Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

Матеріали
III Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених

«ОСОБИСТІСТЬ І СУСПІЛЬСТВО: ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ВИМІРИ КОВІТАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ»

30 квітня 2025 року
м. Тернопіль

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
Тернопільська богословська академія імені патріарха Йосифа Сліпого
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України
Громадська організація «Інтелектуальний штаб громадянського суспільства»

ОСОБИСТІСТЬ І СУСПІЛЬСТВО: ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ВИМІРИ КОВІТАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Матеріали
ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених

30 квітня 2025 року

Україна
Тернопіль – 2025

УДК: 159.9 : 364 : 37.01/.09
О 75

Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії : О 75 матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 30 квітня 2025 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2025. 421 с.

Збірник укладено на основі матеріалів доповідей учасників III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії». До збірника увійшли статті й тези доповідей з актуальних питань соціономічного спрямування, котрі критеріально диференційовано на чотири тематичних напрями: 1) життєві обставини як детермінанта поведінки і розвитку особистості; 2) стратегії і тактики відповідального вибору соціально-рольової позиції особистості; 3) психосоціальні інваріанти поведінки особистості в різних життєвих обставинах; 4) концентри самоусвідомлення громадянського суспільства та особистості в сучасних українських реаліях; 5) соціально-психологічні ознаки та умови виявлення внутрішніх ворогів українства.

Збірник стане у нагоді науковим, науково-педагогічним працівникам закладів вищої освіти і наукових установ, докторантам, аспірантам, студентам, психологам, педагогам, соціальним працівникам, правозахисникам, працівникам органів державної влади та місцевого самоврядування, іншим особам, яких цікавлять актуальні проблеми соціально-гуманітарної сфери й ефективні способи їх вирішення.

Матеріали конференції публікуються в авторській редакції. Організаційний комітет не завжди поділяє думки учасників конференції.

Усі права захищені. За будь-якого використання матеріалів конференції посилання на джерело є обов’язковим.

© Західноукраїнський національний університет, 2025

НАУКОВИЙ КОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ

Андрій Гірняк – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету.

Анатолій Фурман – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету.

Віталій Панок – доктор психологічних наук, професор, дійсний член (академік) НАПН України, директор Українського науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи НАПН України, в.о. академіка-секретаря Відділення психології та спеціальної педагогіки НАПН України.

Іванна Парфанович – доктор педагогічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету.

Надія Буняк – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету.

Нігора Хазратова – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету.

Оксана Фурман – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету.

Сергій Шандрук – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету.

Організаційний комітет: д.психол.н. А.Н. Гірняк (голова), к.соц.н. В.С. Біскуп, к.психол.н. М.Б. Бригадир, к.е.н. С.М. Миколюк, к.мед.н. Пришляк В.І., к.психол.н. Я.М. Бугерко, к.психол.н. Г.С. Гірняк, к.психол.н. Т.Л. Надвинична, к.психол.н. О.А. Притула, к.пед.н. З.І. Крупник, к.пед.н. В.В. Шафранський, к.філос.н. О.М. Рудакевич, к.психол.н. А.А. Ятищук, к.ю.н. О.М. Яремко, к.пед.н. Е.М. Ященко, к.пед.н. А.М. Сеник, к.філол.н. Задорожна О.М., к.філол.н. Васильків О.В., доктор філософії (PhD) Липка А.О., доктор філософії (PhD) Грішин Е.О., ст. викл. А.В. Крижановська, ст. викл. М.В. Підгурська, викл. Я.О. Дикий, викл. А.Ф. Лазарук.

Редакційна колегія: д.психол.н. А.Н. Гірняк, к.психол.н. Я.М. Бугерко, к.психол.н. Г.С. Гірняк, к.психол.н. Т.Л. Надвинична, к.психол.н. О.А. Притула, к.пед.н. З.І. Крупник, к.пед.н. В.В. Шафранський, ст. викл. А.В. Крижановська.

Відповідальність за достовірність, точність та коректність формулювань висвітленого матеріалу у публікаціях несуть автори наукових праць.

УНІВЕРСИТЕТИ-УЧАСНИКИ, ПАРТНЕРИ / PARTICIPATING UNIVERSITIES, PARTNERS

1. Український науково-методичний центр практичної психології та соціальної роботи НАПН України
2. Західноукраїнський національний університет
3. Національний університет оборони України
4. Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
5. Державний ВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
6. Вища духовна семінарія імені Патріарха Йосифа Сліпого
7. Тернопільська богословська академія імені патріарха Йосифа Сліпого
8. Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя
9. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
10. Український Державний Університет імені Михайла Драгоманова
11. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
12. Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
13. Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
14. Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна», м. Київ
15. Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «Крок»»
16. University of Foggia (Italy)
17. Здобувачі вищої освіти з Китайської Народної Республіки, PhD
18. Комунальний ЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж
19. Навчально-виховний комплекс «Ліцей №157» Оболонського району м. Києва
20. Департамент соціального захисту населення Тернопільської обласної військової адміністрації
21. Патронатна служба апарату Тернопільської обласної державної адміністрації
22. Відділ захисту інтересів дітей та протидії домашньому насильству, Тернопільська обласна прокуратура
23. Комунальна установа «Інклюзивно-ресурсний центр №1 Тернопільської міської ради»
24. Національне об’єднання радників з питань молоді
25. Тернопільська обласна організація інвалідів ВГОІ «Союз Чорнобиль України»
26. Тернопільський осередок Всеукраїнської молодіжної громадської організації «Молодіжний націоналістичний конгрес»
27. Всеукраїнська громадська організація «Блок патріотичних сил»
28. Громадська організація «Молодіжна платформа»
29. Всеукраїнська громадська організація «Український центр психології безпеки»
30. Громадська організація «Інтелектуальний штаб громадянського суспільства»

П С И Х Е Я

Твори ж, Психее, власну сферу –
Вселенську, вільну, на добро,
Відкрий у мисленні манеру,
В діяльності – своє ядро.

Де вчинок-подвиг владарює,
Життя і мудрість у ладу,
І кожен з правдою крокує
Та сенсом сповнює ходу.

Де скрізь кипить свята робота
Й взаємне щире прийняття,
Там вищий ценз має турбота
Про цілі й цінності життя.

Де світу бачення гуманне,
Надвартість мудрості і справ,
Завзяття Духу бездоганне,
Душі і мрій – святих оправ.

Психее, вічна Ти в Любові,
Коли із Логосом союз,
Софійність в кожнім Твоїм слові
Летить у простір без обуз.

(Фрагмент вірша «Психея»,
автор – професор Анатолій В. Фурман)

Фурман А.В. Психея. *Психологія і суспільство*. 2021. № 2. С. 5

ЗМІСТ

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА І «ЖИТТЄВІ ОБСТАВИНИ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПОВЕДІНКИ І РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ»

1. **Афанасьєва Н.** Трансформація життєвих орієнтирів педагогів вищої школи під впливом війни 14
2. **Morzevska T.** Influence of forced emigration on predicting the time perspective of personality.....16
3. **Притула О.** Резильєнтність як чинник розвитку духовних цінностей студентської молоді.....18
4. **Войтович Т.** Роль психолога у програмі відновного правосуддя для неповнолітніх, які вчинили кримінальне правопорушення.……..…20
5. **Wang Chen.** The impact of changes in the functions of the chinese family in the context of globalization on the aggressive behavior of adolescents.....24
6. **Простяк В.** Толерантність до невизначеності як психологічна передумова переоцінки життєвих цінностей у періоди нестабільності.....27
7. **Шворак І.** Психологічні чинники формування толерантності 30
8. **Шаюк Я., Плевачук П.** Тривожність та психологічне благополуччя підлітків, вихованців інтернатних закладів: напрями профілактики та психологічної підтримки……..….32
9. **Петрик Р., Галич О.** Міжнародний та вітчизняний досвід соціальної роботи з дітьми-сиротами та дітьми, позбавленими батьківського піклування ……36
10. **Питак Ю.** Вплив арт-терапевтичних практик на процес прийняття втрати в психоемоційному відновленні ….....40
11. **Стецюк Ю., Гец С.** Роль та місце медіації у профілактиці девіантної поведінки дітей у прийомних сім’ях 42
12. **Береза-Дуда О.** Толерантність як основа ефективної взаємодії у професійній діяльності психологів ….....46
13. **Дячук М.** Соціальний супровід дітей із затримкою психічного розвитку в умовах інклюзивного освітнього комплексу.....49
14. **Павлюк М.** Феномен торгівлі людьми у розрізі сучасної соціальної роботи…….…….. 51
15. **Кривошеєва Л.** Музична терапія як інструмент корекції психоемоційного стану учнів з ООП.....54
16. **Борисенко К**. Особливості ціннісної сфери сучасної молоді в умовах війни……..…56

17. **Чопик Т.** Особливості психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт ..59
18. **Погорицький О.** Розвиток емоційного інтелекту як чинник оптимізації копінг-стратегії та зміцнення психологічної стійкості……..……..62
19. **Козяр А., Озімко А.** Основні наукові підходи до дослідження міжособистісної взаємодії ……..65
20. **Пашинська В.** Складові формування та розвитку стресостійкості та резильєнтності ……70
21. **Кукурудза О.** Вплив дитячих травм на психодуховний розвиток особистості…….……..……72
22. **Баумкетнер Н.** Соціальна адаптація осіб з інвалідністю: фактори впливу та можливості розвитку ……..75
23. **Ковальчук Д.** Адаптація вимушених переселенців в нових громадах: соціально-психологічний аспект……79
24. **Собчук С.** Інтеграція соціальних послуг для людей похилого віку ……..83
25. **Лісович А.** Безробіття як фактор деструктивного впливу на особистість…87

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 2 «СТРАТЕГІЇ І ТАКТИКИ ВІДПОВІДАЛЬНОГО ВИБОРУ СОЦІАЛЬНО-РОЛЬОВОЇ ПОЗИЦІЇ ОСОБИСТОСТІ»

1. **Гірняк А. Н., Бурак Т.** Психолого-педагогічні передумови готовності старшокласників із особливими освітніми потребами до навчання у ЗВО….91
2. **Богдан Ж.** Комунікативна гнучкість як компонент soft skills майбутніх фахівців у контексті психосоціальної ковітальної взаємодії ..……...96
3. **Гірняк Г., Олійник В.** Соціальні та психологічні проблеми одиноких людей похилого віку як предмет соціальної роботи…..…….98
4. **Бугерко Я., Дишлюк М.** Готовність до ухвалення рішень як важливий аспект професійної самореалізації особистості..……102
5. **Крупник З., Андрусишин В.** Соціальна відповідальність у контексті особистісного розвитку та професійної підготовки майбутнього соціального працівника ……..……..106
6. **Світлична Н., Бойко Ю.** Толерантність як професійно значуща риса психолога в умовах сучасного соціокультурного простору .……...…….108
7. **Lazaruk A.** Improving the educational and professional training of future psychologists in the light of the theory of post non-classical rationality ……110
8. **Сулява О.** Психолого-педагогічні умови створення позитивного освітнього клімату в початковій школі……...……...115
9. **Кузьминська Д.** Креативність особистості здобувача вищої освіти як джерело психоекзистенційної вітальності…….…….120

10. **Демура А.** Особливості корекційної роботи з гіперактивними підлітками……..124
11. **Кутерещин В., Скаляр Р.** Професійно-психологічні передумови формування іміджу сучасного керівника…….……...128
12. **Мостовий В., Білецький Т., Кембовський В.** Розвиток резильєнтності особистос.ті як ключовий аспект психологічного благополуччя в умовах соціальної невизначеності ……133
13. **Загурський Г.** Індивідуально-психологічні особливості процесу адаптації першокласників до навчання в школі ……..……...…137
14. **Ничипорук О.** Основні чинники емоційного вигорання працівників соціального захисту……..…….……...139
15. **Подворняк Я.** Психологічний аналіз гендерних особливостей лідерства в суспільному житті ……..……....143
16. **Любасюк В.** Основні чинники впливу соціальної брехні на комунікацію соціального працівника і клієнта ……...……...146
17. **Герман І.** Емоційний інтелект як фактор самоефективності працівників у сучасних організаціях……150
18. **Давиденко О.** Адаптація підлітків до умов освітнього процесу в ПТУ 154
19. **Стельмах Х.** Супервізія у соціальній роботі: багатогранність поняття…..156
20. **Ярмощук М.** Основні чинники організації соціальної роботи з дітьми з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору..…158
21. **Тантала Д., Кравець О.** Особливості формування гендерної толерантності дітей старшого дошкільного віку…...……162
22. **Варченко Ю.** Метафора як психологічний інструмент зміни емоційних патернів особистості ……...……..……166
23. **Шевчук Д.** Медіаційна компетентність як архіважлива складова професійної компетентності соціального працівника ...……168
24. **Бігарь Б.** Упровадження в закладах освіти курсу «етика і психологія сімейного життя» як важливий аспект підготовки молоді до шлюбу..……171
25. **Марчук Д.** Тайм-менеджмент як професійна компетентність…….175
26. **Бучинський А., Темченко З.** Вплив віри на стресостійкість особистості...178
27. **Захарчук Н.** Формування психологічної готовності до прийняття рішень у юнацькому віці……..……..……180
28. **Гайбонюк Т.** Розвиток соціальної відповідальності у підлітків з девіантною поведінкою ……....183
29. **Шевель С.** Медіація як стратегія відповідального вибору соціальної ролі..186
30. **Сентик Р.** Психологічні чинники успішного лідерства в організаціях…….188

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 3
«ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ІНВАРІАНТИ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В РІЗНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ»

1. **Баранова Т.** Напрямки формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах……190
2. **Пліско О.** Психологічні чинники організації часу (тайм-менеджменту) здобувачами вищої освіти за спеціальністю «Бізнес-адміністрування» та «Управління персоналом в бізнесі» ……194
3. **Рудакевич О.** Морально-психологічні основи героїчного вчинку…..……198
4. **Шаюк О.** Контекстність толерантності в полі ковітальної взаємодії …....201
5. **Задорожна О.** Ведення щоденника – важливий інструмент рефлексії …...203
6. **Надвинична Т., Бочкарьова В.** Вигорання як складова професійної деформації особистості фахівців соціономічних професій.…...……...206
7. **Надвинична Т., Дьяков Р.** Психічне вигорання як професійно зумовлений феномен…….……209
8. **Голота А., Кузь І.** Функціональні особливості та напрямки психологічної служби в умовах сучасного університетського середовища…….211
9. **Скасків І.** Психологічна адаптація ветеранів російсько-української війни до цивільного життя: виклики та перспективи ……...213
10. **Стасюк А.** Емоційний інтелект підлітків як фактор психологічної стійкості та соціальної адаптації……..216
11. **Кравченко В., Берчишин І.** Комплексний посттравматичний стресовий розлад: сутність, прояви, подолання ……...219
12. **Лобач О.** Застосування арт-терапевтичних технік для подолання тривожності у дітей дошкільного віку ……223
13. **Кісь І.** Стресостійкість особистості та психологічні чинники стресостійкості перемовника……..…….226
14. **Кутерещин О., Пенкаль В.** Наукові підходи до дослідження проблематики соціальної адаптації особистості ..……..229
15. **Червоноштан П.** Роль сімейного оточення у формуванні агресивної поведінки дітей дошкільного віку ……...234
16. **Лобач М.** Вплив ресурсності на психологічну адаптацію студентів в умовах збройного конфлікту…….237
17. **Жураковська Ю.** Роль соціальних мереж у зміні життєвих цінностей сучасної студентської молоді ….……..239
18. **Беркич В.** Ментальне здоров'я людини в контексті раціогуманістичного підходу……...242

19. **Ященко Е., Сворінь К.** Використання цифрових технологій в організації соціального супроводу щодо надання соціальної та психолого-педагогічної допомоги сім'ям внутрішньо переміщених осіб…246
20. **Ященко Е., Лень Т.** Організаційно-методичне забезпечення розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників в процесі їхньої професійної підготовки……..……...248
21. **Новікова А.** Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків ……..252
22. **Вишквар В.** Вплив цифрових технологій на когнітивний розвиток підлітків……..254
23. **Загребельна О., Баца В.** Роль та значення самосвідомості в процесі адаптації особистості до нових умов життєдіяльності……..257
24. **Гнатів Р., Кисиличин Г.** Шляхи підвищення психологічної готовності лікаря до професійної діяльності...……..259
25. **Уманський П., Войціщук Ю.** Когнітивні стилі як предикатори сприйняття та інтеграції власного психоемоційного стану ……..262
26. **Синишен В.** Типологія запитів клієнтів на соціальних гарячих чатах ..….264
27. **Тивонюк І.** Рутина як засіб стабілізації емоційного стану ……..268
28. **Климик Ю.** Прийняття себе як ознака психологічного добробуту.……271
29. **Галяс О.** Ситуація успіху як спосіб мотивації до навчання…….274
30. **Винятинська Є.** Техніки дистанціювання – інструмент захисту від токсичних осіб …….……..277
31. **Пухальська М.** Роль психологічної експертизи в процесі відновлення дітей, які постраждали від насильства ……280
32. **Петраш А., Семененко С.** Становлення та розвиток знаково-символічної функції в онтогенезі……..…283
33. **Цап'як В.** Емоційні порушення як ключова ланка формування стрес-асоційованих психічних розладів……..285
34. **Бутрин З.** Сутність адиктивної поведінки та особливості її формування ..288
35. **Дяків С.** Психологічні захисні механізми та рівень тривожності у студентів ЗВО …….291
36. **Бадзай Х.** Вплив емоційного вигорання на професійне функціонування соціальних працівників……294
37. **Наклюцька А.** Соціально-психологічні чинники прокрастинації: аналіз впливу сім'ї, освітнього середовища та суспільства на поведінку студентської молоді…….……..296
38. **Масник О.** Вплив комп'ютерних ігор на емоційне здоров'я осіб дошкільного та шкільного віку……..…..299

39. **Шикіна Є.** Психологічні особливості впливу соціального довкілля на переживання стресу студентами ЗВО ……303
40. **Зоріна С.** Психологічні особливості впливу темпераменту особистості на рівень стресостійкості……..306

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 4 «КОНЦЕНТРИ САМОУСВІДОМЛЕННЯ ГРОМАДЯНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА ТА ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УКРАЇНСЬКИХ РЕАЛІЯХ»

1. **Паращук Л.** Роль соціальної роботи в процесі усиновлення……...308
2. **Бойко М.** Основні напрямки роботи відділу організації надання соціальних послуг: виклики та перспективи ……..310
3. **Підгурська М., Монастирська О.** Молодіжна політика в Україні: напрямки і стратегії……...313
4. **Надвинична Т., Баранська С**. Особливості самосвідомості та умови її формування в дошкільників із затримкою психічного розвитку ……..316
5. **Миколюк Ю.** Психологія та штучний інтелект: шлях до безпечних і гуманних технологій…….....318
6. **Загорський А.** Пласт як школа громадянської зрілості та осередок самоусвідомлення особистості в умовах сучасної України……..……321
7. **Подковенко Т.** Медіація як соціальна послуга ……..……323
8. **Чорноокий Д.** Особливості перцепції національної ідентичності під впливом образів масової культури……...326
9. **Глух П., Пелих Д.** Основні наукові підходи до дослідження соціально-психологічного моделювання ……...….329
10. **Глогусь Д.** Педагогічні умови формування професійно важливих рис майбутніх педагогів для роботи в цифровому освітньому середовищі……333
11. **Береза Н**. Корпоративна культура ЗВО як предиктор професійного вигорання викладача ……335
12. **Довгальова О.** Я-концепція як теоретичний конструкт психології...…….339
13. **Хлян В., Пізюк А.** Соціально-психологічні чинники організації командної роботи із клієнтами…….……340
14. **Левенець І., Годз Д.** Поняття, види, форми та прояви тривожності особистості ……..345
15. **Кобилянський В., Гірняк Р.** Особливості соціального та правового захисту військовослужбовців і членів їхніх сімей……....350

16. **Крищук М., Карий І.** Психологічні наслідки війни: ПТСР у цивільних і військових крізь призму релігійної віри та духовної підтримки……354
17. **Глех В.** Соціальна робота у громаді як елемент розвитку соціальної політики……..358
18. **Собчак А.** Довіра як основний психоемоційний чинник розвитку зрілої сексуальності……...362
19. **Чорноока Н.** Соціально-психологічні детермінанти соціалізації підлітків у неформальних молодіжних об'єднаннях …….365
20. **Бойко М.** Профілактика емоційного вигорання серед мігрантів: підходи в роботі соціальних працівників……....367
21. **Касянчук М.** Система соціальної роботи із підтримки психічного здоров'я молоді.…….……370
22. **Касянчук З.** Соціальна адаптація та реабілітація жертв домашнього насилля…….….. 372
23. **Сович А.** Особливості роботи соціальних служб у підтримці психічного здоров'я дітей і підлітків, які стали ВПО……....374
24. **Шестакова О.** Вплив молодіжних організацій на процес соціалізації молоді……. 377
25. **Забіяка Х.** Соціальна робота в умовах війни та післявоєнного відновлення: виклики та шляхи подолання ……....380
26. **Годович О.** Профілактичні інтервенції у сфері булінгу серед підлітків….382
27. **Попович І.** Актуальні підходи до проведення психологічної експертизи у шкільному середовищі……...385
28. **Кирик М.** Психолоогічні засновки мовлення українців як чинник їх національної ідентичності……387
29. **Краснянська Ю., Куропатва Т.** Соціально-психологічна підтримка молоді в умовах суспільної кризи: виклики та напрями дії……..390

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 5 «СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОЗНАКИ ТА УМОВИ ВИЯВЛЕННЯ ВНУТРІШНІХ ВОРОГІВ УКРАЇНСТВА»

1. **Фурман А. В.** Буттєвість національної свідомости як спосіб здолання українофобії …….……393
2. **Колодзінський В.** Громадянське суспільство як активатор державних інституцій в боротьбі з внутрішнім ворогом та протидії ІПСО ……...398

3. **Демків В., Бетлей О.** Основні компоненти психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах…….399
4. **Бобівник В.** Психофізіологічна саморегуляція як ресурс підтримки професійної стійкості викладачів-волонтерів…….....404
5. **Сеник А.** Методи саморегуляції студентів в умовах війни……..406
6. **Сушко А.** Внутрішня ресурсність військовослужбовців як об'єкт психологічного дослідження…….……...409
7. **Сікора О.** Психологічні стратегії адаптації волонтерів після участі в гуманітарних місіях у зонах конфлікту …….……...411
8. **Пінчук Л.** Предметне поле та зміст психологічної експертизи гуманітарного спрямування…….....414
9. **Грицуляк А.** Психологічні механізми зміни ціннісно-смислової сфери молоді в умовах військових конфліктів ……...…...…417

УДК 159.923.2

Наталя Афанасьєва
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології і соціології,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ТРАНСФОРМАЦІЯ ЖИТТЄВИХ ОРІЄНТИРІВ ПЕДАГОГІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ ПІД ВПЛИВОМ ВІЙНИ

Актуальність дослідження обумовлена масштабними трансформаціями в системі вищої освіти України, що стали наслідком повномасштабного вторгнення. Війна не лише змінила умови викладання, але й значною мірою вплинула на психологічний стан, ціннісні орієнтири, мотивацію та стратегії професійного самозбереження і зростання викладачів закладів вищої освіти (ЗВО) [1; 2]. Відповідно, виникає потреба у глибшому розумінні психологічних процесів, що супроводжують адаптацію викладачів до нових умов життєдіяльності.

Метою дослідження є вивчення змін у життєвих орієнтирах викладачів вищої школи в умовах війни, виявлення психологічних чинників адаптації та можливостей внутрішнього зростання.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали праці з психології адаптації, резильєнтності, професійного вигорання та розвитку [2; 3; 4]. Було проведено анонімне опитування 84 викладачів ЗВО з різних регіонів України. Інструментарій включав напівструктуроване інтерв'ю та адаптовану шкалу резильєнтності (CD-RISC).

Основні результати дослідження:

- 69% респондентів відзначають зростання значущості міжособистісної підтримки як ресурсу виживання;
- 54% повідомили про трансформацію ставлення до професійної діяльності: викладання розглядається як місія;
- 47% визнали наявність ознак професійного вигорання, проте водночас демонстрували високий рівень внутрішньої мобілізації;
- 63% вказали на переосмислення життєвих пріоритетів і появу нових цілей, орієнтованих на служіння суспільству України.

Результати засвідчують, що викладачі ЗВО в умовах війни демонструють не лише стійкість до стресу, але й здатність до внутрішнього зростання, що виявляється у посиленні соціальної відповідальності, оновленні життєвих сенсів та професійної суб'єктності. Отримані дані корелюють із науковими висновками про те, що адаптація освітнього процесу до реалій війни супроводжується зростанням педагогічного навантаження, емоційної напруги та потреби в особистісній перебудові [1; 2; 4]. Водночас, гнучкість, рефлексивність і орієнтація на підтримку інших виявляються як ключові ресурси стійкості. Психологічний потенціал особистості у кризових обставинах може бути не лише захисним механізмом, але й основою для розвитку нових стратегій життєдіяльності, що актуалізує потребу у системній психологічній підтримці освітянського середовища.

Таким чином, можна стверджувати, що війна виступає подвійним чинником: джерелом кризи і травми, а також поштовхом до переосмислення і трансформації. Формування нових сенсів, орієнтація на підтримку спільноти та оновлення професійної ідентичності постають як важливі чинники не лише індивідуального виживання, а й розвитку системи вищої освіти загалом. Отже, доцільним є посилення психологічної підтримки викладачів ЗВО, створення програм із розвитку резильєнтності, емоційного самоменеджменту та професійного оновлення в умовах воєнного часу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вища освіта в Україні: зміни через війну: аналітичний звіт. Укл.: Є. Ніколаєв, Г. Рій, І. Шемелинець. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2023. 94 с.
2. Дюжикова Т. М., Бальоха А. С., Чепелюк А. В. Особливості організації освітнього процесу у ЗВО в умовах війни. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина».* 2022. № 11(16). С. 58–66.
3. Родінова Н., Червоній М., Діордіца І. Особливості дистанційного навчання студентів в умовах воєнного стану. *Перспективи та інновації науки.* 2022. № 4 (9). С. 285–296.
4. Удалова О. Ю., Дзюбинська Х. А., Ревка Т. О. Організація освітнього процесу в умовах війни. *Перспективи та інновації науки.* 2022. № 7 (12). С. 441–449.

UDC 159.98

Tetiana Morzevska
PhD student of KROK University (Ukraine),
Intern of The International Relations Office,
University of Foggia (Italy)
https://orcid.org/0009-0009-6186-915X

INFLUENCE OF FORCED EMIGRATION ON PREDICTING THE TIME PERSPECTIVE OF PERSONALITY

In recent years, the concept of 'time perspective' has attracted increasing interest in the scientific community both abroad and in Ukraine. In particular, researchers have studied the relationship between time perspective and the motivational sphere, career and professional development of the individual, cognitive aspects of the self-concept, etc., where various characteristics of time perspective, such as extensiveness, length, depth, degree of structure, saturation, level of realism, etc. were studied. However, the study of the peculiarities of the time perspective of an individual in conditions of forced emigration remains relevant today. The question arises as to how the past, present and future are reflected in the temporal structure of the individual under the influence of the war in Ukraine and how forced emigration affects the individual's time perspective.

Emigration is a problematic, potentially difficult, extreme and critical intercultural social situation that interrupts the normal course of life, disrupts adaptation to life, is experienced in an individual and subjective way, is characterised by the impossibility of fulfilling the emigrant's internal needs, consists in the total transformation of personality at the cognitive, affective and behavioural levels, poses a real threat to social and psychological integrity, requires from psycho-emotional load that is extreme in scale, volume and intensity, and for which the emigrant could not form the necessary of behaviour during previous life that would allow to successfully perform new socio-cultural and personal roles [2, pp. 81-93].

In our study, we consider the influence of forced emigration on predicting the time perspective of personality. We have identified the following features. For example, a person who has experienced traumatic events, including forced emigration due to the war in Ukraine, may have difficulties integrating the past and cognitive distortions in the present, which in turn affects the formation of a view of the future or provokes a prediction of their own future as potentially fatalistic [5].

It is important to note that peacetime and wartime uncertainty situations differ. Thus, peacetime uncertainty situations can be characterized as: 1) relatively predictable; 2) recurring, and in order to cope with them, a person can use his or her own or borrowed experience; 3) usually having local consequences that affect one

person or a small circle of people. Instead, wartime uncertainty situations are associated with unpredictable, new, unique dangers that threaten the highest social values and the territorial integrity and well-being of the entire country [3, pp. 254-258]. Therefore, in a situation of uncertainty in a new environment, a person may not fully understand the temporal dynamics of socio-cultural and psychological adaptation and the peculiarities of the process of personal transformation that takes place at the cognitive, affective and behavioral levels [5]. As a result, this can lead to 'freezing' in the present and procrastination in planning and forecasting one's future.

Forced emigrants have to simultaneously experience the loss of everything they left behind in Ukraine and undergo socio-cultural and psychological adaptation in a new country [1]. Each of these processes has its own patterns, intensity and time dynamics. Simultaneously experiencing large-scale and profound socio-cultural and psychological transformations in a relatively short period of time requires a person to make sometimes extreme psycho-emotional efforts in terms of scale, volume and intensity.

Thus, forced emigration is a complex intercultural social phenomenon [4], and the time perspective of an individual in forced emigration has its own peculiarities. In addition to the features that characterise emigration as a potentially critical life situation, it is worth considering forced emigration as an event accompanied by multiple stressful events and situations of uncertainty. An individual goes through a process of transformation that takes place at the cognitive, affective and behavioral levels and experiences large-scale and profound socio-cultural and psychological transformations in a relatively short period of time, which often require large-scale and intense psycho-emotional efforts. As a result, this can lead to a violation of the individual's time perspective in the form of changes or lack of their own plans and difficulties in social and psychological adaptation in another country. With such a disruption of the time perspective, a person may get 'stuck' in the past, feel disoriented in the present and have difficulty predicting and planning for the future. Forced emigration due to the war in Ukraine can divide a person's life world into 'pre-trauma', 'in-trauma' and 'post-trauma', and the semantic temporal work of a person can enable them to give meaning to the present and rethink the future.

REFERENCES

1. Didkovs'ka, L. I. (2023). Attitudes toward emigration and personal value orientations. *Zhurnal suchasnoi psykholohii*, 1(28), P. 51-59. doi: 10.26661/2310-4368/2023-1-6.

2. Didkovs'ka, L. I., & Didkovs'kyj, A. P. (2023). *Psykholohiia potentsijnoho emihranta* [Psychology of a potential emigrant]. L'viv: Rastr-7.

3. Skliarova, H. O. (2024). To the question of situations of uncertainty in peacetime and wartime. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK»*, 3(75), 254-258. doi: 10.31732/2663-2209-2024-75-254-258.

4. Sliusarevs'kyj, M. M., & Blynova, O. Ye. (2013). *Psykholohiia mihratsii* [Psychology of migration]. Kirovohrad: TOV «Imeks LTD».

5. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable individual-differences metric. *Journal of personality and social psychology,* 77, P. 1271-1288.

УДК 159.923:378.091.8

Олеся Притула
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ДУХОВНИХ ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сучасні соціальні виклики, особливо в умовах війни, глобальних криз і невизначеності, актуалізують потребу молоді в особистісній стійкості, здатності до подолання труднощів і збереження внутрішньої рівноваги. У цьому контексті особливе значення набуває феномен резильєнтності — психологічної здатності особистості відновлюватися після стресів, криз і травматичних подій. Для студентської молоді резильєнтність є не лише інструментом адаптації, а й фактором, що сприяє розвитку глибших ціннісних орієнтирів, зокрема духовних.

Варто зазначити, що питання резильєнтності студентської молоді привертало увагу вітчизняних дослідників, зокрема Е. Грішина, В. Єгорової, О. Односталко Л. П'янківської, О. Якимець. На їхню думку, здатність молоді самостійно долати труднощі, приймати зважені рішення та відповідально ставитися до життєвих викликів є важливим підґрунтям для розвитку не лише особистісної зрілості, а й духовних цінностей.

Резильєнтність (psychological resilience) — це здатність людини зберігати функціональність, позитивне самосприйняття та цілісність в умовах життєвих труднощів [1, с. 7]. У контексті студентської молоді це поняття охоплює адаптаційні ресурси, здатність до саморефлексії, управління емоціями, постановки життєвих цілей і подолання екзистенційних викликів. Молоді люди, які володіють високим рівнем резильєнтності, демонструють більшу готовність до конструктивного реагування на виклики, кризові ситуації та моральні дилеми.

Резильєнтність має не лише функціональне, а й екзистенційне значення, оскільки пов'язана з осмисленням досвіду, пошуком глибшого сенсу життя, вірою в добро, справедливість, служіння іншим. Саме через кризові ситуації, в

яких молодь змушена мобілізувати внутрішні ресурси, відбувається активізація духовного потенціалу — таких цінностей, як співчуття, милосердя, відповідальність, взаємодопомога, віра, любов до ближнього. Психологічна стійкість часто пов'язана з внутрішньою вірою в сенс життя, вищу мету, цінність людського буття. Таким чином, резильєнтність є не тільки адаптаційним механізмом, а й основою для формування духовних орієнтирів, що допомагають студентам формувати цілісну систему переконань.

Розвитку резильєнтності серед студентської молоді сприяють як індивідуальні, так і соціально-психологічні чинники. Одним із них є сприятливе освітнє середовище, коли вищі навчальні заклади підтримують культуру діалогу, цінність особистості, критичне мислення і рефлексію. Такі умови не лише посилюють психологічну стійкість, а й сприяють формуванню глибших духовних переконань. Важливою є й підтримка з боку соціального оточення: позитивні стосунки з однолітками, викладачами, родиною формують довіру, прийняття, емпатію – якості, що безпосередньо пов'язані з духовними цінностями.

Значний вплив має також участь студентів у волонтерських, соціальних і духовних ініціативах, що активізують внутрішні ресурси стійкості й водночас підсилюють значущість таких цінностей, як альтруїзм, відповідальність, громадянська позиція. Духовно-орієнтоване виховання, що реалізується через інтеграцію елементів духовності у виховні заходи, тренінги особистісного зростання, арт-терапевтичні практики або зустрічі з людьми, які подолали екзистенційні кризи, також відіграє ключову роль у розвитку як резильєнтності, так і духовних орієнтирів молоді [2, с. 15].

У контексті війни резильєнтність студентської молоді виявляється у здатності не зламатися під тиском страху, втрат, невизначеності, а навпаки — знайти внутрішню опору у власних переконаннях і цінностях. У цей період зростає значення духовних ресурсів — віри у перемогу, національної єдності, взаємодопомоги, моральної відповідальності перед суспільством.

Чимало студентів демонструють зрілість у прийнятті рішень, готовність допомагати іншим, волонтерити, підтримувати побратимів. Це свідчить про те, що в умовах війни відбувається не лише зростання стійкості, а й глибоке переосмислення життєвих пріоритетів — зосередження на тому, що має справжню цінність.

Резильєнтність не тільки допомагає молоді долати труднощі, а й стимулює розвиток моральної зрілості, емпатії, відповідальності, віри у сенс життя та служіння іншим. Формування та підтримка резильєнтності має бути одним із пріоритетів в освітньому середовищі, адже саме через розвиток внутрішньої сили та духовного потенціалу молодь здатна стати активним і свідомим суб'єктом змін у суспільстві [3, с. 628].

Отже, резильєнтність є важливим чинником формування духовних цінностей студентської молоді. Вона допомагає розвивати психологічну стійкість, формувати моральні орієнтири та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Сучасна освіта має відігравати активну роль у створенні умов для розвитку як резильєнтності, так і духовних цінностей, адже це сприяє не лише особистісному зростанню студентів, а й формуванню морально зрілого суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

2. Коновалова О.В., Бикова С.В. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковии вісник Ужгородського национального університету,* 2023 С. 13-17. URL: http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/215/300

3. П'янківська Л. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки.* 2023. Вип. 10. С. 623–633.

4. Thomas L. J., & Asselin M. Promoting resilience among nursing students in clinical education. *Nurse education in practice.* 2018. № 28. P. 231-234.

УДК 159.923.5

Тетяна Войтович

начальник відділ захисту інтересів дітей та протидії домашньому насильству,
Тернопільська обласна прокуратура;
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – к.ю.н., медіатор, адвокат,
доцент кафедри психології та соціальної роботи Л. Д. Романадзе,
Західноукраїнський національний університет

РОЛЬ ПСИХОЛОГА У ПРОГРАМІ ВІДНОВНОГО ПРАВОСУДДЯ ДЛЯ НЕПОВНОЛІТНІХ, ЯКІ ВЧИНИЛИ КРИМІНАЛЬНЕ ПРАВОПОРУШЕННЯ

В Україні тривалий час здійснюється реформування системи кримінальної юстиції щодо запобігання вчиненню неповнолітніми кримінальних правопорушень. В його основі лежать досягнення і традиції національного законодавства та положеннях міжнародних стандартів правосуддя, дружнього до дитини. Вважаємо, що у досягненні мети реформування доцільно зосередитися на розвитку нових складових ювенальної

юстиції, що реалізуються через прогресивні ідеї виправлення неповнолітніх, які вчинили кримінальні правопорушення [4, с. 127]. Відповідно в Україні архіважливо розвивати відновне правосуддя щодо неповнолітніх.

Відновне правосуддя щодо неповнолітніх полягає у примиренні потерпілого від кримінального правопорушення з неповнолітнім, що його вчинив, та у відновленні соціальних зв'язків неповнолітнього із суспільством. За допомогою посередника (медіатора) сторони кримінально-правового конфлікту можуть досягнути взаємоприйнятного рішення, сприятливого для примирення, реінтеграції та ресоціалізації, відшкодування емоційної, матеріальної та фізичної шкоди, усунення наслідків кримінального правопорушення.

Реалізація в Україні пілотного проєкту «Програма відновлення для неповнолітніх, які є підозрюваними у вчиненні кримінального правопорушення» почалася у 2019 р. шляхом його поширення на території шести областей (Донецька, Одеська, Львівська, Луганська, Миколаївська та Харківська), а вже з квітня 2020 р. – на територію усієї України. Даний проєкт затверджено 21 січня 2019 р. спільним наказом Мінюсту України і Генпрокуратури України за № 172/5/10 [2] і намагався врахувати основні принципи та мінімальні стандарти поводження з неповнолітніми, що сформульовані «Пекінськими правилами» ООН 1985 р. [1]. У той же час містив окремі неточності і, зокрема, визначав невелике коло учасників програми відновного правосуддя.

У зв'язку з цим 22 липня 2024 р. прийнято спільний наказ Офісу Генерального прокурора України, Мінвнутрішніх справ України і Мінюсту України «Про реалізацію пілотного проєкту «Програма відновного правосуддя за участю неповнолітніх, які є підозрюваними, обвинуваченими у вчиненні кримінального правопорушення» (далі – пілотних проєкт), який переслідує мету застосування до учасників кримінального провадження щодо неповнолітніх належних правових процедур, а також превенцію повторних кримінальних правопорушень [3]. Другий пілотний проєкт програми відновного правосуддя уже ширше і більш ретельніше описує коло учасників програми, процедуру, заходи ресоціалізації, розвитку, реінтеграції неповнолітньої особи.

Особливою новелою пілотного проєкту є залучення психолога за згодою неповнолітнього і його законного представника під час підготовки до медіації чи її проведення. Здійснюється задля отримання загальної інформації про особистість неповнолітнього (зокрема соціально-психологічної характеристики обвинуваченого) і кримінальні потреби, задля визначення додаткових засобів його ресоціалізації тощо.

Психолог може здійснити ефективну психологічну діагностику та оцінку готовності неповнолітнього до медіації, проаналізувавши емоційний його стан та рівень усвідомлення кримінального правопорушення. Може визначити рівень розвитку рефлексії, емпатії, відповідальності, потенційних ризиків (вторинної віктимізації, травматизації) та ін.

Окрім цього психолог може сприяти розвитку у неповнолітнього емпатії (співпереживання, усвідомлення наслідків вчинених ним дій), прийняття відповідальності, а також підтримці щирого процесу вибачення і відновлення довіри між сторонами кримінально-правового конфлікту.

Важливими є підготовка психологом неповнолітнього до участі в медіації, його психологічний супровід у медіаційній процедурі та по завершенню медіації. Так психолог може проводити підготовчі бесіди з неповнолітнім, допомагати формулювати позиції, почуття, вибачення або пояснення, відчуття безпеки і підтримки. Якщо психолог бере участь у медіації (як залучений фахівець), то він може спостерігати за станом неповнолітнього, його реакціями на слова інших учасників медіації тощо. У рамках післямедіаційного супроводу психолог може надавати неповнолітньому психологічну допомога в адаптації до наслідків медіації. Працювати із посттравматичними переживаннями і підтримкою у формуванні нових моделей поведінки неповнолітнього.

Вважаємо, що новели пілотного проєкту про участь психолога в медіації щодо неповнолітнього, підозрюваного чи обвинуваченого у вчиненні кримінального правопорушення, відповідає принципам «Пекінських правил» [1] і стандартам ювенальної юстиції. Проте на сьогодні в Україні існують окремі проблеми, пов’язані із практичною реалізацією даної новели. Зупинимось на окремих з них.

Забезпечення психологів у пілотному проєкті здійснюють регіональні/міжрегіональні центри безоплатної правничої допомоги, а формування і ведення Реєстру психологів - Координаційний центр з надання правничої допомоги. На сьогодні даний реєстр містить інформацію лише про чотирьох психологів, що можуть залучатися до участі у програмі відновного правосуддя в Тернопільській області. Проте, окрім цього правоохоронні органи залучають даних психологів до проведення процесуальних дій за участю дітей, незалежно від їх правового статусу у кримінальному провадженні (правопорушник, потерпілий, свідок). Вважаємо, що така кількість фахівців (чотири психологи) може зіштовхнутися із ситуацією неможливості паралельно забезпечити ефективно потребу в їх послугах у конкретному кейсі з неповнолітнім (що бере участь в пілотному проєкті відновного правосуддя) та реалізувати професійні повноваження у ході слідчих дій з неповнолітнім

свідком, правопорушником чи свідком. Доцільно прояснити чи один і то й же психолог має надавати свої послуги одному і тому ж неповнолітньому, що випливають зі змісту кримінально-процесуальних норм (зокрема, беручи разом із неповнолітнім участь у слідчих діях), і послуги, пов'язані з його статусом у програмі відновного правосуддя.

Як уже зауважували, всі дії, які відбуваються з дитиною, мають проводитися за згодою та у присутності законних представників або осіб, що їх замінюють. Проте на практиці не завжди вони діють в інтересах дитини, а їх заміна, задля найкращих інтересів неповнолітнього, може призвести до зворотного ефекту – відмови від участі в медіації, не укладення угоди, не завершення процедури медіації. І, як наслідок, підліток у майбутньому може повторно вчинити кримінального правопорушення, а відповідно буде знову притягнений до кримінальної відповідальності без застосування обставин, що пом'якшують покарання, або звільняють від кримінальної відповідальності.

Наступною проблемою є «непопулярність» в Україні реального залучення психологів до програм відновного правосуддя. Для прикладу в Тернопільській області за період дії другого пілотного проєкту роз'яснено право на участь у програмі відновного правосуддя 7 неповнолітнім, з яких надали згоду на участь у ній – 4, взяли учать у медіації та уклади угоди за її результатами – 3. Що, на нашу думку, свідчить про невисокий показник. І це зумовлено як об'єктивними, так і суб'єктивними факторами (зокрема, недостатнє інформування сторін, відсутність довіри до процедури та інші). А, от сама практика залучення психологів до медіації у кримінальному провадженні щодо неповнолітнього підозрюваного/ обвинуваченого на сьогодні взагалі відсутня в Тернопільській області. Насамперед, пов'язуємо це з відсутністю чіткого розуміння як у неповнолітніх, їх законних представників, так і у суб'єктів кримінального процесу важливості ролі психолога у програмі відновного правосуддя для неповнолітніх, які вчинили кримінальне правопорушення, розуміння його взаємодії з іншими фахівцями (соціальними працівниками, медіатором тощо) та алгоритму залучення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мінімальні стандартні правила Організації Об'єднаних Націй, що стосуються відправлення правосуддя щодо неповнолітніх («Пекінські правила»): Резолюція ООН від 29.11.1985. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_211#Text

2. Про реалізацію пілотного проекту «Програма відновлення для неповнолітніх, які є підозрюваними у вчиненні кримінального правопорушення»: наказ Міністерства юстиції України та Генеральної прокуратури України № 172/5/10 від 21.01.2019. URL:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0087-19#Text

3. Про реалізацію пілотного проєкту «Програма відновного правосуддя за участю неповнолітніх, які є підозрюваними, обвинуваченими у вчиненні кримінального правопорушення»: наказ Міністерства внутрішніх справ, Офісу Генерального прокурора, Міністерства юстиції України № 2176/5/501/176 від 22.07.2024. URL:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1116-24#n3

4. Нагорнюк-Данилюк О. А. Відновне правосуддя як складова ювенальної превенції. *Юридична наука.* 2020. Том 2. № 5(107). С. 127-137.

UDC 159.94

Wang Chen *(The People's Republic of China)*
PhD student of the third level of higher education (PhD) in the specialty
C4 Psychology, West Ukrainian National University
Scientific supervisor - Doctor of Psychology, Professor A. N. Hirnyak,
West Ukrainian National University

THE IMPACT OF CHANGES IN THE FUNCTIONS OF THE CHINESE FAMILY IN THE CONTEXT OF GLOBALIZATION ON THE AGGRESSIVE BEHAVIOR OF ADOLESCENTS

In the process of globalization, cultural traditions, intergenerational relationships, and functional models of Chinese families are undergoing profound transformations. The aggressive behavior of adolescents acquires new cultural and contextual characteristics. Currently, this problem is not sufficiently studied. For example, most existing studies use a static approach, focusing on “sectoral states” of family functions, ignoring the dynamic evolution caused by globalization (e.g., intergenerational adaptation processes). At the same time, they do not sufficiently take into account the local cultural context. Most studies are based on Western theories (e.g., models of family stress) but do not integrate elements of Chinese “family-centered” culture (e.g., support for clan networks).

With the deepening of globalization, the functions of the Chinese family have undergone significant changes. These changes are reflected in the family structure, parent-child relationships, parenting methods, and other aspects that significantly affect the environment for adolescents' development. Today, traditional family systems are mostly adapting to socioeconomic and cultural changes in different ways. For example, the number of nuclear families is gradually increasing, while the structure of extended families (with three generations) is decreasing [2, p. 333]. This may be due to economic development, technological changes and urbanization. In addition, due to the discriminatory residence registration system (Hukou) and

difficult living conditions in cities, millions of children suffer from parental labor migration (social orphanhood). The family, school, and community environments determine their well-being [3, p. 163]. A particularly important social problem is the impact of parental absence (due to work in other regions) on children who stay at home. Models of communication between parents and children are changing along with society. Parental methods of education are also evolving: more and more parents are paying attention to the psychological autonomy of children, although this trend varies by region and family social status [4, p. 723]. China's education system is transforming, which leads to the correction of family methods of education. Socio-psychological research shows that parents' increased attention to children's education, balanced control, and psychological freedom have a positive impact on adolescents' academic adaptation and their responsibility to the family [4, p. 722]. These changes have a key impact on the development of adolescents: family structure, parent-child relationships, and parenting methods affect not only everyday life but also the psychological state and social skills of the new generation.

The relationship between changes in family functions and adolescent aggressive behavior is multidimensional. Studies have identified the following key groups of factors: 1) parenting style - prevailing authoritarian or excessively liberal style of educational influences; 2) parent-child relationships - tension or lack of trustful communication, hyper- or hypoparenting increase the risk of aggressive behavior [8]; 3) methods of education - excessive paternalism or coercion have the opposite effect, causing adolescents to resist and defend their personal boundaries [1, p. 203; 5, p. 44]; 4) socio-psychological climate in the family - a harmonious environment reduces aggression, while conflicts and stress exacerbate it, because through the mechanisms of imitation, children actively adopt the basic behavioral models of their parents and form negative coping strategies [6]; 5) psychological states - family dysfunction can cause frustration, apathy, depression and increase social anxiety, which indirectly affects aggression [6]; 6) individual-environmental interaction - personality traits (conflict, maladaptation, insufficient development of emotional and volitional sphere and self-regulation skills, etc.) and external social factors (e.g., changes in the family structure due to blurred social and role models, traditional established values, anomie, etc.) often lead to the formation of destructive behavioral patterns [7, p. 337].

One of the strategic ways to overcome the above challenges is to harmoniously synthesize modern psychological methods with Confucian ethics, taking into account the Chinese social structure of “family-clan-community”. Therefore, Confucianism forms a tolerant worldview, constitutes the value and meaning sphere of the individual, developing a system of prosocial motives, and is a centuries-old practice of psycho-spiritual self-regulation of the individual. For example, the experience of

introducing a bilateral system of contracts, in which parents are obliged to “equal communication” on a parity basis, and children are obliged to daily polite communication with their elders, is effective. Confucian practices are also spreading in schools: the use of polite forms of address, honoring teachers, and keeping a “personal trait diary” for reflective assessment and self-assessment of behavior. Pilot projects are showing positive results, which opens up prospects for scaling up such practices at the family, household, and community levels.

Therefore, future research should take into account not only the short-term individual but also the long-term social impact of changes in family structure on adolescents' mental health. Psychologists should take into account the mediating factors between family functions and aggressive behavior of young people, consider the effectiveness of interventions to correct family dysfunctions, and systematically analyze and compare the cross-cultural impact of globalization on the characteristics of family ties. This, in turn, will make it possible to develop evidence-based strategies for preventing aggressive behavior in the context of global social change.

REFERENCES

1. Гірняк А. Н., Гірняк Г. С. Форми девіантної поведінки у сучасних молодіжних субкультурах та їх соціально-психологічний аналіз. *Психологія і суспільство.* 2023. № 1. С. 199-204.

2. Furstenberg F. F. Family change in global perspective: How and why family systems change. *Family Relations*. 2019. № 68(3). C. 326–341.

3. Youqin H., Zai L., Qian S., Ran T. Family arrangements and children’s education among migrants: A case study of China. *International Journal of Urban and Regional Research*. 2018. № 44 (3). P. 484–504.

4. Xinwen B., Liang Z., Yiqun, Y., Wenxin, Z. Parenting practices, family obligation, and adolescents’ academic adjustment: Cohort differences with social change in China. *Journal of Research on Adolescence*. 2020. № 30(3). P. 721–734.

5. Гірняк А.Н., Гірняк Г.С. Соціально-психологічний аналіз формопроявів делінквентної поведінки молодіжної субкультури ПВК «Редан» в умовах війни. *Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології* : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (10-11 березня 2023 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. Київ : КНУ ім. Тараса Шевченка. 2023. С. 41-45.

6. Chunyang Z., Qian Z., Hongjuan Z., Wei X. The reciprocal relationship between depression, social anxiety and aggression in Chinese adolescents: the moderating effects of family functioning. *Journal of Affective Disorders*. 2023. № 329. P. 379–384.

7. Krahe B. Risk factors for the development of aggressive behaviour from middle childhood to adolescence: the interaction of person and environment. *Current*

Directions in Psychological Science. 2020. № 29 (4). P. 333–339.

8. Elizabeth O., Kayla H., Laura W., Larry B. The role of family variables in the outcomes of court-involved youth: potential targets for clinical interventions. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 2020. № 59(10). P. 187.

УДК 159.923.5

Володимир Простяк
здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент О. Я. Шаюк,
Західноукраїнський національний університет

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПЕРЕДУМОВА ПЕРЕОЦІНКИ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ У ПЕРІОДИ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

Періоди нестабільності, що характеризуються соціально-економічними кризами, політичними потрясіннями, екологічними катастрофами або особистими кризами, ставлять перед особистістю складні завдання адаптації. В умовах невизначеності звичні орієнтири втрачають свою актуальність, а усталена система життєвих цінностей може піддаватися сумніву та переосмисленню. Здатність особистості успішно орієнтуватися в таких умовах значною мірою залежить від її психологічних ресурсів, серед яких особливе місце займає толерантність до невизначеності.

Толерантність до невизначеності, як вже зазначалося в попередніх роботах [3, 6], є особистісною характеристикою, що відображає здатність комфортно сприймати та діяти в ситуаціях, де бракує чіткої інформації, структури та передбачуваності. У контексті нестабільності саме ця здатність може стати ключовою передумовою для ініціювання та успішного здійснення процесу переоцінки життєвих цінностей. Коли звичний порядок руйнується, а майбутнє стає непевним, особистість з високим рівнем толерантності до невизначеності виявляє більшу гнучкість у сприйнятті нової реальності та готовність переглянути свої усталені переконання та цінності.

Нестабільність вимагає від особистості здатності швидко адаптуватися до мінливих обставин, приймати рішення в умовах дефіциту інформації та зберігати психологічну стійкість перед обличчям невідомості. Толерантність до невизначеності є важливим ресурсом у цьому процесі [4]. Особи з високим

рівнем толерантності менш схильні до тривоги та стресу у непередбачуваних ситуаціях, вони здатні зберігати когнітивну гнучкість та конструктивно реагувати на нові виклики.

У періоди нестабільності звичні життєві орієнтири можуть втрачати свою значущість. Те, що раніше вважалося важливим і цінним, може втратити свою актуальність у нових обставинах. У цей момент здатність толерувати невизначеність стає особливо важливою, оскільки вона дозволяє особистості не фіксуватися на застарілих цінностях, а відкриватися до нових можливостей та сенсів.

Переоцінка життєвих цінностей є складним психологічним процесом, що включає критичний аналіз існуючої системи цінностей, її перегляд та можливу трансформацію під впливом нових обставин [1]. У періоди нестабільності цей процес може бути ініційований зовнішніми подіями, що ставлять під сумнів усталені переконання та пріоритети.

Переоцінка цінностей може призвести до зміни ієрархії цінностей, відмови від деяких з них та прийняття нових, більш відповідних до поточної ситуації. Цей процес є важливим механізмом адаптації, оскільки дозволяє особистості узгодити свої внутрішні орієнтири з новою реальністю, знайти нові сенси та побудувати подальшу життєву траєкторію. Толерантність до невизначеності виступає психологічною передумовою для успішної переоцінки життєвих цінностей у періоди нестабільності з кількох причин.

По-перше, високий рівень толерантності до невизначеності знижує рівень тривоги та опору перед невідомим майбутнім [5]. Особи, які комфортно почуваються в умовах невизначеності, менш схильні до консервативного мислення та фіксації на минулому. Це створює більш сприятливий внутрішній контекст для критичного перегляду усталених цінностей, які могли втратити свою актуальність у нових обставинах.

По-друге, толерантність до невизначеності сприяє когнітивній гнучкості та відкритості до нового досвіду [2]. У періоди нестабільності виникає необхідність пошуку нових рішень та адаптації до незвичних ситуацій. Особи, толерантні до невизначеності, більш схильні розглядати різні перспективи, приймати нову інформацію та експериментувати з новими моделями поведінки. Ця відкритість до нового досвіду є важливою умовою для виявлення нових цінностей та сенсів, які можуть стати опорою в умовах нестабільності.

По-третє, здатність приймати невизначеність дозволяє особистості витримувати етап невизначеності, що неминуче супроводжує процес переоцінки цінностей. Перехід від старих цінностей до нових може бути пов'язаний з внутрішнім дискомфортом, сумнівами та пошуком нових орієнтирів. Особи з високою толерантністю до невизначеності краще

переносять цей період невизначеності, не відчуваючи гострої потреби у швидкому поверненні до звичного стану, що дає їм час для глибокого осмислення та прийняття нових цінностей.

Проведений теоретичний аналіз підкреслює важливу роль толерантності до невизначеності як психологічної передумови для переоцінки життєвих цінностей у періоди нестабільності. Здатність приймати невизначеність знижує тривожність, сприяє когнітивній гнучкості та дозволяє витримувати етап невизначеності, що є необхідними умовами для успішного перегляду та трансформації ціннісної сфери особистості.

Розуміння цього взаємозв'язку має важливе значення для розробки стратегій психологічної підтримки особистості в умовах нестабільності. Розвиток толерантності до невизначеності може стати важливим напрямком психологічної інтервенції, спрямованої на підвищення адаптаційного потенціалу особистості та сприяння її успішній переорієнтації в умовах змін.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на емпіричне вивчення впливу рівня толерантності до невизначеності на динаміку та зміст переоцінки життєвих цінностей у різних контекстах нестабільності. Також перспективним є дослідження індивідуальних та соціально-культурних факторів, що можуть опосередковувати цей взаємозв'язок.

ЛІТЕРАТУРА

1. Франкл В. Людина в пошуках сенсу / пер. з нім. Л. Левицької. Львів: Літопис, 2017. 288 с.

2. Budner S. Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*. 1962. Vol. 30, № 1. P. 29–50.

3. Carleton R. N. Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. Vol. 41. P. 5–17.

4. Frenkel-Brunswik E. Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality*. 1949. Vol. 18, № 1. P. 108–143.

5. Furnham A., Marks J. Tolerance of ambiguity: A review of the recent literature. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*. 1991. Vol. 117, № 2. P. 111–140.

6. McLain D. L. The Intolerance of Ambiguity Scale: Revision and psychometric validation. *Multivariate Behavioral Research*. 2009. Vol. 44, № 1. P. 1–29.

УДК 159.923.5

Іван Шворак
здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент О. Я. Шаюк,
Західноукраїнський національний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Толерантність – характеристика зрілої особистості, що проявляється у сталому способі конструктивної взаємодії, основаному на принципах рівності та взаємної поваги. Її компонентна структура включає когнітивний, емоційно-вольовий, поведінковий ціннісно-мотиваційний та рефлексивний аспекти, що підкреслює складну інтегративну природу даного феномену [2].

Когнітивними чинниками, які впливають на толерантність є особливості мислення, сприйняття та оцінки інших людей. Ключовим є розвиток критичного мислення та когнітивної гнучкості. Завдяки критичному мисленню видається можливим ви визначати та трансформувати особисті упередження та стереотипи, а також не піддаватись етичним та культурним стереотипам, які нав’язаються соціумом [1]. Дослідження демонструють, що аналіз ситуації з різних точок зору, усвідомлення власних суджень та біасів, вищий культурний рівень та освіченість особи є передумовою вищого рівня толерантності особи [5].

Емоційні чинники є не менш важливими у формуванні толерантності. Сприйняття “чужого”, зазвичай, відбувається разом із переживанням низки негативних емоцій. Якщо особа здатна подолати ці емоційні бар’єри, то вона може проявити свою толерантність.

Основним емоційним чинником є емпатія як здатність переживати, усвідомлювати емоційні стани іншої людини. Емпатія є важливим конструктом міжкультурного спілкування. Вона дозволяє розгледіти у представнику іншої культури людину, а також відчути її переживання.

Науковці зазначають, що розвиток емпатії в особи напряму корелюється із зниженням упередження та міжгруповою ворожістю [3]. Важливою також є емоційна стійкість. Особі, яка є емоційно стійкою, легше стримувати імпульсивні, ситуативні негативні реакції. Розвиток емпатії, емоційної саморегуляції та стійкості є критичними для формування толерантності.

Толерантність тісно пов’язана із особистісним розвитком та самосвідомістю особи. Саморефлексія та усвідомлення себе дозволяють проводити аналітичні процеси власних реакції, установок, мотивів, мотивації, а

також піддавати сумніву власні судження. Постійна рефлексія себе допомагає визначити приховані стереотипи та когнітивні біаси. Важливими також є морально-ціннісні орієнтації особи. Наприклад, самоповага має також результатом повагу до інших людей. Самовиховання толерантності – свідоме прагнення особистості розвивати в собі повагу до інших – теж виступає важливою складовою: воно ґрунтується на поєднанні самоповаги зі здатністю поважати інших людей. Саморозвиток, критичний погляд на власні упередження, внутрішня дисципліна у стримуванні негативних імпульсів – усе це особистісні передумови толерантної поведінки [4].

Ще Аристотель писав, що людина є соціальною істотою. Особа не існує ізольовано від соціуму і є важливою його частиною. Тому і людина має вплив на суспільство і суспільство має вплив на людину. Соціальний контекст особи є важливим чинником формування толерантності. До окремих аспектів належать сімейне виховання, освітнє середовище, соціальне оточення, а також культурно-нормативний клімат у суспільстві.

Окремо варто виділити інформаційне середовище зростання особи. Популярна культурна та засоби масової інформації мають визначальний вплив на формування толерантності особи. Наприклад, варто згадати як “зомбування” телевізора працює в Росії. Як зазначено в доповіді ООН, медіа володіють потужною здатністю підвищувати глобальну обізнаність, тим самим сприяючи міжкультурному розумінню, толерантності та прийняттю етнічних і культурних відмінностей [6].

Формування толерантності є багатовимірним процесом, який обумовлений поєднанням низки чинників, кожен з яких відіграє важливу роль у тому чи іншому аспекті. Запорукою розвитку толерантності є використання інтегрального підходу, який охоплює когнітивні, емоційні, особистісні та соціально-психологічні чинники.

ЛІТЕРАТУРА

1. Губа Н., Гладких Ж. Теоретичний аналіз психологічних чинників, які впливають на формування толерантності. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 32. С. 97-108.

2. Шаюк О. Я. Особливості психологічної структури толерантності майбутніх економістів. *Психологія і суспільство*. 2011. № 3. С. 28-65.

3. Crocetti E., Bobba B., et al. “I Feel You!”: The Role of Empathic Competences in Reducing Ethnic Prejudice Among Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*. 2022. 51(10). pp. 1970-1982. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9361236/#:~:text=questionnaires%20at%20three%20time%20points,influence%20on%20the%20cognitive%20ones

4. Matsumoto D., Hwang H. Reconsidering the active psychological ingredients underlying intercultural adaptation: Implications for international business. *Frontiers in Psychology*. 2020. 11:529737. URL: https://www.google.com/url?q=https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.529737/pdf%23:~:text%3D2000%252C%25202001%2529,calm%2520in%2520stressful%2520situations%253B%2520and&sa=D&source=docs&ust=1745602448233528&usg=AOvVaw1YT5j3bQ529dMCVFeHCfUt

5. Pettigrew T. F., Tropp L. R. A meta-analytic test of intergroup contact theory. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2006. Vol. 90, No. 5. pp. 751-783. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16737372/#:~:text=PubMed%20pubmed,contact%20typically%20reduces%20intergroup%20prejudice

6. United Nations Alliance of Civilizations (UNAOC). The media's role in intercultural understanding. New York, 2006. URL: https://www.unaoc.org/repository/thematic_media.pdf#:~:text=media%20impact%20in%20the%20developing,and%20reinforce%20negative%20stereotypes%20and

УДК 159.923.5

Ярослав Шаюк
здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Петро Плевачук
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет

ТРИВОЖНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ, ВИХОВАНЦІВ ІНТЕРНАТНИХ ЗАКЛАДІВ: НАПРЯМИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Тривожність є складним і багатогранним психологічним конструктом, що привертає значну увагу дослідників. Теоретико-методологічний аналіз наукових джерел дозволяє виокремити два основних аспекти прояву тривожності: як стійку диспозиційну характеристику особистості та як транзиторний ситуативний стан [3; 5].

У контексті особистісної диспозиції, тривожність розглядається як відносно стабільна індивідуальна особливість, що є інтегрованою складовою характерологічного профілю суб'єкта. Індивіди з високим рівнем особистісної

тривожності демонструють загальну тенденцію до переживання почуття тривоги у різноманітних ситуаціях, незалежно від їхньої об'єктивної загрозливості.

На противагу цьому, тривожність як ситуативний стан являє собою тимчасову емоційну реакцію, що є безпосереднім відгуком на конкретні зовнішні обставини або події. У цьому випадку, тривога виступає як емоційне переживання, інтенсивність та тривалість якого визначаються динамікою відповідної ситуації та її подальшим розгортанням.

Підлітковий вік є критичним етапом онтогенезу, що характеризується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними трансформаціями. Гормональні зміни, процеси ідентифікації та становлення самосвідомості, розширення соціальних контактів та зростання вимог з боку оточення є значущими предикторами розвитку тривожності у цей період [4].

Особливої уваги потребує проблема тривожності у підлітків, які виховуються в інтернатних закладах. Специфічні контекстуальні особливості їхнього життєвого середовища можуть обтяжувати вікові кризові явища та чинити значний вплив на інтенсивність їхніх тривожних переживань.

Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити низку ключових факторів, що є релевантними для розуміння підвищеної вразливості даної категорії підлітків до тривожності [1; 2; 3], насамперед це особливості соціального оточення та регламентованість їхньої життєдіяльності. Контингент вихованців інтернатних закладів часто характеризується різноманітністю соціального походження, попереднього досвіду травматизації та особливостей поведінки, що формує унікальне соціальне середовище. Взаємодія в межах цього середовища може бути джерелом як підтримки, так і потенційних конфліктів або відчуття соціальної ізоляції, що безпосередньо впливає на рівень тривожності. Водночас суворо структурований режим дня, обмеження особистого простору та свободи вибору, характерні для інтернатного проживання, можуть викликати у підлітків відчуття зовнішнього контролю, безсилля та фрустрації, що є сприятливим підґрунтям для розвитку тривожних станів.

Профілактика тривожності у підлітків, які виховуються в інтернатних закладах, є комплексним та багаторівневим процесом, що охоплює індивідуальні, групові та системні інтервенції.

Навчання підлітків ідентифікувати, розуміти та ефективно керувати власними емоціями є ключовим елементом профілактики тривожності. Застосування технік усвідомленості, стратегій, спрямованих на виявлення та модифікацію негативних або ірраціональних думок, є важливими інструментами в цьому процесі.

Тривожність часто корелює з відчуттям невизначеності та нездатності контролювати ситуацію. Оволодіння підлітками ефективними стратегіями аналізу проблемних ситуацій, генерування альтернативних рішень та оцінки їхніх потенційних наслідків сприяє підвищенню їхньої суб'єктивної впевненості у власних силах та знижує рівень тривожних переживань.

Важливими психологічними ресурсами, що забезпечують захист від тривожності є формування позитивного образу «Я» та віри у власні можливості. Індивідуальні консультації, заохочення досягнень, надання можливостей для прояву компетентності та підтримка у подоланні труднощів сприяють зміцненню самооцінки підлітків. Натомість надання підліткам знань про природу тривожності, її характерні симптоми та доступні способи самостійного подолання легких форм тривоги сприяє підвищенню їхньої автономності та здатності самостійно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Підлітки, які виховуються в інтернатних закладах, часто відчувають підвищену потребу у розвитку ефективних міжособистісних навичок. Тренінгові програми, спрямовані на вдосконалення комунікативних здібностей, уміння налагоджувати позитивні контакти, конструктивно розв'язувати конфлікти та ефективно співпрацювати, сприяють покращенню соціальної адаптації та знижують рівень соціальної тривожності. Створення безпечного та емпатійного середовища, де підлітки мають можливість обмінюватися власним досвідом, ділитися емоційними переживаннями та отримувати емоційну підтримку від однолітків та дорослих, є важливим елементом профілактики тривожності.

Фундаментальною умовою профілактики тривожності є забезпечення безпечної, доброзичливої та психологічно комфортної атмосфери в інтернатному закладі. Це включає чітке визначення правил та очікувань, забезпечення справедливого ставлення до всіх вихованців, надання можливостей для їхньої активної участі у житті школи, а також налагодження позитивних та довірливих стосунків між вихованцями та педагогічним персоналом.

Ключову роль у своєчасному виявленні ознак тривожності у підлітків та наданні їм первинної психологічної підтримки відіграють педагоги та вихователі інтернатних закладів. Організація регулярних тренінгів з питань дитячої та підліткової психології, навчання розпізнаванню симптомів тривожних розладів та оволодіння методами ефективної комунікації з тривожними дітьми є необхідною умовою для забезпечення якісної профілактичної роботи.

Особливо важливим є підтримання регулярного зв'язку з сім'ями вихованців, інформування їх про психоемоційний стан дитини та залучення до

спільних профілактичних заходів може значно підвищити їхню ефективність. У випадках обмеженої сімейної підтримки, важливим є забезпечення альтернативних форм емоційної підтримки та наставництва для підлітків. Звісно, забезпечення доступу підлітків до кваліфікованих психологів, психотерапевтів та соціальних працівників є не важливим елементом комплексної системи профілактики та своєчасного втручання у випадках виявлення тривожних розладів.

Здійснений теоретико-методологічний аналіз підкреслює важливість комплексного підходу до профілактики тривожності у підлітків, які виховуються в інтернатних закладах. Врахування специфічних факторів ризику, пов'язаних з особливостями їхнього життєвого середовища, та застосування стратегій, спрямованих на індивідуальний розвиток, групову взаємодію та системні зміни в освітньому закладі, є ключовими для забезпечення їхнього психологічного благополуччя. Визначені ключові методи, підходи та аспекти профілактики тривожності слугуватимуть теоретичною основою для розробки практично орієнтованих програм, спрямованих на зниження рівня тривожності та покращення психоемоційного стану даної категорії дітей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Красницька О. Профілактика сімейної депривації вихованців інтернатних закладів спортивного профілю : дис. … канд. пед. наук : 13.00.05 «Соціальна педагогі- ка». К., 2015. 230 с.

2. Лактіонова Г. Розвиток партнерства навчальних закладів з родиною як завдання і ресурс соціально-педагогічної роботи: нові підходи, нові технології. Соціальна робота як правозахисна професія : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Чернівці, 29 квітня 2015 р.). Чернівці : Видавництво Чернівецького нац. ун-ту ім. Юрія Федьковича, 2015. С. 186–190.

3. Мудрак І.А. Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків-колоністів: монографія. Луцьк: 2014. 279 с.

4. Erikson E. H. Identity, youth and crisis. W. W. Norton & Company, 336 p.

5. Spielberger C. D. Anxiety as an Emotional State. In C. D. Spielberger (Ed.), Anxiety: Current Trends in Theory and Research (Vol. 1, pp. 23-49). New York: Academic Press.

УДК 364.6

Роман Петрик
здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Олег Галич
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

МІЖНАРОДНИЙ ТА ВІТЧИЗНЯНИЙ ДОСВІД СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ-СИРОТАМИ ТА ДІТЬМИ, ПОЗБАВЛЕНИМИ БАТЬКІВСЬКОГО ПІКЛУВАННЯ

Аналіз міжнародного та вітчизняного досвіду соціальної роботи з дітьми-сиротами та дітьми, позбавленими батьківського піклування, є важливим елементом формування ефективної системи захисту прав і свобод дітей. Згідно з даними ЮНІСЕФ, у світі щороку збільшується кількість дітей, які втрачають батьківську опіку або залишаються без належного догляду через різноманітні соціальні, економічні та політичні чинники [8]. Ця проблема є комплексною і вимагає багаторівневого підходу, що поєднує правові, соціальні та психологічні аспекти, а також враховує культурні особливості різних країн. У цьому контексті досвід міжнародних організацій та розвинених країн світу може стати важливим орієнтиром для вдосконалення вітчизняної системи соціальної роботи.

Серед універсальних документів, які закладають правовий фундамент захисту дітей, слід виділити Конвенцію ООН про права дитини [7]. Вона визначає базові права дитини, включно з правом на належний рівень життя, медичну опіку та освіту. Документ передбачає, що уряди країн-учасниць повинні впроваджувати відповідні законодавчі, адміністративні та освітні заходи, спрямовані на формування сприятливого середовища для кожної дитини, особливо для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування. У цьому питанні важливою залишається діяльність міжнародних організацій, таких як ЮНІСЕФ і ЮНОПС, що надають технічну підтримку, фінансування і практичні рекомендації у сфері соціальної роботи та розвитку інфраструктури для дітей.

Аналізуючи міжнародний досвід, варто звернути увагу на кілька моделей організації соціальної роботи з дітьми, котрі залишилися без батьківської опіки. Першою є англо-американська система, яка зробила акцент на створенні умов для сімейного влаштування дітей шляхом розвитку інституту прийомних сімей та усиновлення. У багатьох штатах США, наприклад, існують програми, спрямовані на те, щоб знайти для дитини не просто будь-який прихисток, а сім’ю, та найближчих людей, які мали б подібні культурні та соціальні характеристики. Також американська модель передбачає активний розвиток

системи тренінгів для майбутніх прийомних батьків, що дозволяє забезпечити їм відповідну підготовку для виховання дитини, яка пройшла травматичний досвід розлуки з біологічними батьками [6]. Такий підхід спрямований на створення найкращих можливих умов для реінтеграції дитини у суспільство.

Європейська модель, яка тяжіє до деінституціоналізації та сімейного виховання, становить особливий інтерес для нашого дослідження в контексті євроінтеграційного процесу України. У Швеції, Данії та Нідерландах значна увага приділяється ранньому втручанню в кризові сім'ї, а також активній роботі соціальних служб із запобіганням потраплянню дитини в інтернатні заклади [8]. До прикладу, у Швеції розвинена система «фостерної» опіки, яка передбачає тимчасове або довгострокове влаштування дитини в сім'ю з регулярним моніторингом з боку соціальних працівників та психологів. Така модель дає можливість мінімізувати негативний вплив інституційного середовища на психоемоційний розвиток дитини. Водночас європейські держави активно розвивають програму підтримувального супроводу для випускників інтернатів, допомагаючи їм із працевлаштуванням, вирішенням житлових проблем, отриманням освіти та соціальної адаптації.

Третьою важливою для аналізу моделлю вважаємо азійську, зокрема досвід Південної Кореї та Японії, де існують державні та недержавні програми наставництва для дітей-сиріт та дітей, які залишилися без батьківської опіки. У Японії реалізуються соціальні ініціативи, які заохочують волонтерські організації та громадські об'єднання допомагати дітям у здобутті додаткової освіти, налагодженні контактів зі світом праці, а також забезпечувати психологічну підтримку [9]. Велику роль відіграють місцеві громади: завдяки децентралізованому підходу саме вони організовують додаткові гуртки, тренінги та освітні проєкти для дітей із соціально уразливих категорій.

Узагальнення міжнародного досвіду свідчить про те, що при розробці ефективних заходів підтримки дітей, позбавлених батьківського піклування, вирішальними є такі компоненти: розвиток сімейних форм виховання, залучення громадськості та волонтерських організацій, створення розгалуженої системи наставництва і супроводу, а також формування якісного механізму соціальної адаптації випускників інтернатних закладів. Водночас у більшості розвинутих країн світу поступово відбувається відхід від інтернатної системи через усвідомлення її негативного впливу на психологічний стан дитини. Загальною тенденцією є прагнення зменшити кількість дітей в інституційних закладах та запровадити механізми, що сприяють проживанню дитини в сімейному оточенні або в умовах, максимально до нього наближених.

Розглядаючи вітчизняний досвід, зазначимо, що в Україні питання соціальної підтримки дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського

піклування, регулюється низкою законодавчих актів, зокрема Законом України «Про охорону дитинства» [2] та іншими нормативно-правовими документами. Істотну роль відіграють державні і регіональні програми, що спрямовані на зменшення кількості дітей в інтернатних закладах, розвиток інстутуцій прийомних сімей і вдосконалення дитячих будинків сімейного типу. За офіційною статистикою Міністерства соціальної політики України, кількість дітей, що потребують альтернативних форм виховання, коливається залежно від регіону, проте загальна тенденція залишається стабільно високою.

Упродовж останніх років в Україні також спостерігається поступовий перехід до процесу деінституціоналізації, що відображається в національній Стратегії реформування системи інституційного догляду та виховання дітей, яка передбачає зменшення кількості вихованців інтернатних закладів, розвиток широкого спектра послуг для сімей із дітьми у кризових ситуаціях, а також покращення якості соціального супроводу. Тим не менше, цей процес не можна назвати швидким або безпроблемним. Однією з основних перешкод виступає нестача кваліфікованих кадрів у соціальній сфері, а також недостатній рівень фінансового забезпечення органів, які опікуються дітьми-сиротами [3].

Попри відносно розгалужену систему правових механізмів, вітчизняна практика соціальної роботи доволі часто обмежується формальним підходом до дітей, що опинилися в складних життєвих обставинах. У багатьох регіонах існує нестача спеціалістів, які б могли здійснювати систематичний соціально-педагогічний супровід дитини та проводити ефективну роботу з її найближчим оточенням. Однією з вагомих проблем є й недостатня взаємодія між державними та недержавними структурами, громадськими організаціями, які мають досвід успішної реалізації проектів підтримки та виховання дітей-сиріт. Попри це, існують і позитивні приклади, коли громадські об’єднання співпрацюють з місцевими органами влади, створюють кризові центри, притулк, впроваджують програми наставництва та супроводу випускників інтернатів.

Крім зазначених проблем, відзначимо ще один аспект, який потребує детального вивчення, а саме механізми вдосконалення підготовки фахівців у сфері соціальної роботи. Більшість із наявних програм підготовки соціальних працівників не сповна враховують можливі виклики у майбутній професійній діяльності здобувачів. Зарубіжні програми, особливо у США та країнах Західної Європи, передбачають набагато більше годин практичної діяльності в реальних умовах (з притулками, центрами догляду, фостерними сім’ями), а також широкий спектр спеціалізованих тренінгів, присвячених роботі з дітьми, які пережили складні психологічні травми. Унаслідок цього західні спеціалісти здебільшого краще підготовлені до емоційно складної роботи з дітьми-сиротами, а також володіють сучасними методиками психосоціальної реабілітації.

Таблиця 1

Основні риси міжнародного досвіду та вітчизняних підходів у сфері соціальної роботи з дітьми-сиротами

Критерій	**Міжнародний досвід**	**Вітчизняний досвід**
Нормативно-правова база	Орієнтація на Конвенцію ООН про права дитини, розвиток національних законодавчих актів	Законодавча база (Закон України «Про охорону дитинства» та ін.), стратегічні програми деінституціоналізації
Форми влаштування дитини	Акцент на прийомні сім'ї, фостерну опіку, усиновлення, наставництво	Розвиток прийомних сімей, дитячих будинків сімейного типу, проте інтернати досі залишаються поширеною формою
Роль громадських організацій	Висока залученість НУО та волонтерів до підтримки дітей	Нерівномірна активність, бракує інтеграції дій державних і недержавних структур
Підтримка після виходу з інтернату	Комплексні програми адаптації, профорієнтаційна, фінансова, психологічна допомога	Часткова підтримка через державні чи регіональні програми, проте бракує системності
Тенденції	Зменшення числа інтернатів, акцент на сімейній формі виховання	Повільна деінституціоналізація, триває реформування системи

Ще одним фактором, що впливає на ефективність соціальної роботи з дітьми-сиротами, є рівень міжвідомчої взаємодії. У міжнародній практиці широко застосовуються механізми тісної координації між органами освіти, охорони здоров'я, поліцією, соціальними службами та громадськими організаціями. Це дає змогу швидко реагувати на кризові ситуації, забезпечувати комплексний супровід дитини і гарантувати їй безпеку та медичний догляд. В Україні ж, попри законодавче підґрунтя, рівень координації часто залишається недостатнім. Нерідко різні відомства дублюють одні й ті самі функції або не мають чіткого розподілу відповідальності [4 с. 54].

Порівнюючи міжнародний і вітчизняний досвід, можна виділити низку рекомендацій. По-перше, важливо впроваджувати системне навчання та підвищення кваліфікації соціальних працівників, орієнтоване не лише на теоретичні аспекти, а й на практичну роботу з дітьми, які перебували у складних життєвих обставинах. По-друге, варто розширювати спектр послуг для сімей, які опинилися в кризових ситуаціях, аби вчасно виявляти ризики і запобігати розлученню дітей із батьками. По-третє, потрібно удосконалювати механізми постінтернатної підтримки, щоб запобігти соціальній ізоляції та подальшій маргіналізації випускників інтернатів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про забезпечення організаційно-правових умов соціального захисту дітейсиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування» №609-V (609-16) від 07.02.2007 року.

2. Закон України «Про охорону дитинства» №2402-III від 26.04.2001.

3. Деінституалізація. Міністерство соціальної політики України. URL : https://www.msp.gov.ua/timeline/Deinstitucializaciya.html

4. Методичні рекомендації соціальним працівникам щодо соціального супроводу прийомних сімей. Н.М.Комарова, Г.М.Бевз, Л.С.Волинець та ін. К.: Український інститут соціальних досліджень. 1999. 103 с.

5. Підготовка соціальних працівників до супроводу дитячих будинків сімейного типу. Трубавіна І. М. К. 2002. 92 с.

6. Berridge, D. Foster Care and Education: What works and why. *Child & Family Social Work Journal*. 2017. № 22(2). pp. 45–60.

7. Convention on the Rights of the Child. Adopted by the United Nations General Assembly on 20 November 1989.

8. European Commission. Study on the evaluation of the impact of the policies for children in the EU. 2019. [Режим доступу] URL: https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/7fc0b71d-3a9b-11eb-b27b-01aa75ed71a1/language-en (дата звернення: 24.04.2025)

9. Japanese Ministry of Health, Labour and Welfare. Child welfare services in Japan. 2021. URL: https://www.mhlw.go.jp/english/wp/wp-hw14/index.html (дата звернення: 24.04.2025)

УДК 159.9

Юлія Питак

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник - кандидат психологічних наук, ст. викладач кафедри психології та соціальної роботи О. А. Притула, Західноукраїнський національний університет

ВПЛИВ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРАКТИК НА ПРОЦЕС ПРИЙНЯТТЯ ВТРАТИ В ПСИХОЕМОЦІЙНОМУ ВІДНОВЛЕННІ

Втрата близької людини є однією з найглибших травматичних подій у житті людини, що спричиняє складні психоемоційні переживання — від шоку й заперечення до глибокої скорботи та депресії. Прийняття втрати — складний багатоступеневий процес, який потребує делікатної психологічної підтримки. В

останні роки зростає інтерес до використання арт-терапевтичних підходів як ефективного засобу допомоги у переживанні горя. Арт-терапія дозволяє виразити емоції, які важко передати словами, інтегрувати травматичний досвід та поступово сприяти відновленню внутрішньої рівноваги. У даних тезах розглядається потенціал арт-терапевтичних практик у процесі психоемоційного відновлення осіб, які пережили втрату, а також їх роль у формуванні нових сенсів і ресурсів для подальшого життя.

Втрата – неминучий компонент людського існування, що може стосуватися смерті близьких, розриву стосунків, втрати домівки чи способу життя. Такий досвід викликає глибокі емоційні реакції й може призводити до тривалих кризових станів. У цьому контексті важливим постає пошук ефективних способів психоемоційного відновлення [3].

Одним із дієвих інструментів психоемоційного супроводу є арт-терапія – метод, що використовує мову мистецтва для вираження, проживання та трансформації внутрішнього досвіду. На відміну від традиційних вербальних підходів, арт-терапевтичні практики апелюють до несвідомого, до символів, образів, інтуїції.

Арт-терапія забезпечує безпечний простір для вербалізації невимовного. Під час переживання втрати багато емоцій – гнів, провина, страх, відчай – можуть бути занадто складними для усвідомлення або вираження словами. Через образотворче мистецтво, музику, танець чи письмо людина має змогу «вивести» емоції назовні, зменшуючи їх інтенсивність та повертаючи собі контроль над внутрішнім станом [2].

Психоемоційна реакція на втрату проходить через декілька етапів – шок, заперечення, злість, депресія, торг, прийняття (модель Е. Кюблер-Росс). Людина втрачає внутрішню опору, відчуває дезорієнтацію, страх, провину. На кожному з цих етапів арт-терапія може бути «м’якою опорою», способом висловити те, що неможливо сказати вголос, і водночас – способом себе втримати [1, с. 199].

Важливою особливістю арт-терапії є її фокус на творчому потенціалі особистості. Втрата часто супроводжується втратою сенсу життя, цілей, ідентичності. Створення художнього образу дозволяє «переосмислити» себе в нових умовах, знайти внутрішні опори, з яких починається новий етап. Арт-терапевтичний процес стає не лише методом зцілення, а й шляхом до нового рівня особистісного розвитку [4].

Прийняття втрати – не означає забути, змиритися чи стерти. Це процес внутрішнього перегляду світу, в якому з’явилася нова «прогалина». Саме у цьому процесі арт-терапія дозволяє людині переосмислити себе в умовах змін. Вона не просто виражає біль, а надає йому форми, сенсу, меж.

Через творчість формується новий смисл: «Я втратив(ла), але я живу», «Я пам’ятаю, і ця пам’ять мене не руйнує, а підтримує». Творчий процес стає простором, де відбувається переінтеграція ідентичності – вже не такої, як раніше, але такої, що включає досвід втрати як частину себе, а не як катастрофу [5].

Отже, арт-терапевтичні практики доводять свою ефективність у роботі з втратою, оскільки сприяють емоційному розвантаженню, поступовому прийняттю болісного досвіду та інтеграції нових сенсів у внутрішній світ людини. У контексті сучасного українського суспільства, де тисячі людей щоденно стикаються з втратами, арт-терапія може стати не лише індивідуальним інструментом зцілення, а й важливим соціальним механізмом психоемоційного відновлення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. Посібник. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.

2. Hoffmann, B. The role of expressive therapies in therapeutic interactions; art therapy – explanation of the concept. *Trakia journal of sciences*, 2016. 3, P. 197-202.

3. Komar, T., & Bessaraba O. Loss processes in the concepts of depth psychology. *Personality and environmental issues*, 2024. 3(2), P. 40-45.

4. Lype, N. The experience of grief: an art therapist's exploration. *Canadian art therapy association journal*, 2010. 23(2), P. 18-35.

5. Nelson, K. Exploring the impacts of an art and narrative therapy program on participants’ grief and bereavement experiences. *National library of medicine*, 2022. 90(2), P. 726-745.

УДК 316.36 : 347.6 : 159.922.7

Юрій Стецюк
здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Світлана Гец
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет

РОЛЬ ТА МІСЦЕ МЕДІАЦІЇ У ПРОФІЛАКТИЦІ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ У ПРИЙОМНИХ СІМ’ЯХ

Прийомна сім’я є важливим соціальним інститутом, який відіграє ключову роль у процесах формування та розвитку дитини, що з різних причин не може жити в біологічній родині. Перш за все прийомна сім’я створює необхідні умови для психоемоційного, фізичного та соціального розвитку дитини, а також сприяє її соціалізації в новому середовищі. Однак цей процес

не завжди є легким, оскільки багато дітей, що потрапляють в прийомні родини, мають досвід психологічних травм, переживання стресу або емоційного занедбання. У таких випадках проблемна поведінка може виникнути як адаптивна реакція на труднощі, з якими дитина стикається, намагаючись адаптуватися до нових умов життя. Крім того, важливою причиною проблемної поведінки також є відсутність ефективної комунікації між дитиною та батьками. Тому для того, щоб прийомні батьки та діти могли зняти напругу, подолати бар'єри комунікації, вирішити суперечності та краще зрозуміти один одного використовують метод медіації.

Медіація визначається як добровільний процес вирішення конфліктів, у якому нейтральна сторона, медіатор, допомагає сторонам самостійно досягти угоди. Важливим аспектом медіації є те, що її результат повністю залежить від волі учасників. Медіатор не нав'язує рішень, а лише допомагає сторонам знайти компроміс, враховуючи інтереси кожного учасника. Медіація є інструментом, який забезпечує конфіденційність усіх етапів процесу, що дозволяє сторонам обговорювати навіть найбільш делікатні аспекти конфлікту без побоювань. У порівнянні з судовим процесом, медіація зазвичай є менш формальною і менш затратною, що робить її доступною для більш широкого кола людей.

Після медіації часто відновлюються або зміцнюються стосунки між учасниками, що є важливою складовою для вирішення конфліктів у сім'ї. Це допомагає створити в родині атмосферу довіри та взаємоповаги, що є основою для розвитку здорових емоційних зв'язків між дитиною і її новими опікунами. У результаті правильно організованого медіативного процесу знижується рівень агресії та деструктивної поведінки, а також підвищується ефективність виховання і адаптації дитини до нових соціальних умов. Роль медіації в профілактиці проблемної поведінки полягає не лише в усуненні конфліктів, але й у створенні психологічно комфортного середовища, яке забезпечує здоровий емоційний і соціальний розвиток дитини в прийомній сім'ї [3; 6].

Проблемна поведінка у дітей, які виховуються в прийомних сім'ях, може виникати через різні чинники, зокрема, стрес, відчуття покинутості або неадекватну реакцію на ситуації, що їх оточують. Важливою умовою для зниження проявів проблемної поведінки є підтримка гармонійних відносин між дитиною та прийомними батьками. У таких ситуаціях медіація є ефективним інструментом для полегшення процесу адаптації дитини до нового середовища. Медіатор, працюючи з прийомною родиною, може допомогти батькам і дітям розв'язати непорозуміння та уникнути емоційних сплесків, які можуть призвести до порушень поведінки у дитини. У цьому процесі важливо, щоб медіатор був нейтральним і створював безпечну атмосферу для відкритого обговорення проблем. За допомогою медіації можна виявити основні причини труднощів, з якими стикаються батьки та діти, та розробити стратегії для їх

подолання. Це допомагає не тільки знизити рівень конфліктності в родині, а й покращити взаєморозуміння між батьками і дітьми [2].

Окрім того, медіація може бути корисною не тільки для вирішення конфліктів між батьками і дітьми, а й у випадку складних взаємин з оточенням дитини, наприклад, з однолітками, вчителями. Встановлення конструктивного діалогу допомагає дитині краще адаптуватися до соціального середовища і знижує ймовірність виникнення проблемної поведінки в майбутньому. Таким чином, медіація не лише вирішує поточні конфлікти, а й створює умови для профілактики нових проблем у поведінці дитини, що дозволяє забезпечити її здорове соціальне та емоційне середовище для розвитку.

Наступним важливим аспектом медіації є допомога прийомним батькам зрозуміти потреби дитини, враховувати її емоційний стан і виявляти чутливість до її переживань. Це дозволяє не тільки покращити стосунки в родині, але й значно знизити рівень стресу у дитини. Під час медіаційних зустрічей діти мають можливість висловити свої почуття та переживання, що важливо для їх психологічного здоров'я і розвитку. Завдяки цьому знизиться рівень агресії і проявів проблемної поведінки, оскільки дитина відчуває підтримку та розуміння зі сторони прийомних батьків.

Іншою важливою функцією медіації є розробка стратегії вирішення конфліктних ситуацій. Медіатор допомагає сторонам знаходити компроміс і визначати шляхи вирішення конфліктів, що виникають через непорозуміння чи відсутність належної емоційної підтримки. Цей процес дає можливість усім учасникам зосередитись на конкретних питаннях і досягти взаєморозуміння, що дозволяє уникнути ескалації конфліктів і зменшити ймовірність виникнення проблем у поведінці дитини. Крім того, медіатор може навчити батьків і дітей ефективним методам комунікації, що сприяє зменшенню виникнення стресових ситуацій у майбутньому [5].

Медіація також допомагає батькам розвивати емоційну чуйність і здатність до самоконтролю. Важливо, щоб прийомні батьки вміли розпізнавати і реагувати на емоційні потреби дитини, а також підтримувати її в складних ситуаціях. Медіатор може надавати консультації, як змінити стратегії виховання, щоб вони були більш ефективними і відповідали потребам дитини. Ще однією важливою функцією медіації є навчання прийомних батьків технікам емоційної підтримки та навичкам вирішення конфліктів. Батьки отримують знання про те, як реагувати на труднощі в поведінці дитини без застосування покарань або авторитарних методів. Вони вчаться розуміти і підтримувати дитину в складних ситуаціях, створюючи для неї позитивне середовище. Це, своєю чергою, сприяє профілактиці агресивної або деструктивної поведінки, оскільки дитина відчуває підтримку та безпеку в родині.

Особливе значення медіація має в аспекті розвитку комунікативних навичок у прийомних сім'ях. Вона допомагає розвинути здатність до відкритого і конструктивного спілкування як у дітей, так і у батьків. У процесі медіації діти навчаються правильно виражати свої емоції та думки, а також слухати та розуміти точку зору інших. Це є важливим для створення ефективної системи комунікації в родині, де кожен член може відчувати підтримку, бути вислуханим і розуміти потреби та переживання інших. Медіація при цьому сприяє розвитку навичок емпатії, що допомагає дитині адаптуватися до нових умов і покращує стосунки з однолітками та іншими членами соціуму [4].

Важливою є і роль медіації в адаптації дитини до соціуму в цілому. Діти, які потрапляють у прийомні сім'ї, часто мають проблеми з інтеграцією в соціальні групи, зокрема через травматичний досвід або емоційну відчуженість. Медіатор може допомогти дитині знайти способи соціальної адаптації, розв'язати проблеми в колективі, в навчальному процесі або в стосунках з однолітками. Цей процес є важливим не тільки для зниження рівня соціальної ізоляції дитини, але й для розвитку її навичок міжособистісної взаємодії, що є важливим аспектом у формуванні здорових соціальних зв'язків.

В цілому, медіація виступає не лише як метод вирішення конфліктів, а й як важливий інструмент підтримки емоційного і психічного здоров'я дітей в прийомних сім'ях. Вона дозволяє створити безпечне середовище, в якому дитина може відновлювати свої емоційні ресурси, працювати з переживаннями і відновлювати здатність до здорових соціальних контактів. Завдяки медіації, прийомні батьки і діти мають можливість налагодити продуктивну комунікацію, що в свою чергу забезпечує профілактику проблемної поведінки і сприяє гармонійному розвитку дитини. Медіація також є важливою в контексті інтеграції дітей у нові соціальні структури та допомагає їм адаптуватися до навчальних і виховних процесів. Вона дозволяє ефективно вирішувати конфлікти на всіх рівнях – від взаємодії в родині до стосунків з іншими членами соціуму. Таким чином, медіація сприяє не тільки поліпшенню якості життя в прийомних родинах, а й має значний потенціал у профілактиці проблемної поведінки у дітей, що потрапили у складні життєві обставини [1].

Отже, роль та місце медіації у профілактиці проблемної поведінки дітей у прийомних сім'ях є надзвичайно важливими, оскільки цей метод дозволяє ефективно вирішувати конфлікти та сприяти створенню здорового емоційного клімату в родині.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ар'єв Р.О. Причини проблемної поведінки дітей і підлітків. *Педагогіка і психологія*. 2010. №1. С. 94-100.

2. Білоус О. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Шевченка, 2015. 308 с.

3. Бондаренко-Зелінська Н. Медіація : можливість запровадження в цивільному процесі України. *Перспективи застосування альтернативних способів вирішення спорів (ADR) в Україні: матеріали Другого Львівського міжнар. форуму* / відп. І.І. Дутка. Львів : ЛДІНТУ ім. В. Чорновола, 2019. 221 с. С. 62-74.

4. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій) : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 328 с.

5. Огренчук Г. Правове регулювання застосування медіації при вирішенні цивільно-правових спорів: дис. канд. юр. наук. Київ, 2016. 213 с.

6. Яремко О.М., Гірняк Г.С. Медіація як базова соціальна послуга: повноваження органів місцевого самоврядування. *Галицькі студії Юридичні науки.* № 6, 2024. С. 43-49.

УДК 159.9

Олександр Береза-Дуда
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник - кандидат психологічних наук, ст. викладач кафедри психології та соціальної роботи О. А. Притула, Західноукраїнський національний університет

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ

Толерантність є однією з основних професійних якостей психолога, адже вона забезпечує ефективну взаємодію з клієнтами, колегами та іншими учасниками професійного процесу. В умовах сучасного суспільства, де культура, соціальні норми та індивідуальні погляди значно варіюються, розвиток толерантності стає необхідною умовою для забезпечення гармонійного і продуктивного психологічного супроводу. Толерантність дозволяє психологам ефективно працювати з різними категоріями клієнтів, сприяє розвитку довіри в професійних стосунках і забезпечує дотримання етичних стандартів у роботі.

Розвиток толерантності передбачає подолання соціальних упереджень і негативних стереотипів, а також формування неупередженого ставлення до кожної людини, незалежно від її індивідуальних характеристик. У сучасній українській науці значна увага приділяється питанням виховання толерантності. Цією проблематикою займаються такі дослідники, як

О. Бондаренко, Ж. Вірна, О. Власова, В. Волошина, Ю. Долинська, В. Панок, Н. Пов’якель, Т. Федотюк, Н. Чепелєва та інші. Вони досліджують питання створення умов для толерантної соціально-психологічної взаємодії, побудови освітнього середовища на засадах взаємоповаги, реалізації особистісно орієнтованого підходу у навчальному процесі, що базується на партнерських відносинах між викладачем і студентом. Також важливими аспектами досліджень є формування культури спілкування та розвиток критичного мислення, яке сприяє прийняттю індивідуальної унікальності, етнічного розмаїття та особистісної самобутності кожної людини [4, с. 32].

Толерантність визначається як здатність і готовність приймати, поважати і розуміти різноманіття думок, переконань, культурних та соціальних особливостей інших людей. У контексті професійної діяльності психолога, толерантність є важливою характеристикою, що дозволяє забезпечити:

- Безумовну повагу до кожної особистості. Психолог поважає унікальність кожної людини, не оцінюючи її на основі стереотипів, передсудів чи дискримінаційних уявлень.

- Підтримку емоційного комфорту клієнта. Тільки в атмосфері толерантності клієнт може відчути себе в безпеці, що є основою для відкритого спілкування.

- Етичні межі взаємодії. Толерантність допомагає психологу дотримуватись професійної етики, зберігаючи кордони між особистим і професійним, не нав'язуючи своїх переконань чи суджень клієнту.

У роботі психолога важливо не тільки розуміти, але й активно застосовувати толерантність, зокрема в таких аспектах. Взаємодія з клієнтами з різним соціальним і культурним досвідом. Психологи часто працюють з людьми, чия культурна, релігійна, етнічна чи соціальна належність відрізняється від їхньої. Толерантність допомагає не тільки уникати упередженості, але й сприяє розумінню специфіки досвіду кожного клієнта, що має значення для ефективного психологічного супроводу. Відсутність осуду та стереотипів. Толерантність дозволяє психологу не осуджувати клієнта за його вибір, поведінку чи переконання, що, в свою чергу, дозволяє створити атмосферу довіри та сприяє більш глибокій терапевтичній роботі. Підвищення ефективності психологічної інтервенції. Взаємодія з клієнтами без упереджених уявлень, з готовністю вислухати і прийняти, створює більш сприятливі умови для терапії, що може суттєво збільшити шанси на успішне вирішення проблем [1, с. 70].

Толерантність є важливою не тільки в роботі з клієнтами, але й в межах професійного колективу. Взаємодія з колегами. Толерантність сприяє здоровим робочим відносинам в психологічних командах. Вона дозволяє уникати

конфліктів, сприяє ефективному обміну досвідом, розвитку інноваційних ідей і підходів у роботі. Міждисциплінарне співробітництво. У межах міждисциплінарної співпраці толерантність до різних професійних точок зору (психологів, лікарів, соціальних працівників та інших спеціалістів) є необхідною для ефективної роботи в умовах, коли потрібно взаємодіяти з різними фахівцями та враховувати специфіку їхніх професій. Професійна етика та безпека. Толерантність також сприяє дотриманню етичних стандартів у роботі. Вона допомагає психологам уникати дискримінації, маніпуляцій та інших порушень етики, які можуть виникнути через непорозуміння чи упередження.

Розвиток толерантності у студентів психологічних спеціальностей має вирішальне значення для їхньої подальшої професійної діяльності. Це може здійснюватися через освітні програми, орієнтовані на формування толерантності. Курси, тренінги, семінари та практичні заняття, які зосереджені на розвитку емпатії, взаєморозуміння та відкритості до різних культур, соціальних груп та особистих переконань, сприяють формуванню толерантності у майбутніх психологів. Роль викладачів та тренерів. Викладачі психології можуть бути важливими моделями для студентів, демонструючи толерантне ставлення до студентів з різними точками зору і досвідом. Практична робота та досвід. Психологи мають шанс розвивати толерантність у процесі безпосередньої роботи з різними категоріями людей, наприклад, з клієнтами з різних соціальних, культурних чи етнічних груп [, с. 341].

Толерантність прямо пов'язана з професійною компетентністю психолога. Уміння працювати з різними людьми без осуду, з відкритістю та готовністю зрозуміти, є важливим аспектом ефективності в професійній діяльності. Психологічна толерантність також забезпечує дотримання етичних стандартів, сприяє розвитку довіри, відкритого діалогу та більш глибокого розуміння клієнтів.

Отже, толерантність є однією з ключових професійних рис психолога, яка забезпечує ефективну взаємодію з клієнтами, сприяє створенню безпечної та підтримуючої атмосфери для роботи. Розвиток толерантності у студентів психологічних спеціальностей є необхідною умовою для їхньої професійної підготовки, адже вона сприяє не лише успішній терапевтичній діяльності, а й ефективній роботі в команді, міждисциплінарній співпраці та дотриманню етичних стандартів. Тому важливо інтегрувати в освітні програми психологічних факультетів та практичні курси, орієнтовані на розвиток толерантності, що дозволить майбутнім психологам бути ефективними і чуйними професіоналами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вдовіченко О. В., Кондратьєва І. П., Балла Л. В. Психологічні особливості толерантності майбутніх психологів. *Духовні особистості: методологія, теорія і практика.* 2022. № 1(103). С. 64 - 77. URL:https://journals.snu.edu.ua/index.php/DOMTP_SNU/article/download/388/388/392
2. Норенко І. Мультикультурна і соціальна толерантність психолога. *Актуальні питання у сучасній науці.* 2023. № 4 (10). С.339-343.
3. Федоришин Г. Толерантність до невизначеності як професійна компетентність психолога. *Психологія особистості.* 2022. Т. 12 № 1. С. 73 – 79.
4. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Толерантність у житті людини і суспільства. *Психологічний журнал.* 2020. № 6. С. 29 – 42.

УДК 37.06

Марина Дячук

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор А. Н. Гірняк, Західноукраїнський національний університет

СОЦІАЛЬНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО КОМПЛЕКСУ

В умовах реформування української системи освіти пріоритетним напрямом стало забезпечення рівного доступу до якісної освіти для всіх дітей, незалежно від їхніх фізичних чи психічних (в т.ч. інтелектуальних) особливостей. Однією з найчисельніших категорій дітей з особливими освітніми потребами є діти із затримкою психічного розвитку (ЗПР). Зважаючи на складність їхньої адаптації до звичайного шкільного середовища, необхідним є впровадження соціального супроводу, який сприяє індивідуалізації навчання та створенню сприятливого інклюзивного середовища [1; 3].

Затримка психічного розвитку (ЗПР) — це порушення темпу психічного розвитку дитини, що проявляється в затримці формування пізнавальних процесів, емоційно-вольової сфери, мотиваційної структури поведінки. Такі діти можуть сприйматися вчителями чи батьками як «лініві» або «неуважні», але насправді їх особливості потребують індивідуального підходу. Основними ознаками ЗПР є мінімальне зосередження уваги, низька пізнавальна активність, недостатній словниковий запас, емоційна незрілість, тривожність та імпульсивність [4].

Інклюзивне навчання є відповіддю на потреби таких дітей. Воно базується на принципі рівних можливостей, визнання унікальності кожної дитини. Включення дітей із ЗПР до загальноосвітніх класів потребує якісної підготовки педагогічного колективу та створення системи підтримки. Центральним компонентом цієї підтримки є соціальний супровід.

Соціальний супровід передбачає:

- комплексне вивчення особистості дитини: діагностика інтелектуального, емоційного та соціального рівнів розвитку;
- складання індивідуального маршруту розвитку з урахуванням потенціалу дитини;
- постійний моніторинг змін у поведінці та навчальній діяльності;
- консультації з фахівцями (психологами, логопедами, медиками);
- тісну співпрацю з родиною [1; 5].

Соціальний педагог чи асистент дитини не лише допомагає у навчанні, а й постає посередником між дитиною, вчителями, батьками та адміністрацією. Він спостерігає за емоційним станом дитини, підтримує її у складних ситуаціях, адаптує шкільне середовище відповідно до її потреб. Також супровід включає участь у виховній роботі, організацію інтегруючих заходів (екскурсії, творчі конкурси, свята тощо), які сприяють ефективній соціалізації.

Ключовим інструментом супроводу є Індивідуальна програма розвитку (ІПР). Вона розробляється міждисциплінарною командою та включає навчальні, розвивальні, реабілітаційні та соціальні цілі. Прикладом можуть бути завдання щодо формування навичок самообслуговування, розвитку мовлення, розширення емоційного словника, формування мотивації до навчання. ІПР переглядається щонайменше раз на півроку [2; 5].

Велике значення має участь батьків у реалізації ІПР. Батьки повинні не лише знати про цілі програми, а й активно співпрацювати з педагогами та спеціалістами. Це уможливлює забезпечення єдності виховних впливів у школі та вдома. Батькам необхідно надавати психологічну підтримку, допомагати в оволодінні навичками взаємодії з дитиною з урахуванням її особливостей.

До бар’єрів ефективного соціального супроводу належать:

- брак фахівців (особливо в сільській місцевості);
- відсутність єдиної моделі супроводу на рівні державної політики;
- обмежені фінансові ресурси закладів освіти;
- формальний підхід до інклюзії [3; 6].

Для подолання зазначених трудностей необхідно забезпечити підготовку спеціалістів, розробити єдині стандарти, розширити мережу інклюзивно-ресурсних центрів, створити сприятливі умови для міжвідомчої співпраці.

Отож соціальний супровід дітей із ЗПР в умовах інклюзивного освітнього

комплексу є необхідною умовою для досягнення особистісного розвитку та підвищення академічної успішності дитини. Він передбачає не лише допомогу у навчанні, а й формування емоційної стабільності, комунікативних навичок, соціальної активності школяра [1; 4]. Успішна реалізація соціального супроводу можлива за наявності чіткої міждисциплінарної взаємодії, підтримки з боку адміністрації, залучення батьків та високого рівня професійної компетентності фахівців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Богданова І.М. Соціальна педагогіка: теорія та практика. Київ: Центр учбової літератури, 2020. С. 38-50.

2. Гірняк А.Н., Біскуп В.С. «Проста мова» як соціально-психологічний ресурс інклюзії. *Габітус.* 2023. № 52. С. 61-65.

3. Колупаєва А.А., Таранченко О.М. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи. Київ: Університет "Україна", 2018. С. 1-65.

4. Савчук А.І. Психологія дітей з особливими освітніми потребами. Харків: Основа, 2021. С. 1-20.

5. Закон України «Про освіту» від 5 вересня 2017 р. № 2145-VIII.

6. Методичні рекомендації МОН щодо організації інклюзивного навчання у 2023/2024 н.р. https://mon.gov.ua/

УДК 159.923.5

Михайло Павлюк

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор А.Н. Гірняк, Західноукраїнський національний університет

ФЕНОМЕН ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ У РОЗРІЗІ СУЧАСНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

В 21 сторіччі в епоху глобалізації та розвитку технологій торгівля людьми стала дуже поширеним соціальним явищем. Впродовж усієї історії людства торгівля «живим товаром» набувала різних форм і масштабності. Перманентно змінювалися етапи розвитку цивілізації чи її занепаду, та завжди були мисливці за людьми і їх продавці. Не важливо, чи це були поневолені Давнім Римом варварські народи чи раби з Африки для роботи на цукрових плантаціях в Америці, суть цього явища була і є незмінною: за допомогою сили, погроз чи обману отримати людину у власність, і добре на цьому заробити.

У сучасному світі з його розмежуванням на багаті країни Заходу та бідні країни Африки, Близького Сходу та Азії, де до того ж часто відбуваються війни

та довготривалі внутрішні конфлікти, з'явилось і таке явище, коли за омріяну можливість опинитись, наприклад, в Європі, люди готові буквально на все. Наприклад, війна у Сирії у 2015 році спричинила, мабуть, найбільшу міграційну кризу у Європі, коли сирійські біженці намагались дістатись до ЄС всіма можливими методами та засобами, при цьому значна частина їх гинула. Не дивно, що на пропозиції безпечного перевезення до будь якої країни ЄС, люди у відчаї хапались за ці варіанти і навіть не замислювались над тим, що ця подорож буде не до мирного життя, а повноцінного рабства, де чоловіки мають працювати з ранку до ночі за їжу, жінки стають повіями у борделях, а діти жебракують на вулицях.

Протокол ООН про попередження та припинення торгівлі людьми, особливо жінками та дітьми, і покарання за неї дає наступне визначення у підпункті (a) ст.3: «Торгівля людьми означає здійснювані з метою експлуатації вербування, перевезення, передачу приховування або одержання людей шляхом загрози силою чи її застосування або інших форм примусу, викрадення, шахрайства, обману, зловживання владою або уразливістю становища шляхом підкупу, у вигляді платежів і вигод для одержання згоди особи, яка контролює іншу особу. Експлуатація включає, як мінімум, експлуатацію проституції інших осіб або інші форми сексуальної експлуатації, примусову працю або послуги, рабство або звичаї, подібні до рабства підневільний стан або вилучення органів» [3, с. 22]. У підпункті (b) ст.3 Протоколу зазначено: Згода жертви торгівлі людьми на заплановану експлуатацію, про яку йдеться у підпункті (a) цієї статті, не береться до уваги, якщо було використано будь-який із заходів впливу, зазначених у підпункті (a). У підпунктах (c) та (d) Протоколу зазначається: Вербування, перевезення, передача, приховування або отримання дитини з метою експлуатації вважається «торгівлею людьми» навіть у тому разі, якщо вони не пов'язані із застосуванням будь-якого із заходів впливу зазначених у підпункті (a) цієї статті. Дитина означає будь-яку особу, яка не досягла 18-річного віку» [там же]. Визначення, наведене у Протоколі проти торгівлі людьми є першим міжнародно узгодженим визначенням злочину торгівлі людьми.

Саме цей феномен торгівлі людьми є однією з найбільших проблем сучасного суспільства, що порушує права людини на свободу, гідність та безпеку. Цю проблему поглиблює повномасштабне вторгнення росії в Україну у 2022 році, коли мільйони біженців з України, переважно жінок і дітей, опинились у країнах Західної Європи без знання державних мов, місцевого законодавства та дуже часто без документів і грошей. Не дивно, що міжнародні та національні злочинні угруповання скористались беззахисністю українських біженців, і частина їх опинилась у різних формах експлуатації в країнах

Європи, а когось вивезли в інші країни. Проте, на жаль Україна, не тільки країна походження постраждалих від торгівлі людьми, а й країна призначення для торгівлі людьми. Згідно даних МОМ за період з 01 січня по 30 вересня 2023 року вони виявили та надали допомогу 296 постраждалим від торгівлі людьми, серед яких 24% внутрішньо переміщені особи [4, с. 1; 3].

У розрізі соціальної роботи проблема торгівлі людьми набуває особливого значення, оскільки саме працівники соціальних служб часто першими стикаються з жертвами торгівлі людьми та відіграють важливу роль у їхній ідентифікації, захисті та підтримці. Саме працівники соціальних служб мають розуміти різні фактори, через які люди ризикують потрапити до торгівців людьми, і тому саме соціальні працівники мають брати участь у розробці превентивних заходів та адресній роботі з групами ризику.

Ще одним важливим завданням є виявлення осіб, які постраждали від торгівлі людьми. Це не так просто, оскільки дуже часто жертви налякані, соромляться, не йдуть на контакт. У 1 пункті статті 12 Конвенції Ради Європи про заходи щодо протидії торгівлі людьми зазначається: «Кожна Сторона вживає таких законодавчих або інших заходів, які можуть бути необхідними для допомоги жертвам в їхній фізичній, психологічній та соціальній реабілітації» [1, с. 6]. Тому допомога жертвам торгівлі людьми не тільки важлива в моральному аспекті, а ще закріплена на законодавчому рівні. Така допомога має бути комплексною і включати в себе забезпечення безпеки, надання притулку, медичної, психологічної, юридичної та соціальної підтримки. Соціальні працівники координують роботу з іншими фахівцями та організаціями для задоволення різноманітних потреб постраждалих на шляху до їхньої реабілітації та реінтеграції в суспільство. Важливим є індивідуальний підхід до кожної жертви з урахуванням її потреб та досвіду.

Отже для досягнення максимального ефекту у протидії торгівлі людьми самих лише соціальних працівників буде недостатньо. Вони найкраще підходять як координатори співпраці правоохоронних органів, органів місцевого самоврядування, медичних установ, громадських організацій та різних міжнародних організацій у спільній справі інформування, запобігання проявам та допомозі жертвам торгівлі людьми. Водночас дуже важливими є профілактичні програми, які розробляють соціальні служби, адже обізнаність населення, і особливо його вразливих груп (дітей, жінок, ВПО) допоможе знизити ризики потрапляння в руки торгівців людьми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Конвенція Ради Європи про заходи щодо протидії торгівлі людьми. *Конвенцію ратифіковано Законом N 2530-VI (2530-17) від 21.09.2010.*

Офіційний вісник України від 11.03.2011 — 2011 р., № 16, / № 80, 2010, ст. 2812 /, стор. 329, стаття 706, код акта 55049/2011.

2. Гірняк А., Пивощук Н. Психологічна готовність до конструктивної соціальної взаємодії як ресурс особистого порозуміння. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації:* матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Тернопіль, 4-5 листоп. 2022 р.) в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2022 Т. 2. С. 9-14.

3. Навчальний посібник у сфері протидії торгівлі людьми для суддів та прокурорів. Ознайомчі матеріали / для держав -членів ЄС, асоційованих членів і держав -кандидатів на вступ Відень: Міжнародний центр розвитку міграційної політики, 2006. 216 с.

4. Торгівля людьми: дані представництва МОМ в Україні (січень-вересень 2023 р.). https://ukraine.iom.int/sites/g/files/tmzbdl1861/files/documents/2023-11/trafficking_in_persons_january-sept_2023_ukr-1.pdf

УДК 159.922

Леся Кривошеєва
здобувачка вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія,
І курс, група ЗПЛ-24-1м,
Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна», м. Київ
Науковий керівник – кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Поджинська О.О.,
Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна», м. Київ

МУЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УЧНІВ З ООП

Наукові дослідження свідчать про те, що музика є універсальним засобом впливу на психіку людини. Її дія реалізується через емоційну сферу, залучаючи підкіркові структури головного мозку, що відповідають за емоції, мотивацію та афективні реакції. У контексті дитячого розвитку музика виступає як потужний комунікативний, регулятивний і терапевтичний ресурс, особливо у випадку, коли вербальна комунікація є ускладненою (зокрема як при РАС, порушеннях мовлення, емоційно-вольової сфери).

На думку таких дослідників, як Г. Г. Цукор, О. Є. Кульчицька, А. Томпкінс, музична терапія сприяє формуванню позитивного емоційного фону, зниженню внутрішньої напруги, розвитку здатності до самовираження, емоційного контакту та соціальної інтеграції. Практичні результати досліджень

свідчать, що після проходження курсу музичної терапії у дітей з ООП спостерігається зменшення проявів агресії, тривожності, підвищення рівня самооцінки та покращення поведінки. Виділяють декілька форм музичної терапії, зупинимось на основних:

- рецептивна (пасивна) – прослуховування музики з метою релаксації, зняття емоційної напруги;
- активна – участь дитини у створенні музики: гра на простих інструментах, ритмічне супроводження;
- імпровізаційна – створення музичних імпровізацій у довільній формі, що стимулює творче самовираження;
- музично-рухова – поєднання музики з елементами танцю чи тілесної активності.
- вокальна – використання співу, звукових вправ, дихальної гімнастики [3].

Кожен із згаданих методів може бути адаптований до індивідуальних особливостей учнів та цілей корекційної роботи. Найбільш ефективними виявляються програми, які поєднують кілька форм терапевтичної взаємодії.

Музична терапія має низку переваг, а саме:

- не потребує вербальних навичок;
- природно інтегрується в навчальний процес;
- доступна для дітей будь-якого віку та рівня розвитку;
- сприяє встановленню позитивного контакту з педагогом та ровесниками [1;2].

Водночас ефективне впровадження музикотерапії в умовах шкільного середовища потребує фахової підготовки педагогів, психологів чи залучення музичних терапевтів, що володіють відповідними методиками. Важливим є дотримання індивідуального підходу, врахування діагнозу, рівня психоемоційного розвитку та характеру освітніх труднощів дитини.

У межах арт-терапевтичних підходів, що застосовуються для психокорекційної роботи з учнями з особливими освітніми потребами, поряд із традиційними формами музичної терапії пропонується авторська методика «саунд-мандала» – інноваційний аудіо терапевтичний інструмент, який ґрунтується на використанні багатоголосного вокального звучання з метою досягнення терапевтичного ефекту. Зазначений підхід інтегрує принципи звуко терапії, елементи медитативних практик та холістичного впливу, що обумовлює його потенційну ефективність у корекції психоемоційного стану в дітей з ООП.

Теоретично обґрунтовуємо гіпотезу, згідно з якою складні гармонійні звукові структури, притаманні багатоголосному співу, можуть впливати на активацію окремих зон кори головного мозку, залучених до емоційної регуляції та когнітивної переробки інформації. Звукові вібрації, що утворюються під час звучання, ймовірно, здатні чинити позитивний резонансний вплив на

психофізіологічні процеси, зокрема – через активацію слухової обробки, емоційної пам'яті та внутрішньої сенсорної інтеграції.

Водночас, механізми дії зазначеної методики залишаються недостатньо вивченими з погляду нейрофізіології, що актуалізує необхідність подальших емпіричних досліджень, зокрема – аналізу впливу частотних характеристик багатоголосся на психоемоційний та соматичний стан дітей з особливими освітніми потребами.

Отже, музична терапія – це потужний інструмент у системі психолого-педагогічного супроводу учнів з ООП, який сприяє гармонізації психоемоційного стану, підвищенню якості життя дітей, їх соціальній інтеграції та навчальній успішності. Її впровадження дозволяє створити безпечне емоційне середовище, зменшити психоемоційне напруження, покращити саморегуляцію, підвищити рівень соціальної адаптації та сформувати позитивний досвід навчання. Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка програм музико терапевтичного супроводу у школах, що працюють в умовах інклюзивного навчання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Засєкіна Л. В. Музикотерапія як засіб психологічної корекції в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. Психологія і педагогіка: методика та проблеми практичного застосування. 2018. № 62(2). С. 103–107.

2. Кульчицька О. Є. Арт-терапія в роботі з дітьми з ООП: теоретико-методичний аспект. Інноваційна педагогіка. 2020. Вип. 33(2). С. 80–84. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-6085.2020.33.2.16.

3. Цукор Г. Г. Музикотерапія в системі психолого-педагогічної підтримки дітей з особливими потребами. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 11, № 2. С. 150–156.

УДК 159.922

Катерина Борисенко

здобувачка вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, ІІ курс, група ЗПЛ-23-1м, Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна», м.Київ

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Поджинська О.О., Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна», м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

У період воєнних дій суспільство переживає глибокі трансформації, що торкаються всіх сфер життя. Особливу увагу заслуговує молодь як соціальна

група, що знаходиться на етапі активного формування світогляду, самоідентифікації та ціннісних орієнтацій. Умови війни призводять до зміщення акцентів у системі цінностей, зокрема посилюється значення безпеки, підтримки близьких, свободи, національної гідності та самозбереження.

Ціннісна сфера є складною структурою особистості, що включає життєві пріоритети, установки, моральні орієнтири та ідеали. Вона формується під впливом соціального середовища, сімейного виховання, освітнього простору та культурних традицій. У психології цінності розглядаються як центральні регулятори поведінки та визначальні чинники прийняття рішень Ш. Шварц, Г. Олпорт, М. Рокич, Є. Головаха, С. Мітцен, Л. Долинська, Т. Кириленко, Н. Скрипник, П. Терзі [2;3;4].

М. Рокич визначає цінності як сталі переконання, як певний спосіб поведінки чи кінцеву мету існування особисто чи соціально кращим над іншими альтернативами [1, с.118]. Згідно з його класифікацією, цінності поділяються на термінальні (життєві цілі) та інструментальні (способи досягнення цих цілей). Такий підхід дозволяє дослідити не лише, що є важливим для особистості, але й як вона прагне досягти своїх життєвих орієнтирів.

Ш. Шварц, у свою чергу, пропонує модель універсальних цінностей, які мають міжкультурну валідність і згруповані за основними мотиваційними типами. Його теорія базується на припущенні, що цінності є когнітивними уявленнями про бажані цілі, які впливають на вибір поведінки. Вони організовані у систему, де окремі цінності можуть вступати у конфлікт або бути сумісними одна з одною.

Під час соціальних криз, таких як війна, відбувається переоцінка життєвих орієнтирів, що впливає на структуру ціннісної сфери. Молоді люди, стикаючись із загрозою втрати, небезпекою, нестабільністю, схильні переглядати свої пріоритети. Згідно з дослідженнями американських психологів Р. Тедеші та Л. Келхон, екстремальні події можуть не лише дестабілізувати психіку, але й сприяти особистісному розвитку, посиленню альтруїзму, пошуку глибшого сенсу життя, цінності часу і взаємин.

У даному контексті також доречним розглянути поняття «життєвих орієнтацій» (О. Леонтьєв, В. Франкл), що відображають ставлення людини до сенсу життя та системи життєвих цілей. Умови війни активізують екзистенціальні пошуки, що зумовлює зміну не лише поведінки, а й глибинних смислів, які лежать в основі особистісного функціонування [2].

Аналіз сучасних досліджень демонструє, що ціннісні орієнтації української молоді зазнали суттєвих змін порівняно з довоєнним періодом. Якщо раніше домінували такі цінності, як особистий успіх, кар'єра, добробут,

то з початком війни на перший план вийшли безпека, соціальна підтримка, волонтерство, гідність та патріотизм. Ці зміни свідчать про високу адаптивність молоді до соціальних викликів та про здатність переосмислювати життєві орієнтири під впливом критичних подій.

Подібні трансформації цінностей ми можемо спостерігати і в інших країнах, які переживали збройні конфлікти, зокрема у досвіді Балкан, Ізраїлю та Грузії. Це свідчить про універсальність механізмів психологічної адаптації до екстремальних умов.

Таким чином, вивчення ціннісної сфери молоді в умовах війни дозволяє не лише фіксувати зміни у цінностях, але й зрозуміти внутрішні механізми адаптації, виживання, зростання, що мають важливе значення для розробки програм соціально-психологічної підтримки молоді.

Щодо способів реалізації життєвих цінностей сучасною молоддю, варто зазначити, що вони втілюються у повсякденному житті через участь у сімейному дозвіллі, сумлінне виконання професійних або навчальних обов'язків, підтримання міжособистісного спілкування з друзями та знайомими, а також через прагнення до самоствердження й самореалізації у вибраній сфері діяльності. Реалізація патріотичних і національних цінностей набуває практичного втілення через активну участь молоді в захисті держави в лавах Збройних Сил України, волонтерську діяльність, а також через збереження, поширення та популяризацію української культури й національної ідентичності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бліхар М. П. Ціннісні орієнтації студентської молоді України : соціологічний аналіз проблеми : вісник Львівського університету, серія соціологічна, 2011. Вип. 5. С. 116-125.

2. Содолевська В. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резилієнсу та психологічних інтервенцій. *Психосоматична медицина та загальна практика.* 2024. URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/532.

3. Банах В. А., Банах Л. С. Трансформація ціннісних орієнтацій молоді в умовах кризового суспільства. *Гуманітарний вісник*, 2016. №64. С. 13-19.

4. Мищишин М. М., Симканич Т. Ю. Зміна професійних ціннісних орієнтацій студентів психологів в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*, 2022. № 2(66). С. 71-77.

УДК 159.92

Тетяна Чопик
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор Н. А. Буняк, Західноукраїнський національний університет

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ТА ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ-СИРІТ

Психічний і особистісний розвиток дітей-сиріт — складний, багатофакторний процес, який значним чином детермінується впливом травматичного досвіду, пов'язаного із втратою батьківського піклування. Стабільність держави та її економічне зростання значним чином залежать від рівня фізичного і духовного розвитку дітей, а також від того, як держава ставиться до дитячих проблем, потреб та інтересів. У кожному суспільстві простежується закономірність: із занепадом загальнолюдських і моральних цінностей активізується явище соціального сирітства — зростає кількість дітей, позбавлених батьківського піклування. На жаль, ця проблема торкнулася й нашої країни [10].

Аналіз наукових праць Л. Кальченко [6] та Г. Шепелєвої дав змогу уточнити визначення статусу дитини-сироти як такої, що тимчасово або постійно перебуває поза сімейним оточенням у зв'язку зі смертю чи загибеллю біологічних батьків. Свою чергою, дитина, позбавлена батьківського піклування, – це особа, яка залишилася без належної турботи з боку батьків унаслідок позбавлення останніх батьківських прав виключно на підставі судового рішення.

Війна в Україні суттєво погіршила становище дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, спричинивши як зростання їхньої чисельності, так і ускладнення умов соціального захисту. Станом на початок 2024 року в Україні налічувалося близько 70 тисяч дітей зазначених категорій. Зокрема, внаслідок воєнних дій понад 13 тисяч дітей залишилися без батьківського піклування, серед яких 1759 набули статусу сиріт [2].

Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчив, що проблематика сирітства, особливості соціально-психологічного розвитку дітей-сиріт та умови їхньої успішної соціалізації висвітлювались у працях таких дослідників, як А. Капська [7], А. Гірняк [5], І. Пєша [7], Я. Раєвська. Прийомну сім'ю як альтернативну форму влаштування дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, розглядали у своїх дослідженнях Г. Бевз [1], О. Бобак [3], Л. Волинець [1], Н. Комарова [1], О. Яременко [1]. Аспекти соціально-

педагогічної соціалізації дітей-сиріт у прийомних родинах були предметом наукового аналізу в роботах Г. Лемко [9] та І. Манохіної [10].

Проблемі низької спроможності державної інтернатної системи забезпечити повноцінний психічний розвиток та соціалізацію своїх вихованців присвячено велику кількість публікацій, і всі дослідники наголошують на тому, що найбільш природним середовищем для виховання дітей є сім'я [11].

За результатами сучасних наукових досліджень (Г. Бевз [1], І. Пєша [7], С. Воскобойнікова, Б. Кобзар, А. Ліханов, Н. Міщенко, А. Нечаєва, Є. Рибінський, В. Яковенко, Л. Просандєєва, Є. Смірнова, І. Дубровіна, Й. Лангмейер, З. Матейчек та ін.), у дітей-сиріт простежується виражена тенденція до виникнення психічної депривації. Це явище, своєю чергою, ускладнює процес адаптації дитини до нових умов навчання та виховання.

Виокремлюють декілька основних форм психічної депривації: материнську, сенсорну, емоційну, соціальну, комунікативну та рухову. Зазначена класифікація є умовною, оскільки в реальних життєвих обставинах на дитину, зазвичай, впливають одночасно декілька видів депривації. Найбільш деструктивним, на думку більшості дослідників, є емоційний тип депривації, оскільки емоційна сфера становить основу організації людської поведінки та є фундаментом для формування базової довіри до навколишнього світу.

Згідно з емпіричними даними, у 70–80% дітей, які зазнали психічної депривації, спостерігаються порушення емоційного розвитку. Емоційну депривацію Дж. Боулбі, В. Ковальов, А. Маслов, А. Фройд, Є. Фурман, В. Мухіна, тлумачать як особливий тип психотравмувальних впливів, що виникають у ситуаціях, коли дитина частково або повністю позбавлена необхідної емоційної підтримки — зокрема, ласки, турботи, уваги, фізичного контакту тощо [12].

Багато дітей сиріт мають важкі переживання, пов'язані не лише з біологічною втратою батьків, а й з численними переходами між закладами, прийомними родинами, а також байдужим ставленням дорослих у минулому. Це спричинює деформацію «Я-образу», формування негативної самооцінки, відчуття непотрібності, що згодом впливає на їхню соціальну поведінку. Психічний розвиток у таких умовах уповільнений. Часто проявляються ознаки емоційної нестійкості, імпульсивності, а також труднощі в пізнавальній сфері — зниження уваги, нестійкість мотивації до навчання, страх перед помилками. Особливо критичним є вік від 5 до 10 років — саме тоді закладаються основи довіри до світу, здатності до співпереживання, емоційної стабільності.

Особистісне зростання дітей-сиріт залежить від середовища, в якому вони перебувають. У психологічній практиці чітко простежується зв'язок між стабільністю та послідовністю взаємодії з дорослими і рівнем соціальної адаптованості дитини. Діти, які мають можливість вибудовувати стійкі

емоційні зв’язки з наставниками, вихователями чи опікунами, краще формують базову довіру, демонструють більше впевненості в собі та навчаються розпізнавати власні емоції [4].

Не менш важливим є вплив групи однолітків. Діти, які тривалий час перебували в інтернатах або лікарнях, часто виявляють ізольованість, відчуження та не вміють встановлювати дружні взаємини. Важливу роль тут відіграють соціальні педагоги та психологи, які через ігрову, арт-терапевтичну, тілесно-орієнтовану та групову роботу допомагають дітям поступово відкриватися світу.

Психологічна реабілітація дітей-сиріт має включати індивідуальний підхід, де враховується їхній життєвий шлях, травмівний досвід, поточні емоційні потреби. Одним із дієвих інструментів, який ми використовуємо, є методика «теплого супроводу», що включає безумовне прийняття, послідовну підтримку та стабільну присутність дорослого в житті дитини.

Не можна оминути й питання формування самоідентичності. Для дитини, яка не має чіткого уявлення про своє походження, сімейну історію, зв’язки з рідними, це завдання є складним і часто болісним. Тому важливо забезпечити їй простір для безпечного самовираження, дослідження власної історії (навіть у фрагментах) та побудови особистих наративів, тобто нової «історії себе» на позитивному досвіді прийняття, любові та підтримки.

Отож психічний та особистісний розвиток дітей-сиріт значним чином залежить від глибини та стабільності емоційних стосунків, які дитина формує з дорослими, а також від умов, що забезпечують безпечне середовище для проживання, навчання і самовираження. Побудова здорових взаємин з дитиною – це нескінченний творчий процес [9], тільки за таких умов можлива справжня реабілітація — від болю до цілісної особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бевз Г.М., Волинець Л.С, Комарова Н.М., Яременко О.О. Прийомна сім’я: оцінка ефективності опіки: методичні рекомендації для соціальних працівників. Київ: Український інститут соціальних досліджень. 2019. 78 с.

2. Без батьків під час війни: яка ситуація з сиротами в Україні. URL: https://voices.org.ua/news/bez-batkiv-pid-chas-viyny-iaka-sytuatsiia-iz-syrotamy-vukraini/

3. Бобак О. Підготовка соціального педагога до організації роботи з сім’єю як первинного інституту соціалізації дитини. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. № 3. С.152-158.

4. Гірняк А.Н. Психологічний аналіз і систематика стилів освітньої взаємодії. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1–2. С. 118-126.

5. Гірняк А.Н., Сінькевич І.В. Психологічні особливості соціальної взаємодії та адаптації дітей-сиріт й дітей позбавлених батьківського піклування

у ЗВО України. *Children's rights protection from legal, pedagogical and psychological perspective* : monograph / red. J. Mrozek, O. Homotiuk, O. Koval. Olsztyn 2021, Publisher: Centre for Eastern Europe Research UWM in Olsztyn, ISBN 978-83-61605-55-3. P. 11-25.

6. Кальченко Л. В. Соціальне сирітство як суспільне явище: поняття і причини виникнення. *Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка*, Луганськ. 2019. №19. С. 161.

7. Капська А.Й., Пєша І.В. Соціальний супровід різних категорій сімей і дітей. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури. 2022. С. 241–257.

8. Курсінка Мері Шіді. Виховання надзвичайної дитини. Порадник для батьків надто активних, емоційних, вразливих, чутливих та наполегливих дітей/ пер. з англ. Ольга Синиця. -3-тє вид. К.: Наш формат. 2018. 432 с.

9. Лемко Г. Соціалізація дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування, в умовах прийомної сім'ї. Гірська школа Українських Карпат. 2018. № 8-9. С. 223-225.

10. Манохіна І.В. Соціально-педагогічна робота з дітьми-сиротами та дітьми, позбавленими батьківського піклування: навчальний посібник. Дніпропетровськ: Дніпропетровський університет імені Альфреда Нобеля. 2019. 276 с.

11. Прийомна сім'я: оцінка ефективності опіки (методичні рекомендації для соціальних працівників) / О.О. Яременко, Н.М. Комарова, Г.М. Бевз, Л.С. Волинець та ін. Київ : Український ін-т соціальних досліджень, 2009. С. 54-78.

12. Фурман Є. Дитяча психоаналітична терапія. Х.: Інститут психоаналізу, 1999.

УДК 159.99

Олександр Погорицький

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор Н. В. Хазратова, Західноукраїнський національний університет

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИК ОПТИМІЗАЦІЇ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

У сучасних умовах війни особливої значущості набуває поняття психологічної стійкості — здатності особистості зберігати внутрішню рівновагу, пристосовуватись до стресових обставин та залишатися ефективною

навіть у кризових ситуаціях. Розвиток емоційного інтелекту в цьому контексті відіграє ключову роль, адже саме він забезпечує людині вміння усвідомлено реагувати на стрес, уникати імпульсивної поведінки та здійснювати саморегуляцію емоційного стану. Це, у свою чергу, сприяє зниженню рівня тривожності та швидшому відновленню емоційної рівноваги. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту, як правило, схильні використовувати адаптивні копінг-стратегії — такі як активне вирішення проблем, переосмислення ситуації у позитивному ключі, звернення по соціальну підтримку та завчасне планування дій — на відміну від уникання чи емоційного витіснення негативних переживань.

У сучасних дослідженнях дедалі більше уваги приділяється вивченню ролі емоційного інтелекту як внутрішнього ресурсу особистості, що здатен підвищувати її стресостійкість, адаптивність та загальний рівень психологічного благополуччя. У психологічній науці проблематику емоційного інтелекту досліджували наступні вчені: П. Саловей, Дж. Майер, Д. Голуман, Д. Карузо, Р. Бар-Он, Р. Купер, Дж. Меттьюс, Д. Слайтер.

Феномен «емоційний інтелект» з'явився в психології як результат наукових пошуків природи когнітивних та афективних процесів та особливостей їх взаємозв'язку. Тривалий час традиційна психологія розглядала емоційну й когнітивну сфери психіки як два незалежно функціонуючих процеси, між якими відсутній будь-який зв'язок [5, с. 110-111].

Властивість емоційного інтелекту охарактеризували як свідоме управління власне емоціями. Можливість регулювати особисті емоції виявляється у вигляді прагнення заспокоїти самого себе, знизити тривожність, яка виникає, або ж роздратованість чи злість. Особистості, яким не властива така характеристика, постійно перебувають у стані дистресу та прагнуть подолати власні негативні емоції. Особистості, які мають здібності контролювати і регулювати власні емоції, набагато краще та ефективніше, а також швидше (що найголовніше) долають емоційні стани [3, с. 21].

У своїй дисертації М. Білецький вияснив, що емоційний інтелект підвищує успішність адаптації обстежуваних ситуаціях стресу як безпосередньо, так і опосередковано через гнучкість (адаптивність). Розвинена здатність регулювати свої та чужі емоції дає змогу респондентам долати важкі ситуації двома шляхами: 1) керувати стрес-факторами; 2) отримувати досвід зі складної ситуації та виробляти нові способи поведінки. При цьому емоційний інтелект опосередковано сприяє зниженню психічної напруги через здатність обстежуваних адаптуватися до складних умов [1, с. 20].

Крім того, емоційний інтелект є істотним психічним ресурсом людини. Він сприяє підвищенню результативності діяльності за рахунок розуміння та

регулювання емоцій, з одного боку, та покращення взаємодії із соціальним оточенням за рахунок розпізнавання емоцій інших людей та управління ними – з іншого. Ба більше, у ситуаціях стресу цей вид інтелекту дає змогу оптимізувати енергетичні витрати, керувати стрес-факторами, отримувати корисний досвід, ефективніше вирішувати поставлені завдання [4, с. 249].

Емоційний інтелект бере вагому участь у виборі копінг-стрптегії, які можна поділити на на чотири групи:

Перша група включає в себе планування рішення проблеми, конфронтація, прийняття відповідальності, ці стратегії об'єднує активне включення людини в ситуацію, вона вживає дії для її вирішення.

Друга група складається з стратегій самоконтролю та позитивної переоцінки, при цих копінгстратегіях людина контролює свій стан, вирішує проблему завдяки зміні психологічного стану, когнітивно перероблює ситуацію на ту, яка буде більш прийнятною.

В третю групу входять такі копінг-стратегії як дистанціювання та уникнення, їх об'єднує відхід людини від ситуації, відмову від змін ситуації чи свого стану, характерне для зовнішнього локусу контролю.

Четверта група – стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія якої не надає можливості самостійно вирішити проблему, але й не змушує людину виходити з ситуації, людина шукає оточення, яке буде здатне розділити відповідальність, та зменшити вплив стресової ситуації [6, с. 66].

Також існує поняття резильєнтності – це психологічний ресурс особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючої ситуації до нових обставин життя, що забезпечує її повноцінне функціонування та обумовлений регулятивними (здатність до саморегуляції, життєстійкості, самоконтроль, мотивація успіху, активні копінги), когнітивними (оптимістичний атрибутивний стиль, когнітивна гнучкість, осмисленість життя, його націленість на досягнення певної мети, розвинутий духовний інтерелект), емоційними (перевага позитивних емоцій, доброго настрою, здатність регулювати емоції) та соціально-поведінковими (ефективний холдинг у дитинстві, добре виховання, добрі стосунки із дорослими у дитинстві, наявність партнерів та друзів, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших) якостями і здатностями [2, с. 72].

Отже, емоційний інтелект виступає не лише як механізм адаптації до стресових обставин, а й як ключова умова збереження психологічної стійкості у кризових умовах, зокрема — під час війни. Його розвиток сприяє формуванню усвідомленої, відповідальної та збалансованої поведінки в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, коли традиційні механізми подолання стресу можуть виявитися недостатніми або неефективними.

ЛІТЕРАТУРА

1. Білецький О. М. Мотивація учіння як чинник розвитку професійної Я-концепції майбутніх психологів : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2013. С. 20.
2. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Випуск 20. С. 67-74.
3. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Психологія».* 2021. № 3. С. 20–23.
4. Усик К. М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. *Габітус*. 2024. № 60. С. 245–250.
5. Цюпенко Т. А. Емоційний інтелект як засіб розвитку психологічної стійкості особистості в умовах сьогодення. *Наукові записки. Серія «Психологія».* 2024. №4(6). С. 109-115.
6. Шайхлісламова З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. №34(73).

УДК 316.6 : 37.06

Андрій Козяр
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 015 Професійна освіта, Західноукраїнський національний університет
Анастасія Озімко
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет

ОСНОВНІ НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Одним з основних напрямів дослідження міжособистісного спілкування в системі взаємостосунків «педагог – учнівський колектив» є вивчення комунікативних процесів як складної взаємодії між учасниками освітнього процесу, де педагог виступає не лише передавачем знань, а й модератором міжособистісних стосунків, що формуються в класі. Важливу роль в цьому відіграють теорії міжособистісної комунікації, які акцентують увагу на емоційно-психологічних аспектах взаємодії, розвитку емпатії та навичок активного слухання, а також на корекції конфліктних ситуацій. Тож розглянемо основні наукові підходи до проблеми міжособистісного спілкування в системі взаємостосунків «педагог – учнівський колектив», які дозволяють краще

зрозуміти, як створювати здорову комунікацію між педагогом та учнями, що є важливим чинником успішного навчання та психологічного благополуччя учнів.

1. Психологічний підхід. Цей підхід передбачає розуміння того, як індивідуальні психічні особливості учнів та педагогів впливають на їхні взаємодії. Кожен учасник комунікаційного процесу має свою систему переживань, емоційних реакцій та поведінкових патернів, що можуть спричиняти або сприяти виникненню конфліктів. Тому важливо досліджувати, як емоційний стан і психологічні особливості кожної особи впливають на якість спілкування в колективі. Також важливим є вивчення психологічних бар'єрів у спілкуванні, оскільки вони можуть мати різні форми: це і стереотипи, і неусвідомлені упередження, і труднощі у взаєморозумінні, які виникають через різницю в сприйнятті інформації. Відтак, вони можуть ускладнювати ефективну комунікацію, спричиняючи напругу, непорозуміння та конфлікти. Також важливим аспектом є розвиток емоційного інтелекту педагогів. Вчителі, які мають високий рівень емоційного інтелекту, здатні створювати атмосферу взаємної довіри і підтримки в колективі, де учні відчувають себе зрозумілими та емоційно підтриманими.

2. Педагогічний підхід. Цей підхід підкреслює важливість ролі педагога як керівника комунікаційного процесу, який активно впливає на формування навичок спілкування учнів. Завдяки цьому підходу педагог стає не лише транслятором знань, а й моделлю для учнів у питаннях взаємодії з іншими людьми. Педагог повинен створювати такі умови, які б сприяли розвитку комунікативних умінь і навичок у учнів, дозволяючи їм ефективно взаємодіяти як між собою, так і з іншими людьми поза межами школи. Це включає в себе вміння слухати, коректно висловлювати власні думки, враховувати емоції співрозмовників та правильно реагувати на різноманітні комунікативні ситуації. У таких умовах учні відчувають себе більш впевнено, що позитивно впливає на їхнє бажання активно брати участь у освітньому процесі та взаємодії з однолітками [2].

3. Соціокультурний підхід підкреслює важливість врахування культурних, етнічних та соціальних факторів, які безпосередньо впливають на способи взаємодії учнів у класі. Кожен учень має свій культурний контекст, сформований через сімейне виховання, соціальне середовище та особистий досвід. Цей контекст визначає не лише способи сприйняття світу, але й методи взаємодії з іншими людьми. У класі, де зустрічаються учні з різними культурними та соціальними умовами, можуть виникати як можливості для збагачення досвіду, так і труднощі у комунікації. Тому соціокультурний підхід акцентує на необхідності вивчення цих особливостей і їх впливу на спілкування, щоб педагог створив атмосферу, де кожен учень почуватиметься прийнятим [1].

Соціокультурний підхід також сприяє формуванню в учнів відчуття приналежності до спільноти. Це важливо, оскільки соціальна ізоляція або почуття відчуження можуть негативно впливати на психологічний стан учнів і їхню здатність до ефективної комунікації. Педагог, створюючи атмосферу, що враховує культурну та соціальну різноманітність, стимулює учнів до взаємодії та співпраці. Це дозволяє формувати не лише академічні, але й соціальні компетенції, що є важливими для розвитку молодої особистості в суспільстві.

3. Конфліктологічний підхід. Цей підхід фокусується на вивченні причин виникнення конфліктів та на розробці методів для їх запобігання і вирішення. Важливим аспектом є те, що конфлікти, хоча й часто сприймаються як негативний елемент взаємодії, є невід'ємною частиною соціальних відносин і можуть бути конструктивними за умови правильної їх обробки. Конфлікти в навчальному середовищі можуть виникати з різних причин, таких як різниця в поглядах, неузгодженість у поведінці, недовіра чи непорозуміння між педагогом і учнями, а також з інших соціальних чи психологічних факторів [6].

Конфліктологічний підхід ставить акцент на розвитку навичок управління конфліктами як у педагогів, так і у учнів. Для педагогів важливо освоїти техніки та стратегії, які дозволяють уникнути ескалації конфлікту, вести конструктивний діалог та знаходити взаємоприйнятні рішення. Окрім того, педагог має бути здатний прогнозувати конфліктні ситуації і працювати з учнями над їх запобіганням, використовуючи інструменти превентивної роботи.

4. Комунікативний підхід зосереджується на вивченні самих процесів комунікації, як вербальної, так і невербальної. Цей підхід визнає, що основою ефективної взаємодії між педагогом і учнівським колективом є вміння чітко та зрозуміло передавати інформацію, а також слухати і розуміти інших. Ефективне спілкування з учнівським колективом потребує не лише техніки вербальної та невербальної комунікації, але й здатності педагогів адаптувати свій стиль спілкування в залежності від особливостей конкретної групи учнів. Зрозуміло, що в різних класах і з різними учнями необхідні різні підходи. Наприклад, спілкування з молодшими учнями буде суттєво відрізнятися від взаємодії з підлітками, оскільки на кожному етапі розвитку учнів мають місце різні потреби, мотивація і рівень соціальної зрілості. Тому педагог має вміти вибудовувати комунікацію таким чином, щоб кожен учень відчував себе почутим і зрозумілим, а його думка була врахована [3; 5].

5. Гендерний підхід. В межах цього підходу аналізується, як гендерні стереотипи, соціальні ролі, а також культурні уявлення про чоловічу та жіночу поведінку впливають на комунікацію, сприйняття та взаємодію між педагогами і учнями. Важливо зазначити, що гендерні стереотипи можуть визначати, як учні ставляться один до одного, а також як вони сприймають вчителів, що може

призвести до як позитивних, так і негативних результатів у навчанні та вихованні [6]. Важливо, щоб у освітньому процесі педагог вмів чітко і доступно пояснювати, що всі учні мають рівні можливості і право бути вислуханими і зрозумілими, а також брати активну участь у всіх аспектах навчання. Для цього вчитель повинен бути прикладом того, як варто взаємодіяти з людьми, незалежно від їх статі, і як уникати упереджень, які можуть виникати через гендерні стереотипи.

6. Системний підхід розглядає педагогічний процес як складну, багатокомпонентну систему, де взаємодія між педагогом і учнями є лише частиною більш широкої освітньої та соціальної системи. У рамках цього підходу важливо не лише вивчати окремі аспекти комунікації, але й оцінювати їх у контексті організації взаємодії всіх учасників процесу. Система, що включає взаємодію учнів, педагогів, адміністрації, батьків та інших соціальних структур, розглядається як взаємозалежні елементи, що постійно взаємодіють і впливають один на одного. Такий підхід дозволяє зрозуміти, як кожен компонент системи (соціальна роль педагога, групова динаміка учнівського колективу чи вплив батьків) формує атмосферу в освітньому процесі.

У системному підході важливим є розуміння того, що педагоги не є єдиними агентами впливу в освітньому процесі. Взаємодія педагогів і учнів неможлива без врахування впливу інших факторів (батьки, адміністрація, однокласники та інші члени спільноти). Педагог, використовуючи системний підхід, може взаємодіяти з іншими соціальними агентами для забезпечення гармонійного і результативного розвитку учнів. Це може бути спільна робота з батьками, консультативна допомога, залучення психологів або соціальних працівників для підтримки учнів, які переживають складні соціальні чи емоційні проблеми [7].

7. Розвивальний підхід фокусується на безперервному розвитку комунікативних компетенцій як учнів, так і педагогів протягом їхнього освітнього процесу. У цьому контексті важливо розуміти, що комунікація є не статичною, а динамічною, процесуальною складовою, яка змінюється на різних етапах навчання. Педагог, який використовує розвивальний підхід, має прагнути до того, щоб комунікативні навички учнів постійно вдосконалювались, пристосовувались до різних соціальних ситуацій і підвищувались відповідно до вікових та індивідуальних особливостей кожного учня. Завдяки такому підходу, процес взаємодії між педагогом і учнями є не лише обміном інформацією, а й складною взаємодією, в ході якої відбувається формування комунікативних умінь учасників. Для педагогів це вимагає постійної саморефлексії, здатності оцінювати свої власні комунікативні практики та адаптувати їх до змінюваних умов, щоб забезпечити ефективну взаємодію з учнями.

8. Екологічний підхід зосереджується на впливі умов навколишнього середовища, таких як фізичне, психологічне та соціальне середовище, на процеси комунікації в освітньому процесі. Де фізичне середовище включає в себе всі матеріальні аспекти навчального простору: освітлення, температуру повітря, наявність природного освітлення, ергономічність меблів, рівень шуму тощо, психологічне середовище включає емоційний клімат в класі, ставлення до учнів з боку педагога та однолітків, атмосферу підтримки та довіри і соціальне середовище, що охоплює взаємодію між учасниками освітнього процесу, соціальні норми та очікування, що існують у школі і важливою складовою тут виступає культура взаємоповаги.

Основна мета цього підходу – створити умови для ефективного та безконфліктного спілкування, де всі учасники взаємодії відчувають себе комфортно, мають можливість для самовираження та розвитку, а також здатні розв'язувати конфлікти мирним шляхом. Окрім того, важливим аспектом є те, як середовище взаємодії впливає на розвиток особистості учнів. Створення безконфліктного середовища вимагає від педагога розуміння різних типів учнів та їх потреб. Це включає врахування індивідуальних особливостей, таких як соціальний статус, психологічний стан, культурні та етнічні особливості. Педагог повинен бути чутливим до цих аспектів і намагатися створити середовище, яке максимально сприятливе для розвитку кожного учня. У такому середовищі учні можуть вільно виражати себе, що є важливим для формування їхньої комунікативної компетентності [4].

Отже, вивчення наукових підходів до проблеми міжособистісного спілкування в системі взаємостосунків «педагог – учнівський колектив» дозволяє отримати комплексне розуміння цього процесу і важливості взаємодії між учасниками навчального середовища.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балл Г.О. Гуманістичні засади педагогічного спілкування. *Педагогіка і психологія*. 1994. №2. С. 8-17.

2. Бутенко Н. Ю. Комунікативні процеси у навчанні : підручник. Київ : КНЕУ, 2014. 383 с.

3. Велітченко Л.К. Психолого-педагогічний практикум у системі підготовки вчителів до педагогічної взаємодії. *Педагогіка і психологія*. 2017. №4. С. 12-16.

4. Гаврилюк О.О. Формування комунікативної культури майбутніх учителів засобами позааудиторної роботи : автореф. дис. …. пед. наук. Кіровоград, 2007. 22 с.

5. Гірняк А.Н. Психологічні особливості освітньої взаємодії осіб з різними суб'єктними характеристиками. Психологічний часопис. 2020. № 3 (35). Т. 6. С. 45–55. URL:https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/892/530

6. Кушнірюк В. М. Гуманізація міжособистісних стосунків як умова запобігання конфліктів у педагогічному процесі. Київ : Знання, 2011. 224 с.

7. Мачуська І. М. Формування культури спілкування суб'єктів навчально-виховного процесу. *Педагогіка і психологія*. 2017. №3. С. 97-104.

УДК 159.942.5

Вікторія Пашинська

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент М. Б. Бригадир, Західноукраїнський національний університет

СКЛАДОВІ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Поняття стресостійкості та резильєнтності в сучасній психології розглядаються як здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігаючи психічну рівновагу й продуктивну активність. Їхнє формування залежить від цілісної системи внутрішніх і зовнішніх чинників, які поділяють на особистісні, міжособистісні та соціальні ресурси.

Особистісні ресурси охоплюють внутрішні психологічні якості та установки, які допомагають людині конструктивно реагувати на виклики. Серед них ключову роль відіграє емоційна саморегуляція — здатність усвідомлювати й керувати власними емоціями в кризових ситуаціях. Як підкреслює Дубровіна І. В., саме рефлексивність — уміння аналізувати власні переживання — формує основу психологічної зрілості та є важливою передумовою резильєнтності [1]. Особистості, здатні до самоспостереження, частіше обирають адаптивні стратегії поведінки та краще витримують навантаження.

Ще одним важливим ресурсом є мотивація до подолання — прагнення діяти й не здаватися перед труднощами. Вона спонукає людину шукати рішення, зберігати активну позицію навіть у складних умовах і підтримує впевненість у можливості вплинути на ситуацію. Така мотивація ґрунтується на особистих цінностях, цілях та бажанні зберегти контроль над власним життям.

Окрім цього, важливою якістю є внутрішня послідовність і цілісність — здатність діяти відповідно до власних переконань, навіть коли це потребує зусиль. Люди з розвиненим відчуттям внутрішньої опори краще справляються зі стресом, оскільки мають стабільні особисті орієнтири. Вони менше схильні до емоційних зривів і легше відновлюються після криз.

Міжособистісні ресурси — це здатність особистості встановлювати та підтримувати емоційно значущі контакти з іншими людьми, які забезпечують підтримку, довіру, розуміння.Якісні зв'язки з родиною, друзями, однолітками є джерелом психологічної стабільності. Дослідження вітчизняних науковців, зокрема Карабиної Н. В., свідчать, що підтримка в найближчому соціальному середовищі сприяє зниженню проявів тривоги, депресивних налаштувань і підвищує суб'єктивне відчуття життєвої ефективності [2].

Емпатійне ставлення з боку важливих для особистості людей дозволяє їй відчувати свою цінність і значущість у стосунках, що своєю чергою підвищує рівень її самооцінки. Наявність стабільних емоційних зв'язків сприяє формуванню базового відчуття психологічної безпеки, а це підвищує здатність особистості до саморегуляції та ефективного подолання стресових ситуацій.

Соціальні ресурси слугують основою для формування умов, що сприяють інтеграції в суспільство та реалізації потенціалу. До таких ресурсів належать доступ до освіти, охорони здоров'я, психологічної допомоги, а також вплив культурних і моральних норм. У своїй праці Яценко Т. С. зазначає, що соціальна залученість особистості, її активна участь у житті громади та наявність середовища, яке визнає цінність кожного, суттєво сприяють формуванню психологічної стійкості [3].

На тлі соціальної взаємодії формуються моделі поведінки, що проявляються через здатність до адаптації до змін, здатності до прийняття нових соціальних ролей та використання зовнішніх ресурсів у кризових обставинах. Забезпечення базових соціальних прав таких, як безпека, інформаційна доступність, можливість самореалізації — створює фундамент для відновлення навіть після глибоких потрясінь.

Отже, формування стресостійкості та резильєнтності — це багатовимірний процес, що спирається на поєднання внутрішніх якостей особистості, міжособистісної підтримки та доступу до соціальних ресурсів. Взаємодія зазначених ресурсів створює підґрунтя для зміцнення психологічної стабільності, що дозволяє не лише переживати труднощі, а й підтримувати особистісний розвиток у складних життєвих обставинах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубровіна І. В. Психологія особистості: теорія і практика. Київ: Либідь, 2010. 456 с.

2. Карабина Н. В. Социальная поддержка как фактор жизнестойкости личности. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*, 2019, №1286, С. 83–88.

3. Яценко Т. С. Глибинна психокорекція: теорія і практика. К.: Либідь, 2012. 320 с.

УДК 159.92

Олег Кукурудза
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 041 Богослов'я,
Тернопільська богословська академія імені патріарха Йосифа Сліпого
Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор А.Н. Гірняк,
Тернопільська богословська академія імені патріарха Йосифа Сліпого

ВПЛИВ ДИТЯЧИХ ТРАВМ НА ПСИХОДУХОВНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

Дитинство – це початковий період становлення людської психіки, яка формується впродовж всього нашого життя. Дитячі травми мають значний вплив на розвиток особистості, оскільки від того як дитина переносить моральний тиск, фізичне знущання, гнів дорослих, недогляд чи навіть втрату близьких людей залежить її соціальні та психодуховні риси. Варто зазначити, що травма – це подія, яка залишає слід на людській свідомості, тілі і мозку. [1, с. 35].

Одним із важливих наслідків психічної травми є занижена самооцінка в особистості. Люди, яких постійно цькували і принижували в дитячому віці, зазвичай, бояться, що вони не в змозі подобатись оточуючим. Цей страх переважно формується у сімейному колі, де дітям раз у раз кажуть, що вони погані, надмірно зосереджують увагу на їхніх помилках, знецінюють дитячі бажання, висміюють їхні невдачі у самостійних починаннях, переконують, що без батьківської допомоги вони абсолютно безпорадні. Але не всі діти, які пережили такого роду травму проявляють проблеми відкрито. Часто травмовані діти стають «дуже слухняними», ніби ідеальними, намагаються заслужити любов інших через схвалення і відповідність очікуванням. Проте, за цією, так би мовити, покірністю часто ховається велике внутрішнє напруження, розпач, пригнічені емоції та страх бути відкиненим чи нопотрібним [5, с. 66]. Така дитина не вміє виражати свого власного «я», легко піддається впливу інших, що може стати передумовою токсичних взаємин або залежної поведінки. Однак, можливий зовсім інший розвиток подій, тобто дорослі, яких принижували в дитинстві можуть проявляти девіантну чи антисоціальну поведінку. Характерологічними рисами такої особистості може стати жадібність, цинізм, боягузтво, схильність до обману, понижена емпатійність тощо. Вона може стати маніпулятивною, агресивною, відкидати авторитети й норми. Часто це все є спробою контролювати соціальне довкілля, адже раніше особа пережила досвід повної безпорадності [1, с. 74; 3].

Подібною проблемою в сучасному суспільстві є булінг. Люди, які зазнали психотравми часто мають хибне переконання, що вони не заслуговують на любов, турботу чи елементарну повагу. Вони замикаються в собі, ховаючи свою справжню сутність за ретельно створеною маскою, яка має її захистити. Їм здається, що оточуючі швидко зрозуміють, що вони – «помилка природи» і їм не місце в суспільстві [4, с. 198-201]. Травма часто впливає не лише на стосунки з іншими, а й на ідентичність самої особистості. Людина, яка в дитинстві була відкинута або зазнавала знецінення може вважати себе «не гідною любові», що безпосередньо впливає на вибір друзів, партнера чи навіть професійної діяльності [4, с. 219-220]. Її соціальна активність може бути обмеженою, оскільки вона очікує від оточення небезпеки або критики. Через це, зазвичай, вона намагається бути непомітною, щоб не привертати зайвої уваги [5, с.141-144].

Не менш важливим проявом дитячої травми є базова недовіра до оточуючих якщо ті, наприклад, не виконують своїх обіцянок. У дорослому віці ця недовіра може бути настільки сильною, що буде викликати заздрість та інші негативні емоції. Наприклад, людина може переконувати себе, що вона не заслуговує на підтримку, водночас заздрячи тим, хто її отримує від інших. Діти, які виросли у соціальному довкіллі, де дорослі систематично не дотримувались своїх обіцянок у майбутньому прагнуть контролювати все навколо. Їм важко приймати ситуації, що виходять за межі їхнього впливу, і вони починають нав’язувати свій контроль близьким, аргументуючи це своєю «силою» та рішучістю. Такі прояви, зазвичай, є зовнішнім відображенням їхніх витіснених у несвідоме страхів. І, на жаль, така поведінка лише провокує на негативну реакцію з боку інших, що лише посилює внутрішній конфлікт і відчуження [1, с. 185-187].

Одним із найважливіших наслідків психотравм є емоційна відчуженість. Це почуття, коли навколо багато людей, але особу не розуміють, не бачать справжньою, і не розділяють з нею емоційного досвіду та душевного контакту. Цей стан починає формуватись ще в ранньому дитинстві, коли дитина не отримує емоційної близкості з батьками – її потреби в увазі, теплі, співпереживанні залишаються без відповіді [5, с. 52]. Тому в дорослому віці ця внутрішня порожнеча суповоджує людину, змушуючи її шукати підтвердження своєї значущості зовні, але жодні зв’язки не приносять справжнього задоволення. Люди, що бояться самотності, як це не дивно, в більшості є ініціаторами розлучень з партнерами, боячись, що ті покинуть їх першими. Або навпаки, з усіх сил чіпляються за стосунки з «токсичними» людьми міркуючи, що краще бути хоч з кимось, аніж самому. Людям, які відчували нестачу батьківської уваги в дитинстві чи зіткнулись з розлученням батьків, у

дорослому віці постійно доводиться боротись зі своїм страхом самотності, страхом, що близькі люди їх покинуть, і з власними внутрішніми бар'єрами, що перешкоджають нормальним психофізичним контактам [5, с. 60-61].

Велика частина дітей, які пережили травми у дитинстві мають проблеми з емоційним контролем. Вони можуть реагувати на незначні подразники надмірною агресією або страхом [2, с. 127]. У школі це може спричинювати конфлікти з учителями та однолітками, а також соціальну ізоляцію. Такі діти можуть мати труднощі в колективній діяльності, оскільки соромляться висловлювати власну думку, або надмірно нав'язують свою. Також дитина, яка часто переживала приниження вдома може бути надмірно чутливою до критики, що робить її соціальну адаптацію ще складнішою [6, с. 102].

Попри всі ці труднощі, важливо пам'ятати, що психіка дитини надзвичайно гнучка. За наявності підтримки, любові та безпечного середовища навіть після серйозної травми можливе поступове відновлення соціальних функцій особистості. Важливу роль тут відіграє психотератія, участь у підтримуючих соціальних групах, спілкування з дорослими, які здатні проявляти послідовну турботу, прийняття й емпатію. Адже соціальні навички – це не лише вроджений потенціал, а й результат навчання та досвіду [2, с. 144-146]. Якщо дитина отримує новий досвід – доброзичливі взаємини, довіру, безумовне прийняття, то вона поступово починає вибудовувати нове уявлення про людей і світ. Через ці стосунки відбувається зцілення, формування здатності до емпатії, співпраці, поваги до себе й інших, а відтак відновлюються психодуховні ресурси особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бессел Ван Дер Колк. Тіло веде лік: як лишити психотравми в минулому. Харків: Vivat, 2023. 624 с.
2. Боярина В. Стосунки в родині: як стати усвідомленими батьками та сформувати сімейну культуру. Київ: Yakaboo Publishing, 2024. 352 с.
3. Гірняк А.Н. Різновиди міжсуб'єктної взаємодії та їх психологічний аналіз. *Психологія і суспільство*. 2017. № 4. С. 82-86.
4. Мельниченко Н. Зрозуміти (і здолати) булінг. Дізнайтеся про булінг більше, щоб його стало менше. Харків: Vivat, 2024. 304 с.
5. Станчишин В. Для стосунків потрібно двоє. Київ: Віхола, 2021. 280 с.
6. Туріщева Л. 0-3-6… Батькам про дитячі вікові кризи: як пережити та не зламатися. Київ: Основа, 2024. 160 с.

УДК 376

Наталія Баумкетнер
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат економічних наук, доцент С. М. Миколюк, Західноукраїнський національний університет

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ: ФАКТОРИ ВПЛИВУ ТА МОЖЛИВОСТІ РОЗВИТКУ

Недостатня інтеграція людей з інвалідністю в життя здорового соціуму вважається важливою і актуальною проблемою сучасності. Її наслідки призводять до дезорганізації особистості та не дозволяють індивіду реалізувати себе як повноцінного члена суспільства [1].

Процес адаптації потребує активної позиції самого індивіда: аналізу власних дій, вибору рішень відповідно до конкретних умов та здатності взаємодіяти з новими людьми й обставинами. Адаптація передбачає складні багатогранні зв'язки між особистістю і середовищем. Вона може бути як активною, так і пасивною, залежно від рівня участі людини в адаптаційному процесі. Успішна соціальна адаптація проявляється у високому соціальному статусі людини та її задоволеності умовами життя.

Існують два основні підходи до адаптації осіб з інвалідністю: перший передбачає створення спеціалізованих умов життя (коляски, пандуси, ліфти тощо), а другий зосереджується на мобілізації життєвої позиції людини для подолання своїх обмежень. Успішна інтеграція неможлива без забезпечення таких базових умов, які наближують якість життя осіб з інвалідністю до умов здорового населення. Це також сприяє активізації соціальної активності, залученню до суспільно корисної діяльності, що підвищує самооцінку людини та прискорює її адаптацію [1].

Потреби людей з обмеженими можливостями можна умовно поділити на загальні (подібні до потреб здорових людей) та особливі (спричинені станом здоров’я). До особливих належать такі потреби, як відновлення втрачених здібностей, забезпечення можливості пересування, доступ до освіти, працевлаштування, комфортних житлових умов, підтримка матеріального та соціально-психологічного характеру.

Окрім проблем зі здоров’ям, люди з інвалідністю стикаються із соціальними бар’єрами, серед яких – стереотипи, дискримінація та упередження. Суспільство часто сприймає людей з обмеженими можливостями як меншовартісних та нездатних приносити користь, що негативно впливає на

самооцінку індивіда, формуючи «Я-інвалід». Такі установки можуть спричинити самоізоляцію, уникання спілкування та відмову від групової діяльності, що веде до соціальної дезадаптації [2].

Взаємодія з соціумом є вирішальною у адаптації осіб з інвалідністю. Якщо група приймає та підтримує таку людину, вона з більшою ймовірністю досягне успіху у соціальній активності. Проте неприйняття чи дискримінація призводять до погіршення адаптаційного потенціалу та зниження самооцінки [1].

Складність взаємин між здоровими людьми та особами з інвалідністю проявляється у амбівалентності: співчуття до людей з інвалідністю часто супроводжується неприйняттям і небажанням контактів. Водночас, інвалідам не завжди вистачає соціальних навичок для гармонійної взаємодії, вони сприймають оточуючих дещо узагальнено, оцінюючи лише певні моральні якості.

Соціальна політика України спрямована на інтеграцію осіб з інвалідністю в суспільство [7] . Однак значна психологічна дистанція між здоровими людьми та інвалідами залишається перешкодою. Зменшення цієї дистанції є важливим чинником для покращення адаптаційних можливостей осіб з інвалідністю.

Рівень соціальної адаптації залежить від задоволення актуальних потреб особистості, здатності налагоджувати зв’язки, ефективно діяти у середовищі та засвоювати нові ролі. Суспільство, що створює сприятливі умови для розвитку осіб з інвалідністю, сприяє гармонійній інтеграції та зменшенню соціальної дистанції [4].

Науковці приділяють значну увагу вивченню теоретичних основ інтеграції осіб з функціональними обмеженнями. Вони прагнуть визначити характерні ознаки та закономірності цього процесу, розкрити чинники й соціально-педагогічні умови, що впливають на адаптацію молоді у соціальному середовищі. Особливий інтерес дослідників викликають питання соціального захисту, працевлаштування, професійного навчання та підтримки вразливих груп населення [5].

Процес інтеграції молоді з функціональними обмеженнями в установах соціального обслуговування відіграє ключову роль як у розробці теоретичних аспектів соціальної політики, так і в реалізації практичних заходів допомоги та підтримки. Проблема інтеграції актуальна для України, особливо для молоді з сенсорними чи руховими обмеженнями. Однак суспільство часто не готове сприймати таких людей як рівноправних членів, що створює протиріччя між необхідністю подолання соціальної ізоляції та відсутністю відповідних умов для їх життєдіяльності. Важливим завданням є створення системи, яка сприятиме ефективній соціальній інтеграції цієї категорії осіб [2].

Українське суспільство, декларуючи демократичні й гуманістичні цінності, стикається із викликами соціальної інтеграції осіб з функціональними обмеженнями. Збільшення кількості людей з інвалідністю, зокрема серед працездатного населення, підкреслює необхідність реформування системи соціального захисту. Важливо не лише звертати увагу на проблеми таких осіб, але й усвідомлювати їхню цінність, створюючи умови для захисту прав і свобод [3].

Протягом історії суспільства ставлення до людей з інвалідністю змінювалося: від фізичного усунення й соціальної ізоляції – до розуміння важливості інтеграції через створення безбар'єрного середовища. Під безбар'єрністю розуміють не лише доступність архітектурних і транспортних об'єктів, але й можливість отримання освіти, доступу до культури та повноцінної комунікації [4].

Інвалідність перестає бути лише приватною проблемою – вона набуває соціального значення. Її вирішення вимагає від держави не лише фінансових ресурсів, але й моральних та психологічних зусиль. Освіта є одним із ключових шляхів до успішної інтеграції осіб з функціональними обмеженнями, оскільки забезпечує можливість здобути престижну професію, досягти економічної незалежності та самореалізуватися [2].

Соціальна підтримка осіб з інвалідністю передбачена законодавством і включає пільги, матеріальну допомогу та пенсійне забезпечення [7]. Проте важливо стимулювати активність таких осіб, залучаючи їх до суспільно корисної діяльності, що сприяє формуванню взаємозв'язків зі здоровим оточенням і громадськими організаціями.

Робота з молоддю, що має функціональні обмеження, потребує виявлення лідерів серед цієї групи. Їхній вплив сприяє згуртуванню, формуванню спільних цілей та активізації соціальної активності. Перебування в соціальних установах часто не сприяє формуванню навичок спілкування, а соціальні працівники мають важливу роль у допомозі молоді адаптуватися до реального життя.

При цьому соціальні працівники мають приділяти увагу не лише морально-психологічній підтримці, але й сприяти формуванню позитивного ставлення до майбутнього. Участь працівника передбачає комплексний підхід, який включає поінформованість у законодавстві, освітню підготовку та особистісні якості, що викликають довіру [6].

Одним із важливих завдань соціальної роботи є забезпечення працевлаштування осіб з інвалідністю. Це може здійснюватися на основі рекомендацій лікарсько-трудової експертизи у звичайних умовах, на спеціалізованих підприємствах або ж у надомних умовах. Важливу роль у

цьому процесі відіграє соціальний працівник, який, керуючись нормативними актами, надає практичну допомогу в підборі відповідної професії [3].

Професійне навчання для людей з інвалідністю є не лише можливістю підвищення соціального статусу та доходу, а й інструментом розвитку навичок і вміння працювати. Забезпечення належних умов життя сприяє реалізації потенціалу осіб з особливими потребами, їх інтеграції в суспільство та участі у державному будівництві. Цьому сприяє і правова база України, розроблена відповідно до міжнародних документів. Наприклад, Закон України "Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні", прийнятий у 1991 році, гарантує їм низку прав: на медичну допомогу, реабілітацію, доступ до соціальної інфраструктури, освіту, працевлаштування, матеріальне забезпечення та інші соціальні послуги [2].

Останніми роками було прийнято низку додаткових законодавчих актів, що розширюють права людей з обмеженими можливостями. Зокрема, це закони, спрямовані на забезпечення працевлаштування через дотримання нормативів кількості робочих місць для осіб з інвалідністю на підприємствах незалежно від форми власності.

Водночас результати досліджень свідчать про значні розбіжності між поглядами посадових осіб та самих осіб з інвалідністю щодо питань працевлаштування. У той час як представники влади вважають ці питання врегульованими, люди з інвалідністю стикаються зі значними перешкодами в доступі до роботи, яка відповідає їхнім інтересам та можливостям [3].

Підсумовуючи зазначимо, що, державна політика у сфері зайнятості осіб з інвалідністю потребує вдосконалення. Основними принципами мають бути забезпечення рівності прав, державне фінансування соціальних програм з урахуванням потреб, сприяння професійній реабілітації та деконтролізація відповідальності місцевими органами влади. І хоча більше половини людей з інвалідністю мають бажання працювати, їхній шлях до працевлаштування ускладнюється низкою причин: обмеженнями працездатності, низьким рівнем кваліфікації, відсутністю відповідних робочих місць і можливостей гнучкого графіку роботи.

Недосконаліть існуючого механізму працевлаштування обумовлена низькою ефективністю реєстрації осіб, які потребують професійної реабілітації, дублюванням функцій між державними структурами та іншими проблемами. Розуміння внутрішнього світу людей з обмеженими можливостями, їхніх потреб та переживань має стати ключовим аспектом соціальної роботи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гамрецький І. С., Столяренко О. В. Інтеграція людей з особливими потребами у суспільство як прояв ціннісного і толерантного ставлення до

людини. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2012. № 9 (11). С. 27-39. URL: https://ap.uu.edu.ua/article/70 (дата звернення: 05.04.2025).

2. Камінська О. Особливості адаптації студентів з особливими потребами до умов навчання у ВНЗ. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2012. № 9 (11). С. 75-84. URL: https://ap.uu.edu.ua/article/75 (дата звернення: 05.04.2025).

3. Лесько О.Й., Мельник І.Г. Соціально-економічні аспекти зайнятості осіб з обмеженими фізичними можливостями. *Економіка: проблеми теорії та практики*. 2008. Вип. 139. С. 26- 39.

4. Миколюк С. М. Соціальна теологія – крок до європейських цінностей. *Ціннісно-орієнтований сталий розвиток освіти: уроки ЄС для України*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 18 - 20 трав. 2021 р. Київ, 2021. С. 283-286.

5. Миколюк С. М. Роль та вплив наукових досліджень на формування стратегій соціальної роботи під час воєнного стану. *Актуальність та особливості наукових досліджень в умовах воєнного стану* : матеріали ІІІ міжнар.наук.-практ. конф., м. Київ, 23 трав. 2023 р. ДНДІ МВС України, 2023. С.343-345.

6. Миколюк С. М., Миколюк Н. М. Формування комунікативної компетентності майбутніх психологів та соціальних працівників. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія.* 2024. Вип.53. С. 52-57.

7. Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні : Закон України від 21.03.1991, № 875-XII. Дата оновлення 01. 01. 2025. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/875-12#Text (дата звернення 01.03.2025).

УДК 316.6

Дарія Ковальчук

здобувачка першого (бакалавського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат економічних наук, доцент С.М. Миколюк, Західноукраїнський національний університет

АДАПТАЦІЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В НОВИХ ГРОМАДАХ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Явище вимушеної міграції є глобальним викликом сучасності, і Україна, на жаль, не стала винятком. Починаючи з 2014 року, країна зіткнулася з проблемою внутрішнього переміщення осіб (ВПО), яка набула особливої гостроти після повномасштабного вторгнення Російської Федерації у 2022

році. Ці події призвели до масового переміщення мільйонів українців, які були змушені покинути свої домівки в пошуках безпеки у межах власної країни. Така безпрецедентна хвиля вимушеної міграції актуалізувала питання адаптації цих людей до нових умов життя в приймаючих громадах.

Проблема адаптації вимушених переселенців є багатогранною та охоплює широкий спектр соціально-психологічних аспектів. Успішна інтеграція ВПО в нових громадах має важливе значення як для самих переселенців, сприяючи їхньому добробуту та відновленню нормального життя, так і для приймаючих громад, збагачуючи їх соціальний та економічний потенціал. Розуміння викликів, з якими стикаються вимушені переселенці, та факторів, що впливають на процес їхньої адаптації, є ключовим для розробки ефективних програм підтримки та формування інклюзивної соціальної політики [4].

У контексті міграції, адаптація розглядається як процес пристосування мігрантів до нового середовища проживання. Соціально-психологічна адаптація являє собою процес встановлення оптимальної відповідності між особистістю та навколишнім середовищем, що дозволяє задовольняти потреби та реалізовувати життєві цілі. Адаптація може мати різні форми, включаючи нормальну, девіантну та патологічну, а також міжкультурну адаптацію, яка передбачає пристосування до іншої культури, її традицій, цінностей та норм.

Соціальна адаптація ВПО під час війни включає подолання психологічних наслідків переміщення та пристосування до втрати ресурсів. Успішна адаптація є результатом взаємодії внутрішніх (особистісні якості) та зовнішніх (середовище адаптації) факторів [7].

Соціально-психологічна адаптація мігрантів є процесом, під час якого людина пристосовується до нових цінностей та соціальних зв'язків, відчуваючи задоволення від нового життя та зберігаючи психічне здоров'я. У ширшому сенсі, адаптація може розглядатися як пристосування людини або групи людей до нового етнічного середовища з метою добросусідства та взаєморозуміння, включаючи такі поняття як акультурація та міжкультурна адаптація.

Соціальний аспект адаптації вимушених переселенців передбачає налагодження нових соціальних контактів та взаємодії з оточенням на різних рівнях, таких як робота, навчання та побут, що сприяє зменшенню відчуття самотності та відчуження. Важливим є також підтримка соціального середовища, спрямована на успішну інтеграцію біженців та їхню спроможність самостійно освоюватись у нових умовах. Соціальний аспект включає розуміння та прийняття соціальних норм і цінностей нової культури, інтеграцію в соціальне та культурне життя нової групи, подолання комунікаційних бар'єрів та налагодження нових соціальних зв'язків.

Психологічний аспект адаптації вимушених переселенців визначається як вміння людини зберігати внутрішній баланс та рівновагу, незалежно від навколишніх умов життя, включаючи здатність адекватно сприймати середовище. Психологічне благополуччя та самореалізація є важливими індикаторами успішної адаптації. Психологічна адаптивність також проявляється у здатності перетворювати навколишню дійсність відповідно до своїх етичних та моральних уявлень та орієнтуватися в несподіваних ситуаціях.

Вимушене переселення, спричинене війною, має глибокі психологічні наслідки для емоційного стану та психічного здоров'я постраждалих. ВПО часто відчувають емоційний дистрес, що проявляється у високому рівні тривожності, почутті самотності та страху перед майбутнім. Серед поширених симптомів також спостерігаються розлади сну та харчування, труднощі з концентрацією уваги, проблеми з пам'яттю та емоційна нестабільність. Дослідження показують, що українські переселенці, включаючи тих, хто виїхав за кордон, страждають від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожності, ригідності та агресивності.

Вимушене переселення значно підвищує ризик розвитку психічних розладів, особливо ПТСР, депресії та тривожних розладів. Діти та підлітки є особливо вразливими до психологічних наслідків війни та переміщення, що може призвести до довготривалих проблем з їхнім соціально-емоційним розвитком та психічним здоров'ям.

На психологічний стан ВПО впливає безліч факторів, включаючи пережиті травматичні події, тривалість переміщення, соціально-економічні умови, втрата соціальної підтримки, відчуття загрози життю та розлука з близькими. Суб'єктивне сприйняття власного досвіду та індивідуальні особливості особистості також відіграють важливу роль.

Адаптація тісно пов'язана з психічним станом переселенців. Успішна адаптація сприяє психологічному благополуччю, тоді як психологічні проблеми можуть ускладнювати процес пристосування до нових умов життя [6].

Вимушені переселенці в Україні стикаються з цілою низкою соціальних викликів під час адаптації до нових громад у період з 2020 по 2025 роки. Одним з найгостріших питань залишається житлова проблема. Значна частина ВПО змушена орендувати житло, що становить значний фінансовий тягар, особливо з урахуванням того, що багато хто втратив власні домівки. У великих містах, таких як Київ, спостерігається гостра нестача доступного житла для переселенців. Багато ВПО проживають у житлі, яке не повністю обладнане для зимового періоду, і не мають можливості змінити місце проживання через брак коштів. Експерти вважають неможливість вирішення житлового питання однією з головних перешкод для ефективної інтеграції ВПО [5].

Ще одним серйозним викликом є працевлаштування**.** Майже половина опитаних ВПО залишаються безробітними та стикаються з такими проблемами, як низька заробітна плата, невідповідне розташування роботи, труднощі з працевлаштуванням за спеціальністю та дискримінація. Рівень зайнятості серед ВПО є нижчим, ніж серед непереміщеного населення. Багато хто втратив роботу внаслідок війни та потребує перекваліфікації.

Фінансова нестабільність є ще однією значною проблемою. Більшість ВПО відчувають нестачу коштів для задоволення базових потреб, особливо з урахуванням тривалого переміщення та вичерпання власних заощаджень.

Вимушені переселенці часто стикаються з соціальною ізоляцією та дискримінацією у нових громадах. Вони можуть відчувати напругу у відносинах з місцевим населенням, зазнавати неналежної поведінки та несправедливого ставлення через свій статус. Існують також випадки дискримінації при пошуку роботи та житла.

Крім того, ВПО можуть мати обмежений доступ до основних послуг**,** таких як медична допомога та освіта. Відсутність доступу до інтернету та необхідних пристроїв може ускладнювати навчання дітей.

Іншими соціальними викликами є пригнічений психологічний стан, підвищена тривожність, страх, невизначеність щодо майбутнього та юридичні питання. Деякі ВПО можуть виявляти небажання інтегруватися через надію на повернення додому. Масштабна вимушена міграція також може призвести до втрати людського потенціалу в регіонах походження та соціального відторгнення від політичного, економічного та культурного життя, особливо вразлива категорією серед ВПО це родини із дітьми [2; 3].

Таким чином, адаптація вимушених переселенців у нових громадах України є складним соціально-психологічним процесом, що вимагає комплексного підходу від соціальних працівників на рівні громад в умовах війни [1]. Ключові аспекти включають забезпечення базових потреб, таких як житло та працевлаштування, надання всебічної соціальної та психологічної підтримки, сприяння міжкультурній комунікації та залучення громадських ініціатив.

Необхідно продовжувати вдосконалювати програми фінансової допомоги, сприяти працевлаштуванню та забезпечувати доступним житлом. Особливу увагу слід приділити наданню психологічної підтримки та сприянню соціальній інтеграції ВПО у нових громадах. Підтримка громадських ініціатив та налагодження міжкультурної комунікації можуть відігравати важливу роль у цьому процесі.

Насамкінець, слід підкреслити, що успішна адаптація вимушених переселенців є важливим завданням, що потребує спільних зусиль держави, місцевих громад, громадських організацій та самих переселенців. Забезпечення

їхнього добробуту та повноцінної інтеграції сприятиме не лише відновленню їхнього життя, але й зміцненню українського суспільства в цілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Миколюк С. Професійне вигорання соціальних працівників в умовах війни. *Ввічливість. Humanitas.* 2022. № 6. С. 31-36.

2. Миколюк С. Сирітство в Україні в умовах війни: соціальна робота та соціальна допомога. *Ввічливість. Humanitas*. 2022. №3 С. 61-68.

3. Миколюк С. Соціально-психологічна допомога дітям із прийомних сімей в умовах війни. *Збірник наукових праць «Габітус».* 2022. Вип. 38. С. 152-155.

4. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід україни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 2. С. 81–85.

5. Николаєва В., Пономарьова В. Соціальна адаптація ВПО у територіальній громаді за новим місцем проживання в умовах воєнного стану. *Humanitas*. 2023. № 1. С. 79–85.

6. Чумаєва Ю., Малиш В., Іванова О., Крицька В. Вплив адаптаційного потенціалу особистості на психологічне благополуччя переселенців / Ю. Чумаєва та ін. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 16(34). С. 662–673.

7. Швець В. В. Психосоціальний супровід ВПО як інструмент державної стратегії розвитку. *Дніпровський науковий часопис публічного управління психології права*. 2023. № 6. С. 120–125.

УДК 316.346.32-053.9(477)

Соломія Собчук

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат економічних наук, доцент С. М. Миколюк, Західноукраїнський національний університет

ІНТЕГРАЦІЯ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

В умовах урбанізації та змін у соціальній структурі, дедалі більше людей похилого віку стикаються з самотністю, обмеженими можливостями доступу до медичних і соціальних послуг, із труднощами в отриманні необхідної допомоги вдома. Тому інтеграція соціальних послуг для старшого покоління стає надзвичайно важливою в контексті забезпечення їх благополуччя, соціальної

підтримки та активної участі у житті громади, що може включати не тільки медичну допомогу, а й психологічну підтримку, соціальну інтеграцію та сприяння активному способу життя. Відтак питання інтеграції соціальних послуг для людей похилого віку набуває особливої значущості.

Різні аспекти інтеграції соціальних послуг розглядали такі вчені, як К. Дубич [1], Ю. Горемикіна [2], О. Іляш [3], Б. Крімер [4], Л. Лук'янова [5], О. Стефанова [6] та ін. Проте комплексне дослідження особливостей інтеграції соціальних послуг для людей похилого віку не проводилося.

Мета статті – обґрунтування особливостей інтеграції соціальних послуг для людей похилого віку.

Інтеграція соціальних послуг для людей похилого віку є надзвичайно важливим аспектом розвитку сучасного суспільства, яке стикається з низкою викликів, спричинених старінням населення. З кожним роком збільшується кількість осіб, що досягають похилого віку, що вимагає від держави та громади удосконалення системи їх соціальної підтримки. Особи похилого віку часто стикаються з проблемами, пов'язаними з фізичними та психосоціальними обмеженнями, соціальною ізоляцією, відсутністю доступу до медичних, соціальних і побутових послуг, тому створення інтегрованої системи надання соціальних послуг, яка об'єднуватиме різні сфери психосоціальної підтримки і допомоги, є необхідним для забезпечення їм гідних умов життя.

Аналіз наукової літератури (К. Дубич [1], Ю. Горемикіна [2], О. Іляш [3], Б. Крімер [4], Л. Лук'янова [5], О. Стефанова [6] та ін.) дає змогу визначити інтеграцію соціальних послуг для людей похилого віку як процес об'єднання різноманітних соціальних, медичних, психологічних і побутових послуг в єдину систему, спрямовану на задоволення комплексних потреб старшого покоління. Інтеграція соціальних послуг охоплює забезпечення доступу до необхідних ресурсів та підтримки через різні канали (органи влади, медичні установи, громадські організації та приватний сектор). Метою інтеграції соціальних послуг є створення безперервного і ефективного обслуговування, яке дозволяє літнім людям отримувати допомогу в різних сферах життя без необхідності звертатися до різних організацій та установ окремо, а також передбачає оптимізацію ресурсів та зниження адміністративних бар'єрів між різними сферами їх психосоціальної підтримки.

Зазначимо, що інтеграція соціальних послуг для людей похилого віку може охоплювати низку напрямків, які забезпечують комплексну підтримку старшого покоління, сприяють їх соціалізації, збереженню здоров'я та фізичної й соціальної активності. Одним із ключових напрямків інтеграції соціальних послуг є міжсекторальна співпраця, яка є основою ефективного обслуговування людей похилого віку. Взаємодія органів влади, медичних установ, громадських

організацій та бізнесу дозволяє створювати єдину систему допомоги, яка відповідає на різноманітні потреби літніх осіб. Кожен аналізований сектор – від державних установ до громадських ініціатив – відіграватиме свою роль у забезпеченні доступу до медичних послуг, підтримки на рівні громади, а також у створенні економічно доступних рішень для старшого покоління [3].

Іншим важливим напрямком інтеграції є цифровізація соціальних послуг, що відкриває нові можливості для людей похилого віку. Впровадження онлайн-платформ для моніторингу здоров'я, дистанційних консультацій і соціальної підтримки робить обслуговування літніх осіб більш доступним, зручним і ефективним, особливо якщо вони проживають в віддалених регіонах, де доступ до традиційних медичних установ або соціальних служб обмежений. Завдяки цифровим технологіям особи похилого віку зможуть як отримувати медичні консультації й перевіряти свій стан здоров'я, так і підтримувати достатні соціальні зв'язки без необхідності покидати свої домівки [1].

Інклюзивні моделі житла для людей похилого віку можуть бути ще одним важливим напрямком інтеграції соціальних послуг. Зокрема, певна адаптація житлових умов дасть їм змогу не відчувати обмежень через фізичні проблеми, що може охоплювати доступні пандуси, спеціально облаштовані ванні кімнати, зручні меблі та інші елементи адаптації житла, що сприятимуть комфортному проживанню. Окрім того, існують проєкти адаптації житлових умов, які передбачають створення спеціалізованих житлових комплексів для людей похилого віку, де враховуються потреби у безпеці, комфорті, взаємодії [6].

Психологічна підтримка є наступною важливою складовою частиною комплексної системи соціальних послуг для літніх людей. Так, психологічна допомога, орієнтована на подолання самотності, депресії та стресу, має вирішальне значення для забезпечення емоційного та психічного благополуччя старшого покоління. Міжнародний досвід показує, що інтеграція психологічних послуг в систему соціального обслуговування людей похилого віку дає змогу значно знизити рівень психічних розладів серед літніх осіб, покращити якість життя та допомогти в адаптації до вікових і соціальних змін [4].

В сучасних умовах істотно зростає роль місцевих ініціатив та громади в інтеграції соціальних послуг. Зокрема, підтримка ініціатив щодо літніх людей на рівні місцевих громадських організацій (клуби, волонтерські програми, організація культурних, спортивних заходів та ін.) дозволяє створювати доступні соціальні послуги, що відповідають як потребам конкретної громади, так і осіб похилого віку, сприяючи їх соціалізації, знижуючи рівень ізоляції і покращуючи емоційний стан. Місцеві організації часто мають більш гнучкі механізми надання допомоги, а також можуть ефективніше взаємодіяти з літніми людьми, враховуючи їхні індивідуальні потреби та бажання [2].

Важливим напрямком інтеграції соціальних послуг можуть бути мобільні послуги, які дають змогу особам похилого віку людям отримувати необхідну психосоціальну підтримку, не виходячи з дому. Мобільні служби при цьому можуть забезпечувати доставку медикаментів, продуктів харчування, а також надання медичних і соціальних послуг на дому. Це особливо актуально для літніх людей, які мають обмежену мобільність, і не можуть регулярно відвідувати медичні установи та соціальні служби. Мобільні послуги сприяють збереженню їх автономії, полегшують доступ до необхідної допомоги і знижують навантаження на сім'ю та родичів [5].

Зі збільшенням соціальної активності серед людей похилого віку, актуальними стають «університети третього віку» та інші програми навчання й культурно-освітні заходи, які покращують психоемоційне здоров'я, настрій та забезпечують можливості для соціалізації та спілкування. Програми навчання такого типу можуть включати курси з освоєння нових технологій, мов, творчі майстер-класи, тренінги, що дозволяють літнім людям залишатися активними, розвивати свої інтереси та хобі. Такі заходи також сприяють зниженню соціальної ізоляції та поліпшують якість життя людей похилого віку [3].

Інтеграція соціальних послуг в систему охорони здоров'я є ще одним важливим напрямком соціальної роботи з людьми похилого віку. Взаємодія медичних і соціальних працівників уможливлює створення єдиної системи підтримки, яка відповідає на всі потреби літніх людей. Наприклад, соціальні працівники можуть допомагати їм у взаємодії з лікарями, організовувати доставку ліків, надавати належну підтримку у процесі лікування та реабілітації, що забезпечить комплексну допомогу і покращить результативність медичних і соціальних послуг для людей похилого віку [6].

Узагальнимо, що інтеграція соціальних послуг для людей похилого віку є важливим інструментом для забезпечення гідного життя. Комплексний підхід, що задіює механізми міжсекторальної співпраці, цифровізацію послуг, а також створення інклюзивних умов для життя та належну психологічну підтримку, може стати «ключем» до забезпечення доступу людей похилого віку до необхідної допомоги та збереження соціальної активності.

Отже, напрямками інтеграції соціальних послуг для людей похилого віку може бути міжсекторальна співпраця між органами влади, медичними установами, громадськими організаціями, що створить необхідну основу для ефективного надання послуг, забезпечуючи доступність і якість підтримки; цифровізація послуг для моніторингу здоров'я і дистанційних консультацій, що дозволить старшим людям залишатися більш автономними та залученими до суспільного життя; розробка інклюзивних моделей житла й адаптація житлових умов для людей похилого віку, що знизить бар'єри до безпеки і комфорту;

психологічна підтримка, яка відіграє ключову роль у подоланні самотності та депресії серед літніх осіб; місцеві ініціативи та громадські організації, спрямовані на реалізацію навчально-культурно-просвітницьких програм для літніх людей, що уможливить їхню соціалізацію та інтеграцію в суспільство.

ЛІТЕРАТУРА

1. Горемикіна Ю.В. Україна на шляху до Європейського Союзу: інновації у сфері соціальних послуг. Вісник Хмельницького національного університету. 2019. № 5С. 30-34.

2. Дубич К.В. Модернізація системи соціального захисту населення як напрям реформування державного управління в Україні. *Державне управління. Серія: право та державне управління*. 2023. Вип. 2. С. 65-67.

3. Іляш О.І. Стратегічні орієнтири державної політики України в напрямі підвищення якості соціальних послуг. *Журнал європейської економіки.* 2012. Т. 11, №2, червень, С. 14-19.

4. Крімер Б. О. Соціальна інтеграція осіб літнього віку в Україні як складова політики «активного старіння». *Соціально-трудові відносини: теорія та практика.* 2024. № 2. С. 445-450.

5. Лук'янова Л. Концепція успішного старіння: перспективи її поширення в Україні. URL : https://zolotyjwik.info/biblioteka/materialy-ii-konferentsii/ 27-kontseptsiya-uspishnoho-starinnya-perspektyvy-yiyi-poshyrennya-v-ukrayini.html.

6. Стефанова О.А. Реалізація державної соціальної політики підтримки осіб похилого віку серед ветеранів і дітей війни. *Теорія та практика державного управління*. 2021. №3 (30). С. 21-24.

УДК 159.923.5

Андрій Лісович

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – доктор філософії в галузі психології Б.В. Чернець, Західноукраїнський національний університет

БЕЗРОБІТТЯ ЯК ФАКТОР ДЕСТРУКТИВНОГО ВПЛИВУ НА ОСОБИСТІСТЬ

Безробіття постає однією з ключових соціальних проблем сучасності, що зумовлює значний вплив на різноманітні аспекти життєдіяльності. Дане явище здатне чинити суттєвий негативний вплив на особистісний розвиток індивідів, функціонування економіки та стан суспільства в цілому. У багатьох країнах

світу стійко високий рівень безробіття являє собою значний комплекс викликів для урядів та соціальних інституцій [2]. У цьому контексті набуває особливої значущості глибоке розуміння детермінант та наслідків безробіття, а також пошук дієвих стратегій його нівелювання.

Безробіття є багатоаспектною суспільною проблемою, оскільки воно проникає в різні сфери життєдіяльності та продукує негативні ефекти для індивідів, соціуму та економічної системи в цілому. Існує чимало механізмів, через які безробіття набуває статусу соціальної проблеми, одним із таких є взаємозв'язок економічної нестабільності та безробіття. Економічна нестабільність виступає як вагомою причиною, так і значущим наслідком безробіття. Економічні рецесії, скорочення обсягів виробництва, інфляційні процеси та девальвація національної валюти, здатні провокувати зростання безробіття. В умовах економічної нестабільності підприємства відчувають дефіцит ресурсів для розширення виробничих потужностей та розвитку бізнесу, що може призводити до скорочення штату працівників, зменшення тривалості робочого тижня та зниження рівня заробітної плати. Крім того, низька інвестиційна активність гальмує впровадження новітніх технологій та інновацій, що також негативно позначається на створенні нових робочих місць. Водночас, високий рівень безробіття сам по собі є фактором економічної нестабільності. Зменшення купівельної спроможності безробітних призводить до зниження сукупного попиту на товари та послуги, що, у свою чергу, негативно впливає на доходи підприємств та ускладнює їхній розвиток [3].

Водночас безробіття чинить негативний вплив на здоров'я. Погіршення стану здоров'я є одним із серйозних наслідків безробіття, що має далекосяжні наслідки як для окремих індивідів, так і для суспільства в цілому. Емпіричні дослідження свідчать про те, що особи, які не мають роботи, демонструють вищу ймовірність погіршення фізичного та психічного здоров'я та розвитку різноманітних захворювань. По-перше, безробітні часто мають обмежений доступ до якісної медичної допомоги та лікування, що призводить до зниження якості їхнього життя, зростання рівня стресу та підвищення ризику розвитку соматичних захворювань. По-друге, безробіття є значним фактором ризику розвитку психологічних проблем, включаючи депресивні стани, тривожні розлади та інші ментальні порушення. Дослідження підтверджують негативний вплив безробіття на самовідчуття та психологічну стійкість особистості, що може призводити до зниження продуктивності та збільшення вразливості до хронічних захворювань.

Безробіття може виступати одним із факторів, що сприяють зростанню рівня злочинності та наркоманії [1]. Відчуття безвиході та втрати перспектив, що часто супроводжують тривале безробіття, можуть спонукати індивідів до

пошуку деструктивних способів компенсації психологічного дискомфорту, включаючи протиправні дії та вживання психоактивних речовин. Разом з тим воно може стати причиною соціальної ізоляції. Воно може призводити до соціальної відокремленості індивідів, які починають відчувати себе маргіналізованими та втрачають соціальні зв'язки з родиною та друзями. Це може спричиняти почуття самотності, незадоволення життям та погіршення загального психологічного стану.

Ще однією важливою проблемою, тісно пов'язаною з безробіттям, є нерівність. Особи з низьким соціально-економічним статусом, недостатнім рівнем освіти та, відповідно, обмеженими можливостями працевлаштування, мають значно вищий ризик опинитися в стані безробіття, натомість особи з більшими ресурсами та розгалуженою мережею соціальних зв'язків мають значно більше шансів знайти та зберегти роботу, ніж ті, хто позбавлений таких переваг [5].

Однією з ключових проблем, зумовлених безробіттям, є загострення загальних проблем зайнятості. Зростання кількості безробітних призводить до зменшення кількості відкритих вакансій та посилення конкуренції на ринку праці. У такій ситуації навіть висококваліфіковані фахівці можуть стикатися зі значними труднощами у пошуку прийнятної роботи. Загострення проблем зайнятості також проявляється у зростанні частки низькооплачуваної та неповної зайнятості. Значна кількість осіб, які втратили роботу, змушені погоджуватися на низькокваліфіковану працю або роботу на умовах неповного робочого дня, що призводить до зниження рівня їхніх доходів та погіршення життєвих умов [2]. Крім того, зростає кількість осіб, залучених до самозайнятості, які часто не мають належного соціального захисту та не отримують достатньої підтримки у разі втрати джерел доходу. Нарешті, загострення проблем зайнятості може призводити до зниження рівня продуктивності та інноваційної активності в країні, оскільки безробіття спричиняє втрату професійних навичок та знань, а також зменшує обсяги інвестицій у розвиток галузей, що є потенційними генераторами нових робочих місць [4].

Підсумовуючи, слід констатувати, що безробіття є комплексною соціальною проблемою, що чинить значний негативний вплив на різні сфери життєдіяльності індивідів, суспільства та економіки. Ефективне подолання цієї проблеми вимагає застосування комплексного підходу та розробки дієвих рішень, спрямованих на забезпечення стабільних джерел доходу, розширення доступу до якісної освіти та професійного навчання, надання психологічної підтримки та зменшення соціальної ізоляції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гідна праця: імперативи, українські реалії, механізми забезпечення : монографія / А. Колот, В. Данюк, О. Герасименко та ін. Київ: КНЕУ, 2017. 504 с.

2. Грідін О. В. Актуальні проблеми, сучасні тенденції та основні напрями подолання безробіття в Україні. *Економіка та суспільство*. 2022. Випуск 38. С. 113-124.

3. Зайцева І. С., Задорожко Г. Р. Проблеми зайнятості та безробіття в Україні та країнах Європейського Союзу. *Управління розвитком.* 2016. № 2. С. 125-130.

4. Людський розвиток в Україні. Інноваційні види зайнятості та перспективи їх розвитку : колективна монографія / за ред. Е. Лібанової. Київ : Інститут демографії та соціальних досліджень ім. М. Птухи НАН України, 2016. 328 с.

5. Павлюк Т. І. Ринок праці: теорія, методологія, практика : монографія. Вінниця : Видавничо-редакційний відділ ВТЕІ КНТЕУ, 2018. 212 с.

УДК 376 : 159.922.8

Андрій Гірняк
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет
Тарас Бурак
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ГОТОВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ІЗ ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО

Період ранньої юності є вирішальним у формуванні особистості, оскільки він супроводжується значними внутрішніми трансформаціями, що охоплюють когнітивну, емоційно-вольову та соціальну сфери. Перехід від батьківської опіки у дитячому віці до дорослого самовизначення є складним і суперечливим процесом, що описаний у різних теоретичних концепціях розвитку юнацького віку. Зокрема, І. Бех зазначає, що «життєва спрямованість особистості у ранній юності полягає насамперед у самовизначенні, у виборі життєвого шляху» [7, с. 109]. Водночас у межах наукових досліджень, присвячених віковій періодизації, центральна увага приділяється трансформації провідних видів діяльності та змінам соціального середовища, що впливають на становлення особистості. У цьому контексті Лев Виготський наголошував, що «соціальна ситуація розвитку визначає форми і шлях, йдучи по якому дитина набуває нових властивостей особистості, черпаючи їх із соціальної дійсності як із основного джерела розвитку» [1]. Отже, соціальний контекст постає визначальним чинником у формуванні таких рис, як здатність до самоаналізу та критичного мислення.

Згідно з концепцією Е. Шпрангера, «юність – це стадія духовного розвитку особистості» [3, с. 53]. Він окреслив вікові межі цього періоду: для дівчат 13–19 років, для хлопців – 14–22 роки, підкреслюючи відмінності у психофізіологічному дозріванні. У цей час особистість відкриває власне «Я», активно розвивається рефлексивне мислення, формується індивідуальна ідентичність і життєві перспективи. Дослідження Е. Шпрангера стали основою

для подальших напрацювань Ш. Бюлер, яка розмежувала біологічні та культурні аспекти становлення особистості у юнацькому віці. Водночас Е. Еріксон зосереджував увагу на процесі становлення ідентичності, самосвідомості та розумінні власної унікальності. Він стверджував, що юність є періодом формування часової перспективи, визначення життєвих планів, окреслення світоглядних орієнтирів та професійного самовизначення [3, с. 54].

Ж. Піаже у своїх дослідженнях доводив, що когнітивний розвиток у юності характеризується становленням більш складних операційних структур мислення, зокрема формально-операційного типу. Це сприяє зростанню схильності до узагальнень і рефлексії, що, своєю чергою, уможливлює усвідомлення перспектив власного життя. Проте дослідник зазначав, що «юнацьке мислення своєрідно егоцентричне, керується більшим чином категорією можливого, а не дійсного» [7, с. 126]. Це означає, що молодь нерідко будує ідеалізовані уявлення про реальність, які можуть зазнати корекції під впливом життєвого досвіду.

Відтак для старшокласників із особливими освітніми потребами процес професійного самовизначення відіграє ключову роль у їхній соціалізації. Вони проходять через складний процес інтеграції сформованих особистісних характеристик та соціальних зв'язків. Визначення життєвих орієнтирів, особливо вибір професійного спрямування, потребує усвідомлення власного потенціалу, що є важливим етапом їхнього розвитку. Відтак, професійне самовизначення людини постає центральним чинником особистісного становлення випускників загальноосвітніх шкіл.

У період старшого шкільного віку молода людина, незалежно від власних уподобань, стикається з необхідністю здійснення важливого життєвого вибору – визначення майбутньої професійної траєкторії. Від ухвалення цього рішення значним чином залежатиме її подальший особистісний та професійний розвиток. Успішність професійного самовизначення значним чином зумовлюється рівнем сформованості готовності до такого вибору. У віці 15–17 років провідною є навчально-професійна діяльність, яка сприяє становленню пізнавальних і професійних інтересів, формуванню елементів дослідницької активності, а також здатності до конструювання життєвих перспектив [4, с. 265]. Таким чином, рання юність є сенситивним періодом для професійного самовизначення, що зумовлює актуальність системної підтримки старшокласників у цьому процесі.

У структурі формування готовності учнів старшого шкільного віку з особливими освітніми потребами до подальшого навчання у закладах вищої освіти ключову роль відіграє інклюзивна освіта. Відповідно до міжнародних декларацій з прав людини, запровадження інклюзії розглядається як один із

провідних інструментів забезпечення рівного доступу до якісної освіти для осіб з інвалідністю. У старшій школі інклюзивна освіта покликана не лише сприяти гуманізації навчального процесу, а й забезпечити соціалізацію учнів, що передбачає позитивний вплив на розвиток соціальних компетентностей і розширення їх освітніх можливостей [2, с. 37]. Крім соціального значення, інклюзія має й економічні переваги, зокрема оптимізацію ресурсів за рахунок уніфікації освітніх структур замість утримання паралельних систем. Проте слід враховувати, що пріоритетом у виборі між інклюзивною та спеціальною формою освіти залишається забезпечення гармонійного, всебічного розвитку особистості учнів з інвалідністю, що створює передумови для їхньої майбутньої інтеграції у повноцінне суспільне і громадське життя.

Оскільки кінцевим результатом формування готовності учнів старшого шкільного віку з особливими освітніми потребами до навчання у ЗВО є їх успішна соціалізація, доцільно зосередити увагу на специфіці цього процесу. Захворювання або фізичні порушення насамперед впливають на біологічну сферу особистості, що, своєю чергою, створює фізіологічні бар'єри для повноцінного соціально-психологічного розвитку. У дітей з особливими освітніми потребами перебіг етапів первинної соціалізації проходить повільніше порівняно з їхніми здоровими ровесниками, оскільки вони потребують тривалої підтримки з боку сім'ї в оволодінні базовими навичками самообслуговування та адаптації до соціального середовища. Це проявляється не лише на фізичному, а й на психологічному та матеріальному рівнях, що впливає на здатність дитини до самостійного вибору і планування майбутнього. Найчастіше саме батьки залишаються основними порадниками у прийнятті важливих життєвих рішень, зокрема й щодо подальшого навчання, у той час як роль однолітків і педагогів у цьому процесі є другорядною [5].

Тривалість здобуття середньої освіти молоддю з особливими освітніми потребами зумовлюється багатьма чинниками. Серед них – стан здоров'я, індивідуальні особливості розвитку, а також не завжди вдалий вибір батьками навчального закладу. Внаслідок цього, частина таких учнів завершує навчання у школі у віці пізньої юності, тобто 18–20 років. Відтак молода людина з особливими потребами часто опиняється у «перехідному» статусі: вона є дорослою з погляду біологічного віку, але ще не досягла самостійності та повної соціальної зрілості [6, с. 19]. Такий стан можна охарактеризувати як проміжний – між дитинством і дорослістю. У більшості випадків випускники з особливими потребами після завершення школи не завершують етапу первинної соціалізації, залишаючись на межі переходу до вторинної соціалізації. Тобто вони є ще не повністю включеними у доросле соціальне життя та професійне середовище.

Учні старшого шкільного віку з особливими освітніми потребами нерідко стикаються з труднощами у подоланні соціальних криз, що можуть негативно впливати на їхній особистісний розвиток. У деяких випадках цей розвиток набуває регресивного характеру, супроводжується порушенням психологічної рівноваги, ресоціалізацією або втратою адаптаційних механізмів. Психологічна напруга, зумовлена недосяжністю соціальних очікувань і стандартів, які висуває суспільство та найближче соціальне оточення, спричинює у таких учнів апатію та фрустрацію [8, с. 61]. Це, своєю чергою, може викликати розчарування, внутрішні конфлікти, порушення самооцінки, а також суперечності у стосунках із суспільством, родиною та самим собою.

Щоб підвищити рівень готовності учнів із особливими потребами до навчання у закладах вищої освіти, педагоги зосереджуються на створенні умов для ефективної комунікації та формування конструктивних взаємин у колективі. Важливим аспектом є рольове функціонування студентів як повноцінних членів освітньої спільноти. Проте ефективність цього процесу значним чином залежить від самих студентів, їх бажання та готовності скористатися запропонованими можливостями. Подолання труднощів у соціалізації визначається здатністю молоді адекватно сприймати та вирішувати соціальні проблеми, дотримуючись норм інклюзивного освітнього середовища [10].

Необхідним фактором успішної соціалізації є формування соціально-рольової поведінки. Молодь з особливими освітніми потребами має використовувати існуючі соціальні можливості для особистісного розвитку та досягнення спільних результатів у навчальному процесі. Педагоги відіграють важливу роль у забезпеченні умов для розвитку соціальної компетентності, взаємодії з однолітками та адаптації до нових соціальних ситуацій.

У формуванні соціальної готовності до професійного самовизначення старшокласників із особливими потребами значне місце посідає комунікативна взаємодія. Адже якісне зростання соціальної компетентності відбувається завдяки обміну інформацією, емоціями, спільними видами діяльності та соціальними установками. Цей процес можливий лише за умови суб’єкт-суб’єктної взаємодії, що забезпечує ефективне оволодіння соціальним досвідом [9].

Педагогічна діяльність у закладах вищої освіти, орієнтована на активну взаємодію всіх учасників освітнього процесу, сприяє створенню інклюзивного середовища, де студенти з особливими потребами можуть реалізувати власний потенціал. Завдяки цьому уможливлюється не лише оволодіння необхідними знаннями та навичками, а й здобуття позитивного соціального досвіду, формування стійких соціальних зв’язків і розвиток впевненості у власних

силах. Відтак інклюзивна освіта відіграє важливу роль у формуванні готовності учнів старшого шкільного віку з особливими освітніми потребами до навчання у закладах вищої освіти. Її реалізація є одним із головних заходів, що забезпечують рівний доступ до якісної освіти для осіб з інвалідністю. Ключова мета інклюзивного підходу полягає не лише в гуманізації освітнього середовища, а й в інтеграції молоді в соціум, розвитку адаптивності та підвищенні рівня освітніх досягнень, що є запорукою успішного подальшого життєвого шляху.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарева Г. Сутність і значення педагогічної підтримки в процесі формування соціальної стійкості особистості старшокласника. *Соціальна педагогіка : теорія та практика*. 2017. № 4. С. 22-30.

2. Вікова та педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.

3. Ворон М. В., Найда Ю. М. Інклюзивна освіта : українські реалії : підручник для директора. Київ : Плеяди, 2016. 358 с.

4. Гладкова В. М. Профорієнтація : навч. посіб. Львів : Новий світ, 2017. 372 с.

5. Діти з особливими потребами в школі : психолого-педагогічний супровід / О. М. Романова, Л. П. Засенко, О. П. Кириліна та ін. Київ : Шкільний світ, 2021. 128 с.

6. Інклюзивна школа : особливості організації та управління : навч.-метод. посіб. / А. А. Колупаєва, Н. З. Софій, Ю. М. Найда та ін. ; за ред. Л. І. Даниленко. Київ : П. М. Придатченко, 2017. 128 с.

7. Малофеєв М. Н. Західна Європа : еволюція ставлення суспільства та держави до осіб з відхиленнями у розвитку. Київ : Логос, 2013. 195 с.

8. Мартинова Т. М. Психолого-педагогічна підтримка становлення та розвитку особистості студента у діяльності психологічної служби вузу : дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2016. 224 с.

9. Пічугіна Т. В. Обґрунтування необхідності моніторингу навчання студентів-інвалідів у вищому навчальному закладі. URL : http://nbuv.gov.ua/porta/soc_gum/ znpkp/Sp/2009_12/24.pdf.

10. Харченко С. Я. Особливості соціальних контактів зі студентами з особливими потребами в умовах інклюзивного навчання. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського. Серія : Педагогіка і психологія*. Вінниця : Нілан ЛТД, 2015. Вип. 43. 456 с. С. 45-48.

УДК 159.923.2

Жанна Богдан
кандидатка психологічних наук, доцентка,
завідувачка кафедри психології і соціології,
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця

КОМУНІКАТИВНА ГНУЧКІСТЬ ЯК КОМПОНЕНТ SOFT SKILLS МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У КОНТЕКСТІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ КОВІТАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

В умовах соціальних трансформацій, зумовлених війною, невизначеністю майбутнього та гіперінформаційним середовищем, особливої актуальності набуває розвиток таких особистісних характеристик, які забезпечують ефективну взаємодію, адаптивність і соціальну відповідальність. Однією з ключових таких характеристик виступає комунікативна гнучкість – здатність особистості швидко та доречно адаптуватися до нових соціальних ролей і змін у міжособистісній комунікації, забезпечуючи ковітальну (кооперативно-вітальну) взаємодію. Дослідження різниць у розвитку цієї якості у здобувачів різних спеціальностей дозволяє зрозуміти, як професійна спрямованість впливає на психосоціальні ресурси особистості.

Комунікативні навички як відображення професійної спрямованості. У ході емпіричного дослідження було встановлено, що студенти спеціальності «Психологія» демонструють найвищі показники комунікативних здатностей (16,08±1,68), легкості в спілкуванні (38,12±4,16) та комунікативної компетентності (37,76±3,68). Натомість у студентів технічних спеціальностей ці показники були найнижчими відповідно 6,90±4,36; 24,00±4,71; 25,64±5,61. Це свідчить про те, що професійні напрями, орієнтовані на міжособистісну взаємодію (типу «людина–людина»), мають вищий потенціал розвитку комунікативної гнучкості як інтегративної якості [1, с. 143].

Соціальний інтелект як механізм передбачення і розуміння поведінки інших. Розвинений соціальний інтелект у майбутніх психологів (від 9,32 до 11,20 балів за субтестами) дозволяє їм не лише краще розуміти логіку поведінки інших людей, але й ефективно адаптуватися до нових міжособистісних контекстів. Це дає змогу будувати гнучкі, але цілеспрямовані стратегії взаємодії, що є базою для відповідального вибору соціально-рольової позиції [1, с. 146].

Командотворення та організаторські якості як складники ковітальної взаємодії. Психологи виявили високі результати у сфері командотворення (87,88±16,67) та організаторських здібностей (15,32±1,72), тоді як представники технічних спеціальностей і політологи – суттєво нижчі (44,09±5,02; 7,66±2,33).

Це пояснюється професійною підготовкою, яка включає групову динаміку, фасилітацію, розвиток лідерських якостей, що безпосередньо пов'язано з умінням організовувати колективну діяльність на засадах взаємоповаги та співробітництва. [1, с. 149].

Навички самопрезентації як соціально-психологічний ресурс адаптації. Психологи продемонстрували високий рівень самомоніторингу (105,64±13,78) та навичок самопрезентації (33,32±3,30), що значно перевищує показники технічних спеціальностей (39,81±6,36; 24,18±6,66). Це свідчить про здатність до саморегуляції у соціальних ситуаціях, що підвищує ефективність комунікації, дозволяє досягати кращого розуміння з іншими людьми, знижує ризик конфліктів [1, с. 151].

Отримані дані узгоджуються з концепцією розвитку soft skills як інтегративних характеристик особистості, що забезпечують ефективність у соціальних ролях, адаптацію до динамічних умов, емоційну стійкість і комунікативну компетентність [2; 3]. Особливе значення мають результати, які вказують на комплексну взаємодію когнітивних (соціальний інтелект), емоційних (емпатія, самоконтроль) та поведінкових (командна робота, самопрезентація) складових комунікативної гнучкості [4].

Таким чином, комунікативна гнучкість виступає критично важливою детермінантою ковітальної взаємодії особистості в сучасному суспільстві та є одним із ключових компонентів системи soft skills**.** Її рівень зумовлюється не лише індивідуальними психологічними характеристиками, а й професійною ідентичністю, типом освітньої підготовки та ціннісною орієнтацією особистості на взаємодію.

У структурі soft skills комунікативна гнучкість виконує системотвірну функцію, забезпечуючи інтеграцію емоційного інтелекту, здатності до міжособистісного діалогу, толерантності та стратегічного мислення в контексті соціальної взаємодії. Її розвиток сприяє формуванню навичок ефективного, гнучкого, відповідального спілкування, що є основою соціальної згуртованості, громадянської активності та психологічної безпеки суспільства в умовах кризових змін.

Відтак, орієнтація освітнього процесу на розвиток соціально-комунікативних soft skills є не лише вимогою сучасного ринку праці, а й стратегічною умовою формування особистості, здатної до конструктивного співіснування в поліконфліктному соціумі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Богдан Ж. Б. Психологія soft skills майбутнього фахівця: монографія. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2025. 215 с.

2. Гірняк А. Н. Психологія модульно-розвивальної взаємодії : монографія. Тернопіль : Університетська думка, 2020. 376 с.

3. Шандрук С. С. Психологія професійного становлення особистості: методологія, теорія, практика : монографія. Хмельницький : ФОП Цюпак А. А., 2021. 320 с.

4. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York : Bantam, 2006. 384 p.

УДК 316.346.32-053.9 : 159.922.6

Галина Гірняк

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет

Віталій Олійник

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 015 Професійна освіта, Західноукраїнський національний університет

СОЦІАЛЬНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ОДИНОКИХ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ ЯК ПРЕДМЕТ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Зростаюча кількість людей похилого віку в сучасному соціумі вимагає детального аналізу різноманітних аспектів, пов’язаних з їхнім соціальним становищем, роллю в громаді та родині, медико-соціальною реабілітацією, обслуговуванням, піклуванням та соціальною підтримкою. Для повного розуміння старшого покоління як соціально вразливої групи необхідно врахувати специфічні особливості їхнього життя, що визначаються змінами соціального статусу та процесом старіння.

Ставлення до життя осіб старшого віку тісно пов'язане з кількома основними чинниками, серед яких виокремлюються соціальні зв'язки, фінансова незалежність та стан здоров'я [4]. Люди похилого віку часто змушені обмежувати свої соціальні зв’язки, «відходити від влади», передаючи свою роль і соціальний статус молодшим. Вихід на пенсію, який часто асоціюється з початком старіння, супроводжується зменшенням доходів, що спричиняє погіршення матеріального становища, скорочення соціальних зв’язків та погіршення здоров’я. Це може викликати у людини негативні емоції, такі як песимізм, тривога, страх і напругу в стосунках із оточенням, що інколи описується як «псування характеру».

У даному контексті однією з найгостріших проблем, з якими стикаються люди похилого віку, є самотність. У багатьох випадках вони залишаються наодинці зі своїми труднощами, адже з боку суспільства часто бракує належної уваги та підтримки, а близьке оточення обмежене у можливостях постійної допомоги. Відчуття ізоляції та соціального відчуження негативно впливає на

психічний стан літніх людей, викликаючи емоційне виснаження та зниження якості життя. Особливо критичним є відірваність від родинного середовища та загальна дезінтеграція у соціумі. Для подолання цих викликів необхідна активізація діяльності суспільства, зокрема шляхом інформування, соціального супроводу, залучення до культурного життя та регулярного спілкування. Важливо також формувати в молодшого покоління повагу до людей похилого віку, що має реалізовуватися через роботу освітньо-виховних інституцій [2].

Відтак усі соціальні труднощі, які з'являються в людей похилого віку, можна умовно поділити на кілька основних категорій:

1. *Проблеми зі здоров'ям і фізичним станом.* Вік є важливим чинником, що визначає фізичний стан особи. Після досягнення піку фізичної активності організм поступово починає слабшати – цей процес може протікати з різною швидкістю у різних людей, але він є незворотним. Особам похилого віку вже не властивий період фізичного розквіту, тому їх основне завдання полягає в уповільненні фізичного занепаду та збереженні на максимально довгий період існуючих показників здоров'я.

2. *Матеріальні труднощі.* Ця категорія охоплює різноманітні аспекти, пов'язані з доступом до медичних послуг, наявністю збалансованого харчування, утриманням житла та можливістю подорожувати. Для осіб похилого віку матеріальне забезпечення набуває особливого значення: з одного боку, це вже не просто бажання досягти певного соціального статусу чи престижу, а радше потреба підтримувати належний рівень життя, що є важливим для збереження самоповаги та самооцінки. Водночас для людей, чий основний дохід складає пенсія, матеріальне благополуччя стає важливим питанням виживання, а не статусу.

3. *Проблеми самотності та міжособистісних взаємин.* В Україні проживання осіб похилого віку в спеціалізованих установах для літніх людей є малопоширеним явищем, тому значна частина людей цієї вікової категорії змушена жити самотньо. Самотність для таких осіб має численні негативні наслідки: відсутність підтримки у повсякденному житті, відчуття власної непотрібності, знецінення життєвого досвіду та знань, а також соціальна ізоляція і психологічний стрес. Оскільки багато людей похилого віку не мають підтримки з боку родини чи близьких, їхнє соціальне оточення значно звужується, що, на переконання А. Смирнова, «може призвести до депресії та зниження якості життя» [1]. Відсутність активних соціальних зв'язків може впливати не лише на психічний стан, а й на фізичне здоров'я осіб похилого віку, підвищуючи ризик розвитку різноманітних хвороб.

4. *Проблеми соціальної взаємодії.* Зміни в сучасному суспільстві, реформи та трансформації стають непередбачуваними і часто негативно впливають на

старших осіб, які відчувають себе поза суспільним процесом. Проблеми, пов'язані зі статусом людей похилого віку та негативним ставленням до них як до «віджилих», можуть бути змінені за допомогою соціальних ініціатив або активності самих пенсіонерів.

5. *Проблеми, пов'язані із соціальними відносинами* є значущим аспектом сучасних досліджень. Сюди відносяться явища, такі як ейджизм, ескапізм, соціальна стереотипізація, а також боротьба між поколіннями за більш вигідні позиції в суспільстві, зміна ролей та статусів, зниження матеріального рівня життя, насильницьке спілкування в межах сім'ї та за її межами тощо.

6. *Психофізіологічні та психологічні труднощі* старших осіб вимагають окремого розгляду, адже вони охоплюють різні аспекти здоров'я, включаючи стресові розлади, депресію, а також проблеми, пов'язані з втратою близьких, наближенням смерті та зниженням фізичних і соціальних спроможностей.

7. *Похідні проблеми* виникають на стику вищезгаданих груп: обмеження доступу до медичних послуг через недостатні фінансові ресурси та зростання захворюваності, зниження соціального капіталу, що веде до ізоляції, ускладнення комунікації через фізіологічні зміни, зокрема погіршення слуху та зору, а також сповільнення когнітивних процесів.

Подальший аналіз структури соціальних проблем дає змогу виокремити дві основні групи, що стосуються осіб, які живуть самотньо, і тих, які мають родинне довкілля. Для другої категорії проблема самотності, ймовірно, буде менш значущою. Іншою групою є люди, які не залучені до соціального виробництва, в порівнянні з тими, хто активно бере участь у суспільному житті. Проте варто зазначити, що «особи, які обирають стратегію «працювати, поки можливо», часто зіштовхуються з негативним ставленням на роботі і вимогами адаптуватися до нових умов, що може бути складним» [4, с. 122]. Ті ж, хто одразу після досягнення пенсійного віку вирішують завершити трудову діяльність, можуть переживати не лише матеріальні труднощі, а й відчувати себе маргіналізованими. Адже «люди, котрі рано йдуть на пенсію, зазвичай мають проблеми зі здоров'ям, і їхнє самопочуття погіршується значно швидше». Це перш за все пов'язано з переживаннями, хворобами та депресивними розладами. У зв'язку з цим, соціальна активність стає важливою як для суспільства, так і для самих старших осіб, адже вона дає змогу зберігати життєвий тонус і запобігати депресивним станам.

Девальвація потреб осіб старшого віку виникає через їх неможливість підтримувати рівень продуктивності та орієнтацію на досягнення. Активність і продуктивність, які вважаються важливими для західної цивілізації, контрастують з пасивністю та споживанням. Згідно з соціальними трендами, пріоритети суспільства віддаються енергії, ентузіазму та інноваціям, що

асоціюються з молодістю, в той час як досвід і обережність старості часто сприймаються крізь призму негативних стереотипів (стигматизація). Адже негативні стереотипи, які існують щодо осіб похилого віку, часто свідчать про неспроможність суспільства знайти адекватні способи взаємодії з цією віковою категорією. Водночас, самі літні люди також мають подібні уявлення про свою роль у суспільстві [6], що є характерним і для інших демографічних груп. Це вказує на високий рівень невизначеності ідентичності серед осіб похилого віку, а також на відсутність чітких уявлень про соціальні ролі цієї вікової категорії, які могли б мати більшу соціальну значущість.

Особливої важливості набуває психологічний аспект старіння – усвідомлення кінця життєвого шляху, що зумовлює переоцінку пріоритетів і загострює увагу на власному здоров'ї та особистих проблемах. За спостереженнями дослідників, така зосередженість на власних труднощах часто спричиняє зниження мотивації до соціальної активності й може навіть спричинити самоізоляцію та втрату зацікавленості в житті загалом.

Особливістю соціальної роботи з людьми похилого віку є усвідомлення ними наближення смерті. Смерть, яка традиційно сприймається як медична категорія, може мати свої аналоги в психосоціальних сферах життя, зокрема у вигляді «соціальної смерті» – процесу чи наслідку відсторонення людини від соціуму [5; 3]. Соціальна смерть проявляється в тому, що людина, відриваючись від певних соціальних зв'язків, не бажає або не здатна створювати нові контакти чи відновлювати колишні. Така соціальна смерть може з одного боку, виступати як «фініш життєвих справ», а з іншого – як фактор, що скорочує тривалість життя. Таким чином, соціальна смерть може набувати різних форм: вона може бути наслідком впливу як зовнішніх, так і внутрішніх факторів, і проявлятися як «зовнішня» смерть (коли соціальне середовище поступово витісняє особу), або «внутрішня» (особа за власною ініціативою віддаляється від людей).

Завдання, які постають перед людьми похилого віку, часто включають необхідність пошуку нових життєвих орієнтирів. Фокусування на визначенні сенсу життя може стати важливим інструментом для забезпечення гідного існування в старості. Однак для багатьох людей цей період супроводжується важкими змінами, зокрема втратою подружнього партнера, що веде до зміни статусу з одруженої чи заміжньої особи на вдівця або вдову. Цей процес трансформації має значний вплив на стосунки з оточенням, на самосприйняття та оцінку своїх можливостей, а також на переосмислення попереднього досвіду та складання планів на майбутнє. У таких умовах формування нових планів на життя та визначення мети стає непростим завданням для людей похилого віку.

Отже, похилий вік тісно пов'язаний із втратою певних соціальних ролей і зміною соціальних статусів. В українському суспільстві, попри декларовану інклюзивність, ця система часто має стигматизаційний характер, що може суттєво обмежувати можливості людей похилого віку. У таких умовах важливим кроком у вирішенні цієї проблеми є активна підтримка соціальних партнерств, в яких взаємодіють державні установи, волонтерські організації та представники старших вікових груп. Така взаємодія допомагає сприяти розвитку соціального потенціалу старшого покоління в різних сферах, створюючи нові можливості для участі в суспільному житті і самореалізації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аксьонова С. Ю., Крімер Б. О., Курило І. О. та ін. Населення України: імперативи демографічного старіння. Київ: Адеф-Україна, 2014. 285 с.

2. Вайнола Р. Х. Технологізація соціально-педагогічної роботи: теорія та практика: навч. посіб. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова, 2008. 134 с.

3. Гірняк Г.С., Фещак С. Хоспіс як інституціональна форма соціальної допомоги невиліковно хворим людям у Західній Європі. *Наукові праці молодих учених. Психологія і суспільство : Спецвипуск.* 2015. С. 159-163.

4. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології : навчальний посібник. Полтава, 2013. 172 с.

5. Інформування населення про соціальні та реабілітаційні послуги : метод. посіб. / Т. Семигіна, Г. Коришова, О. Іванова; проект ПРООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні». Київ : К.І.С., 2013. 104 с.

6. Кухта М. Люди похилого віку очима експертів: труднощі та шляхи подолання життєвих негараздів. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг.* 2015. № 4. С. 119-132.

УДК 159.955.4:159.922.8

Ярослава Бугерко
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет
Марія Дишлюк
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 *Психологія, Західноукраїнський національний університет*

ГОТОВНІСТЬ ДО УХВАЛЕННЯ РІШЕНЬ ЯК ВАЖЛИВИЙ АСПЕКТ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Проблема самореалізації особистості – одне із ключових завдань підготовки сучасного професіонала. Розв’язання її пов'язане із розумінням визначальної ролі особистісної і професійної самореалізації у розвитку

особистості, важливості формування у майбутнього фахівця таких якостей як здатність діяти відповідально і незалежно, протистояти складним викликам сучасної соціально-політичної ситуації, набувати особистісної та професійної зрілості. Підвищуються вимоги до умінь людини долати складні та невизначені життєві ситуації, вибудовувати гнучкі та різнопланові стосунки з оточенням, не руйнуючи при цьому власних внутрішніх сутнісних уявлень, здатність до самостійного вибору дій з опорою на внутрішні критерії оцінки та власні сили, вміння самостійно спрямовувати та організовувати власне життя, ухвалювати і реалізовувати відповідальні персональні рішення.

У сучасній психологічній науці самореалізацію визначають як фундаментальну здатність людини ставати і бути суб'єктом власного життя, перетворювати власну життєдіяльність на предмет практичного самоздійснення. Обговорення ідеї вільної волі людини, котра сама визначає межі власних дій започаткована ще у філософській літературі в працях Платона, Канта, Дільтея, Ясперса, Мамардашвілі, Рікера. Особлива традиція цілісного осмислення особистісних характеристик людини, відповідальних за стійкість в життєвих обставинах, незалежність від зовнішніх впливів, здатність виявляти опір несприятливим обставинам, робити власний відповідальний вибір та його реалізовувати незалежно від негативних або позитивних впливів є характерною для української філософсько-психологічної думки починаючи ще з 18 ст. Прикладом є висловлювання представника Києво-Могилянської академії Сильвестра Кулябки ("Твердість духу в небезпеках, сила духу, впевненість, терпіння та стійкість"), твердження Григорія Сковороди ("Світ ловив мене, але не впіймав").

Один із фундаторів сучасної української психологічної науки Г.С. Костюк зазначав, що справжнє мистецтво виховання виявляється там, де воно опирається на прояв саморуху, ініціативності, самостійності, творчої активності. Все це є передумовою для формування і активного функціонування процесів ухвалення рішень особистістю. Особливо продуктивного ракурсу проблема стійкості та незалежності людини набуває у ракурсі проблематики вчинку В.А. Роменця.

В працях представників екзистенційно-гуманістичної психології (Роджерс, Маслов, Франкл, Бюдженталь) усталеним є розуміння зв'язку особистісної зрілості зі здатністю діяти відповідально та незалежно. В даний час психологічна наука активно використовує та розробляє мережу понять, пов'язаних із сутнісною стороною свободи особистості, її здатністю діяти самостійно і відповідально. До активного наукового вжитку належать поняття автономії, свободи, локусу контролю, життєстійкості, рефлексії, контролю над подіями, дії в ситуації невизначеності. Вивчається проблема психологічних

факторів та механізмів динамічної стійкості та ефективності діяльності особистості, актуальним стає питання формулювання сутнісних сил особистості на рівні психологічного поняття, яке може бути операціоналізоване. Однак вивчення психологічних механізмів, факторів впливу на процес ухвалення рішень особистістю залишається недостатньо вивченим.

Українські дослідниці Г. О. Горбань, Н. Ф. Шевченко займаються вивченням психологічної готовності особистості до ухвалення рішень, становлення суб'єктної позиції в питанні самоусвідомлення власної життєдіяльності, ухвалення та реалізації персональних рішень [2]. Особлива увага сфокусована на становленні рефлексивної позиції особистості, усвідомлення нею ситуацій власної життєдіяльності, що спонукає не лише до ухвалення рішень, а й до успішного їх здійснення. Психологічна готовність особистості до ухвалення рішень розглядається дослідницями як складна система, «системоутворювальними елементами якої є суб'єкт, його психічні стани, стійкі властивості особистості та сформовані психологічні утворення (новоутворення), що здійснюють мобілізацію та регуляцію діяльності» [2, с.23].

Створення моделі психологічної структури процесу ухвалення рішень Н.Ф. Шевченко, дозволило виокремити когнітивну, ціннісно-смислову та вольову сфери особистості, котрі залучені до процесу ухвалення рішень та здійснити аналіз взаємозв'язку процесів рефлексії та ухвалення рішень. Низка досліджень стосується виділення основних підходів, визначення компонентів психологічної готовності молоді як до прийняття стратегічного життєвого рішення, так і в плані професійного самовизначення (І. Петровська [3], Л.В. Помиткіна [4], О. Хуртенко, С. Лєбєдєва, Л. Перелигіна, О. Моргунов, В. Овчарук, Є. Михлюк [5]).

Водночас досить мало робіт стосуються вивчення взаємозв'язку професійної самореалізації та готовності до ухвалення рішень особистістю в юнацькому віці. Саме цей вік є сенситивним для розвитку рефлексивних якостей особистості, котрі є основою для формування відповідального ставлення та набуттю вмінь самостійно ухвалювати рішення на основі аналізу їх внутрішніх засад. Належно організований освітній простір навчального закладу може допомогти молодій людині усвідомити освіту як простір розвитку та реальної взаємодії із суспільством, в результаті змінюється оцінка власної соціальної значимості, з'являється впевненість у собі та власні сили [1].

Прагнення незалежної діяльнісної позиції в поєднанні з готовністю взяти на себе відповідальність за події, свідомий аналіз подій знижує рівень дезінтеграції у ціннісно-мотиваційній сфері, робить життєву позицію студентів активнішою та спрямованої на реалізацію значущих цінностей, а високий

рівень самоприйняття відкриває більше можливостей знаходження власних смислів, прийняття і реалізації персональних рішень.

Професійне та особистісне самовизначення мають багато спільного, оскільки залежать як від зовнішніх, переважно сприятливих умов так і від особистісних якостей людини. Професійне самовизначення, починаючись із вибору професії, у поєднанні з професійним навчанням, спеціалізацією, визначенням шляхів підвищення кваліфікації, є шляхом до професійної самореалізації особистості.

Аналіз наукової літератури показав, що професійне самовизначення майбутнього фахівця досягається завдяки узгодженості внутрішньоособистісних та соціально-професійних норм, що забезпечує процес формування у молодої людини позитивного та зацікавленого ставлення до своєї майбутньої професійної діяльності. Відтак можна вважати, що професійне самовизначення майбутнього фахівця – це активне визначення своєї позиції стосовно професійних цінностей, обов'язків, потреб, котре будується на засадах особистісних сенсів та зорієнтоване на власні здібності, прагнення та можливості проектування власної професійної самореалізації. Водночас це здатність робити вибір, ухвалювати і брати відповідальність за свої рішення, рефлексувати і прогнозувати їх наслідки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бугерко Я.М. Рефлексивний характер освітньої діяльності як ціннісний фактор професійного становлення сучасного фахівця. *Психологічний часопис.* 2022. Том 8 № 2. С. 39-54. DOI :https://doi.org/10.31108/1.2022.8.2.4

2. Горбань Г.О., Шевченко Н. Ф. Теоретична модель психологічної готовності особистості до ухвалення рішень. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 2 (29). С. 23–33. DOI: https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-2-3

3. Петровська І. Психологічні концепції процесу прийняття рішень. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. Вип. 9. С. 196–201. DOI : https://doi.org/10.30970/PS.2021.9.25.

4. Помиткіна Л.В. Мотиваційні чинники прийняття рішень щодо життєвої самореалізації особистості. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій*: *збірник наукових праць* / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.П. Хохліної, Л.С. Яковицької. Київ : МВЦ «Медінформ», 2023. С. 2-6.

5. Khurtenko O., Liebiedieva S., Perelygina L., Morhunov O., Ovcharuk V., Mykhliuk E. Model of Psychological Readiness of a Coach to Make Decisions in Extreme Situations of Professional Activity. *BRAIN: Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. № 13(1Sup1). Pp. 247–266. DOI: https://doi.org/10.18662/brain/13.1Sup1/317.

УДК 37.013.73

Зоряна Крупник
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет
Василь Андрусишин
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 015.39 Професійна освіта, Західноукраїнський національний університет

СОЦІАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ У КОНТЕКСТІ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА

Поняття відповідальності ніколи не було абстракцією, адже воно розглядалося як найважливіший критерій оцінки діяльності людини з позицій того чи іншого підходу: класового, гуманістичного, релігійного чи соціального. Людство завжди приділяло увагу феномену «відповідальності/ безвідповідальності». Усі суспільства розробляли, наприклад, такі аспекти відповідальності, як правовий обов'язок чи моральний обов'язок. У різних культурах і часах це позначено різними словами. Так античні філософи проблему відповідальності розглядали в контексті взаємозалежності людини і суспільства, моралі та права. Зокрема Сократ вважав, що людина, яка уникає відповідальності, переживає набагато гірші душевні страждання, ніж та, яка її зазнала. Таку людину мучать докори совісті, вона не в змозі позбутися душевних страждань, котрі є засобом стримування душі від зла» [2, с. 8]. Індійський лідер Махатма Ганді казав: «Хочеш змінити світ – почни з себе», в Євангелії це звучить так: «Вийми спершу колоду з свого ока, щоб дізнатися, як вийняти смітинку з ока ближнього свого» [4].

Загалом нині це ідеї особистої відповідальності людини перед суспільством, котрі виявлені через силу особистісних характеристик. У соціогуманітарній науці категорія «відповідальність» обґрунтовується як у взаємозв'язку із поняттям «особистість», так і в залежності з когнітивним станом людини, її поведінкою, обов'язком перед іншими тощо [1, с. 81]. На думку М. Савчина, відповідальність є однією з ключових рис особистості, яка здатна поєднувати в собі афективно-мотиваційні, інтелектуальні та діяльно-поведінкові сфери людини як тілесно-душевно-духовної цілісності [5]. О.П. Патинок зазначає, що важливими суб'єктивними умовами розвитку відповідальності є виникнення потреби чинити відповідально, усвідомлення особистісного сенсу предмета відповідальності, адекватна оцінка себе як суб'єкта відповідальності [3, с. 18].

У деяких випадках при визначенні відповідальності важливо розрізняти два поняття: 1) рівень відповідальності та 2) розмір відповідальності, тобто кількість дій, відповідальних за цю діяльність. Між цими поняттями існує зворотний зв'язок, адже що вищий рівень відповідальності, тим менша кількість відповідальних дій. Коренем слова «відповідальність» є «відповідь», тобто наша відповідь на ті події, що відбуваються. Відповідальна людина не пояснює свою поведінку обставинами та непростою ситуацією. Її поведінка є продуктом власного свідомого вибору, що базується на цінностях, а не на навколишніх умовах або почуттях. Іншими словами, найважливіше значення має те, як ми відповідаємо на виклики, що з нами відбувається.Відповідальність є результатом поєднання психічних функцій особистості таких як: об'єктивного сприймання навколишнього світу, оцінки власних чуттєвих ресурсів, емоційного ставлення до обов'язків та волі.

В останні роки особливий інтерес до проблеми соціальної відповідальності спостерігається у державному управлінні, економіці, бізнесі, менеджменті. Тому важливими є параметри адаптації людини у всіх сферах життя, підвищення особистої відповідальності людини за професійні траєкторії та соціальні позиції загалом, готовність молоді до перетворення суспільних процесів. Це стає завданням соціалізації сучасної студентської молоді й, зокрема, майбутніх працівників соціальної сфери. Розвиток та становлення соціальної відповідальностімайбутнього соціального працівника залежить не лише від індивідуально-психологічних особливостей особистості, а й формується і розвивається в процесі навчання в ЗВО.У системі освіти дуже важливо визначити бачення студентами своєї ролі у суспільстві, своєї відповідальності, оскільки це питання має розглядатися як центральний аспект створення повноцінних фахівців, котрі здатні вирішувати складні соціальні проблеми у своїй професійній діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гуменюк О.Є. Психологічний аналіз громадянської відповідальності особистості. *Психологія і суспільство*. 2007. №4. С. 81-92.

2. Охріменко О.О., Іванова Т.В. Соціальна відповідальність. Навч. посіб. Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут». 2015. 180 с.

3. Патинок О.П. Психологічні умови становлення відповідальності як якості особистості майбутнього фахівця соціальної сфери. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. №13-4, 2012. С.15-24.

4. Психологія особистості : словник-довідник / За ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с.

5. Савчин М.В. Психологія відповідальної поведінки: монографія. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2008. 280 с.

УДК 159.9

Юрій Бойко
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
Наталія Світлична
кандидатка психологічних наук, доцентка,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩА ЯКІСТЬ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ СУЧАСНОГО СОЦІОКУЛЬТУРНОГО ПРОСТОРУ

У контексті сучасних глобалізаційних процесів та динамічних змін соціального середовища професія психолога набуває особливої актуальності, що, в свою чергу, зумовлює підвищення вимог до професійної компетентності та особистісних якостей фахівців. Для ефективного здійснення професійної діяльності психолог має володіти низкою ключових якостей, серед яких особливу роль відіграють стресостійкість, комунікативність, толерантність, емпатійність, рефлексивність, відповідальність, сумлінність, працездатність та інтелектуальна гнучкість [1].

В умовах зростаючої культурної та релігійної різноманітності, притаманної сучасному суспільству, а також трансформаційних змін у світоглядних парадигмах, толерантність набуває особливого значення в професійній діяльності психолога. У зв'язку з цим доцільно зосередити увагу на сутності поняття толерантності, її значенні для психологічної практики та можливостях розвитку цієї якості у процесі здобуття вищої освіти.

Завдяки активній діяльності ЮНЕСКО поняття «толерантність» отримало міжнародне визнання та почало розглядатися як фундаментальна цінність, що відображає єдність людства та взаємозалежність кожної особистості. Толерантність передбачає повагу до прав інших, включаючи право бути іншим, та утримання від дій, що можуть завдати шкоди. Таким чином, вона виражає готовність приймати іншого в його унікальності та здійснювати взаємодію на основі принципів взаємоповаги та згоди.

На сьогодні існує ряд суперечностей: з одного боку, існує необхідність підвищення рівня толерантності, з іншого — її фактичний стан не відповідає соціальним запитам. Незважаючи на визнання державою важливості формування толерантного світогляду, практична реалізація цієї мети в освітньому процесі є фрагментарною. При цьому існує значний потенціал для

розвитку толерантності у студентів-психологів, однак відсутні спеціалізовані програми, орієнтовані на формування цієї якості.

Науковий дискурс демонструє відсутність єдиного загальноприйнятого визначення поняття «толерантність», оскільки воно охоплює широкий спектр смислових інтерпретацій [2]. Серед найбільш значущих методологічних орієнтирів у контексті підготовки психологів можна виокремити диверсифікаційний, екзистенційно-гуманістичний та діалогічний підходи. Спільним знаменником цих підходів є ідея внутрішньої трансформації особистості, що передбачає вихід за межі формального дотримання толерантності у міжособистісних стосунках.

Толерантність розглядається як інтегративна особистісна якість, що проявляється у здатності приймати іншого в його своєрідності, визнавати унікальність, поважати переконання, світоглядні позиції, стиль життя, способи самовираження незалежно від соціальних, культурних, етнічних, релігійних, гендерних, вікових або інших відмінностей [3].

На основі узагальнення теоретичних і методологічних підходів толерантність психолога можна визначити як стійку систему гуманістично орієнтованих ціннісних установок, що ґрунтуються на позитивному сприйнятті як власного «Я», так і оточуючих. Така система передбачає наявність мотиваційної готовності до реалізації толерантної поведінки в професійній сфері, здатність до розуміння та прийняття особистісних особливостей інших людей, знання механізмів соціальної перцепції, уміння коригувати неадекватні установки та ефективно будувати міжособистісні взаємодії.

Ключовими компонентами толерантності як професійної риси психолога постають: а) навички емоційної саморегуляції та аналізу емоційних станів; б) володіння ефективними комунікативними технологіями; в) прагнення до особистісного зростання, саморозвитку та професійного вдосконалення.

У процесі професійної підготовки майбутніх психологів питання розвитку толерантності слід розглядати у двох взаємопов’язаних вимірах. По-перше, як професійно значущу якість, що забезпечує глибше розуміння індивідуальних відмінностей і сприяє ефективній комунікації. По-друге, як важливу складову соціальної функції психолога — бути провідником ідей толерантності в суспільстві, сприяти зменшенню проявів нетерпимості серед різних соціальних груп.

Отже, толерантність є ключовою професійною якістю психолога, що забезпечує ефективну взаємодію в умовах соціальної різноманітності. Її розвиток у процесі професійної підготовки є необхідним компонентом формування фахової компетентності. Визначено, що ефективне формування толерантності можливе за умови поєднання теоретичних знань, практичного

досвіду та особистісної рефлексії. Толерантність має формуватися як система ціннісних установок, що сприяє особистісному зростанню психолога та його здатності до конструктивної взаємодії з іншими.

ЛІТЕРАТУРА

1. Борисенко Л. Л., Корват Л. В. Розвиток професійно важливих якостей особистості як умова професійного становлення майбутніх психологів. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Психологія». 2022. Вип. 6(11). С. 376–389.

2. Михальчук Н., Онуфрієва Л. Комунікативна толерантність як психологічний феномен. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2023. Вип. 62. С. 126–147. DOI: 10.32626/2227-6246.2023-62.126-147.

3. Попов О. А. Толерантність у сучасному суспільстві: виклики та педагогічні підходи. *Освітньо-науковий простір.* 2024. Вип. 6 (1). Том 2. С. 32–39.

UDC 159.923.5:316.752

Andrii Lazaruk
PhD student of the third level of higher education (PhD) in C4 Psychology,
West Ukrainian National University
Supervisor – Doctor of Psychology, Professor A. V. Furman,
West Ukrainian National University

IMPROVING THE EDUCATIONAL AND PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE PSYCHOLOGISTS IN THE LIGHT OF THE THEORY OF POST NON-CLASSICAL RATIONALITY

In the current conditions of social formation, the problem of improving the educational and professional training of future psychologists is becoming more and more relevant. At the same time, the model of professional training of future specialists both within the classical paradigm, with its objectivism, cultural tradition of order, balance, stability and determinism, and within the existing nonclassical paradigm, which is based on the mediation of the educational and cognitive process by technological innovations, does not meet the challenges of the modern world. The variability, complexity, multifactoriality of the social environment, the impossibility of describing it within the framework of linear classical and non-classical concepts, contribute to the emergence of a post-nonclassical concept of higher education, which organises the process of training future specialists on the basis of nonlinearity and synergy.

It should be noted that various aspects of the problem of training future specialists in the context of classical, non-classical and post-classical knowledge have been studied by V. Bakhrushyn [1], L. Horbunova [2], V. Kizima [3], O. Oleksiuk [4], O. Petrenko [5], M. Tkach [6], Anatolii A. Furman [7], Anatolii V. Furman [8-9], E. Jantsch [10] etc. However, no studies have been conducted on the specifics of educational and professional training of future psychologists in the context of the concept of post-nonclassical rationality.

The purpose of the article is to describe the specifics of educational and professional training of future psychologists in the context of the concept of post-nonclassical rationality.

The meaningful life guidelines of a modern person are the need to exist in a state of constant change, active search activity and non-linear thinking. Constant readiness for new conditions, the development of new creative ideas and their prompt practical implementation presuppose the ability of the subject to learn quickly, which makes the problem of lifelong learning relevant. Therefore, the rapid transition of higher education to the post-non-classical (synergistic, value-sense) concept of educational and professional training of specialists as a natural stage in the development of classical (logocentric, deterministic, subject-object) and non-classical (human-dimensional, student-centred, subject-subject) concepts in modern conditions is natural.

It is worth noting that postnonclassical rationality has shifted the epicentre of human existence from the pole of determinism to nonlinearity, asserting other values, psycho-spiritual guidelines and criteria of rational knowledge [5]. The very concept of «postnonclassical science», introduced into scientific circulation in the late 1980s, marked a new stage in the development of science associated with the scientific revolution [3]. Within the framework of postnonclassical rationality, educational and professional training of specialists in the socio-humanitarian sphere is interpreted as a complex, nonlinear, dynamic, self-organised system [6], which is self-developing from uniformity to diversity, from identity to difference, from stability to dynamism, from the acquisition of knowledge to the mastery of cultural patterns based on personally significant values [2].

It should be borne in mind that postnonclassical rationality puts forward new requirements for the personality of a future psychologist, with a high degree of adaptability, flexibility, creativity, critical thinking and readiness for change [7]). In the focus of postnonclassical knowledge, new features of his/her professional worldview appear, which includes the ability to self-organise, self-development and coordination of own efforts in interaction with the social environment. Within the framework of postnonclassical rationality, it is not just the highly professional activity of a specialist that is important, but its subjective centered, the ability to

cause subjectively significant spiritual transformations based on the basic axiological constructs of the subject's value and meaning sphere. Therefore, the professional activity of a psychologist in the field of post-nonclassical rationality is shifting from the activity-technological component to the psycho-spiritual one, based on new mental and value practices.

It is natural that «post-conventional» universities as nonlinear systems function in many situations much more flexibly, they have greater adaptability and ability to respond to and influence unpredictable, changing conditions [1]. For example, the development and spread of new technologies potentially provides free access to education regardless of the student's location [4]. In post-non-classical education, virtual universities, distance learning, communication through electronic communication technologies, etc. have become a reality [6]. The above actualises the need to establish a modern model of postnonclassical knowledge as a non-linear subject-object and subject-subject dialogue in the educational sphere.

The processuality, variability, and self-organisation observed in the modern scientific picture of the world require a significant update of the content of higher education on the basis of synergy. Thus, the synergistic approach to the educational and professional training of future specialists is the main one within the framework of post-nonclassical rationality, determining the content of the study of complex self-developing systems. In the modern scientific discourse, it is believed that synergetics forms the conceptual core of postnonclassical education. The term «synergetics» (from the Greek synergia – cooperation, joint action) focuses on the coherence of the interaction of parts of the whole [2]. Therefore, in the new socio-cultural conditions, the task of higher education is to create conditions for synergy that would ensure that students acquire new knowledge and personal qualities [5]. It is important to take into account that the synergistic approach in postnonclassical education involves the objectification of the world in the subjective space, which is closely related to such aspects of educational activity as self-knowledge, self-awareness, value development, etc. [3].

Given that modern higher education is in a state of transition from a non-classical to a post-non-classical educational paradigm, it is important to develop scientifically sound strategies for preparing future specialists to enter the innovative space of professional realisation. In this context, their further professional development will ensure the ability to practical synergy and the possibility of lifelong learning, which requires a radical renewal of the structural components of educational and professional training in higher education institutions, rethinking of theoretical approaches, search for new technologies, forms, methods, and teaching aids. All of this requires an innovative methodology, the important components of which are reflexivity, creativity, and innovation. Such a methodology can be the cyclic-deed

approach of Anatolii Furman, which is based on the principles of V. Roments's deed approach and contains a mutually balanced unity of the principles of deed, metasystemicity, cyclicity, synergy and implemented within the framework of the vita-cultural methodology [8].

Practical steps to improve the educational and professional training of future psychologists in the framework of postnonclassical rationality include, firstly, strengthening the research component in the educational process of a higher education institution, which will form students' flexibility, adaptability, creativity, critical thinking; secondly, raising the status of professional practices that correlate with individual, existentially oriented values of postnonclassical science, which strives for openness, inexhaustibility, freedom of choice; increasing the variable part of the disciplines of student choice, which will contribute to the formation of a postnonclassical style of thinking. In particular, it is advisable to use in the educational process the psychological disciplines substantiated by Anatoly A. Furman: first, the history of world psychology as defined by V. Roments; second, general psychology in its classical and post-classical versions; third, psychological theories of individual mental phenomena; fourth, canonical psychology as a «movement towards the canon» of deed self-organisation substantiated by V. Romenets and Anatoly V. Furman; fifth, theoretical psychology as a synthesising and meta-level transforming construct of all psychological knowledge. A special place in this list is occupied by canonical psychology, which, according to the author's definition, is «a postnonclassical science of a new integral (interdisciplinary) type, which has a historical, philosophical and psychological object orientation and substantively synthesises all kinds of cultural and humanistic meanings and epistemic forms of evidence, it studies a person as a creator and bearer of an deed way of being in the world and substantiates his/her path (including principles, approaches, methods, ways, means) to existential completeness and conscious exhaustiveness of a meaningful life» [9, p. 15].

Thus, within the framework of postnonclassical rationality, the educational and professional training of future psychologists in a higher education institution is interpreted as a complex, nonlinear, dynamic, self-developing and self-organised system that unfolds from the acquisition of knowledge to the mastery of cultural patterns based on personally significant values. At the same time, postnonclassical rationality puts forward new requirements for the personality of a future psychologist with a high degree of adaptability, flexibility, creativity, critical thinking and readiness for change. In the focus of modern postnonclassical knowledge, in particular, the cyclic-deed approach of Anatoly V. Furman. Furman's cyclic-deed approach, an important trait-quality of a psychologist-practitioner is the ability to synergise, self-organise, self-develop and coordinate their own efforts with the social

environment, and a significant feature of their professionalism is its subjective centered and the ability to cause subjectively significant spiritual transformations based on the consideration of the basic axiological constructs of the value-sense sphere of the subject of interaction, which requires mastering new psycho-spiritual and value-based practices.

REFERENCES

1. Бахрушин В. Місія університетів у світі : історія та сучасність / Освітня політика : портал громадських експертів. 2013. URL : http://education-ua.org/ua/articles/167-misiya-universitetiv-u-sviti-istoriya-ta-suchasnist.
2. Горбунова Л. С. Постнекласична раціональність: трансдисциплінарний дискурс в науці і освіті. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Філософія. 2013. Вип. 40 (1). С. 137-152. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_filos_2013_40(1)_ 16.
3. Кізіма В. Постнекласична методологія та постнекласична освіта. *Освіта і управління.* 2007. № 1. С. 18-32.
4. Олексюк О. М. Розвиток духовного потенціалу особистості у постнекласичній мистецькій освіті : монографія. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2019. 268 с.
5. Петренко О. Б. Постнекласична парадигма освіти й виховання : теоретичний аналіз. *Інноватика у вихованні*. 2016. Вип. 3. С. 40-49. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/inuv_2016_3_6.
6. Ткач М. Вища мистецька освіта у постнекласичному дискурсі : між- та трансдисциплінарний вимір. *Трансдисциплінарний вимір підготовки фахівців мистецького профілю* : колективна монографія / Т. Бондар та ін.; за ред. А. Козир. Київ : Світ знань, 2023. Ч. 1. С. 47-79.
7. Фурман А.А. Ціннісно-орієнтаційні чинники особистісного розвитку майбутніх психологів : автореф. дис. … канд. психол. наук. Одеса, 2009. 22 с.
8. Фурман А. В. Ґенеза науки як глобальна дослідницька програма : циклічно-вчинкова перспектива. *Психологія і суспільство*. 2013. № 4. С. 18-36. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2013_4_5.
9. Фурман А. В. Метатеоретична реконструкція предметного поля канонічної психології. *Психологія особистості*. 2019. Т. 10, №1. С. 5-21.
10. Jantsch E. The Self-Organizing Universe : Scientific and Human Implications of the Emerging Paradigm of Evolution. New York : Pergamon Press, 1980. 354 p.

УДК 159.98

Олена Сулява
аспірантка кафедри психології та соціальної роботи
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор А.В. Фурман
Західноукраїнський національний університет

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧІ УМОВИ СТВОРЕННЯ ПОЗИТИВНОГО ОСВІТНЬОГО КЛІМАТУ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

В умовах війни в Україні постає нагальна потреба дбати про безперервне відновлення психоемоційних ресурсів усіх учасників освітньої діяльності – і дітей і дорослих. Безкінечні трагічні новини про загибель героїв на фронті та цивільних в тилу, каліцтва співгромадян, часті сигнали про бомбардування, перебування в укритті, тривога за власне благополуччя та про безпеку рідних – ці та інші жахливі обставини руйнують мир в душах українців, призводять до розпачу, проявів агресії, депресії, безсоння, панічних атак. Світова спільнота психологів об'єдналася, щоб надати дієві поради українцям для підтримки їх психоемоційного здоров'я. Дійсно, цінними виявилися запропоновані техніки боротьби із стресом, депресією, панічними атаками. Проте нині не менш важливо дбати про створення позитивного освітнього клімату в навчально-виховних закладах України, який здатен забезпечити необхідну безперервну психоемоційну підтримку дітей і дорослих. Мовиться про втілення у повсякдення благодатного освітнього клімату на рівні «вчитель - колектив учнів» та на щаблі «адміністрація навчального закладу – колектив учителів». Реалізація такого клімату для учнів неможлива без створення позитивної атмосфери для вчителів. Як відомо, позитивний психосоціальний клімат є необхідною умовою продуктивної праці, успішної самореалізації кожного учасника освітнього процесу та здорового психоемоційного фону в колективі.

Важливо розрізняти поняття «клімат» та «атмосфера». Б.Д. Паригін пише: "Атмосфера – це нестійка, постійно змінювальна сторона колективної свідомости, а клімат позначає не ті чи інші ситуативні зміни в настрої людей, а лише його стійкі ознаки-риси" (цит. за [3, с.264]). Різноманітні фактори природи, такі як температура, вологість, атмосферний тиск, сила вітру тощо, є вирішальними у визначенні природнього клімату. Ці характеристики уможливлюють визначення його типу і дають змогу зрозуміти, придатний він для життя людей чи ні. Психосоціальний педагогічний клімат може бути сприятливим для продуктивного навчання, праці в освітньому закладі або ні. Професорка О. Є. Фурман дослідила й описала найпоширеніші типи освітнього

клімату – психологічний, соціально-психологічний, організаційний [12]. Ознаками позитивного психологічного клімату є доброзичливість, відкритість усіх членів колективу, бажання і вміння переконувати, надихати, підбадьорювати, розуміти «з півслова», тобто отримувати найкращий результат за мінімальних емоційних зусиль. Атрибутивними прикметами здорового соціально-психологічного клімату є доброзичливе ставлення учасників освітнього процесу один до одного, синергія співпраці в різноманітних проєктах, дружба, згода, згуртованість, спільні життєствердні цінності та позитивне ставлення до світу і кожного до самого себе. Щодо організаційного клімату, то О.Є. Фурман згадує В.П. Казміренка: процеси обміну – це «цемент» організаційних стосунків; причому «енергію» оргпроцесів становить поєднання індивідуальних і групових форм різних видів мотивації – творчості, досягнень, трудової активності, взаємодії, співробітництва. У 2005 році О.Є. Фурман вводить термін «інноваційний психологічний клімат» [11], під яким варто розуміти освітньо-вчинкові «взаємостосунки учасників розвивальної взаємодії, котрі зреалізовують готовність до інноваційних змін» і який є явищем поліфункціональним та багатопараметричним. Професорка слушно зазначає, що інноваційно-психологічний клімат «являє собою самодостатню цілісність набору стійких характеристик (діалогічність, довіра, уважність, взаємодопомога, емпатійність, продуктивність, працездатність, вимогливість, доброзичлива критика) шкільного довкілля, які сутнісно притаманні модульно-розвивальному навчанню і спричинюють актуалізацію різних форм психічної активності школярів, впливають на їхній емоційний стан і моральний настрій та налаштування, ефективність міжособистісних і міжгрупових стосунків, ритмічно розвивають кожного, як суб’єкта, особистість, індивідуальність» [3, с. 292].

В контексті подій останніх років українських реалій повсякдення кожна зазначена О. Є. Фурман характеристика інноваційно-психологічного клімату є захисним знаряддям і несе в собі сили для відновлення та зцілення душевного стану громадян, зранених війною:

- діалогічність уможливлює відкритість, щирість учасників навчального процесу для своєчасного надання допомоги і підтримки підопічним;
- довіра – віра в добро і красу людських стосунків, що спроможна зцілювати душі партнерів, друзів, приятелів;
- уважність – це здатність читати між рядків і розуміти навіть несказані слова, помічати деталі;
- взаємодопомога – психодуховний стан, коли стираються кордони між соціальними ролями, а визначальними є лише потреби того, хто поруч;
- емпатійність – ознака людяності у її особистісній екзистенції;

- продуктивність – дієвий захист від стресу й зосередженість на досягненні кращих результатів, проживання радості від навчальних і буденних перемог;

- працездатність – сила і воля, що надихають на гуманні вчинки;

- вимогливість – верховенство закону і порядку в колективі, що персоніфіковані в діяльності кожної особи;

- доброзичлива критика – чесність і повага між учасниками освітнього процесу.

Всі зазначені характеристики інноваційного психологічного клімату є природніми і закономірними, коли навчально-виховний процес організовується за інноваційної модульно-розвивальної системи навчання, автором якої є професор А.В. Фурман [3 – 4, 5 – 10], а також учні його наукової школи: О.Є. Фурман [11 – 12], О.М. Сулява [5] та ін. Модульно-розвивальна система навчання є виразницею людинозорієнтованої вітакультурної парадигми, згідно якої кожен учень, вчитель, адміністратор мають змогу зосередитись не лише на знаннєвій стороні освіти, а й зануритись в культуроємні пласти нації та людства для цілей творення найкращої версії себе й найближчого соціального оточення [1]. Три освітні змісти – психолого-педагогічний, навчально-предметний та методично-засобовий – взаємодоповнюють один одного і підпорядковані одній єдиній меті, а саме обережно плекати, надихати, збагачувати душі й розум усіх учасників освітнього процесу. Детально розроблена проф. А.В. Фурманом оргтехнологія модульно-розвивального навчання забезпечує функціонування освітнього процесу такого високого ґатунку.

Тож для створення стійкого психодуховного клімату, що здатен підтримувати та відновлювати психоемоційні ресурси усіх учасників освітнього процесу, недостатньо закликати дітей і дорослих бути добрими, виявляти турботу, замало проводити бесіди про емпатію, дружбу, побратимство українців, потрібно ще й забезпечити їх активну участь в освітньому дійстві з допомогою тих самих психомистецьких технологій, що мають у собі силу не лише дбати про високі знанєєві показники, а й про психоемоційне здоров’я кожного наступника (див.[5]).

В столичному ліцеї № 157 вчителям початкової школи відомі основні принципів модульно-розвивального навчання, такі як ментальність, духовність, модульність і розвитковість. Вони вміють застосовувати психомистецькі технології інноваційного навчання. Як результат – учні з радістю поспішають на заняття, вони захоплено навчаються навіть в укритті під час сигналів тривог, тому що навчання, засноване на доброзичливій взаємодії з вчителем та однокласниками, пошуку і подоланні проблем, реалізації своїх найкращих

здібностей, талантів, є екологічним для їх психоемоційної сфери і є дієвим захистом від безперервних викликів, пов'язаних з війною.

Окремо зазначимо про важливість створення екологічно здорового психоемоційного клімату для вчителів, що безпоередньо впливає на комфортне перебування в школі учнів. Так, кожен цикл інноваційної освітньої системи має чотири періоди (від інформаційно-пізнавального, нормативно-регуляційного до ціннісно-рефлексивного та духовно-креативного), а кожен період деталізується ще двома етапами, які зумовлюють один одного і функціонують одразу в кількох культуротворчих площинах-вимірах. Теорія, методологія, оргтехнологія і психомистецькі техніки модульно-розвивального навчання перевірені часом (з кінця минулого століття і донині) та шкільною практикою як доцільні й високоефективні чинники інноваційної освітньої моделі. Нами була запроваджена оргуправлінська модель модульно-розвивального навчання в ліцеї №157, згідно з якою вчителі початкових класів були активними творцями й ефективними лідерами нової культуротворчої, інноваційно-психологічної реальності.

Перед початком кожного семестру проводилися наради, на яких у тісній взаємодії вчителів та адміністрації розроблялись:

1) основні напрямки та стратегії роботи кафедри почакових класів на семестр, визначалися відповідальні особи за кожен напрямок роботи, розроблялися плани тематичних тижнів;

2) впроваджувалися заплановані тематичні тижні й визначні події; були організовані відвідування і взаємовідвідвання занять з їх аналізом, що відображався у звітній таблиці (для цього нами розроблено критерії оцінки відвіданого заняття, що є приоритетними в даному часопросторі);

3) кожен тематичний тиждень завершувався святом, концертом, зустріччю з видатною особистістю, екскурсією тощо і був результатом «визрівання» й опрацювання певного напрямку соціокультурного життя учнів та вчителів;

4) по завершенню семестру проводилися інтерактивні педагогічні наради у вигляді ділових ігор, на яких кожен педагог мав змогу поділитися професійними й особистісними досягненнями та порадіти успіхам колег.

Нами було визначено, що і модульно-розвивальні заняття й оргуправлінська модель реалізують принципи та вимоги вітакультурної парадигми освіти, сприяють створенню позитивного психоосвітнього клімату, а точніше – інноваційно-психологічного клімату. В підсумку, попри шалені виклики сьогодення, педагоги й учні мають змогу відчувати безперервну миролюбність, захисток та психоемоційний комфорт у стінах рідної школи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вітакультурна методологія. До 25-річчя наукової школи професора А.В. Фурмана: колективна монографія. Тернопіль: ТНЕУ. 2019. 980 с.

2. Мединська Ю.Я. Вітакультурна парадигма і постмодернізм. *Психологія і суспільство.* 2006. №1. С. 47- 52.

3. Методологія і психологія гуманітарного пізнання. До 25-річчя наукової школи професора А.В. Фурмана: колективна монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2019. 998 с.

4. Модульно-розвивальна система як соціокультурна організація / гол. ред. А.В. Фурман. *Психологія і суспільство*: спецвипуск. 2002. №3-4. 292 с.

5. Сулява О.М. Проєкт створення психомистецьких сценаріїв модульно-розвивальної взаємодії учасників освітнього процесу. *Психологія і суспільство.* 2022. №2. С. 149-159. DOI: https://doi.org/10.35774/pis2022.02.149

6. Фурман А.В. Архітектоніка теорії діяльності: рефлексивно-вчинковий сценарій метаметодологування. *Психологія і суспільство*. 2022. №1. С. 7-94. DOI: https:// doi.org/10.35774/ pis2022.01.007

7. Фурман А.В. Вступ до теорії освітньої діяльності: курс лекцій. Тернопіль: Інститут ЕСО, 2006. 86 с.

8. Фурман А.В. Модульно-розвивальна організація миследіяльності – схема професійного методологування. *Психологія і суспільство.* 2005. №4. С. 40-69.

9. Фурман А.В. Модульно-розвивальний оргпростір методологування: аргументи розширення. *Психологія і суспільство.* 2017. №1. С. 34-49. DOI: https: //doi.org / 10.35774/ pis2017.034

10. Фурман А.В. Модульно-розвивальне навчання: принципи, умови, забезпечення: монографія. Київ: Правда Ярославичів, 1997. 340 с.

11. Фурман (Гуменюк) О.Є. Методологічна модель інноваційно-психологічного клімату. *Психологія і суспільство.* 2005. №4. С. 70-83.

12. Фурман О.Є. Психологічні параметри інноваційно-психологічного клімату загальноосвітнього навчального закладу: дис. Доктора психологічниї наук: 19.00.07. Одеса, 2015. 467 с.

УДК 159.923.2

Діна Кузьминська
викладачка психолого-педагогічних дисциплін,
завідувачка відділення педагогіки та фінансово-інформаційної діяльності
КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»;
здобувачка третього рівня вищої освіти (PhD),
Західноукраїнський національний університет

КРЕАТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ДЖЕРЕЛО ПСИХОЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ВІТАЛЬНОСТІ

Освітній процес у ЗВО сьогодні виходить за межі знаннєвої парадигми, а трансформується у простір особистісного розвитку, де вирішальне значення мають не лише інтелектуальні ресурси, а й спроможність особистості до емоційної регуляції, творчого мислення та життєвої активності. Молодь усе частіше зустрічається з викликами, що вимагають від неї вміння орієнтуватися у складних соціальних ситуаціях, приймати нестандартні рішення та діяти автономно, виважено, відповідально. Саме в цьому буттєвому вимірі актуалізується поняття вітальності – внутрішньої сили, що підтримує активне життя та здатність до цілеспрямованої діяльності. На відміну від резильєнтності, яка зосереджена на подоланні труднощів, вітальність охоплює ширший спектр ковітальної активності, включаючи прагнення до самореалізації та розвитку. Креативність у даному контексті є каталізатором особистісного зростання, що поєднує здатність до інноваційного мислення, емоційної гнучкості та продуктивного самовираження. Креативна рефлексивність постає інтегративною характеристикою особистості, що поєднує когнітивні, емоційно-ціннісні та екзистенційні компоненти самосвідомості. Вона забезпечує не лише здатність до осмислення досвіду, а й слугує внутрішнім джерелом життєвої активності та самотворення (див. [2]). Через вчинок як форму креативного рефлексування особистість реалізує свій потенціал в екзистенційному бутті, відтак воно є одним із психологічних механізмів екзистенційної вітальності, яка виявляється у здатності жити осмислено, активно і відповідально [2; 8].

Для М.О. Бердяєва креативність є виявом духовної вітальності та засобом екзистенційного становлення особистості. Вільна особистість постає не як даність, а як завдання і джерело самотворення через креативні вчинки. Творчість мислиться як форма духовного зростання, що реалізується у свободі, боротьбі та трансценденції. Через креативність особистість долає зовнішню об’єктивацію та утверджує себе у просторі екзистенційної свободи [1].

У філософії Ж.-П. Сартра креативність і вітальність розглядаються в екзистенційному контексті як способи реалізації свободи та самовизначення особи. Людське буття визначається не зовнішніми обставинами, а й її здатністю до творчої інтерпретації себе і світу. Креативність у цьому підході постає як форма буття, що вкорінена в переживанні, відкритості до нового й пошуку сенсу. Вона є вираженням екзистенційної свободи, що сприяє цілісності особистості та її вітальній самореалізації. Вітальність, таким чином, постає як внутрішній ресурс, котрий зростає через креативне осмислення реальності та прийняття відповідальності [5].

В.А. Роменець підкреслює, що розвиток творчих здібностей є ключовим чинником самореалізації та адаптації молоді в умовах соціальних змін. Креативність трактується як форма вітальності – життєвої енергії, що забезпечує ініціативність, подолання труднощів і формування індивідуального шляху розвитку. Освітній процес має бути спрямований на актуалізацію цього потенціалу через індивідуалізацію, дослідницьку діяльність і рефлексивні практики. Такий підхід сприяє формуванню навичок самовираження і конструктивного мислення. У цьому контексті креативність і вітальність постають як взаємопов’язані психолого-педагогічні феномени гармонійного розвитку особистості [3].

Креативність, на думку М.В. Саврасова і співавторів, є не лише здатністю продукувати нові ідеї, а й ресурсом самозбереження, психологічної гнучкості та внутрішньої стійкості. Вона дає змогу людині мислити нестандартно, бачити перспективи у складнощах, що є характерною ознакою вітального типу особистості. Креативність розглядається як багаторівнева система внутрішньої регуляції, що поєднує мотиваційне напруження, інтелектуальний потенціал, емоційну стабільність і вольову наполегливість. У цьому контексті вона діє як ключовий чинник формування життєздатної особистості. Концепція внутрішньої регуляції охоплює метакогнітивні та емоційно-регуляторні механізми, що забезпечують гнучку персональну адаптацію до змін. При цьому поняття-уявлення метакреативності позначає здатність усвідомлювати й спрямовувати власний творчий потенціал як прояв високої вітальності. Креативність у цьому підході постає як результат і регулятор особистісної активності, що формує внутрішній простір для адаптованості та самореалізації [4].

О.Є. Фурман розглядає креативність як один із ключових механізмів самотворення особистості, що тісно пов’язаний із вітальністю, тобто життєвою енергією, здатністю до внутрішньої динаміки та оновлення. Важливим аспектом тут є те, що креативність постає не лише, а й як інтелектуальна властивість, а як екзистенційно забарвлена форма діяльності, яка реалізується

через «Я-вчинок» – творче розкриття себе у світі. Кожен вчинок, насичений особистісним сенсом, становить крок до вищого рівня самореалізації, що супроводжується глибоким осмисленням себе, своєї ролі та ціннісних орієнтацій. Саме через такі вчинки людина виявляє і посилює свою вітальність, оскільки здатність до самотворення потребує не лише уяви чи нестандартного мислення, а й глибокого внутрішнього ресурсного самоздійснення, стійкої мотивації та спрямованості до сенсосмислової активності [7].

Зв'язок між креативністю та вітальністю особистості у концепції А.В. Фурмана розкривається через мову і мовлення як універсальні засоби розвитку і підтримки життєвої енергії. Мова постає не тільки як інструмент комунікації, а як живий екзистенційний простір самотворення й структурування внутрішнього світу. Креативна енергія реалізується у здатності до осмисленого мовлення, що живить вітальність і забезпечує адаптацію та самостійність особистості. Мовлення трактується як жива стихія, що організовує ось-буття, створює сенси, формує емоційно-ціннісну сферу. У цьому підході воно є каналом екзистенційного самовираження, джерелом креативності та життєспроможності. Натомість мова визначається як духовне серце і ментальний фундамент української ідентичності, що підтримує внутрішню рівновагу в умовах різних екзистенційних викликів для титульної нації. Водночас мовлення – це високоенергетичний механізм вітальності, у якому креативність становить окремий канал оновлення і самовияву [6].

Задля взаєморозвитку креативності і вітальності як екзистенційно-ресурсних рис-якостей суб'єктів професійного становлення варто збагатити освітній процес ЗВО такими принципами і формами:

- проведення міждисциплінарних семінарів, де здобувачі освіти через інтерпретацію текстів, створення авторських оповідань, освітніх блогів або сторітелінгів, не лише розвивають мовні навички, а й рефлексують над власними екзистенційними цінностями;

- організація обговорень із фокусом на питання типу: *що для мене означає бути педагогом?, як я переживаю педагогічну невдачу?, що мене підтримує у складні моменти повсякдення?* Це активує внутрішній ресурс вітальності через мовленнєве оформлення життєвого досвіду юної особистості;

- впровадження вправ на метакогніцію: здобувачі освіти аналізують власний процес творчості (до прикладу, при створенні навчального контенту), навчаються усвідомлювати й регулювати свої креативні стратегії, що підвищує їхню здатність до саморефлексії й стійкості;

- залучення майбутніх учителів до реальних або симульованих ситуацій вирішення освітніх проблем з використанням творчих інструментів дизайн-мислення, гейміфікаційних прийомів навчання, створення авторських методик

педагогічного впливу, що посилює як креативну самореалізацію, так і суб'єктну позицію кожного здобувача;

- задіяння молоді до практик самопізнання через екзистенційні есе, письмові рефлексивні звіти, аналіз внутрішніх конфліктів у педагогічному просторі, що зміцнює внутрішню цілісність і життєздатність особистості.

Отже, креативність здобувача вищої освіти постає глибинною силою духовного самостановлення, яка через рефлексивне мовлення, новаційне психологічне мислення та екзистенційне переживання себе утверджує життєстійкість, цілісність і здатність до самореалізації. Вітальність у цьому контексті – це не тільки психічна енергія, а й **екзистенційна стійкість**, що живиться творчою активністю, сенсовою інтенційністю та здатністю до внутрішньої мобілізації в складних освітніх і життєвих викликах. Саме в активному, смисложивильному освітньому просторі розкривається потенціал молодої особистості як суб'єкта професійного становлення, здатного не лише адаптуватися, а й творити себе та світ відповідно до найвищих гуманістичних цінностей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бердяєв М.О. Особистість як творчий акт. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. С. 49-80. DOI: https://doi.org/10.35774/pis2024.01.049

2. Кузьминська Д.М. Ідея креативної рефлексивності та її психологічне обґрунтування. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. С.159-170. DOI: https://doi.org/10.35774/pis2024.01.159

3. Роменець В.А. Виховання творчих здібностей у студентів. *Психологія і суспільство.* 2018. №3-4. С. 178-223. DOI: https://doi.org/10/35774/pis2018.03.178

4. Саврасов М.В., Василевський В.С., Окороков Р.С. Концепція внутрішньої регуляції креативності суб'єкта освітньої діяльності. *Психологія і суспільство.* 2024. №2. С. 107-116. DOI: https://doi.org/10.35774/pis2024.02.107

5. Сартр Ж.-П. Екзистенціалізм – це гуманізм. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2. С. 49-65. DOI: https://doi.org/10.35774/pis2022.02.049

6. Фурман А.В. Мовно-мовленнєві ресурси розширення і збагачення українськості. *Психологія і суспільство*. 2024. №2. С. 14–23. DOI: https://doi.org/10.35774/pis2024.02.014

7. Фурман О.Є. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. №1–2. С. 38–67. DOI: https://doi.org/10.35774/pis2018.01.038

8. Buherko J., Kuzmynska D. Reflexive organization of decision-making process in youth. *Психологія і суспільство*. 2024. №. 2 С. 147-156. DOI: https://doi.org/10.35774/pis2024.02.147

УДК 159.922.73:376

Анна Демура
здобувачка третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності С4 Психологія,
Український Державний Університет імені Михайла Драгоманова
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент А. В. Зінченко,
Український Державний Університет імені Михайла Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ГІПЕРАКТИВНИМИ ПІДЛІТКАМИ

Сучасні умови життя, розвиток технологій, соціальні та психологічні стреси значно впливають на психоемоційний стан дітей та підлітків, сприяючи формуванню у них поведінкових порушень, зокрема імпульсивності, невміння концентрувати увагу, гіперактивності та ін. Гіперактивність особливо активно проявляється у підлітковий період, коли відбувається соціально-особистісне становлення, а порушення розвитку можуть мати довгострокові наслідки. Слід враховувати, що гіперактивність у молодшому підлітковому віці є складним психічним станом, що вимагає психологічної корекції на основі комплексного підходу. Тому вивчення корекційної роботи з підлітками має важливе значення для розробки ефективних корекційних засобів і розвивальних стратегій, які допоможуть знизити негативний вплив гіперактивності на навчання, емоційно-почуттєву сферу та соціальні взаємодії, а також сприятимуть створенню сприятливих умов для їх гармонійного розвитку й адаптації в соціумі.

Різні аспекти корекційної роботи з дітьми і підлітками розглядали такі вчені, як О. Вознюк [2], Т. Дуткевич [3], Т. Ілляшенко [4], Є. Карпенко [5], Л. Козіна [6], С. Кузікова [7], Є. Романенко [2], О. Романчук [8], О. Семенцова [9], О. Тіунова [1], В. Харагірло [10] та ін. Проте комплексне дослідження особливостей корекційної роботи з гіперактивними підлітками не проводилося.

Мета статті – обґрунтування особливостей корекційної роботи з гіперактивними підлітками.

Необхідність корекційної роботи з гіперактивними підлітками зумовлена поширеністю гіперактивності в сучасному суспільстві. Підлітковий вік, коли закладаються основи соціальної, емоційної та когнітивної зрілості, є критичним для особистісного розвитку, а у випадку гіперактивності ця проблемогенність ускладнюється через труднощі у самоконтролі, проблеми з концентрацією уваги, імпульсивною поведінкою та порушеннями в навчальній діяльності. До того ж гіперактивність у підлітковому віці часто призводить до серйозних труднощів у соціальній адаптації, взаємодії з однолітками та дорослими, що може негативно впливати на самооцінку, спричиняти конфлікти в родині та

школі, а також призводити до розвитку вторинних психологічних проблем, таких як тривожність чи депресія. Враховуючи перелічені чинники, корекційна робота з гіперактивними підлітками є необхідною для зниження проявів порушень та допомоги в адаптації до соціальних норм і вимог.

Основною метою корекційної роботи з гіперактивними підлітками має стати покращення психоемоційного стану, формування соціально прийнятних форм поведінки та розвитку навичок самоконтролю [7]. Таке завдання потребує комплексного підходу, оскільки гіперактивність може бути наслідком різних факторів, таких як генетичні особливості, неврологічні порушення, вплив соціального середовища або психологічні травми [2]. У процесі корекційної роботи важливо враховувати індивідуальні особливості підлітка, його рівень інтелектуального, особистісного та соціального розвитку, мотивацію до змін і взаємодію з довкіллям [6]. Психологічна допомога має спрямовуватися на створення умов для самовираження підлітка, розуміння ним власних емоцій і думок, а також на розвиток позитивних взаємодій з оточенням [5].

Один із напрямів корекції гіперактивності полягає в навчанні підлітка навичкам самоконтролю [7]. Оскільки гіперактивні підлітки не здатні утримувати увагу на завданні або впоратися з емоційними переживаннями, робота з ними повинна включати психокорекційні техніки, що допоможуть розвинути здатність до концентрації, знижувати рівень емоційної напруги та імпульсивності. Вказане може бути досягнуто через участь гіперактивних підлітків у тренінгах з розвитку уваги, в сеансах когнітивно-поведінкової терапії, виконання вправ на релаксацію та ін. Окрім того, важливою складовою корекційної роботи має стати розвиток соціально-комунікативних навичок. Гіперактивні підлітки часто мають труднощі в міжособистісних стосунках, що може призводити до соціальної ізоляції або конфліктів із однолітками, тому корекційні програми повинні включати вправи на розвиток комунікабельності, навичок співпраці та емпатії. Наприклад, рольові ігри, групові вправи та ситуаційні задачі можуть допомогти молодшим підліткам розвивати здатність до конструктивного спілкування та вирішення групових конфліктів.

Особливістю корекційної роботи з гіперактивними підлітками є необхідність залучення до цього процесу батьків і вчителів [10]. Спільна робота з родиною та закладом освіти допомагає забезпечити єдину стратегію впливу на поведінку підлітка, створити сприятливе середовище для його розвитку і соціалізації. Батьки повинні навчитися розуміти причини гіперактивності своєї дитини, знати методи корекції та підтримки, а також уникати надмірних вимог або критики, що може лише погіршити ситуацію. Якщо ж гіперактивність у підлітків супроводжується порушеннями розвитку навчальної діяльності, слід розробляти індивідуальні освітні програми, які враховують його потреби й

інтереси. Спільно з педагогами доцільно створити спеціальні умови для навчання, адаптувати методи викладання і контроль за виконанням завдань, щоб допомогти підліткам оволодіти необхідними знаннями й навичками. З цією метою можна включати використання візуальних матеріалів, коротших вправ, частих перерв, індивідуальних консультацій та ін.

Важливим аспектом корекційної роботи з гіперактивними підлітками є також робота з їх мотивацією [3]. Зокрема. слід враховувати, що гіперактивні підлітки часто мають низьку самооцінку, що може знижувати їхню мотивацію до змін, тому важливо, щоб корекційна робота включала етапи встановлення довіри та підтримки, позитивного підкріплення навіть найменших успіхів і досягнень підлітка. Створення атмосфери підтримки та розуміння допомагає підліткам почуватися впевненіше і більш зацікавленими в процесі змін. Однак корекційна робота не має обмежуватися лише психологічними методами. Важливим є створення умов для фізичної активності, яка оскільки для багатьох гіперактивних підлітків стає важливим засобом зняття психоемоційного напруження. Спортивні заняття, прогулянки на свіжому повітрі, танці чи інші активні види діяльності можуть стати важливою частиною корекційної програми з гіперактивними молодшими підлітками.

Організація корекційної роботи з гіперактивними підлітками вимагає створення спеціальних умов, що дозволяють максимально ефективно впливати на їх розвиток і допомагати їм подолати труднощі, пов’язані з гіперактивністю, імпульсивністю та порушенням уваги [4]. Важливо, щоб корекційний процес ґрунтувався на принципах на основі індивідуального підходу, враховував особливості кожного підлітка та передбачав комплексний вплив на різні аспекти його особистісного розвитку. Важливим завданням має стати допомога підліткові в адаптації до довкілля, зниженні рівня стресу, агресії, а також сприяння розвитку комунікативних навичок та умінь соціальної взаємодії.

Однією з умов ефективної корекційної роботи є створення безпечного і підтримуючого середовища, яке дозволяє підліткові відчувати себе впевнено і розкривати свої можливості [9]. Важливо, щоб корекційна робота не викликала у молодшого підлітка відчуття незадоволення чи стресу, оскільки це може призвести до погіршення його психоемоційного стану. Середовище має бути відкритим, доброзичливим, а також чітким щодо правил, обмежень й очікувань. Психологічна підтримка і позитивна атмосфера є необхідними складовими підтримуючого середовища. Гіперактивні підлітки мають усвідомлювати своє право на помилки і оцінку досягнень з урахуванням індивідуальних рис.

Важливою умовою ефективної корекційної роботи є індивідуальний підхід до кожного підлітка [2]. Оскільки гіперактивність проявляється в різний спосіб у різних дітей, доцільно коригувати стратегії і методи роботи залежно

від індивідуальних особливостей, що може включати як психотерапевтичні методи, так і засоби соціального й педагогічного впливу, що відповідають їхнім потребам. Наприклад, для підлітків, які мають труднощі із концентрацією уваги, можуть бути застосовані вправи на розвиток уваги і пам'яті, а для тих, хто має агресивні прояви, – методи контролю емоцій та стресу.

Окрім того, важливу роль в організації корекційної роботи з підлітками мають відігравати психотерапевтичні методи. Для молодших підлітків з гіперактивністю можуть бути ефективними різні напрямки психотерапії, такі як когнітивно-поведінкова терапія, арттерапія, психодрама, ігрові методи, музикотерапія та ін., які допомагають знизити рівень тривожності, розвинути уміння й навички самоконтролю, покращити соціальну адаптацію та поліпшити взаємини з оточенням [5]. Так, когнітивно-поведінкова терапія дає можливість підліткам навчитися виявляти і змінювати деструктивні думки й поведінку, а також розвивати позитивне ставлення до себе й оточуючих [9]. Включення музичної терапії у зміст корекційної роботи з гіперактивними підлітками допомагає знижувати рівень стресу, тривожності та агресії. Музика має вплив на емоційний стан, і в разі гіперактивності може стати засобом розвитку самоконтролю, зниження імпульсивної поведінки, емоційної лабільності, покращення здатності до концентрації уваги та ін. [1]. Вважаємо, що музично-терапевтичні вправи можуть стимулювати розвиток уяви, креативності та емоційної виразності, що є необхідним для зниження внутрішнього напруження та покращення психоемоційного стану молодшого підлітка.

Отже, корекційна робота з гіперактивними підлітками є багатогранним і складним процесом, який потребує індивідуального підходу та комплексного впливу на різні аспекти їхнього розвитку. Важливо, щоб корекційна програма враховувала як психологічні, так і соціальні, освітні та фізичні потреби дитини, оскільки перелічені чинники можуть забезпечити успішну адаптацію та подолання труднощів, пов'язаних з гіперактивністю, лише в комплексі. Корекційна робота повинна спрямовуватися не лише на зниження проявів гіперактивності, а й на розвиток соціальних навичок, формування здатності до самоконтролю та становлення позитивної самооцінки. Успішність корекційної роботи залежить від ефективної взаємодії між психологами, педагогами та батьками, які мають разом створювати підтримуюче середовище для підлітка. Важливо, щоб корекційні методи включали як індивідуальні заняття, так і групову роботу, що дає змогу підліткам покращити свої соціальні взаємодії та навчитися конструктивно вирішувати конфлікти. Системний підхід допомагає не лише знизити прояви гіперактивності, а й сприяє особистісному розвитку та соціальній адаптації в умовах підліткового віку.

ЛІТЕРАТУРА

7. Арт-терапія : інноваційні психологічні технології / за ред. О. Тіунової. Випуск 6. Київ – Львів – Тернопіль : ЕЕАТА, 2019. 224 с.

8. Вознюк О., Романенко Є. Психоаналітичні методи корекції негативних психоемоційних станів у школярів. *Психолог*. 2007. № 5. С. 28-31.

9. Дуткевич Т. Дитяча розвивально-корекційна психологія (теоретичний курс) : навч.й посіб. Київ : КНТ, 2017. 265 с.

10. Ілляшенко Т. Гіперактивна дитина : психологічний супровід у навчальному закладі. Київ : Шкільний світ, 2017. 88 с.

11. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посіб. Дрогобич : Посвіт, 2015. 312 с.

12. Козіна Л. Я вчуся керувати собою: корекційно-розвивальна програма. *Психолог*. 2006. №21. С. 3-15.

13. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції. Суми : Університетська книга, 2008. 384 с.

14. Романчук О. Гіперактивний розлад з дефіцитом уваги : практичне керівництво. Львів : Крео, 2008. 323 с.

15. Семенцова О. Корекційно-розвивальна діяльність практичного психолога. *Психолог*. 2007. №43. С.3-9.

16. Харагірло В.Є. Психолого-педагогічні аспекти корекційної роботи з підлітками девіантної поведінки : навчально-методичний посібник. Біла Церква : БІНПО, 2020. 188 с.

УДК 159.922.28 : 316.46

Віталій Кутерещин

здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Роман Скаляр

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 015 Професійна освіта, Західноукраїнський національний університет

ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ІМІДЖУ СУЧАСНОГО КЕРІВНИКА

Формування іміджу сучасного керівника є складним і багатоаспектним процесом, який базується на поєднанні професійних навичок, особистісних якостей і соціально-психологічних факторів. Імідж представляє собою не тільки зовнішній образ особистості або організації, а й відображає глибші психічні та соціальні механізми, що впливають на сприйняття і взаємодію з оточуючими.

Психологічний аспект іміджу сучасного керівника включає в себе не лише його внутрішню самосвідомість, а й те, як він здатний впливати на оточуючих, створюючи атмосферу довіри і співпраці. Важливими професійно-психологічними передумовами формування іміджу сучасного керівника є наступні:

1. *Емоційний інтелект та лідерські якості керівника*. Емоційний інтелект визначається як здатність керівника не тільки розпізнавати та розуміти свої емоції, але й контролювати їх, а також ефективно реагувати на емоції інших людей. Це важливий аспект, оскільки емоції можуть значно впливати на прийняття рішень, комунікацію та взаємодію з командою. Керівник з високим рівнем емоційного інтелекту здатний створювати атмосферу довіри та підтримки в колективі, що є необхідною умовою для ефективної роботи. Він вміє тонко відчувати емоційний стан своїх співробітників і вчасно реагувати на їхні потреби, мотивуючи їх на досягнення високих результатів. Крім того, емоційний інтелект допомагає керівникові не тільки підтримувати позитивний мікроклімат в колективі, але й ефективно вирішувати конфлікти [4].

Керівник, який проявляє лідерські якості, надихає свою команду на досягнення спільних цілей і мотивацію до високих результатів. Він розуміє, що успіх колективу залежить від його власного вміння організувати роботу, поставити чіткі завдання і, найголовніше, підтримувати кожного члена команди на шляху до досягнення цих цілей. Лідер не боїться брати на себе відповідальність за результати роботи колективу, що дозволяє зберігати стабільність і впевненість у своїх силах [1]. Керівник, який проявляє лідерські якості, викликає повагу серед колег та підлеглих, оскільки вони бачать в ньому не тільки людину, яка ставить завдання, але й того, хто готовий підтримати на кожному етапі роботи. Це дозволяє створювати атмосферу співпраці, а не конкуренції, що є необхідною умовою для розвитку організації.

2. Комунікаційні навички та стресостійкість. Однією з основних складових успішної взаємодії є комунікаційні навички, які дозволяють керівнику чітко і зрозуміло передавати інформацію, слухати та враховувати думки інших. Уміння донести свої ідеї так, щоб вони були зрозумілі і сприйняті, є важливою складовою ефективного управління та прийняття рішень. Керівник з високими комунікаційними навичками здатний організувати конструктивний діалог, що сприяє кращому розумінню і співпраці в команді [6; 3].

Вміння вести переговори є ключовою складовою комунікаційних навичок керівника. У процесі переговорів важливо зберігати професіоналізм і бути здатним досягати компромісів, не втрачаючи при цьому авторитету.

Стресостійкість є ще одним важливим аспектом, який безпосередньо впливає на імідж сучасного керівника, адже керівник, який здатний зберігати спокій у складних умовах, викликає повагу і довіру серед своїх підлеглих.

Стресостійкість дозволяє ефективно приймати рішення навіть в умовах невизначеності, не піддаючись паніці або імпульсивним діям [5].

3. Рефлексія. Рефлексія – це процес осмислення та оцінки власних вчинків, дій та рішень, який дозволяє керівникові вчитися на своїх помилках та вдосконалювати свої навички. Важливо, щоб керівник не лише аналізував успіхи, але й не боявся визнавати свої помилки. Саме через рефлексію він може отримати цінні уроки, які допомагають йому ставати більш ефективним у майбутньому. Професійна рефлексія також дозволяє керівникові розвивати критичне мислення, що є важливою складовою його здатності до прийняття обґрунтованих і ефективних рішень.

4. Здатність вирішувати конфлікти та управляти емоціями. Вміння вчасно помічати конфлікти в колективі та знаходити оптимальні шляхи їхнього вирішення є невід'ємною частиною професійного розвитку керівника. Вирішення конфліктів передбачає не лише знайдення компромісів, але й підтримку конструктивних стосунків між співробітниками. Керівник, який вміє грамотно підходити до вирішення суперечок, демонструє свою зрілість та професіоналізм. Важливою складовою є вміння слухати, що дозволяє розуміти, чому виник конфлікт, і знайти найкращий спосіб вирішення ситуації, який задовольняє всі сторони. Правильне вирішення конфлікту дозволяє знизити рівень напруження в колективі і покращити міжособистісні стосунки, сприяючи покращенню морального клімату в організації [5].

Уміння керівника управляти своїми емоціями в складних ситуаціях також є важливою професійно-психологічною передумовою. Коли керівник здатний контролювати свої емоції і не піддаватися паніці, це допомагає йому приймати більш зважені і обґрунтовані рішення. Крім того, емоційна стійкість керівника сприяє створенню стабільної і здорової атмосфери в команді, де кожен співробітник відчуває підтримку і безпеку. Адже багато конфліктів виникає через недостатню комунікацію або непорозуміння, тому важливо, щоб керівник умів створювати атмосферу відкритості [2].

5. Високий рівень професіоналізму керівника. У сучасних умовах, коли ринки швидко змінюються і нові виклики виникають регулярно, знання стратегічних принципів стає необхідністю для кожного керівника. Керівник, який має високий рівень професіоналізму, здатний не тільки розпізнавати тенденції та можливості на ринку, але й вчасно адаптувати організацію до нових умов. Він розуміє, як ефективно керувати ресурсами, визначати пріоритети та формулювати стратегії, які сприятимуть досягненню довгострокових цілей компанії. Професіоналізм керівника також проявляється у здатності приймати складні рішення в умовах невизначеності, що потребує не лише аналітичних здібностей, але й інтуїції та досвіду.

Крім того, високий професіоналізм є основою для впевненості підлеглих у своєму керівникові. Якщо співробітники бачать, що їхній керівник розуміється на тонкощах бізнесу, вміє приймати правильні рішення, то вони будуть довіряти йому більше. Це довіра, у свою чергу, підвищує ефективність командної роботи і мотивує співробітників до більш високих досягнень. Така професійна компетентність створює імідж керівника як лідера, на якого можна покластися, що є важливою складовою його авторитету [7].

6. Адаптивність та гнучкість керівника. Адаптивність керівника означає здатність оперативно реагувати на зміни в зовнішньому середовищі, будь то зміни в ринкових умовах, технологічні інновації чи економічні кризи. Керівник з високим рівнем адаптивності здатний швидко оцінювати ситуацію, коригувати стратегії та вживати необхідних заходів для забезпечення стійкості організації. Адаптивність також включає здатність керівника до інноваційного мислення, готовності до впровадження нових ідей і технологій, що дозволяє організації залишатися конкурентоспроможною на ринку. Керівник, який вміє впроваджувати зміни, не тільки збільшує шанси на успіх своєї компанії, але й покращує свій імідж як лідера, який здатен вести організацію через різні етапи розвитку.

Гнучкість керівника полягає у його здатності адаптувати свою стратегію до нових умов без втрати ефективності. Це включає в себе зміну тактики у відповідь на нові виклики, перегляд планів та цілей на тлі змінюваних обставин. Керівник, який вміє бути гнучким, не зациклюється на одному шляху, а шукає оптимальні рішення в кожній конкретній ситуації [2].

7. Моральні та етичні принципи керівника. Моральні та етичні принципи керівника, такі як чесність, відповідальність і справедливість, дозволяють уникати внутрішніх конфліктів і створюють позитивний клімат у колективі. Коли керівник діє відповідно до цих принципів, він стає авторитетом для співробітників, і вони знають, що можуть розраховувати на справедливе ставлення незалежно від ситуації. Чесність керівника важлива не лише у щоденних взаєминах, але й у прийнятті стратегічних рішень, що впливають на майбутнє організації. Керівник, який не ховає важливу інформацію і не приймає корисливих рішень, здобуває повагу і підтримку з боку свого колективу.

8. Моральна стійкість та етика керівника. Керівник, який дотримується високих етичних стандартів у своїй діяльності, задає тон для всього колективу. Кожен член команди, спостерігаючи за такими якостями лідера, вчиться працювати за принципами чесності, відповідальності та взаємоповаги. Це допомагає формувати імідж організації як такої, що цінує моральні стандарти і ставить інтереси своїх працівників та партнерів на перше місце.

9. Вміння мотивувати та підтримувати команду. Мотивація та підтримка команди є складовою професійного іміджу сучасного керівника.

Один з головних аспектів управління – це створення умов для розвитку підлеглих і стимулювання їхнього бажання досягати високих результатів. Керівник, який здатний мотивувати своїх співробітників, зазвичай створює атмосферу довіри, що позитивно впливає на продуктивність та взаємодію в колективі. Це означає, що він не тільки встановлює чіткі цілі та завдання, але й підтримує підлеглих, допомагаючи їм досягати цих цілей, визнаючи їхні досягнення і надаючи необхідний зворотний зв'язок [1].

Підтримка команди проявляється в здатності керівника визначати сильні сторони кожного співробітника та створювати умови для їхнього розвитку. Це включає як професійне навчання та вдосконалення навичок, так і моральну підтримку, коли співробітники стикаються з труднощами. Визнання досягнень підлеглих, похвала за їхні успіхи та надання конструктивного зворотного зв’язку допомагає підвищити їхню мотивацію та відданість роботі. Керівник, який підтримує своїх співробітників не тільки в успіхах, але й в складних ситуаціях, здобуває довіру, що сприяє поліпшенню загальної ефективності команди.

Отже, професійно-психологічні передумови формування іміджу сучасного керівника є важливими складовими його успішної діяльності та ефективного управління організацією. Від цих передумов залежить, як керівник буде сприйматися як в середині колективу, так і за його межами. У свою чергу, позитивний імідж є необхідною умовою для досягнення стратегічних цілей організації, оскільки сприяє залученню нових партнерів, підвищенню лояльності співробітників і створенню стабільного клімату.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балл Г.О. Проблема іміджу закладу культури в контексті гуманізації. *Наука і управління*. 2007. Т. 7. №1. С. 139-141.
2. Берд П. Ефективна тактика покращення вашого іміджу. Львів : Світ, 2017. 208 с.
3. Гірняк А.Н. Психологічний аналіз і систематика стилів освітньої взаємодії. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1–2. С. 118-126
4. Денисюк С. Політичний імідж як відображення політичної свідомості громадян України в умовах соціально-політичних перетворень. *Нова парадигма*. Київ : НПУ, 2005. Вип. 45. С. 133-140.
5. Мартинець Л. А. Імідж сучасного вчителя. Київ : Шкільний світ, 2011. 96 с.
6. Назарчук Т. В., Косіюк О. М. Менеджмент організацій : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 559 с
7. Пенькова О. Проблема іміджу : соціокультурний і психологічний аспекти. *Рідна школа*. 2012. №6. С. 47-48.

УДК 37.022 : 377.1

Віталій Мостовий, Тарас Білецький, Валентин Кембовський
здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
015 Професійна освіта, Західноукраїнський національний університет

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ТА МЕТОДИЧНА ПРОБЛЕМА

Сучасна освіта характеризується широким спектром використання комп'ютерних технологій, новітніх інформаційних засобів і телекомунікаційних інструментів, що суттєво підвищує вимоги до професійної підготовки учнів професійно-технічних навчальних закладів. Одним із головних напрямів модернізації цієї освітньої сфери виступає цифровізація. Цифровізація професійної освіти – це цілеспрямований процес впровадження цифрових технологій та інструментів в усі аспекти освітньої діяльності. Цифрові технології сприяють інтеграції сучасних інструментів та методів навчання, що дозволяють забезпечити доступ до знань і практичних навичок здобувачів освіти через віртуальні платформи, дистанційні курси та інтерактивні симулятори. Відповідно, важливим завданням стає підготовка випускників до роботи в умовах інформаційного суспільства шляхом формування їхньої компетентності у галузі інформатики, комп'ютерних технологій та інформаційних засобів, що визначається як цифрова компетентність особистості.

Формування цифрової компетентності серед здобувачів професійно-технічних навчальних закладів є актуальним завданням, адже це відповідає викликам цифрової епохи та швидкому технічному прогресу. Учні мають пристосовуватись до умов XXI століття, вміти ефективно використовувати цифрові інструменти, створювати електронне середовище, забезпечувати безпеку у віртуальному просторі та захищати персональні дані. Ці складові цифрової компетентності доповнюються такими навичками, як критичне мислення, медіаграмотність та комунікаційні вміння, що робить цей комплекс знань і вмінь ключовим для сучасного освітнього процесу [5].

Цифрова компетентність є важливим чинником конкуренто-спроможності випускників професійно-технічних закладів на ринку праці. Практично кожна сучасна професія вимагає базових знань у галузі інформаційних технологій. Наприклад, спеціалісти технічних професій (механіки, електрики, оператори) повинні вміти працювати з автоматизованими системами та налаштовувати обладнання через програмне забезпечення. Таким чином, розвиток цифрової компетентності сприяє покращенню кар'єрних перспектив випускників і реалізації завдань сучасної освітньої політики [1].

Цифровізація виступає важливим чинником у підвищенні ефективності застосування цифрових навчальних засобів, серед яких електронні підручники, інтерактивні курси, відеоуроки, онлайн-тести та інші мультимедійні інструменти. Ці ресурси дозволяють індивідуалізувати освітній процес, полегшуючи засвоєння складних тем завдяки візуалізації, симуляціям та інтерактивним завданням. Учні мають змогу самостійно знаходити додаткову інформацію, виконувати практичні завдання і оперативно отримувати зворотний зв'язок. Крім того, розвиток цифрової компетентності сприяє формуванню таких важливих «м'яких» навичок, як критичне мислення, здатність до аналізу та вирішення проблем. Використання інформаційних технологій дає змогу учням опрацьовувати великі обсяги даних, знаходити рішення для комплексних задач і розвивати креативний підхід як у навчанні, так і в майбутній професійній діяльності [3].

Формування цифрової компетентності також є ключовим фактором забезпечення інклюзивності освіти. Сучасні цифрові інструменти дають змогу адаптувати навчальні матеріали до індивідуальних потреб учнів з особливими освітніми потребами, забезпечувати дистанційне навчання та підтримувати учнів із різними рівнями сприйняття матеріалу. Ця компетентність не лише відповідає вимогам сучасного професійного середовища, а й стає важливою складовою цифрової трансформації суспільства. Навички роботи з інформаційними технологіями дозволяють молоді адаптуватися до сучасних технологічних змін, а також брати участь у їхньому вдосконаленні, створенні інноваційних продуктів, послуг і рішень у різних сферах. Окремим аспектом цифрової компетентності є формування цифрової культури, яка охоплює розуміння етичних принципів використання технологій, дотримання правил безпеки в інтернеті та відповідальне ставлення до цифрових ресурсів. Значущість цього аспекту особливо актуальна у контексті швидкого розвитку цифрових технологій та глобалізації інтернет-простору.

Також варто зазначити, що питання структури цифрової компетентності здобувачів професійно-технічних закладів освіти залишається недостатньо врегульованим. Зокрема, дослідниця Г. Нітченко виділяє наступні компоненти професійної компетентності, як: 1) теоретичні знання інформатики як науки, розуміння позитивних та негативних аспектів комп'ютеризації, а також наслідків використання новітніх інформаційних технологій і їх впливу на мислення; 2) вміння працювати з персональним комп'ютером, зокрема за допомогою операційних систем та утиліт; 3) навички представлення інформації в Інтернеті та організація самостійної роботи через інтернет-технології; 4) знання і вміння використовувати інформаційно-комунікаційні технології у майбутній професійній діяльності [4].

М. Головань, у свою чергу, трактує цифрову компетентність як здатність до самостійного пошуку та обробки інформації для ефективного виконання професійних завдань, участі в груповій діяльності та співробітництві з використанням сучасних комунікаційних технологій для досягнення професійно значущих цілей. Він також підкреслює готовність до постійного саморозвитку в галузі інформаційних технологій для підвищення кваліфікації та реалізації себе в професійній діяльності. З цієї точки зору цифрова компетентність є системою мотивів, знань, умінь і навичок, що сприяють ефективному використанню ІКТ у майбутній професійній діяльності [2].

Згідно з дослідженнями Н. Саєнко, Т. Голуб та інших науковців, зміст цифрової компетентності охоплює такі важливі знання:

- основи роботи з комп'ютерними програмами, зокрема графічними редакторами, текстовими процесорами, електронними таблицями, базами даних, інструментами для створення презентацій і архівування даних;

- знання основних інтернет-технологій, таких як електронна пошта, відеоконференції, а також розуміння відмінностей між реальним і віртуальним світом;

- розуміння потенціалу інформаційних технологій для розвитку кар'єри та участі в суспільній діяльності;

- усвідомлення надійності та достовірності інформації та етичних аспектів її використання [3].

К. Власенко додає, що зміст цифрової компетентності включає такі важливі вміння та здатності:

- пошук, збір, організацію та систематизацію електронних даних, здатність відрізняти суб'єктивне від об'єктивного, реальне від віртуального;

- використання різних засобів для представлення та осмислення даних, таких як презентації, графіки, діаграми, карти знань;

- пошук необхідних веб-сайтів та використання інтернет-сервісів, зокрема соцмереж, месенджерів, електронної пошти;

- використання інформаційних технологій для критичного осмислення реальності та інноваційної діяльності в різних контекстах – вдома, у навчальному закладі, на дозвіллі [4].

Відтак, аналіз різних підходів до визначення змісту та структури цифрової компетентності здобувачів професійно-технічних навчальних закладів дає підстави стверджувати, що ця компетентність є невід'ємною частиною загальної підготовки здобувачів освіти. В умовах сучасного технологічного прогресу та цифровізації економіки вона стає важливою умовою для успішної професійної діяльності. Цифрова компетентність охоплює різноманітні знання, навички та вміння, що дозволяють учням ефективно застосовувати інформаційні

технології як під час навчання, так і в майбутній професійній діяльності. Отже, до основних складових цифрової компетентності можна віднести:

1) володіння комп'ютерними навичками, що включають здатність працювати з різноманітними програмами, операційними системами, мережами та інтерфейсами. Це передбачає вміння працювати з текстовими редакторами, електронними таблицями, програмами для роботи з графікою, базами даних, а також знання основ програмування;

2) здатність ефективно працювати з інформацією, що включає вміння знаходити, аналізувати, обробляти та систематизувати інформацію. Це є критично важливим для ефективної роботи в будь-якій професійній діяльності. Зокрема, це вміння користуватися інтернет-ресурсами, базами даних, цифровими бібліотеками, а також здійснювати критичний аналіз і оцінку інформації;

3) знання стандартів безпеки та етики у сфері інформаційних технологій. Учні повинні мати розуміння принципів інформаційної безпеки, захисту персональних даних та етичних норм використання ІТ. Здатність діяти відповідно до юридичних і етичних стандартів є необхідною для професійної діяльності в будь-якій галузі.

Отже, цифрова компетентність становить основу професійної підготовки учнів професійно-технічних навчальних закладів в умовах цифрового суспільства, а володіння навичками роботи з інформаційними технологіями сприяє не лише підвищенню якості навчання, а й конкурентоспроможності на ринку праці, розвитку критичного мислення та творчих здібностей, забезпечуючи їм ефективно інтегруватися в цифровізоване середовище.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баловсяк Н. Інформаційно-комунікативна компетентність школяра. *Педагогіка і психологія*. 2014. № 5. С. 21-28.

2. Головань М. С. Інформатична компетентність як об'єкт педагогічного дослідження. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти* / Українська інженерно-педагогічна академія. Харків, 2017. № 16. С. 314-324. URL : http://uabs.edu.ua/images/stories/docs/K_VM/Holovan_07.pdf.

3. Гончарова О. М. Теоретико-методичні основи особистісно-орієнтованої системи формування інформатичних компетентностей студентів економічних спеціальностей : дис. ... д-ра пед. наук. Київ, 2017. 541 с.

4. Інтеграція цифрових технологій в освітній процес : виклики та перспективи: монографія / Саєнко Н.С., Голуб Т.П., Лавриш Ю.Е. та ін. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 220 с.

5. Цифрові технології в освіті: сучасний досвід, проблеми та перспективи : монографія / за ред. Т. А. Васильєвої, Ю. М. Петрушенка. Суми : Сумський державний університет, 2022. 150 с.

УДК 159.92

Георгій Загурський
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор А. Н. Гірняк, Західноукраїнський національний університет

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ

Адаптація першокласників до навчання в школі є складним і багатовимірним процесом, який охоплює психологічну, соціальну та фізіологічну сфери дитини. Вступ до школи є першим важливим кроком дитини у соціум, де на неї чекають нові соціальні ролі, нові обов'язки та система взаємодії з дорослими й однолітками. Це період інтенсивної трансформації – з дитини-дошкільника вона переходить у новий соціальний статус – школяра. Психологічна адаптація охоплює здатність дитини встановлювати ефективні зв'язки з учителем і однолітками, дотримуватися правил поведінки, виконувати навчальні завдання, контролювати емоції та свою поведінку. На думку А. Богуш, А. Подлєснової та А. Гірняка, саме в цей період формуються передумови для майбутньої успішної навчальної діяльності, тому критично важливо враховувати індивідуально-психологічні особливості дитини [1; 2].

Індивідуальні особливості, такі як тип темпераменту, рівень тривожності, мотиваційна сфера, сформованість довільної поведінки, відіграють ключову роль у швидкості та якості адаптації. Наприклад, діти з флегматичним або меланхолійним темпераментом потребують більше часу для входження в нове середовище, ніж діти з сангвінічними чи холеричними темпераментальними характеристиками. Нерідко саме ці індивідуальні відмінності стають передумовою до виникнення труднощів адаптації, таких як емоційне виснаження, порушення сну, соматичні реакції чи відмова від відвідування школи. Дослідження К. Л. Крутій доводять, що адаптаційний період триває близько 6–8 тижнів, після чого дитина або успішно входить у новий статус, або стикається з проявами дезадаптації. Педагогам і батькам важливо в цей час створювати сприятливе середовище для емоційної безпеки [3].

Особливу увагу в сучасних підходах до адаптації приділяють розвитку мотивації до навчання. Якщо дитина бачить у навчанні цінність, отримує задоволення від нових знань і визнання своїх досягнень, то вона активніше долучається до навчального процесу, краще справляється зі шкільним навантаженням. За спостереженнями Савченко О. Я., провідною мотивацією на

початку шкільного навчання виступає зовнішня — прагнення отримати похвалу, визнання дорослих, але саме ця спонука може стати стартовим майданчиком для формування внутрішньої, пізнавальної мотивації [4].

Важливою умовою є не тільки готовність дитини до школи, а й готовність школи до дитини. Як зазначає А. В. Фурман, навчальне середовище має бути організоване так, щоб стимулювати суб'єктну активність школяра. Модель модульно-розвивального навчання зазначеного дослідника спрямована на формування особистісної автономії, інтересу до пізнання та розвитку критичного мислення [5]. Підхід А.В. Фурмана підкреслює значення партнерської взаємодії між учнем і педагогом, що особливо актуально на початку освітнього процесу.

Адаптація як полірівневий процес має фазовий характер: первинна дезадаптація, формування нових механізмів поведінки, стабілізація та інтеграція. Кожна з цих фаз може проходити по-різному, залежно від індивідуального стилю навчання, емоційної зрілості, а також соціального середовища дитини [6]. Успішна адаптація не означає лише відсутність труднощів – вона виявляється у здатності долати нові виклики, використовувати внутрішні ресурси, активно будувати взаємини в колективі.

Психологічна допомога в період адаптації має бути комплексною: індивідуальна діагностика, консультації для батьків, тренінги розвитку емоційної регуляції для дітей тощо. Особливе місце займає превентивна робота, спрямована на розвиток соціальних навичок і формування позитивної самооцінки.

Таким чином, індивідуально-психологічні особливості першокласників мають вирішальне значення в процесі адаптації до шкільного навчання. Врахування цих характеристик у практиці психолога, вчителя та батьків дає змогу не лише полегшити адаптаційний період, а й закласти основи для гармонійного особистісного розвитку та ефективного навчання в майбутньому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Богуш А. М., Подлєснова А. В. Психологія розвитку дитини. Київ: Центр учбової літератури, 2013. 240 с.

2. Гірняк А.Н., Сінькевич І.В. Психологічні особливості соціальної взаємодії та адаптації дітей-сиріт й дітей позбавлених батьківського піклування у ЗВО України. *Children's rights protection from legal, pedagogical and psychological perspective* : monograph / red. J. Mrozek, O. Homotiuk, O. Koval. Olsztyn 2021, Publisher: Centre for Eastern Europe Research UWM in Olsztyn, ISBN 978-83-61605-55-3. P. 11-25.

3. Крутій К. Л. Адаптація дитини до шкільного навчання. Харків: Основа, 2007. 128 с.

4. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи. Київ: Генеза, 2010. 376 с.

5. Фурман А. В. Психокультура української ментальності. 3-тє наук. вид. Тернопіль: НДІ МЕВО, 2014. 168 с.

6. Долинська Л. І. Психологія адаптації молодших школярів. Київ: Академвидав, 2012. 192 с.

УДК 159.944:364.62

Оксана Ничипорук

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності С4 Психологія,
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Чорна І. І.,
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ОСНОВНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ

Актуальність дослідження емоційного вигорання працівників соціального захисту обумовлена сучасними соціально-економічними умовами і складністю професійної діяльності в цій сфері. Працівники соціального захисту часто стикаються з високими емоційними навантаженнями через роботу з людьми, які перебувають у складних життєвих ситуаціях, таких як бідність, хвороби, соціальна ізоляція тощо. Постійний стрес, емоційне навантаження та потреба в наданні підтримки можуть призводити до розвитку емоційного вигорання. Цей процес, у свою чергу, не тільки погіршує психоемоційний стан працівників, але й знижує якість надання ними соціальних послуг, що ставить під загрозу ефективність системи соціального захисту в цілому. Дослідження чинників, що сприяють емоційному вигоранню серед працівників соціального захисту, є важливим етапом для розробки механізмів профілактики цього явища.

Аналіз наукової літератури показує, що проблема емоційного вигорання в контексті професійної діяльності розглядалася щодо службовців державних органів влади [1], юристів [3], педагогів [4], підприємців [5], оперативних психологів [6], педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти [7], а також працівників освітніх організацій [7] і медичних фахівців [9]. Проте основні чинники емоційного вигорання працівників соціального захисту не розглядалися.

Тема статті – обґрунтування основних чинників емоційного вигорання працівників соціального захисту.

Професійна діяльність працівників соціального захисту має особливості, що визначають специфіку їх роботи та взаємодії з клієнтами. Основним завданням цих фахівців є надання підтримки людям, які потрапили в складні життєві ситуації, такі як бідність, хвороби, інвалідність чи соціальна ізоляція. Їхня робота вимагає високої емоційної компетентності, здатності до активного слухання та вирішення конфліктів, а також готовності до постійного прийняття складних моральних рішень. Працівники соціального захисту часто стикаються з великим психологічним навантаженням, оскільки вони не тільки допомагають вирішувати конкретні проблеми, але й підтримують своїх клієнтів на емоційному рівні. Крім того, їх діяльність може бути обмежена фінансовими та організаційними ресурсами, що додає додаткових труднощів у роботі.

Серед основних чинників емоційного вигорання працівників соціального захисту виділимо високе емоційне навантаження [2]. Працівники соціального захисту щодня стикаються з людьми, які переживають важкі життєві ситуації – від хвороб і бідності до розлучень та соціальної ізоляції. Це створює значне психоемоційне навантаження, оскільки соціальний працівник має не тільки вирішувати конкретні проблеми клієнтів, але й бути уважним і співчутливим. Часто працівникам соціального захисту доводиться справлятися з великим стресом, що виникає через історії клієнтів. Наприклад, працюючи з родинами, які переживають кризу, чи людьми, які стали жертвами насильства, працівники можуть відчувати співчуття до їхніх проблем, що поступово виснажує їх емоційно. Постійний контакт з такими ситуаціями без належної психологічної підтримки може призвести до розвитку емоційного вигорання.

Відсутність належної підтримки з боку керівників може стати одним із чинників емоційного вигорання працівників соціального захисту. Якщо працівники не отримують підтримки або розуміння від своїх керівників, це може призвести до почуття ізоляції, втоми та емоційного виснаження [8]. Соціальні працівники часто працюють в умовах стресу та тиску, і відсутність підтримки з боку колег чи керівництва може погіршити їх стан. Керівники мають забезпечувати не тільки професійну, але й емоційну підтримку, створюючи атмосферу, в якій працівники можуть звертатися за допомогою, ділитися своїми переживаннями і отримувати необхідне розуміння. Якщо ж керівництво не звертає уваги на потреби працівників, не створює умов для командної роботи або не пропонує можливості для розвитку, це може посилити відчуття безсилля і невдоволення серед співробітників.

Недооцінка праці соціальних працівників через низьку оплату праці та обмежені ресурси є однією з основних причин стресу та незадоволення на роботі [1]. Соціальний захист вимагає великих емоційних та інтелектуальних зусиль, однак часто працівники не отримують належної фінансової компенсації

за свою працю. Це може створювати відчуття несправедливості та призводити до емоційного вигорання, оскільки працівники не бачать зв'язку між зусиллями та фінансовою винагородою. Соціальні працівники часто змушені працювати в умовах дефіциту ресурсів, що значно знижує якість надання послуг і підвищує емоційне навантаження, що призводить до зниження мотивації і задоволення від роботи та робить їх більш вразливими до емоційного вигорання.

Слід враховувати, що працівники соціального захисту часто мають надмірне робоче навантаження і працюють понаднормово, що створює додатковий стрес та сприяє емоційному вигоранню [7]. Велика кількість завдань, що потребують негайного вирішення, та постійний потік нових клієнтів змушують соціальних працівників працювати більше, ніж передбачено їхнім робочим графіком, що може призводити до фізичної та психологічної втоми. Перевантаження роботою також обмежує час на відпочинок та особисте життя, що погіршує загальний стан здоров'я працівників. Коли працівник не має змоги вчасно завершити свою роботу і постійно перебуває під тиском дедлайнів, він починає відчувати зниження мотивації. Це впливає на рівень задоволення від роботи, утворюючи замкнуте коло, де вигорання посилюється.

Недостатня підготовка та відсутність можливостей для професійного розвитку є важливими чинниками, які сприяють емоційному вигоранню працівників соціального захисту [6]. Без належної освіти та постійного оновлення знань працівники можуть почуватися некомпетентними у виконанні своїх обов'язків. Недооцінка важливості професійного розвитку та недостатнє навчання можуть також призвести до почуття розчарування, оскільки працівники не бачать можливостей для кар'єрного зростання. В результаті соціальні працівники можуть відчувати, що їхня робота є незначною або незадовільно виконаною, що збільшує емоційне вигорання. Без належної підтримки в плані навчання новим методам роботи, без можливості отримати додаткові знання про психологічні та соціальні аспекти професії, працівники можуть швидко втратити мотивацію.

Конфлікти на роботі є ще одним чинником, що сприяє емоційному вигоранню працівників соціального захисту [4]. Часто фахівці стикаються з агресією, недовірою або складними взаємодіями з клієнтами, що може призводити до стресу та розчарування. Клієнти, які перебувають у складних життєвих ситуаціях, можуть бути емоційно нестабільними, що ускладнює взаємодію. Окрім того, часто клієнти не задоволені наданими послугами або вимагають неможливого, що підвищує рівень стресу для працівників. Складні взаємодії можуть бути з колегами, коли працівники відчувають відсутність співпраці, підтримки або неадекватне ставлення до своїх обов'язків, що може спричиняти напружену атмосферу та знижувати ефективність роботи.

Психологічне та емоційне виснаження працівників соціального захисту є наслідком постійного стресу та взаємодії з людьми, які перебувають у кризових ситуаціях [5]. Це виснаження виникає, коли працівник відчуває, що більше не може дати нічого клієнтам або колегам, і його емоційні ресурси вичерпані. Коли працівник соціального захисту не має можливості відновитися після інтенсивних емоційних навантажень, це може призвести до серйозних наслідків для його психічного здоров'я та продуктивності на роботі. Недостатнє усвідомлення цього явища в організаціях може призвести до втрати цінних кадрів і зниження якості наданих послуг.

Узагальнимо, що основні чинники емоційного вигорання працівників соціального захисту пов'язані із специфікою професійної діяльності. Постійний контакт з людьми, що переживають складні життєві ситуації, високі емоційні навантаження, обмежені ресурси та низька оплата праці створюють умови для розвитку стресу та виснаження. Додатково, недостатня підтримка з боку керівництва, тривалі робочі години, відсутність професійного розвитку та конфлікти на роботі можуть поглиблювати проблему емоційного вигорання, що негативно впливає як на психоемоційний стан працівників, так і на якість надання соціальних послуг.

Отже, основні чинники емоційного вигорання працівників соціального захисту є результатом комплексного впливу різних аспектів їх професійної діяльності. Високе емоційне навантаження, обмежені ресурси, тривалі робочі години, відсутність підтримки з боку керівництва та низька оплата праці створюють умови для розвитку стресу та виснаження. Крім того, недостатня професійна підготовка, конфлікти на робочому місці, обмеження в автономії та низький рівень соціальної підтримки можуть погіршити психоемоційний стан працівників, що в кінцевому підсумку впливає на якість надання соціальних послуг. Важливо вчасно виявляти аналізовані чинники та впроваджувати заходи для їх усунення або мінімізації, щоб підтримати здоров'я працівників та забезпечити ефективність системи соціального захисту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арефнія С.В. Профілактика та психокорекція професійного вигорання службовців державних органів влади. *Молодий вчений*. 2015. Вип. 6. С. 88-96.

2. Баранник Л. Б. Соціальний захист громадян : навч. посіб. Дніпро : Університет митної справи та фінансів, 2017. 246 с.

3. Божко К. В. Психологічні особливості професійного вигорання юристів : автореф. дис. … канд. психол. наук. Київ, 2014. 20 с.

4. Жогно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів : дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2019. 249 с.

5. Карамушка Л.М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання

підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.

6. Костюк А.В. Психологічні особливості емоційного вигорання оперативних психологів: автореф. дис. … канд. психол. наук. Одеса, 2011. 21 с.

7. Пахомов І.В. Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти : навч. посіб. Біла Церква : УМО НАПНУ, 2024. 114 с.

8. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій : гендерні аспекти / за ред. С. Максименка, Л. Карамушки, Т. Зайчикової. Київ : Міленіум, 2006. 365 с.

9. Юр'єва Л. М. Професійне вигоряння у медичних працівників : формування, профілактика і корекція. Київ : Сфера, 2004. 272 с.

УДК 159.922.27

Янна Подворняк

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор О.Є. Фурман, Західноукраїнський національний університет

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЛІДЕРСТВА В СУСПІЛЬНОМУ ЖИТТІ

Світ людей "за замовчуванням" вже давно поділенний на чоловіків і жінок, керівників і підлеглих, адже будь-яка соціальна група характеризується наявністю певної ієрархічної структури. Деякі "ролі" нам подобаються, а інші запроторюють в депресію, тому за власною волею чи ні поділяємо суспільство на групи прийнятного-неприйнятного. Зрозуміло, що тут усе залежить більшою мірою від соціуму, в якому людина проживає, набутих неформальних правил, чи норм життя, що встановленні вже роками у процесі людського співіснування. Утім здатність одних осіб впливати на інших завжди викликала інтерес. Відповідно, у багатьох науках це закріпилося у понятті - "лідерство"[4].

Щоб стати керівником, часто досить бути професіоналом у своїй справі. Проте для утримання лідерської позиції необхідно глибоко розуміти природу міжособистісної взаємодії, соціальних очікувань, а також враховувати гендерну складову. Гендер визначається як сукупність соціальних характеристик, пов'язаних з буттям жінки або чоловіка, зі стосунками між представниками обох статей, а також міжособистісною динамікою в одностатевих групах [7]. Ці характеристики формуються соціально, а також змінюються залежно від культурного контексту та часу й передаються шляхом соціалізації.

Дослідження гендерних аспектів у психології набуло активного розвитку з другої половини XX століття. Тому, на відміну від біологічної статі, розглядається як соціальний конструкт, що визначає поведінкові моделі, соціальні ролі та взаємодію в суспільстві. Цей підхід формувався під впливом феміністичної психології, на перетині соціальної психології, гендерних досліджень і психології взаємодії між статями.

Гендерні стереотипи впливають як на стиль керівництва, так і на сприйняття ефективності лідера. Гендерна рівність, згідно з позицією ООН, впливає на рівень людського розвитку, тому її враховують під час обчислення індексу людського розвитку країн [3].

Стереотипи щодо “чоловічого” й “жіночого” стилю керівництва можуть ускладнювати просування в кар’єрі як для жінок, так і для чоловіків. Жінок із “чоловічими” рисами (рішучість, амбіційність) часто вважають менш “жіночними”. Це зумовлює виникнення явищ "скляної стелі" — невидимих бар’єрів у кар’єрному зростанні, та "скляного обриву" — ситуацій, коли жінок призначають на керівні посади у період криз [6]. Чоловіки, зі свого боку, стикаються з очікуванням "твердої руки", що змушує їх уникати демократичних стилів керівництва чи проявів емпатії — поведінки, яка могла би бути ефективною в умовах сучасного менеджменту.

Традиційний образ "годувальника" створює додатковий тиск на чоловіків, змушуючи уникати професій, асоційованих із турботою та підтримкою (освіта, соціальна робота, естетична сфера). Вони можуть стикатися з упередженням щодо їхньої компетентності або недостатньою підтримкою з боку колег і навіть родини. Натомість організації, які просувають політику гендерної рівності, демонструють вищу ефективність у вирішенні складних завдань [5].

Гендерні ролі значно варіюються залежно від культури. Наприклад, у країнах Північної Європи, де рівень гендерної рівності є вищим, жінки значно частіше займають лідерські позиції. Це корелює з кращими фінансовими результатами організацій. Встановлено, що жінки, як правило, тяжіють до мережевого стилю управління — не ієрархічного, а співпраці, гнучкості та інтуїції, що відповідає вимогам XXI століття.

Подолання гендерних стереотипів і впровадження політики рівних можливостей може істотно підвищити ефективність керівників у різних контекстах суспільного життя. Відтак важливо цілеспрямовано долати наявні бар’єри, зокрема шляхом:

- трансформації суспільних очікувань щодо лідерства. Потрібно змінювати уявлення про ефективне управління, відходячи від жорсткого поділу на "чоловічі" та "жіночі" риси;

- відмови від стереотипного розмежування стилів керівництва: "чоловічого" (авторитарного, рішучого) та "жіночого" (емпатійного, демократичного). Ефективний лідер адаптує стиль керування відповідно до ситуації, а не до статевої приналежності;

- зміщення акценту з ґендерних стереотипів на реальні результати та компетентність особи, яка приймає управлінські рішення;

- подолання синдрому самозванця, який може виникати, як у жінок, так і в чоловіків. Слід сприяти розвитку впевненості в собі і критичній самооцінці;

- усунення бар'єрів у "нетипових" професійних сферах. Жінки не повинні стикатися з "скляною стелею" в бізнесі чи політиці, так само як і чоловіки мають право на рівні можливості у професіях, що традиційно сприймаються, як "жіночі" (освіта, психологія, соціальна робота тощо) [2].

Рада Європи рекомендує здійснити перегляд усіх рівнів освітньої системи з метою сприяння гендерній рівності. Це передбачає рівні права, можливості та ресурси для чоловіків і жінок в усіх сферах суспільного розвитку [1].

Отже, подолання стереотипів, впровадження рівних можливостей та розвиток особистісних якостей лідерів — необхідні передумови для формування ефективного управління, в основі якого лежить професійна компетентність, а не стать.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бар'єри до зайнятості вразливих на ринку праці категорій жінок: аналітичний звіт / Програма розвитку ООН, 2017. URL: https://issuu.com/undpsssr/docs/.

2. Лещенко С. Приходько І. Психологія військового лідерства: теорії, принципи, компетентності. *Психологія і суспільство*. 2024. №2. С.157-178.

3. Нерівності в Україні: наслідки та можливості : колективна монографія / за ред. Є. М. Лібанової, Київ: Інститут демографії та соціальних досліджень ім. М.В. Птухи НАН України, 2012, 404 с.

4. Татенко В. О. Лідер XXI: соціально-психологічні студії, Київ: Видавничий дім "Корпорація", 2004, 182 с.

5. Фурман А.В., Надвинична Т.Л. Основи ґендерної рівності: Навчальний посібник. Тернопіль: Економічна думка, 2006, 168 с.

6. Чуйкова О. В. "Скляна стеля" і "липка підлога" як прояв гендерної нерівності в кар'єрі: нейробіологія про жіночий потенціал керівника. *Гілея: Науковий вісник*., 2016, № 109, С. 252.

7.Ridgeway C. L. Gender, Status, and Leadership, 2002, Режим доступу: https://doi.org/10.1111/0022-4537.00233.

УДК 364

Всеволод Любасюк
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор А. В. Фурман, Західноукраїнський національний університет

ОСНОВНІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ БРЕХНІ НА КОМУНІКАЦІЮ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА І КЛІЄНТА

В умовах зростаючої соціальної напруги, посилення викликів у сфері надання соціальних послуг та ускладнення міжособистісних взаємин питання впливу соціальної брехні на комунікацію між соціальним працівником і клієнтом набуває особливої актуальності. Соціальна брехня, як м'яка форма дезінформації або навмисне приховування істини з метою збереження взаємин, уникнення конфлікту або досягнення бажаного ефекту, може як ускладнювати процес взаємодії, так і виступати адаптивним інструментом у певних ситуаціях. Розуміння чинників, що зумовлюють виникнення соціальної брехні та її вплив на якість професійної комунікації, є важливим кроком до підвищення ефективності соціальної роботи, формування довіри між сторонами та забезпечення психологічної безпеки у взаємодії.

Різні аспекти соціальної брехні та її впливу на комунікацію особистості розглядали такі вчені, як О. Баришполець [1], Н. Калька [2], М. Цивінська [2], І. Зубач [2], Л. Карамушка [3], М. Ніконорова [3], Т. Карась [4], Н. Майорчак [5], І. Попович [6], В. Суліцький [7], О. Філенко [8], М. Яковлєва [9] та ін. Проте комплексне дослідження основних чинників впливу соціальної брехні на комунікацію соціального працівника і клієнта не проводилося.

Мета статті – обґрунтування основних чинників впливу соціальної брехні на комунікацію соціального працівника і клієнта.

Дослідження основних чинників впливу соціальної брехні на комунікацію між соціальним працівником і клієнтом є важливим для розуміння природи міжособистісної взаємодії в сфері соціальної роботи. У процесі надання допомоги клієнти нерідко вдаються до свідомого або несвідомого викривлення інформації з різних причин: страх осуду, бажання отримати додаткову вигоду, недовіра до системи або прагнення зберегти особисті межі [7]. Водночас і соціальні працівники можуть застосовувати елементи соціальної брехні як форму комунікативної стратегії задля збереження професійної дистанції, уникнення конфлікту або психологічного навантаження [9]. Виявлення ключових чинників, що обумовлюють такі прояви, дозволить глибше зрозуміти

бар’єри в комунікації, сформувати ефективні підходи до роботи з клієнтами та забезпечити більш результативну взаємодію в соціальній сфері.

Так, довіра є фундаментом ефективної комунікації між соціальним працівником і клієнтом [5]. У сфері соціальної роботи довіра забезпечує відкритість, чесність і готовність обох сторін до конструктивної взаємодії. Якщо клієнт відчуває, що його приймають без осуду, що його історія буде вислухана з повагою, ймовірність брехні значно знижується. Соціальний працівник, у свою чергу, також потребує впевненості, що клієнт надає достовірну інформацію для об'єктивної оцінки ситуації та розробки ефективної стратегії допомоги. Коли ж виникає недовіра, будь-яке викривлення реальності сприймається як загроза – комунікація стає напруженою або формальною. Втрата довіри може мати довгострокові наслідки – клієнт, що мав негативний досвід з одним працівником, може надалі уникати соціальних служб взагалі. Водночас, відновлення зруйнованої довіри є вкрай складним і потребує часу, послідовності та щирості. Працівник повинен виявляти емпатію, утримуватись від оцінок, створювати безпечний простір для висловлення, навіть якщо почуте суперечить його уявленням або очікуванням.

Страх і сором також істотно впливають на поведінку клієнта в комунікації з соціальним працівником [8]. У багатьох випадках такі емоції спонукають людину до перекручення інформації, часткового або повного приховування правди. Клієнт може боятися осуду, відмови в допомозі, втрати довіри або навіть юридичних наслідків. Особливо це стосується ситуацій, пов’язаних з насильством, залежностями, проблемами в сім’ї, конфліктами з законом чи фінансовими труднощами. У таких випадках людина може вважати правду небезпечною або принизливою, і тому замінює її більш прийнятною, вигаданою версією подій. Сором часто штовхає клієнтів на замовчування фактів або вигадування історій, які виставляють їх кращими. Наприклад, самотня мати, яка не має постійного доходу, може перебільшити можливості, щоб не здаватися «поганою матір’ю». Людина, яка зазнала насильства, може замовчати цей факт через сором і страх втратити повагу з боку працівника або суспільства. Такі прояви соціальної брехні мають глибоко захисний характер – це спосіб зберегти гідність, уникнути болю, захистити себе від психологічної травми. Однак для соціального працівника ця «неправда» стає серйозною перешкодою: вона заважає точно оцінити ситуацію, визначити реальні потреби клієнта, підібрати відповідні методи роботи. У результаті допомога може бути неефективною або взагалі неактуальною.

Маніпуляція інформацією в комунікації між клієнтом і соціальним працівником – це один з поширених видів соціальної брехні, що має свідомий і часто цілеспрямований характер [1]. У цьому випадку клієнт подає неправдиву

або перекручену інформацію з метою отримання певних вигід – матеріальної допомоги, соціальних пільг, переваг у черзі на житло чи інші ресурси. Така брехня зазвичай не є наслідком емоційного захисту, як у випадку зі страхом або соромом, а скоріше постає інструментом для досягнення практичної мети. Маніпулятивна брехня часто є добре продуманою: клієнт може навмисно занижувати або завищувати доходи, перебільшувати складність життєвих обставин, приховувати наявність підтримки з боку родичів чи інших служб. Такі дії формують викривлену картину ситуації, ускладнюють адекватну оцінку потреб і обмежують можливість надання адресної допомоги. Цей чинник має особливу складність, оскільки соціальний працівник, з одного боку, повинен залишатися емпатійним і неупередженим, а з іншого – бути уважним і критичним до отриманої інформації. Баланс між довірою та професійною обережністю – це ключова навичка у роботі з подібними випадками.

Моральні, етичні, соціальні фактори значною мірою впливають на те, як людина сприймає і використовує брехню в комунікації, зокрема – в соціальній роботі [4]. У кожному суспільстві існують свої уявлення про допустимість чи неприйнятність неправди, і ці уявлення закріплені як у суспільній свідомості, так і в індивідуальній моралі. Соціальна брехня, на відміну від злочинної або патологічної, часто сприймається як «невинна» або навіть «необхідна» – зокрема, коли йдеться про збереження гідності, уникнення осуду чи досягнення важливої мети. Етичні уявлення клієнта про допустимість неправди можуть відрізнятися від професійних етичних стандартів соціального працівника. Наприклад, клієнт може виправдовувати свою неправду турботою про родину, збереженням своєї гідності або уникненням додаткового стресу. У таких випадках соціальна брехня виступає як адаптаційний механізм, що допомагає людині зберігати контроль над ситуацією. Соціальні фактори, зокрема середовище, у якому живе клієнт, теж можуть формувати його ставлення до правди. Якщо людина з дитинства росла в умовах недовіри до державних інституцій, систематичних порушень справедливості та непрозорості рішень, вона сприйматиме брехню як необхідний спосіб виживання. У таких умовах формуються стійкі уявлення про те, що «чесним шляхом нічого не досягнеш», що, відповідно, знижує бар’єр до неправдивої комунікації.

На застосування соціальної брехні істотно може впливати інформаційна асиметрія, коли одна сторона у комунікаційному процесі володіє більшою або точнішою інформацією, ніж інша [6]. У соціальній роботі це особливо важливо, оскільки клієнт, як правило, є носієм життєвого досвіду, проблем і фактів, до яких соціальний працівник не має прямого доступу. У свою чергу, соціальний працівник володіє знанням про системи підтримки, юридичні механізми та соціальні програми. Ця нерівномірність інформації створює передумови для

непорозумінь, маніпуляцій і, зрештою, соціальної брехні. Клієнт може свідомо замовчувати певні аспекти свого життя або подавати викривлену інформацію, щоб справити сприятливе враження, уникнути осуду чи отримати бажану допомогу. Часто така поведінка обумовлена страхом, недовірою до системи, низькою самооцінкою або попереднім негативним досвідом взаємодії з офіційними структурами. У деяких випадках клієнти не вважають за потрібне повідомляти «всю правду», вважаючи, що певна інформація не є важливою або лише ускладнить ситуацію. Також у стані стресу людина часто втрачає здатність до раціонального аналізу і може несвідомо перекручувати факти, не для того, щоб обдурити, а тому що так працює захисна психіка. Це особливо характерно для людей у кризових станах, які перебувають під сильним емоційним тиском, зокрема – жертв насильства, безпритульних та ін. З іншого боку, соціальний працівник також не є вільним від впливу особистих емоцій і психологічних бар'єрів. Його невпевненість у собі, недостатній професійний досвід, емоційне вигорання чи низький рівень емпатії можуть погіршити якість комунікації. Якщо працівник не вміє налагодити довірливу атмосферу, це підсилює захисні реакції клієнта, включно з обманом чи маніпуляцією.

Отже, дослідження чинників соціальної брехні в комунікації між соціальним працівником і клієнтом є важливим для розуміння взаємодії та підвищення ефективності соціальної роботи. Втрата довіри через брехню ускладнює співпрацю, а страх або сором клієнта можуть призводити до приховування проблем. Маніпуляція інформацією з метою отримання вигоди спотворює оцінку потреб. Етичні норми, культурні чинники та інформаційна нерівність впливають на сприйняття правди. Також емоційний стан і захисні механізми можуть стимулювати брехню з обох сторін. Врахування комплексного впливу виділених чинників уможливить мінімізацію впливу соціальної брехні на комунікацію між соціальним працівником і клієнтом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баришполець О. Т. Брехня в інформаційному просторі та міжособовій комунікації: монографія. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 648 с.

2. Калька Н. М., Цивінська М. В., Зубач І. М. Детекція брехні у спілкуванні: соціально-психологічний аспект. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 120 с.

3. Карамушка Л. М., Ніконорова М. А. Організаційні конфлікти в умовах спотворення інформації: сутність, основні види та причини виникнення. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. Костюка НАПН України.* Київ : ДонДТУ, 2014. Т. 1. Вип. 40. С. 99-102.

4. Карась Т. В. Етика неправди. Київ : Ніка-Центр, 2007. 188 с.

5. Майорчак Н.М. Брехливість особистості в соціально-психологічному контексті : монографія. Львів : ЛДУВС, 2018. 193 с.

6. Попович І. С. Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки*. Херсон : Гельветика, 2015. Вип. 6. С. 145-154.

7. Суліцький В. Безконтактна детекція брехні в соціальній роботі. *Ввічливість. Humanitas.* 2023. Вип. 2. С. 163-171.

8. Філенко О.І. Феномен брехні у світлі ціннісних вимірів особистості та соціально-психологічна адаптація. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 11. С. 215-229.

9. Яковлєва М. Феномен брехні як перешкода в умовах полікультурної комунікації. *Вісник Інституту розвитку дитини. Серія : Філософія, педагогіка, психологія*. 2015. № 37. С. 156-166.

УДК 159.942:331.108.4

Ірина Герман

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – доктор філософії в галузі психології, старший викладач Чернець Б.В., Західноукраїнський національний університет

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ФАКТОР САМОЕФЕКТИВНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ У СУЧАСНИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ

В умовах високої конкуренції та швидкої цифровізації, традиційні професійні навички вже не достатні для досягнення високих результатів. Саме тому особливу роль у підвищенні ефективності працівників набувають м’які навички, зокрема емоційний інтелект, який включає вміння розпізнавати, розуміти та регулювати свої емоції, а також емоції інших людей. Розвинений емоційний інтелект є важливим чинником, що впливає на здатність працівника до самоорганізації, управління стресом та продуктивної взаємодії з командою, що, в свою чергу, безпосередньо впливає на ефективність його діяльності у професійному середовищі. Тому дослідження емоційного інтелекту як фактору самоефективності працівників у сучасних організаціях, на фоні глобальних змін у світі праці, які вимагають не лише професійних знань, але й здатності ефективно взаємодіяти з колегами, адаптуватися до швидких змін та вирішувати конфлікти, є актуальним, важливим та необхідним.

Різні аспекти розвитку емоційного інтелекту працівників у сучасних організаціях розглядали такі вчені, як І. Бук Говард [8], К. Гайдукевич [1], Д. Гоулман [2], Д. Заграй [3], В. Калошин [4], Є. Карпенко [5], А. Костюк [6], І. Олійник [7], Л. Поліщук [1], Дж. Стейн Стівен [8] та ін. Проте комплексне

дослідження емоційного інтелекту як фактору самоефективності працівників у сучасних організаціях не проводилося.

Мета статті – обґрунтування емоційного інтелекту як фактору самоефективності працівників у сучасних організаціях.

Дослідження емоційного інтелекту як фактору самоефективності працівників у сучасних організаціях набуває особливої актуальності в умовах динамічних змін на ринку праці, глобалізації та технологічних інновацій. У зв'язку з переходом до більш гнучких і інноваційних моделей управління, а також зростаючою важливістю міжособистісної взаємодії та адаптивності, здатність ефективно керувати емоціями стає важливим фактором досягнення високих результатів. Працівники з високим рівнем емоційного інтелекту мають кращу здатність до самоорганізації, ефективніше справляються зі стресом, швидше адаптуються до змін і більш продуктивно працюють у команді. Цей аспект є критичним для підвищення самоефективності – здатності індивіда досягати результатів, підтримуючи мотивацію та психологічне благополуччя.

Зазначимо, що емоційний інтелект (EI) стає одним із ключових факторів самоефективності працівників у сучасних організаціях, оскільки він впливає на здатність індивідів не лише ефективно виконувати свої професійні обов'язки, а й успішно адаптуватися до змінних умов роботи. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє працівникам оргвнізації краще розуміти та керувати власними емоціями, ефективно взаємодіяти з колегами, долати стрес та конфлікти, що є важливим для підтримки продуктивності та психологічного благополуччя. Крім того, емоційний інтелект сприяє розвитку таких важливих якостей, як емпатія, комунікативні навички та здатність до конструктивного вирішення проблем, що підвищує загальну ефективність роботи як окремих співробітників, так і команди. Як пише В. Калошин, «в умовах швидких змін та високої конкуренції, працівники з високим емоційним інтелектом здатні швидше адаптуватися до нових вимог, проявляючи ініціативу і підтримуючи позитивну атмосферу в колективі організації» [4, с. 54].

Аналіз наукової літератури показує, що емоційний інтелект є однією з ключових концепцій сучасної психології й менеджменту, яка отримала широке визнання завдяки практичній значущості. Згідно з класичним трактуванням цього поняття, запропонованим відомими американськими психологами П. Саловейом і Дж. Майєром, емоційний інтелект передбачає здатність людини розпізнавати, оцінювати та управляти як власними емоціями, так і емоціями інших людей [5]. Згодом цю концепцію розширив Д. Гоулман, який адаптував її для організаційного середовища, підкреслюючи, що EI має п'ять компонентів: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички [2]. Кожен з них відіграє важливу роль у житті працівника, впливаючи як на його внутрішній стан, так і на здатність до взаємодії з професійним оточенням.

У свою чергу, поняття самоефективності розроблене А. Бандурою в межах соціально-когнітивної теорії. Самоефективність – це віра людини у власні можливості досягти успіху в конкретному завданні або сфері діяльності, що є головним предиктором мотивації, наполегливості та стресостійкості. Працівники з високою самооцінкою частіше беруться за складні завдання, не здаються після перших невдач, демонструють гнучкість у прийнятті рішень і краще контролюють ситуацію у складних умовах. При цьому самоефективність формується під впливом досвіду успішного виконання завдань, спостереження за успіхами інших, вербального підкріплення та фізіологічного стану [1].

Взаємозв'язок між емоційним інтелектом та самоефективністю є очевидним. Високий рівень ЕІ формує психологічну стійкість працівника, допомагає йому ефективно справлятися з професійними викликами, долати емоційне вигорання та знижувати рівень тривожності. Працівник, який володіє емоційним інтелектом, краще адаптується до змін, критики чи нових форматів роботи, адже він не дозволяє емоціям порушити логіку та стабільність мислення. Крім того, ЕІ сприяє формуванню позитивного самосприйняття, що підсилює самоефективність. Люди, які вміють розпізнавати та осмислювати свої емоції, не лише краще розуміють себе, а й здатні більш реалістично оцінити свої можливості, а це є основою для постановки досяжних цілей [3].

Окрім внутрішніх переваг, емоційний інтелект допомагає створювати сприятливе соціальне середовище в організації. Доведено, що працівники з високим ЕІ легше знаходять спільну мову з колегами, демонструють високий рівень довіри, підтримують здорову атмосферу у колективі, що позитивно впливає на командну ефективність і мотивацію. Це, у свою чергу, підсилює самоефективність кожного окремого учасника, оскільки людина почувається впевненіше в умовах взаємопідтримки й психологічного комфорту. Варто підкреслити, що у сучасних організаціях, де практикуються гнучкі графіки, дистанційна робота, швидке впровадження змін, саме працівники з високою самеофективністю є основним ресурсом для стабільного функціонування та розвитку. Тому розвиток емоційного інтелекту персоналу є одним з вагомих інструментів забезпечення конкурентоспроможності організації загалом [6].

Розвинений емоційний інтелект також сприяє саморефлексії – здатності аналізувати свої дії, оцінювати ефективність, робити висновки й коригувати поведінку. Це є основою для постановки реалістичних, досяжних цілей, які відповідають внутрішній мотивації працівника, а не зовнішньому тиску. Вміння визначати емоційні тригери, розуміти, що впливає на власний рівень мотивації, дозволяє людині більш свідомо контролювати свої зусилля. У свою чергу, це сприяє підвищенню самоефективності – впевненості у здатності впоратись із професійними завданнями, навіть у складних обставинах. Людина з високим

рівнем ЕІ швидше відновлюється після поразок, рідше втрачає мотивацію й легше знаходить внутрішні ресурси для подолання перешкод [8].

Окремо варто відзначити роль ЕІ у подоланні стресу. Здатність управляти власним емоційним станом значно знижує ризики емоційного вигорання, яке є серйозною проблемою у багатьох сучасних професіях. Працівники з розвиненим емоційним інтелектом мають кращу стресостійкість, адже вони вміють вчасно розпізнавати сигнали перевантаження й використовують ефективні стратегії самозаспокоєння або пошуку підтримки. Така здатність до саморегуляції не тільки захищає психічне здоров'я, а й підтримує стабільну продуктивність у довгостроковій перспективі [7].

Важливою характерологічною рисою працівників із високим рівнем ЕІ є гнучкість та адаптивність. У сучасних організаціях, де часто впроваджуються нові технології, змінюються підходи до управління та формати роботи, здатність швидко адаптуватися є критичною. Емоційно компетентна людина сприймає зміни не як загрозу, а як можливість для особистісного зростання та професійного розвитку. Вона готова до нових викликів, краще справляється з невизначеністю й показує більшу автономність у прийнятті рішень. Саме така автономність – здатність діяти самостійно, брати відповідальність і ініціативу – є прямим відображенням високої самоефективності [1].

Крім того, ЕІ також впливає на здатність до навчання та професійного розвитку. Працівники організації з високим рівнем емоційної свідомості краще сприймають нову інформацію, швидше інтегрують її у свою діяльність, менш болісно реагують на помилки. Замість того, щоб сприймати критику як загрозу, вони використовують її як ресурс для вдосконалення, що знову ж таки підсилює їхню самоефективність. Адже віра у власні сили не є стабільною величиною – вона формується через досвід, рефлексію і позитивні результати діяльності. Емоційний інтелект створює умови для того, щоб цей досвід був усвідомленим, гнучким і підтримуючим [6].

Отже, емоційний інтелект є важливим психологічним ресурсом, що безпосередньо впливає на підтримку самоефективності працівників у сучасних організаціях. Завдяки розвитку таких компонентів, як самосвідомість, емпатія, саморегуляція, мотивація та соціальні навички, працівники набувають здатності ефективно взаємодіяти з оточенням, контролювати емоції, приймати виважені рішення та зберігати високу продуктивність у складних умовах. Емоційно компетентна особистість краще адаптується до змін, протистоїть стресу та професійному вигоранню, що підвищує її впевненість у власних силах і здатність досягати поставлених цілей. Тому розвиток емоційного інтелекту виступає не лише засобом особистісного зростання, а й стратегічною умовою підвищення ефективності організаційного середовища в цілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гайдукевич К., Поліщук Л. Емоційний інтелект як важлива складова успіху в професійній діяльності івент-менеджера. *Питання культурології*. 2023. Вип 41. С. 78-88.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2020. 512 с.
3. Заграй Л. Д. Емоційний інтелект як складник професійної компетентності менеджера. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія : Психологія. Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія*. 2021. Вип. 32 (6). С. 47-54.
4. Калошин В. Ф. Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів. *Практична психологія та соціальна робота.* 2008. №4. С. 54-63.
5. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.
6. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2014. Вип. 2 (1). С. 85-89.
7. Олійник І. В. Роль емоційного інтелекту в ефективному лідерстві. *Таврійський науковий вісник. Серія: Економіка*. 2023. Вип. 16. С. 222-228.
8. Стейн Стівен Дж., Бук Говард І. Переваги EQ : емоційний інтелект та ваші успіхи. Дніпропетровськ : Баланс Бізнес Букс, 2007. 384 с.

УДК 316.6:316.4-053.6

Олександр Давиденко

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 015 Професійна освіта, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент Е. М. Ященко, Західноукраїнський національний університет

АДАПТАЦІЯ ПІДЛІТКІВ ДО УМОВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ПТУ

Адаптація підлітків до умов освітнього процесу в ПТУ – багатоаспектний і важливий процес, що охоплює активне пристосування до групи, нових умов навчання, соціального середовища нового закладу освіти, специфіки майбутньої професії та до суспільних умов життя, що змінилися. Тоді як здатність до активного пристосування називається адаптивністю.

На складність процесу адаптації підлітка може вплинути наявність в освітньому середовищі певної категорії учнівської молоді, зокрема педагогічно занедбаних учнів, учнів з неблагополучних сімей, учнів з проявами девіантної поведінки та ін. Процес пристосування підлітків до особливостей освітньо-

професійної діяльності передбачає формування нового стилю мислення, переоцінку системи цінностей, орієнтацію на академічні норми оцінки знань, розроблення самостійного стилю в отриманні та генеруванні знань. У ньому важливим є формування навичок і спрямувань у освітній та-виробничій діяльності [1, с. 43-44]. Успішна адаптація в є необхідною умовою продуктивної соціальної активності та подальшого професійного самовизначення студента [1, с. 126].

Адаптація підлітків ПТУ до нового соціального середовища (навчальної групи) пов'язана з вмінням швидко віднайти власне місце у спільній діяльності та своюроль у новому колективі, а також з напрацюванням зразків мислення і поведінки, вмінь і навичок міжособистісного спілкування у колективі [1, с. 126].

Період підліткового віку сам по собі є кризовим, що може посилювати труднощі шкільної та соціальної адаптації, особливо при зміні освітнього середовища. Проблема соціальної реабілітації дезадаптованих підлітків у професійно-технічних закладах освіти визнається актуальною та потребує вирішення.

Часто адаптацію першокурсників у ПТУ ускладнюють відмінності, що існують між шкільним та студентським колективами, а також відсутність належних комунікативних навичок, вмінь, норм та цінностей. Труднощі у спілкуванні, встановленні контакту, наявність комунікативних, емоційних бар'єрів є характерними проблемами для підлітків [3].

Окрім цього незадовільна організація освітнього процесу, залишення поза увагою особистісних та вікових особливостей підлітків, невідповідність запропонованих завдань їх можливостям, а також відсутність професійних мотивів чи ж переважання зовнішньої мотивації – чинники, що значно ускладнюютьпроцес їх адаптації до умов освітнього процесу.

Важливу роль у процесі адаптації підлітків відіграє професійне самовизначення. Адже, якщо вибір професії невдалий (не відповідає здібностям чи прагненням), адаптація не буде оптимальною. Професійна адаптація в умовах ПТУ – це процес формування інтересу до обраної професії та прагнення досконало оволодіти нею. Орієнтація на професію сприяє формуванню позитивного ставлення до навчальної діяльності, результатом чого є глибоке оволодіння знаннями, уміннями та навичками, а також професійна підготовленість. Активізація внутрішнього потенціалу підлітків шляхом підвищення мотивації до освітньої діяльності сприяє усуненню прогалин у знаннях та професійному самовизначенню [2, с. 244]. Одне з головних завдань закладу освіти – допомогти першокурсникам із професійною адаптацією.

Виокремлюють внутрішні та зовнішні фактори, що впливають на соціальну адаптацію. До внутрішніх належать: рівень мотивації до навчання, рівень підготовки до освітньої та професійної діяльності, розвиток індивідуальних здібностей до адаптації, (потреба у пізнанні, зовнішня і внутрішня, професійна і соціальна значущість, потреба у пізнанні). Зовнішніми ж факторами є: умови проживання і навчання, рівень підготовки психолога і викладача до впливу на процес адаптації, соціальний престиж, матеріальне заохочення, благополуччя (успіх) [1, с. 42].

Отже, чим швидше проходять кардинальні зміни та існує складніше соціальне середовище (вимоги до студента, якісно новий зміст освіти, інші форми контролю, самостійність тощо), тодля першокурсників ПТУ важче адаптуватися до умов освітнього процесу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андросович К. А. Психологічні чинники соціальної адаптації першокурсників в умовах освітнього середовища професійно-технічного навчального закладу: дис. … канд.. психол. наук: 19.00.05. Сєвєродонецьк, 2015. 274 с.

2. Глушко Н. В. Соціальна реабілітація дезадаптованих старших підлітків у професійних ліцеях : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Київ, 2017. 263 с.

3. Ященко Е. М., Ванзіляк Ю. А. Емоційні бар’єри та їх вплив на соціальне благополуччя у підлітковому віці. The 4th International scientific and practical conference «Actual problems of modern science» January 31 – February 3, 2023 Boston, USA. International Science Group. 2023. p. 396-398.

УДК 159.9:351

Христина Стельмах

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат юридичних наук, доцент О. М. Яремко, Західноукраїнський національний університет

СУПЕРВІЗІЯ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ: БАГАТОГРАННІСТЬ ПОНЯТТЯ

В національних системах багатьох держав супервізія (супервізорство) відіграє важливу роль у соціальній роботі. Адже інститут супервізії сприяє розвитку та підвищенню якості соціальної роботи, ефективності діяльності соціальних служб та управлінського процесу. І що не менш важливо, виступає системою професійної професійної підтримки спеціалістів, які працюють у сфері «людина – людина», і захисту клієнтів соціальних служб.

Супервізію розглядають як принцип, метод та функцію і як важливий елемент професійного розвитку діяльності [3, с. 157].

Супервізія як принцип соціальної роботи передбачає: визнання та належну реалізацію супервізором своєї влади та повноважень, притаманних його статусу [2, с. 55]; бути орієнтованою на людину (як на супервізованого, так і на клієнта) [3, с. 156]; спрямованість на наснаження (імпаурмент) як користувачів послуг, так і персоналу, та бути непригнічуючою та антидискримінаційною [3, с. 156]; дотримання балансу між відповідальністю за роботу супервізованого та відповідальністю за його професійний розвиток [3, с. 157]; дотримання професійно-етичних основ діяльності супервізора.

Супервізія виступає як багатофункціональний метод, який застосовується під час контролю якості послуг, професійного розвитку, підтримки, навчання, розв'язання складних кейсів та профілактики професійного вигорання соціальних працівників. Сьогодні в українському суспільстві зростає все більше розуміння значення супервізії для забезпечення якості соціальної роботи, а тому як метод набуває усе більшого розвитку. Супервізія як метод передбачає структурований процес із застосуванням різноманітних технік та методик, таких як: прояснююче спостереження, метод роботи з індивідуальним випадком, фокус-аналіз, групова дискусія, робота в малих групах, рольові ігри, проективні вправи, дебрифінг, Сократівський метод діалогу, аналіз документів, інтерактивні методи тощо [1, с. 32].

Супервізія як функція спрямована на професійну підтримку фахівців, покращення якості їхньої роботи та ефективності діяльності організації в цілому. Для прикладу, допомагає розвитку умінь (комунікативних, інструментальних, аналітичних тощо), включає практичне навчання соціального працівника, допомогу в опануванні конкретними методами, навичками здібностями чи підходами, інтеграцію теорії і практики. Зокрема забезпечує емоційну підтримку, допомагає справлятися зі стресом та напруженням, є засобом психогігієни та профілактики професійного вигорання. Включає контроль за дотриманням законодавства, етично-професійних принципів, стандартів надання соціальних послуг, а також захист клієнтів [3, с. 157].

Окрім цього супервізія є елементом професійного розвитку діяльності соціальних працівників. Так супервізія сприяє професійному розвитку через: 1) розвиток умінь, навичок і компетенцій (дозволяє формувати професійні компетенції, оволодівати конкретними методами, навичками чи підходами, покращувати наявні професійні навички); 2) підвищення якості та ефективності роботи (включає контроль та оцінку професійних навичок, забезпечення якості, контроль над дотриманням стандартів надання послуг та етичних норм);

3) розвиток професійної рефлексії та самосвідомості (допомагає усвідомлювати особливості реалізованої діяльності та її вплив); 4) підтримку, профілактику вигорання і стресу (допомагає усвідомити власні почуття й емоції у робочому контакті з різними клієнтами та прийняти негативні емоції чи професійні невдачі як природні етапи росту); 5) роботу з професійними труднощами і помилками (дозволяє виявити труднощі, отримати зворотній зв'язок, проаналізувати їх причини та аналізувати й усувати недоліки в роботі); 6) розвиток професійної автономії та підвищення рівня відповідальності; 7) корекцію і регуляцію емоційно-вольових процесів; 8) формування моделі аналізу і компетентного вирішення проблем у взаємодії з клієнтами; 9) безперервний професійний розвиток; 10) та ін. [1, с. 26-28, 63], [3, с. 156].

ЛІТЕРАТУРА

1. Астремська І. В. Супервізія : профілактика та корекція емоційного вигорання працівників професій допомоги : монографія / І. В. Астремська. Миколаїв : Вид.-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2024. 132 с.

2. Кровоконь Н. І. Стандарти та регламенти супервізії в соціальній роботі. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія.* 2019. № 2 (14). С. 52-59.

3. Слозанська Г. І. Супервізія в соціальній роботі: основні підходи та принципи. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка, соціальна робота.* Вип. 30. С. 155-158.

УДК 376.2

Максим Ярмощук

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Г. С. Гірняк, Західноукраїнський національний університет

ОСНОВНІ ЧИННИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ

Інклюзивна освіта стає пріоритетним напрямом розвитку сучасного суспільства, що потребує створення ефективної системи підтримки для таких дітей, включаючи соціально-педагогічний супровід, міждисциплінарну взаємодію фахівців і адаптацію освітнього середовища. Вивчення чинників та умов, що впливають на якість організації цієї роботи, є важливим кроком до вдосконалення науково-практичних підходів, спрямованих на інтеграцію дітей

з особливими освітніми потребами у повноцінне суспільне життя. Тому дослідження чинників організації соціальної роботи з дітьми з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору зумовлена необхідністю забезпечення рівного доступу до якісної освіти та соціалізації всіх учнів з ООП.

Різні аспекти соціальної роботи з дітьми з особливими потребами розглядали такі дослідники, як І. Андрійчук [1], Ю. Бистрова [4], М. Вайнер [5], Ю. В'юнкова [5], О. Гаврилов [2], Д. Зайцев [3], В. Коваленко [4], Н. Колодна [4], Г. Кумарина [5], Є. Кутепова [6], С. Лупирь [4], А. Петруня [4], Д. Романовська [7], С. Собкова [7], М. Швед [8] та ін. Проте комплексне дослідження чинників організації соціальної роботи з дітьми з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору не проводилося.

Мета статті – обґрунтування чинників організації соціальної роботи з дітьми з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору.

Дослідження основних чинників організації соціальної роботи з дітьми з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору є надзвичайно важливим у контексті сучасних освітніх реформ, спрямованих на забезпечення рівних можливостей для всіх дітей. Інклюзія вимагає створення належних умов, у яких кожна дитина, незалежно від фізичних, психічних чи інтелектуальних особливостей, може успішно навчатися, розвиватися та інтегруватися в суспільство. Соціальна робота відіграє ключову роль у цьому процесі, оскільки забезпечує комплексну підтримку, сприяє адаптації та соціалізації дитини, а також налагодженню ефективної взаємодії між сім'єю, школою та іншими інституціями. Аналіз чинників, що визначають ефективність цієї роботи, дозволяє виявити шляхи підвищення її якості та результативності.

Зазначимо, що соціальна робота з дітьми з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору є комплексною діяльністю, спрямованою на створення умов для повноцінного навчання, розвитку та соціалізації таких дітей. Її сутність полягає в наданні підтримки як самій дитині, так і її родині, з урахуванням індивідуальних потреб, можливостей та бар'єрів, що перешкоджають участі у навчальному процесі. Соціальні працівники виступають посередниками між дитиною, освітнім закладом, сім'єю та іншими інституціями, координують процес інтеграції, розробляють індивідуальні програми супроводу, надають емоційну підтримку та сприяють налагодженню ефективної комунікації в інклюзивному середовищі.

Основою для організації соціальної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного освітнього простору є законодавча та нормативна база. В Україні цей напрямок регулюється низкою законів, постанов і наказів, що визначають права дітей з ООП на освіту та соціальний захист. Зокрема, Закон України «Про освіту» та Закон України «Про повну

загальну середню освіту» закріплюють принципи інклюзивного навчання, що базуються на недискримінації та врахуванні індивідуальних потреб учнів. Згідно з цими законами, заклади освіти зобов'язані створювати умови для навчання осіб з ООП відповідно до індивідуальних програм розвитку та з урахуванням їхніх можливостей. Постанови Кабінету Міністрів України, такі як №957 від 15.09.2021, визначають механізми організації інклюзивного навчання, включаючи створення інклюзивних класів та залучення фахівців для психолого-педагогічного супроводу. Накази Міністерства освіти і науки України, зокрема №609 від 08.06.2018, регламентують діяльність команд психолого-педагогічного супроводу, визначаючи їх завдання та функції.

Психолого-педагогічний супровід є вагомим чинником організації соціальної роботи з дітьми з ООП в умовах інклюзивного освітнього простору. Він передбачає комплексну систему заходів, спрямованих на організацію освітнього процесу та розвиток дитини відповідно до її індивідуальних потреб. Основою для надання психолого-педагогічних послуг є індивідуальна програма розвитку, яка розробляється на основі діагностики особливостей розвитку дитини. До складу команди входять фахівці різних напрямів: психологи, соціальні педагоги, логопеди, дефектологи та інші. Їхня спільна діяльність спрямована на забезпечення корекційно-розвивального процесу, підтримку емоційного благополуччя дитини, формування соціальних навичок та подолання бар'єрів у навчанні. Згідно з нормативними документами, зокрема наказом МОН України №609 від 08.06.2018, діяльність команди супроводу має бути організована відповідно до принципів інклюзивного навчання, що включають індивідуалізацію, доступність, підтримку.

Індивідуальний підхід є одним із вагомих чинників успішної організації соціальної роботи з дітьми з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору. Сутність цього підходу полягає в урахуванні особистісних особливостей, рівня розвитку, соціального контексту та освітніх потреб кожної дитини. В межах інклюзивної освіти не існує універсальних рішень, які були б однаково ефективними для всіх учнів з ООП. Саме тому соціальні працівники, спільно з командою супроводу, розробляють індивідуальні програми підтримки (ІПП), що є адаптивним інструментом для створення сприятливого середовища для навчання й розвитку дитини. У таких програмах визначаються цілі, завдання, методи й ресурси, що забезпечують оптимальні умови для досягнення успішності в освітньому процесі. Важливо, щоб ці програми були гнучкими і підлягали регулярному перегляду відповідно до змін у стані та можливостях дитини. Індивідуальний підхід дозволяє не лише уникати формального підходу до інклюзії, а й забезпечує її реальну ефективність.

Міждисциплінарна взаємодія є ще одним важливим чинником організації соціальної роботи з дітьми з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього середовища. Вона передбачає співпрацю різних фахівців, кожен з яких виконує свою професійну роль, водночас взаємодіючи з іншими задля досягнення спільної мети – всебічного розвитку та підтримки дитини з ООП. У команду можуть входити соціальні працівники, вчителі, асистенти вчителя, шкільні психологи, логопеди, дефектологи, медичні працівники та, звісно, батьки. Така взаємодія дозволяє враховувати всі аспекти розвитку дитини – когнітивні, емоційні, фізичні та соціальні. Для ефективної міждисциплінарної роботи необхідно, щоб усі учасники мали спільне бачення цілей, володіли достатніми знаннями про особливості конкретної дитини, а також регулярно обмінювались інформацією щодо динаміки її розвитку.

Участь родини в процесі організації соціальної роботи з дітьми з особливими потребами займає центральне місце, адже саме батьки або законні представники є першими і найважливішими партнерами освітнього закладу у процесі соціалізації та розвитку дитини. Родина має безпосередній вплив на емоційний стан дитини, її мотивацію до навчання, поведінку та загальне сприйняття освітнього процесу. Саме тому залучення батьків до процесу навчання і підтримки дитини є однією з головних умов ефективної інклюзії. Участь родини повинна реалізовуватись не лише у вигляді спостереження чи формального відвідування зустрічей, а в активному включенні в розробку індивідуальних програм розвитку, участі в обговореннях цілей навчання, співпраці з педагогами й соціальними працівниками.

Отже, успішна організація соціальної роботи з дітьми з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору є багатокомпонентним процесом, що ґрунтується на цілісній взаємодії низки ключових чинників. Передусім, законодавча та нормативна база забезпечує правову основу для втілення інклюзивної освіти, гарантує дотримання прав дітей з ООП і визначає обов’язки учасників освітнього процесу. Не менш важливим є забезпечення якісного психолого-педагогічного супроводу, який сприяє гармонійному розвитку дитини, формуванню її особистості та подоланню освітніх бар’єрів. Індивідуальний підхід дозволяє враховувати особливості кожного учня з ООП, створюючи адаптовану до його потреб програму навчання та розвитку. Міждисциплінарна взаємодія спеціалістів забезпечує комплексний супровід дитини, унеможливлює дублювання зусиль і сприяє досягненню спільних цілей через співпрацю. Участь родини відіграє фундаментальну роль у процесі соціалізації, адже підтримка, зацікавленість та активна позиція батьків є важливою умовою ефективності освітнього процесу. Кожен із перелічених чинників не є автономним – їх ефективність проявляється лише у взаємодії, що

утворює стійку систему підтримки, де в центрі – дитина, її унікальні потреби, здібності та право на гідне життя й освіту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрійчук С. Сучасна система соціального обслуговування дітей з особливими потребами. *Вісник Львівського національного університету. Сер. педагогічна*. 2015. Вип. 20. С. 178-184.
2. Гаврилов О.В. Особливі діти в закладі та соціальному середовищі : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2009. 308 с.
3. Зайцев Д.В. Основи корекційної педагогіки : навч.-метод. посіб. Київ : ІЗМН, 2019. 323 с.
4. Комплексний супровід дітей в умовах навчального закладу : навч.-метод. посіб. / Ю.О. Бистрова, А.М. Петруня, В.Є. Коваленко, Н. А. Колодна, С. А. Лупирь. Луганськ : ЛугНУ імені Тараса Шевченка, 2012. 288 с.
5. Корекційна педагогіка в початковій освіті / Г. Кумарина, М. Вайнер, Ю. В'юнкова. Київ : Знання, 2013. 320 с.
6. Кутепова Є. М. Досвід взаємодії спеціальної (корекційної) і загальної освіти в умовах інклюзивної практики. *Психологія і педагогіка*. 2021. № 1. С. 103-112.
7. Психологічний та соціально-педагогічний супровід навчання і виховання «особливої дитини» у школі : метод. посіб. / за ред. Д.Д. Романовської, С.І. Собкової. Чернівці : Технодрук, 2019. 196 с.
8. Швед М. Основи інклюзивної освіти : підручник. Львів : Український католицький університет, 2015. 360 с.

УДК 305 : 159.9

Давид Тантала

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет

Оксана Кравець

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 015 Професійна освіта, Західноукраїнський національний університет

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Аналіз зарубіжної та вітчизняної психологічної літератури, що присвячена вивченню толерантності у контексті гендерних відносин, свідчить про відсутність єдиного визначення поняття «гендерна толерантність». Однак огляд наукових джерел дає змогу зробити висновок, що гендерна толерантність

особистості проявляється в двох аспектах: як умова формування партнерських гендерних відносин, що забезпечує комфортну та ефективну взаємодію, запобігаючи соціальним і психологічним проблемам, а також як змістовна характеристика цих відносин, що сприяє самореалізації особистості незалежно від її статі.

Дошкільний вік виступає сензитивним періодом у становленні особистості, адже саме на цьому етапі формуються базові засади культури поведінки, моральних орієнтацій і механізмів толерантної взаємодії з іншими. У цей період дитина активно засвоює соціальні норми, включаючи гендерні ролі, які суттєво впливають на подальший розвиток особистісних якостей. Як зазначає І. Кльоцина, в залежності від того, яку гендерну ідентичність дитина засвоїла в ранньому віці, можуть формуватися різні типи характеру, які класифікуються як маскулінний, фемінінний, андрогінний та недиференційований [4].

Маскулінні діти – незалежно від біологічної статі – зазвичай орієнтовані на силу, домінування та індивідуальні досягнення. Вони схильні відстоювати свою точку зору, навіть у формі агресії, і демонструють незалежно-змагальний стиль поведінки. Такі діти нерідко посідають лідерські позиції серед однолітків, однак взаємини з іншими можуть набувати авторитарного характеру.

Фемінінні діти, навпаки, вирізняються емоційністю, залежністю від думки інших, обережністю та схильністю до підпорядкування. Вони частіше уникають ініціативи, особливо в ситуаціях, що вимагають активного прийняття рішень. У колективі фемінінні дівчатка зазвичай добре адаптуються та легко встановлюють соціальні контакти, тоді як хлопчики з аналогічною поведінкою можуть стикатися з труднощами у спілкуванні через невідповідність традиційним уявленням про «чоловічу» роль.

Андрогінні діти характеризуються гармонійним поєднанням як маскулінних, так і фемінінних якостей. Вони, як правило, виявляють гнучкість у поведінці, прагнуть осмислено реагувати на життєві ситуації та здатні до самостійного подолання труднощів. Такі діти охоче взаємодіють як із дорослими, так і з однолітками незалежно від їхньої статі. Часто саме вони виступають ініціаторами спільної діяльності, мають високий рівень соціального визнання та демонструють ознаки емоційної зрілості й особистісної успішності.

Недиференційований тип характеризується слабкою вираженістю як маскулінних, так і фемінінних ознак. Такі діти не ідентифікують себе з конкретною статеворольовою поведінкою, демонструють пасивність, невпевненість і, як наслідок, низький рівень досягнень. Їм часто бракує соціального схвалення з боку ровесників, що призводить до ізоляції, уникання соціальних контактів і труднощів у встановленні взаємодії [3].

Дослідник А. Шевченко зазначає, що в дитячому середовищі спостерігається домінування андрогінної культури поведінки [5], що відображає зміни в суспільстві, де, хоча й зберігаються традиційні гендерні стереотипи, відбувається поступова відмова від жорсткої статевої типізації. Це також демонструє еволюцію в суспільному сприйнятті гендерних ролей, де все більше цінується гнучкість поведінки. Проте, навіть із цими змінами, залишається проблема соціальної адаптації для дітей, які не відповідають стереотипам про «справжнього» хлопчика чи «справжню» дівчинку. Як зазначено, фемінні хлопчики часто стикаються з труднощами в групах однолітків, зокрема серед хлопців, а маскулінні дівчатка, навпаки, можуть мати більші труднощі у взаємодії з однолітками жіночої статі. Це підкреслює важливість педагогічної підтримки та створення умов для толерантності та прийняття різноманітних моделей поведінки. Важливою є також роль педагога в дошкільному віці. Підтримка з боку дорослого може допомогти дітям, які не відповідають традиційним стереотипам, інтегруватися в колектив і сприяти їхній самореалізації без тиску з боку однолітків. Виховання гендерної толерантності на цьому етапі допомагає формувати здорову самооцінку і підтримує індивідуальність дитини. Результати досліджень, що акцентують увагу на необхідності врахування особливостей розвитку особистості дошкільників, підкреслюють важливість надання дітям можливості самовираження і самоствердження, незалежно від статі. Це допомагає збудувати впевненість у собі та підтримує їх у формуванні здорової гендерної культури.

Процес виховання гендерної толерантності у дошкільників є багатогранним. Важливим ще є те, що цей процес об'єднує різні форми освоєння дійсності, зокрема, через спільну діяльність й взаємодію дітей із дорослими та своїми однолітками. Об'єктом цього процесу є власне феномен гендерної толерантності дітей дошкільного віку, а його предметом – процес її формування як інтегративної особистісної якості. Це підкреслює важливість не тільки теоретичного розуміння такого явища, але й практичної роботи, що включає розвиток таких якостей, як співробітництво, взаємоповага та підтримка.

Зміст процесу формування гендерної толерантності здійснюється шляхом використання різноманітних засобів, методів та форм організації роботи. Одним з ключових засобів виступає спільна діяльність, котра дозволяє дітям активно взаємодіяти один із одним та з педагогами. Таку взаємодію може бути спрямовано на створення таких ситуацій, коли діти можуть разом планувати та виконувати завдання, а також приймати спільні рішення й враховувати інтереси кожного з учасників. Співпраця у цьому контексті стає не просто процесом досягнення спільної мети, а й методом розвитку взаємоповаги і взаєморозуміння.

Серед ефективних засобів формування гендерної толерантності у дітей дошкільного віку дослідники виокремлюють цілу низку методичних підходів, які враховують вікові та психолого-педагогічні особливості дитини. До таких засобів належать: сюжетно-рольова гра, елементи психодрами, використання усної народної творчості, аналіз художньої літератури, кінофільмів, обговорення реальних життєвих ситуацій, організація дискусій, залучення до соціально-психологічного тренінгу, проведення тематичних бесід, розвиток рефлексії, а також створення умов для співтворчості та емоційного співпереживання між дітьми (О. Стрельцова, П. Степанов, В. Фокін). Усі ці форми спрямовані на активізацію особистісного досвіду дитини, розвиток її емпатії та навичок конструктивної взаємодії в умовах гендерного різноманіття.

Особливої уваги заслуговує підхід, запропонований вченими О. Рибак та О. Стрельцовою, які вказують на ефективність використання моделювання ігрових ситуацій та рольових ігор. У процесі таких ігор дитина має можливість приміряти на себе роль представника протилежної статі або іншої соціальної позиції, що дозволяє їй опосередковано пережити ситуацію взаємодії з «іншим» – носієм відмінних поглядів, культурних орієнтацій або соціальних ролей. Крім того, моделювання та рольова гра дають змогу виявити й усвідомити очевидні гендерні відмінності між дітьми, а також дослідити джерела можливих конфліктів, що виникають на міжстатевому ґрунті. Такий підхід дозволяє не лише формувати в дошкільників адекватне уявлення про соціальні ролі та гендерну різноманітність, а й закладати основи критичного мислення щодо стереотипів, які вони можуть засвоювати в процесі соціалізації [2; 1].

Отже, проаналізувавши сутність гендерної толерантності, можна дійти висновку, що це поняття трактується як настанова на ліберальне прийняття різноманітних моделей поведінки, переконань і цінностей інших людей, а також як активне неприйняття будь-яких спроб обмеження їхнього вільного самовираження. Крім того, гендерну толерантність розглядають у контексті міжстатевих взаємодій як складний соціально-психологічний феномен. Він охоплює не лише зовнішні прояви поведінки, а й глибинні ціннісні орієнтації особистості, що визначають її здатність до прийняття різноманіття. Саме така багатовимірність гендерної толерантності зумовлює актуальність її формування в дошкільному віці, який є сензитивним періодом для становлення базових соціальних установок і моделей взаємодії з іншими людьми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А. Н., Гірняк Г. С. Гра як провідний вид діяльності та психосоціальний ресурс особистісного розвитку. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації:* матеріали III

Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Тернопіль, 1 листоп. 2024 р.), в 2-х томах. Тернопіль : ЗУНУ, 2024. Т. 2. С. 20-25.

2. Главник О.П. До проблеми сімейного виховання: ґендерний аспект. *Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ : ГНОЗІС, 2003. Т. V. Ч. 6. С. 46-54.

3. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». У 2 ч. Ч. ІІ. Від трьох до шести (семи) років / наук. кер. О. Л. Кононко. Київ : МЦФЕР-Україна, 2014. 452 с.

4. Рябкіна О.К. Психологічні чинники гендерних конфліктів та шляхи їх подолання. Зб*ірник наукових праць Інституту психології імені Г. Костюка НАПН України*. Київ, 2010. Вип. 86. С. 300-306.

5. Цокур О. Гендерне виховання – нагальна потреба сучасної освітньої системи. *Директор школи. Україна*. 2006. №6. С. 6-13.

УДК 159.942:159.964

Юлія Варченко

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор А.Н. Гірняк, Західноукраїнський національний університет

МЕТАФОРА ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ ЗМІНИ ЕМОЦІЙНИХ ПАТЕРНІВ ОСОБИСТОСТІ

Метафори останні десятиліття постають не лише художніми засобами, а й психологічними та психотерапевтичними інструментами консультування. Зокрема, Джордж Лейкофф і Марк Джонсон в книзі «Метафори, якими ми живемо» говорять наступне: «наша понятійна система, в межах якої ми думаємо та діємо, за своєю суттю метафорична. Метафора – це спосіб мислення. Однак при цьому будь-які абстракції й складні ситуації, зазвичай, усвідомлюються за допомогою метафори» [1].

Емоції і почуття, як і інші психічні явища, є різними формами відображення реального світу. На відміну від пізнавальних процесів, що відбивають навколишню дійсність у відчуттях, образах, уявленнях, поняттях, думках, емоції і почуття віддзеркалюють об'єктивну реальність у переживаннях. У них виражається суб'єктивне ставлення людини до предметів і явищ навколишньої дійсності [2; 3].

Далеко не всі емоції, які виникають у людини можна описати простими, доступними словами, бо це те, що ми не можемо побачити чи доторкнутись

руками. Клієнтам, зазвичай, важко їх ідентифікувати, розуміти чи усвідомлювати, і тим паче змінювати реакції в моменті. Водночас образ, метафора допомагають побачити емоції в своїй уяві. А коли, щось пойменовано та визначено – то це дає змогу щось з цим зробити, наприклад, трансформувати, прийняти певне рішення, замінити на більш прийнятне.

Поняття «емоційний патерн» означає стабільні повторювані реакції особистості на типові ситуації, котрі сформовані унаслідок попереднього досвіду. Ми запам’ятовуємо, як реагували колись, це стає автоматизмом, і виникає тоді, коли з'являється схожа ситуація. Вся складність в тому, що ці патерни можуть базуватись на травмуючих подіях. І тоді сама реакція буде не адекватна, не відповідатиме контексту та виникатиме несвідомою. Своєю чергою, це спричинюватиме проблеми та потенційно погіршуватиме взаємини у різних сферах життєдіяльності.

Власне метафора працює на рівні свідомого і несвідомого та слугує своєрідним містком між ними, і саме вона чудово обходить захисні механізми на когнітивному рівні. Це допомагає відразу торкнутись глибинної причини запиту клієнта та змінити патерн, який є не бажаним. Або ж можна створити новий альтернативний образ, який дасть змогу реагувати по-іншому або ж взагалі не реагувати автоматично, а свідомо обирати, як поводитись у тій чи іншій ситуації.

Також, коли психолог використовує метафору в роботі, то це активізує уяву, асоціації та несвідомі процеси, що допомагає клієнту дослідити емоційні патерни, усвідомити, на що саме він реагує, коли це сталось, з чим пов’язано.

Ще одна перевага у використанні метафори – це можливість побачити ситуацію в новому світлі та обрати новий варіант реагування, який буде актуальним та адекватним відносно реальності. В НЛП це називається рефреймінг.

Цей інструмент використовується в багатьох підходах: когнітивна психологія, глибинна психологія (психоаналітична модель), нейропсихологія, психосоматика, емоційно-образна терапія, арт-терапія та ін. Зазначені напрямки щоразу доказують свою результативність, в тому числі завдяки метафорам, як терапевтичному інструменту.

В книзі «Метафоричний розум» Джеймс Лаулі та Пенні Томпкінс досліджують цю тему та активно використовують її у практичній роботі. Вони пішли ще далі та допомагають клієнтам розпаковувати свій досвід, створюючи метафоричну карту внутрішнього світу: досліджують її, змінюють, налагоджують все так, щоб клієнту було краще, щоб його емоційні патерни, які є наслідком травми, втрачали свою силу і трансформувалися. Це називається символічним моделюванням. У зазначеній книзі наводиться таке його

визначення: «це метод, який допомагає людям відкривати для себе символічну царину власного досвіду, що дає змогу у різний спосіб змінювати ставлення до себе і свого світу» [4]. Також автори зазначають, що «У символічному моделюванні метафори клієнта – це сировина, мармур, в якому сховані його творіння, і з якого вони виникають. Наша роль – допомогти клієнтам використовувати їхні метафори та символи для самопізнання, саморозвитку» [там же].

Отже, підсумовуючи, можна стверджувати, що метафора діє м'яко, обходячи захисні механізми, працює з несвідомим, допомагає відразу дійти до істинної причини проблеми, дає змогу побачити емоційні патерни та змінювати їх. Тому саме ця тема є актуальною і перспективною для вивчення адже вона допоможе психологам краще та глибше працювати з клієнтами, а людям, які хочуть розуміти себе краще і приходити до бажаних результатів – ефективно позбавлятися несвідомих деструктивних реакцій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лейкофф Дж., Джонсон М. Метафори, якими ми живемо. University of Chicago Press. 1980. 242 с.

2. Дяченко О. А. Психологія. Емоції і почуття. – Немішаєве: ВП НУБіП України «Немішаївський агротехнічний коледж». 2019. 42 с.

3. Гірняк А., Пущак Ю., Демків В. Визначення категорійно-понятійного поля проблематики емоційної напруженості. *Вітакультурний млин*. 2014. Модуль 17. С. 63-68.

4. Лаулі Дж., Томпкінс П. Метафоричний розум. Трансформація за допомогою Символічного моделювання. Дніпро: СМАКІ, 2023. 336 с.

УДК 35.08:005.334.2]-027.21(477)

Діана Шевчук

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат юридичних наук, доцент О. М. Яремко, Західноукраїнський національний університет

МЕДІАЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК АРХІВАЖЛИВА СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА

Сьогодні в українському суспільстві зростає розуміння медіації як важливого інструменту запобігання та розв'язання не лише міжособистісних, але і соціальних конфліктів, що сприяє уникненню насильства і досягненню конструктивних рішень. Відповідно до Закону України «Про медіацію»

медіацію може проводити лише незалежна, нейтральна, неупереджена, спеціально підготовлена фізична особа – медіатор. Законодавець визначив, що базову підготовку медіатора можна проходити як закордоном, так і в Україні, і, що її мінімальний обсяг – 90 годин, серед яких щонайменше 45 годин – відпрацювання практичних навичок [1]. За результатами базової підготовки і підтвердження набутих компетентностей особа отримує сертифікат, який надає їй право проводити медіацію.

У законодавстві України відсутня заборона на набуття соціальним працівником статусу медіатора. А, отже, за бажанням будь-який соціальний працівник може стати медіатором. Проте у поєднанні цих двох статусів (медіатора і соціального працівника) важливо, щоб він неодмінно дотримувався законодавчого застереження: не суміщав «функцію медіатора з функцією іншого учасника медіації в одному конфлікті (спорі)» (п. 1 ч. 1 ст. 7), а саме із функцією соціального працівника [1].

Проте вважаємо, що важливим компонентом професійної діяльності кожного соціального працівника повинна бути медіаційна компетентність. Особливо це відчутно сьогодні, в умовах наявної в Україні соціальної напруги, усе більшого зростання конфліктів та кількості осіб/сімей, які потребують інтеграції у доволі складне наявне соціальне середовище [2, с. 218].

Медіаційна компетентність соціального працівника передбачає наявність певних знань, навичок і установок, які дозволятимуть ефективно запобігати та вирішувати конфлікти шляхом діалогу. Вона є результатом поєднання теоретичних знань, насамперед, психології, конфліктології, соціології, права, і практичного досвіду (ефективного спілкування, управління емоціями та підтримки партнерських відносин) у взаємодії з клієнтами соціальних служб в ситуаціях соціальних криз.

У своїй професійній діяльності соціальному працівнику важливо вміти використовувати інструменти і техніки медіації, які сприятимуть створенню позитивної атмосфери для вирішення спірних питань, заохочуючи сторін до конструктивного співробітництва та взаєморозуміння [3, с. 36]. Окрім цього їх застосування може допомогти у процесі формування більш ефективної організації та надання соціальних послуг, зменшення ризику виникнення нових конфліктів у громадах та сім'ях. Переконані, що соціальний працівник, який володіє медіаційними навичками, здатен створювати більш ефективні моделі роботи з різними соціальними групами, зокрема з вразливими категоріями населення, такими як біженці, бездомні, діти, особи з обмеженими можливостями та ін.

Соціальний працівник має: дбати про створення платформ і меж комунікації та соціалізації задля того, щоб запобігти усі прояви нетерпимості і

упередженості; застосовувати класичні методології посередництва у вирішенні конфліктів, сторонами (або одна з яких) є клієнти соціальних служб; дбати про «реабілітацію сторін/груп/спільнот після вирішення конфлікту» [4, с. 302-304]. І це можливо ефективно робити за наявності належної медіаційної компетентності.

Сфера, де соціальний працівник може активно використовувати інструменти і техніки медіації, доволі широка: від запобігання і вирішення сімейних конфліктів до регулювання трудових спорів або ж відновлення суспільної гармонії в постконфліктних зонах. Соціальному працівнику для цього важливо мати глибокі знання, навички і компетентності з питань, що стосуються культурних і соціальних особливостей груп, з якими працює.

Співзвучною для нас є думка іноземних науковців Л. Булле і Н. Александра, що соціальний працівник, який володіє медіаційними навичками, може не тільки сприяти вирішенню конфліктів, але й допомогти клієнтам соціальних служб зрозуміти та усвідомити власні потреби, цілі та межі [5, с. 75]. Крім того переконані, що від розвитку у соціального працівника медіаційної компетентності безпосередньо залежить його рівень стресу та емоційного вигорання: вміння формувати позитивну комунікаційну атмосферу і впливати на динаміку напруги у власній професійній діяльності.

У формуванні медіаційної компетентності працівників соціальних служб важливі спеціалізовані тренінги, які передбачають тематики із розвитку емоційного інтелекту, навичок активного слухання, емпатії, володіння медіаційними інструментами і техніками тощо. Окрім цього доцільно все більше інтегрувати у навчальні програми суб’єктів підготовки працівників різних соціальних служб дисципліни з медіації. Адже, як зауважує А. Капська, розвиток навичок медіації вже на етапі навчання дозволяє створити професіоналів, здатних швидко і ефективно реагувати на конфлікти у соціальних ситуаціях [2, с. 222]. У викладанні дисциплін з медіації важливо орієнтуватися як на її теоретичні, так і практичні аспекти. Для прикладу, важливими є знання з психології конфліктів, соціального аналізу та правового регулювання медіації. Доволі слушною вважаємо думку А. Барського, що ефективне впровадження медіації у соціальну роботу залежить від розвитку у працівника здатності до рефлексії, тобто самовизначення і аналізу власних дій та реакцій у процесі взаємодії [6, с. 119]. А тому переконані, що ця думка має бути взятою до уваги суб’єктам освітнього процесу.

Таким чином, медіаційна компетентність – архіважлива складова професійної діяльності соціального працівника, адже сприяє не тільки ефективному запобіганню та вирішенню конфліктів, але й формуванню здорового і безпечного соціального середовища для кожної людини. Сьогодні Україні доцільно зосередити увагу на розвиток медіаційних навичок як у

рамках професійної освіти, так і у процесі підвищення професійної кваліфікації наявних соціальних працівників. Створення ефективних програм навчання та підтримки медіаційних навичок соціальних працівників на рівні місцевих і національних структур – необхідна умова забезпечення гармонійного розвитку соціальної роботи в Україні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Про медіацію: Закон України від 16.11.2021 № 1875-IX URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1875-20#Text

2. Капська А. Й. Соціальна робота: теорія і практика: навчальний посібник Київ: Центр учбової літератури, 2020. С. 218–222.

3. Біланюк Г. *Медіаційна компетентність соціального працівника: теоретичні засади.* Психологія і суспільство. 2022. № 1. С. 34–39.

4. Яремко О. М. *Роль соціальної медіації у побудові безпечної громади.* Медіація & Університети: 0.1: Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (15 листопада 2024 р., Чернівці) / релкол.: Амелічева Л., Гаврилюк Р., Горецька Х., Романадзе Л. та ін. Чернівці: 2024. С. 302-304.

5. Boulle L., & Alexander N. (2020). *Mediation Skills and Techniques.* Lexis Nexis Butterworths. C. 75

6. Barsky, A. E. (2017). *Conflict Resolution for the Helping Professions* (3rd ed.). Oxford University Press. C. 36,119.

УДК 159.923.5

Богдана Бігарь

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат філологічних наук, доцент О. М. Задорожна, Західноукраїнський національний університет

УПРОВАДЖЕННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ КУРСУ «ЕТИКА І ПСИХОЛОГІЯ СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ» ЯК ВАЖЛИВИЙ АСПЕКТ ПІДГОТОВКИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ШЛЮБУ

Сьогодні тема шлюбу в суспільства досить актуальна. В останні роки кількість розлучень стрімко зростає, а така тенденція негативно впливає на загальний мікроклімат соціуму. У сьогоднішніх нестабільних, мінливих, динамічних умовах, зокрема в реаліях повномасштабного вторгнення, вивчення питань сім'ї та шлюбу набувають особливої значущості, адже родина завжди була ресурсним центром для людей. Незважаючи на соціальні трансформації, у

більшості культур, зокрема й для українців, шлюб і сім'я залишаються серед ключових життєвих цінностей, а збереження й захист сімейних цінностей є ключовими аспектами багатьох інституцій: церкви, юриспруденції, психологічних служб. Вагоме значення шлюб має і для освітньої сфери, адже мікроклімат в родині безпосередньо впливає на психологічне здоров'я здобувачів освіти, процес їхньої соціалізації, мотивацію до успіху тощо.

Зростання віку до вступу в перший шлюб, зростання розлучень, нерозуміння правильності сімейних ролей, складнощі спілкування, невміння конструктивно вирішувати конфлікти – ці, на перший погляд, не значні етично-психологічні проблеми є наслідком недостатньої підготовленості молоді до відповідального подружнього життя. Відтак зростає потреба у впровадженні до складу освітніх програм старшої школи та закладів професійно-технічної і вищої освіти таких компонентів, які будуть спрямовані на формування у здобувачів освіти свідомого ставлення до шлюбу, розуміння його соціального та психологічного змісту. Вивчення дисципліни «Етика і психологія сімейного життя» може виступити важливим інструментом для того щоб в подальшому запобігти сімейним кризам, виховати емоційно зрілу молодь, розвинути навички ефективного спілкування та сформувати свідоме поняття про відповідальне батьківство. Саме тому вивчення мотивації молоді до шлюбу в сучасних умовах є актуальною темою, адже підліткам необхідний систематичний приклад та знання для побудови психологічно здорової сім'ї .

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні потреби впровадження в закладах освіти курсу «Етика і психологія сімейного життя» як важливого аспекту підготовки учнівської молоді до шлюбу. Реалізація задекларованої мети передбачає розв'язання таких **завдань**: виявити основні чинники, що впливають на ставлення підлітків до подружніх стосунків, проаналізувати доцільність упровадження до варіативної частини освітньої програми курсу «Етика і психологія сімейного життя».

«Шлюб – це поєднання двох закоханих сердець», – так завжди говорять під час реєстрації нової сім'ї в ДРАЦСІ. Але чи достатньо лише почуттів для щасливого подружнього життя? Щасливий шлюб не виникає просто так: це роки праці над стосунками, притирання характерів, компромісів та адаптації до особистих особливостей партнера.

Тенденції молоді (життя блогерів, фрагметарні рольові відеопостановки в соцмережах неоднозначних ситуацій у житті подружжя) не сприяють адекватному формуванню бачення сімейного життя особами дошлюбного й шлюбного віку. На жаль, статистика розлучень в Україні у 2024 році сягнула сумного рекорду і їхня кількість кризово наблизилася до чисельності укладених шлюбів (150 200 шлюбів / 141 800 розлучень [2; 8]). Відтак актуальними стають

питання – що саме впиває на рішення молоді вступити в шлюб та як вони сприймають суть шлюбних відносин. Згідно статті 21 Сімейного кодексу України, «Шлюбом є сімейний союз жінки та чоловіка, зареєстрований у органі державної реєстрації актів цивільного стану» [6]. Проте чи справді таке формальне визначення відповідає уявленням молоді про шлюб?

Як показує статистика розлучень, у сучасних реаліях поняття шлюбу частково втратило свою традиційну цінність. Тож факт ознайомлення молодого покоління з правилами подружнього життя, етикою поведінки в сім'ї, психологічної зрілістю, на нашу думку, відіграє важливу роль для осіб шлюбного віку для подальшого становлення себе як особистості та створення власної сім'ї.

Для молодих людей підставами для укладання шлюбу може виступати багато факторів: емоції, правила соціуму, психологічна зрілість, економічне становище, турбота про дітей та інші. Це все має певний вплив на рішення, яке стає важливим кроком в житті осіб шлюбного віку. Е. Еріксон у своїй теорії психосоціального розвитку писав про ідентичність, завдяки якій юнацькі шлюби відбуваються у дуже ранньому віці, та не тривають довго [9]. Метою створення сім'ї почасти виступає прагнення набути ідентичності через іншу людину.

З розвитком соціального середовища та в процесі глобалізації молоді люди дедалі частіше підходять з обережністю до цього кроку аналізуючи всі чинники, які були зазначені вище. Як наслідок, зріс відсоток осіб, які вступають у перший шлюб у старшому віці (25 – 30 років), тобто уже зі сформованим підходом до бачення шлюбних обов'язків його учасниками. Звичайно, трапляються випадки, коли створення сім'ї відбувається швидко, емоційно та необдумано. На фоні поширення альтернативних стосунків (цивільне співжиття) постає питання готовності молоді до подружнього життя. Відкладення шлюбу до «кращих часів» вплинуло й на світогляд молоді, тому ролі сім'ї та сімейного життя ослабли через певну обережність партнерів, матеріальні фактори та небажання брати на себе відповідальність.

Підготовка до шлюбу завжди була одним із ключових завдань, яким цікавилась молодь. Наведені аргументи увиразнюють актуальність порушеної проблеми та демонструють важливість тлумачення засад шлюбного життя в контексті системи виховання молоді в умовах закладів освіти різного типу. Увиразнюють таку потребу й дослідження соціологів і педагогів [2], у висновках яких констатовано потребу ґрунтовної роботи з дошлюбної підготовки для здобувачів загальної середньої, професійної та вищої освіти. Тож важливо до варіативної складової освітніх програм разом із дисциплінами, спрямованими на формування навичок сталого розвитку, домедичної

підготовки й фінансової грамотності, включити компонент «Етика та психологія сімейного життя».

Сьогодні існує чимало програм курсу «Етика та психологія сімейного життя» для закладів освіти різних типів [1; 4; 7] та посібників, укладених за матеріалами цих програм [1; 3; 4; 5]. Теми для опрацювання, запропоновані в названих програмах, суголосні: психологія родинних стосунків, формування системи цінностей, шляхи налагодження взаємин всередині сім'ї, типи шлюбних конфліктів та способи їхнього врегулювання, кризові періоди в житті подружніх пар, питання виховання дітей, формування здорового сприйняття шлюбних стосунків у наступних поколінь. Покроковий аналіз питань для обговорення та робота над задекларованими темами сприятиме покращенню усвідомлення шлюбних обов'язків, ознайомленню з гендерними аспектами світогляду, розумінню змісту та причин конфліктів та оптимізації зусиль щодо їхнього врегулювання, напрацюванню оптимальної системи цінностей родини, яка стане основою міцної сім'ї.

Якщо освітня програма ліцею, коледжу чи університету не містить курсу «Етика та психологія сімейного життя», окремі теми зі згаданих програм варто включити до системи виховної роботи зі здобувачами освіти: проводити години спілкування (наприклад, класним керівникам), тренінги, організовувати тематичні заходи, курси чи уроки підготовки до шлюбу.

Як посилення мотивації для засновника щодо введення курсу до освітньої програми варто використовувати такі аргументи: сімейна стабільність жителів регіону сприятиме покращенню психологічного стану в суспільстві, формуватиме навички співпраці, що позитивно вплине на розвиток бізнесу в регіоні, а також зменшить навантаження на соціальну сферу територіальної громади.

Тож уведення до освітніх програм закладів освіти курсу «Етика та психологія сімейного життя» - крок до психологічної грамотності здобувачів освіти у сфері родинних стосунків. Компоненти програми спрямовані на усвідомлення учнями та студентами шлюбних ролей, розробку шляхів запобігання сімейним кризам та адекватного реагування на них, виховання емоційно зрілої молоді, розвиток навичок ефективного спілкування та формування свідомого поняття про відповідальне батьківство.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бандура О. М. Етика *: навчальний посібник.* Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

2. Дорош С., Червоненко В. Чому в Україні кількість розлучень наздоганяє одруження. *BBC News Україна*. 2023. 14 лютого. URL: https://www.bbc.com/ukrainian/articles/c15zx1d4v2ko (дата звернення: 13. 04. 2025).

3. Коваленко О. В., Петренко Л. П. Психологія сімейних відносин: навчальний посібник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2018. 193 с.

4. Козубенко Т. М. Система уроків з етики і психології сімейного життя : навчальний посібник. URL: https://vseosvita.ua/library/sistema-urokiv-z-etiki-i-psihologii-simejnogo-zitta-rozdil-osoblivosti-mizosobistisnih-stosunkiv-unakiv-ta-divcat-63814.html (дата звернення: 11. 04. 2025).

5. Пінська О. Л. Етика та психологія сімейного життя : навчально-методичний посібник / укладач О. Л. Пінська. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 200 с. URL: https://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7252 (дата звернення: 07. 04. 2025).

6. *Сімейний кодекс України* : Закон України № 2947-14. Верховна Рада України. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text

7. Субашкевич І. Етика та психологія сімейного життя : силабус з навчальної дисципліни. Львів, 2024. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/12/Sylabus_231_EPSZH-_24-25.pdf (дата звернення: 13. 04. 2025).

8. Шлюб в Україні: демографічний аналіз. (б.р.). *Інститут демографії та соціальних досліджень імені М.В. Птухи НАН України*. https://idss.org.ua/arhiv/%D0%A8%D0%BB%D1%8E%D0%B1%20%D0%B2%20%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%96.pdf

9. Erikson, E. H. *Identity, youth and crisis*. New-York : W. W. Norton & Company, 1968. 186 p.

УДК 159.9

Дарина Марчук
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат філологічних наук, доцент О. М. Задорожна, Західноукраїнський національний університет

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ЯК ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ

У сучасних умовах стрімкого розвитку суспільства та зростання обсягів інформації ефективне управління часом набуває виняткового значення. Тайм-менеджмент розглядається не лише як техніка планування особистого життя, а як одна з ключових професійних компетентностей, що забезпечує результативність і продуктивність діяльності.

Мета дослідження – на матеріалі праць українських та зарубіжних дослідників обґрунтувати роль тайм-менеджменту як складової професійної

компетентності, проаналізувавши його значення, способи формування, практики застосування та вплив на професійну ефективність.

Питання тайм-менеджменту постають у контексті менеджменту, психології праці, педагогіки та організаційної поведінки. Згідно з визначенням В. І. Андрєєвої, тайм-менеджмент – це процес планування та контролю часу, спрямований на підвищення ефективності діяльності [1, с. 17]. Водночас представники англомовного наукового простору, як-от Stephen Covey, у своїй праці "The 7 Habits of Highly Effective People" наголошує на пріоритетності управління не лише завданнями, а й цінностями, які визначають довготривалу ефективність[4].

На думку І. О. Зязюна, формування тайм-менеджмент-компетентності в педагогічній практиці сприяє зростанню рівня відповідальності, самоорганізації та здатності до стратегічного мислення [2, 34]. Важливу роль відіграє також уміння делегувати, структурувати задачі та користуватися інструментами цифрового планування, які відзначають такі дослідники, як T. Lakein [7]. Практичне застосування тайм-менеджменту у професійній сфері підтверджують результати емпіричних досліджень у сфері HR та корпоративного навчання. Наприклад, у звіті McKinsey-2021 [8] вказано, що працівники, які володіють навичками ефективного управління часом, демонструють на 25 – 30% вищу продуктивність.

Також варто згадати українські дослідження останніх років. Наприклад, Л. В. Литвинова зазначає, що формування тайм-менеджменту в освітньому процесі сприяє розвитку навичок автономного навчання та планування кар’єри [3, с. 59].

З огляду на сучасні підходи до управління персоналом, тайм-менеджмент дедалі частіше розглядається як стратегічний ресурс організації. За даними дослідження Harvard Business Review (2020) [6], керівники, які ефективно планують свій час та розподіляють навантаження, формують високопродуктивні команди та знижують рівень професійного вигорання серед підлеглих.

Існують різні моделі тайм-менеджменту, зокрема техніка Pomodoro, метод Ейзенхауера, GTD (Getting Things Done) Девіда Аллена. Кожна з них має свої особливості і може застосовуватись залежно від професійної діяльності та особистих уподобань. Наприклад, матриця Ейзенхауера допомагає розподілити завдання за ступенем важливості та терміновості, що особливо корисно для управлінців та фахівців з великою кількістю пріоритетів [1, с. 206].

Важливо зазначити, що тайм-менеджмент тісно пов’язаний з розвитком емоційного інтелекту та навичок саморегуляції. Особи, які вміють розпізнавати власні емоції та стани, краще організовують свій час, уникають прокрастинації та досягають поставлених цілей. Це підтверджується дослідженнями D.

Goleman, який підкреслює значущість емоційного інтелекту для професійного зростання (Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. Bantam Books) [7, с. 217].

Окремої уваги заслуговує роль цифрових інструментів у розвитку тайм-менеджменту. Сьогодні існує безліч додатків та програм, таких як Trello, Notion, Asana, Google Calendar, які дозволяють ефективно планувати час, координувати командну роботу та відслідковувати прогрес у виконанні завдань. Використання таких інструментів підвищує прозорість робочих процесів та сприяє розвитку самодисципліни працівників.

Сьогодні питання тайм-менеджменту актуальне для багатьох сфер життя: у процесі здобуття освіти, для підвищення ефективності діяльності установ та організацій, під час реалізації особистих та професійних цілей. Грамотна організація часу допомагає зосередитися на виконанні завдань, ефективно розподіляти ресурси, даючи можливість організму відпочити під час коротких перерв та зміни типів діяльності, які так чи інакше спрямовані на досягненні поставлених цілей.

Отже, аналіз досліджень, які увиразнюють роль уміння ефективно управляти часом для професійної діяльності, засвідчує, що тайм-менеджмент є важливою фаховою компетентністю, яка впливає на ефективність діяльності в різних галузях. Сформована здатність до раціонального планування часу сприяє підвищенню продуктивності, розвитку самодисципліни та стратегічного мислення. Залучення цифрових інструментів, інтеграція методик управління часом в освітній процес і корпоративні практики створюють підґрунтя для формування високоефективних спеціалістів. У перспективі тайм-менеджмент слід розглядати не лише як індивідуальну навичку, а як елемент організаційної культури, що впливає на довготривалий розвиток як окремих працівників, так і установ загалом. Розвиток цієї навичок тайм-менеджменту потребує системної роботи як на рівні особистості (урегулювання власних емоцій та станів, розвиток емоційного інтелекту, стратегування досягнень і планування кар’єри), так і на рівні організацій (формування високопродуктивних команд та зниження рівня професійного вигорання серед підлеглих), тому в межах освітніх та корпоративних програм варто постійно працювати над вдосконаленням уміння планувати час та організовувати діяльність. Перспективою наших досліджень стане подальше вивчення практичних методик інтеграції тайм-менеджменту в процес підготовки фахівців та їхнього постійного професійного розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва В. І. Психологія управління. Київ : Центр навчальної літератури, 2016. 272 с.

2. Зязюн І. А. Педагогічна майстерність. Київ : Вища школа, 2008. 358 с.

3. Литвинова Л. В. Сучасні підходи до формування професійних компетентностей. *Наукові записки. Серія: Педагогіка.* 2020. № 2. С. 56 – 61.

4. Covey S. R. The 7 Habits of Highly Effective People. New York : Free Press, 1989. 381 p.

5. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York : Bantam Books, 1995. 352 p.

6. Harvard Business Review. Make Time for the Work That Matters // HBR.org. – 2020. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://hbr.org/ (дата звернення до документа 17. 04. 2025.).

7. Lakein A. How to Get Control of Your Time and Your Life. New York : P.H. Wyden, 1973. – 190 p.

8. McKinsey & Company. How companies can improve employee productivity post-COVID-19. – 2021. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.mckinsey.com/ (перевірено у 2021 р.).

УДК 159.942

Артур Бучинський
здобувач вищої освіти зі спеціальності 041 Богослов'я,
Вища духовна семінарія імені Патріарха Йосифа Сліпого
Захар Темченко
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 041 Богослов'я,
Тернопільська богословська академія імені патріарха Йосифа Сліпого

ВПЛИВ ВІРИ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Віра – це важлива інтегративна сфера людини, яка поєднує широкий спектр різноманітних явищ, що додають сенс життю, конституюють ціннісно-смислову сферу, підвищують життєву стійкість й мобілізують психодуховні ресурси особистості. Часто віру ототожнюють з релігійною вірою [2, с. 6]. Власне у своїй публікації ми зосередимося саме на християнській вірі.

Американські вчені Фелтон Дж. та Артеберн С., диференціювали релігійні переконання на *«токсичні»* та *«здорові». «Токсична віра»* – патологія проявів релігійності. *«Здорова віра»* – віра у вище Буття, а саме Бога, поважає власну особистість, збагачує духовно людей і їхнє прагнення до гармонійних міжособистісних взаємин [2, с. 10-11]. Відтак конструктивні форми віри включають в себе християнську віру, яка пропагує віру в Бога, душу людини, безсмертя з Христом, вічне життя, дію гріха і його наслідків на життя людини, і роздуми над пошуком справжнього сенсу життя.

Оскільки, кожна людина щодня стикається з викликами життя і втратою сенсу, християнська віра допомагає на психодуховному рівні долати життєві труднощі. У цьому контексті доречно навести цитату Віктора Франкла, який незважаючи на важкі обставини життя в концтаборі, стверджував «...Глибина і сила релігійної віри часто дивувала і зворушувала новоприбулих…». Та людина, яка втратила віру, втрачає духовну стійкість, адже «… дозволяючи собі втрату віри в'язень стає об'єктом духовного й фізичного розкладу, і (немовби стає хворобливим), і ця трагічна демонстрація втрати віри є небезпечною відмовою від боротьби за життя» [4, с. 50, 89].

Деякі автори недоречно ототожнюють терміни *«стресостійкість»* та *«резильєнтність».* Незважаючи на певну схожість, ці два поняття мають різне сутнісне наповнення. Також здійснимо їх порівняльний аналіз крізь призму релігії, зокрема екзистенційного підходу.

У своїй праці «Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін», Н. Слободяник визначає *«стресостійкість»* як системну характеристику, що зумовлює здатність людини ефективно долати скрутні ситуації без негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я [3, с. 94; 1]. *Резильєнтність* же тлумачиться як здатність людини впоратися (адаптуватися) з труднощами, стресом до життєвих обставин. Відтак стресостійкість це ефективне утримання рівноваги, а резильєнтність – це трансформація (зберігання) стабільного рівня життя.

У християнському світі джерелом заспокоєння, а відтак підвищення стресостійкості людини є повна довіра Богові, як бальзам повного психодуховного згармонування потреб людини, здатність сприймати усе довкола не як хаос, а як частину промислу Божої любові. Віктор Фанкл писав: *«…*любов – це остаточна й найвища мета, до якої повинна прагнути людина… порятунок людини відбувається через любов і в любові*…»* [4, с. 53]. Погляди засновника гуманістичної психології Віктора Франкла є дуже суголосними з сенсом спасіння людини у християнській доктрині. Християнська здатність до стресостійкості базується на непохитному переконанні: Бог веде любов'ю, а отже — усе, що трапляється у житті, має сенс.

Резильєнтність у розумінні християнської віри це не просто відновлення після болю, а переосмислення Пасхи Христової – як перехід від смерти до вічного життя (подія Воскресіння, як етап «Причастя» Воскреслим Христом). Відтак у християнській традиції стресостійкість і резильєнтність мають не лише психологічний, а й глибинний духовний сенс. *Стресостійкість* — це довіра до Бога, можливість залишатися в мирі серед бурі життєвих незгод, а *резильєнтність* — це шлях хреста і воскресіння (Пасха), коли переживши біль, людина стає сильнішою, мудрішою і ближчою до Творця.

Отже, християнська віра надзвичайно позитивно впливає на психоемоційний стан людини як в умовах повсякдення, так і в дистресових обставинах воєнного сьогодення. Живі та життєствердні приклади психолога Віктора Франкла із важкого життя у концтаборі, де віра додавала сили, повністю підтверджуються сучасною практикою капеланського служіння на фронті, коли через спільну молитву бійці немовби переносяться в інший світ, забуваючи про всі труднощі і переживання, які були, відновлюючи при цьому власні психодуховні ресурси. Саме тому релігія має залишитися важливим засобом досягнення та підтримання психічного здоров'я різних категорій людей як в умовах війни, так і в поствоєнний реабілітаційний період.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А., Пущак Ю., Демків В. Визначення категорійно-понятійного поля проблематики емоційної напруженості. *Вітакультурний млин*. 2014. Модуль 17. С. 63-68.

2. Свиридова Ю. Форми віри як чинник психологічної ресурності особистості. Івано Франківськ. 2023. 54 с. URL : https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/19001/Sviridova_fpis_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y

3. Слободяник Н.В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 35 (74). №4. 2024. С. 91-95. URL : https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/16.pdf

4. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. КСД. 2023. 160 с.

УДК 159.955.4:159.922.8

Надія Захарчук

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Я.М. Бугерко, Західноукраїнський національний університет

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Юнацький вік – це період становлення особистості, коли здатність приймати зважені рішення визначає траєкторію професійного й особистісного розвитку. Психологічна готовність до прийняття рішень є інтегративною характеристикою, що поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та вольові

якості. У сучасному світі, де молодь стикається з інформаційною перенасиченістю та соціальними очікуваннями, формування цієї готовності набуває особливої значущості.

Психологічна готовність до прийняття рішень у юнацькому віці формується в умовах пошуку ідентичності та прагнення до автономії. Молодь демонструє когнітивну зрілість, але часто стикається з емоційною нестабільністю, імпульсивністю та впливом соціального оточення. Основними перешкодами є страх зробити помилку, тиск із боку сім'ї та брак достовірної інформації. Ці бар'єри знижують впевненість і гальмують процес вибору, що робить актуальним питання цілеспрямованої підтримки [2, с. 8].

Теоретичний аналіз показує, що психологічна готовність є багатокомпонентним феноменом. Когнітивна складова забезпечує здатність аналізувати інформацію та прогнозувати наслідки, але в юнацькому віці вона часто обмежується браком досвіду. Емоційна зрілість, необхідна для регуляції тривоги та впевненості, перебуває в процесі формування, що призводить до нерішучості чи імпульсивних дій. Мотивація до самореалізації є потужним рушієм, проте може конфліктувати з зовнішніми очікуваннями, такими як сімейні чи суспільні норми. Вольові якості, які відповідають за самоконтроль і наполегливість, розвиваються поступово, що ускладнює послідовну реалізацію рішень. Юнацький вік також характеризується схильністю до ризику, що може сприяти ініціативності, але водночас призводити до необачних виборів. Соціальний контекст, зокрема вплив батьків, однолітків і медіа, відіграє визначальну роль, формуючи як позитивні, так і негативні патерни прийняття рішень [4, с. 128].

Ключовою проблемою є дисбаланс між когнітивними можливостями та емоційно-вольовою зрілістю, що посилюється зовнішніми бар'єрами. Страх помилки відображає внутрішню невпевненість і чутливість до оцінок оточення, тоді як тиск сім'ї обмежує автономію. Брак інформації, зумовлений недостатньою інформаційною грамотністю, ускладнює аналіз альтернатив у цифрову епоху [1, с. 155]. Ці виклики потребують системного підходу до розвитку психологічної готовності, який би враховував вікові особливості та сучасні реалії.

Для подолання виявлених проблем і розвитку психологічної готовності запропоновано комплекс заходів, спрямованих на гармонізацію її компонентів:

- *Розвиток когнітивних навичок.* Організація тренінгів із критичного мислення допоможе молоді навчитися оцінювати інформацію, розрізняти факти від маніпуляцій і прогнозувати наслідки. Наприклад, аналіз модельних ситуацій вибору кар'єри чи особистих цілей розвиває аналітичні здібності. Навчання інформаційної грамотності, зокрема вміння працювати з достовірними джерелами, зменшить бар'єр браку інформації [3, с. 21].

- *Посилення емоційної зрілості.* Тренінги з емоційної саморегуляції, засновані на техніках релаксації та рефлексії, сприятимуть подоланню страху помилки. Групові заняття, де студенти діляться досвідом і отримують підтримку, знижують тривожність і розвивають емпатію. Рольові ігри, що моделюють складні ситуації вибору, допоможуть відпрацювати емоційні реакції в безпечному середовищі.

- *Стимулювання мотивації.* Мотиваційні семінари, які демонструють історії успіху, надихають молодь ставити амбітні цілі. Техніки постановки цілей, що враховують особисті цінності, сприяють формуванню внутрішньої мотивації, зменшуючи залежність від зовнішнього тиску. Індивідуальний коучинг може допомогти юнакам узгодити власні прагнення з соціальними очікуваннями.

- *Розвиток вольових якостей.* Вправи з тайм-менеджменту та самодисципліни, такі як планування щоденних завдань чи використання технік зосередженості, формують здатність до саморегуляції. Програми менторства, де старші студенти чи викладачі підтримують молодших, сприяють розвитку наполегливості [5, с. 199].

- *Робота із соціальним оточенням.* Освітні програми для батьків допоможуть зменшити тиск, навчаючи їх підтримувати автономію дітей. Створення студентських спільнот, які пропагують позитивні моделі поведінки, послабить вплив конформізму. Інформаційні кампанії, що надають доступ до ресурсів про кар'єру та саморозвиток, усунуть проблему браку знань [6].

Отже, дослідження фіксує науковий пріоритет у вивченні психологічної готовності до прийняття рішень у юнацькому віці, підкреслюючи її багатокомпонентну природу та залежність від соціального контексту. Проблема дисбалансу між когнітивними та емоційно-вольовими якостями вимагає комплексного підходу, що поєднує тренінги, освітні програми та підтримку оточення. Запропоновані шляхи удосконалення сприятимуть розвитку самостійності, впевненості та зрілості молоді, готуючи її до викликів сучасності. Перспективи дослідження включають аналіз впливу цифрових технологій на процес вибору та оцінку ефективності тренінгових програм, що дозволить поглибити розуміння феномену та його практичного застосування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артемов В.Ю., Сингаївська І.В. Особливості процесів прийняття рішень в умовах невизначеності. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2022. № 1 (65). С. 149–163.

2. Вернік О.Л. Психологічна готовність особистості до прийняття рішень в умовах гуманітарної катастрофи. *Сучасні проблеми екологічної психології: Психологічний зміст екосоціальних катастроф*: матеріали XVII Міжнародної

науково-практичної конференції (13 травня 2022 року, Київ). Інститут психології імені Г.С. Костюка, м. Київ, 2022. С. 8–9.

3. Вдовіченко О.В. Концептуальні основи ризику особистості: циклічна структурно-процесуальна модель. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія»*. 2020. № 62. С. 18–30.

4. Міщенко М.С., Горенко М. В. Основи формування готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри. *Актуальні наукові психологічні та педагогічні дослідження сучасності:* матеріали IV Всеукраїнської інтернет-конференції. Умань, 2017. С. 126–131.

5. Петровська І. Психологічні концепції процесу прийняття рішень. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. Вип. 9. С. 196–201.

6. Помиткіна Л. Психологічна готовність студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2019. (18). https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012-18

УДК 159.923.5

Тетяна Гайбонюк

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат юридичних наук, доцент Яремко О.М.

РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ У ПІДЛІТКІВ З ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

У сучасному світі зі зростанням технологічного прогресу, надмірним використанням соціальних мереж і споживанням великої кількості продукції під впливом маркетингу все менше і менше уваги приділяється проблемам, які стосуються культури соціальної поведінки (факторів, що її формують; психологічних технік з покращення; популяризації загальноприйнятих соціальних норм і цінностей тощо), загалом, і окремих її типів, зокрема.

Сьогодні зростає чисельність дітей-підлітків, які все частіше схиляються до девіантної поведінки, яку в основному трактують як вчинки, що «суперечать прийнятим у суспільстві нормам і виявляються у вигляді порушень збалансованості психічних процесів, неадекватності, порушенні процесів самоактуалізації або у вигляді відхилень від морального й естетичного контролю за своєю поведінкою» [5].

Існує багато причин формування девіантної поведінки у підлітків. В основному через недбале виховання дітей, де не прищеплюються повага і

переконання необхідності дотримуватися визнаних в українському суспільстві соціальних цінностей та норм (етичних, моральних, релігійних, правових тощо), через «хибні» уявлення про себе й ставлення до себе, а також конформістське слідування «більшості», змінюючи власні установки і поведінку до позиції «більшості» та ін.

Часто девіантність підлітків – результат впливу несприятливого соціально-педагогічного середовища і психологічного клімату у сім'ї. Боязнь звіритись батькам у своїх проблемах або бути покараними, бажання позбутися постійного тиску і контролю, і як наслідок протест, пошук «ідеальної» рольової моделі серед старших, напружена атмосфера, зловживання алкоголем або психотропними речовинами, насилля тощо лише підштовхує вразливих підлітків шукати уваги і підтримки деінде, і це не завжди у кращому середовищі. Поведінка підлітків може знаходити прояв у екстремізмі, нестандартній сексуальній поведінці, в об'єднанні у маргінальні групи тощо.

Девіантній поведінці дітей-підлітків сприяють дезадаптація, булінг з посеред однолітків, упереджене ставлення вчителів, компанії «друзів» з негативним впливом і викликами вийти за межу дозволеного. Окрім цього слід недооцінювати медіавплив, використання соціальних мереж як способу зігнати агресію, шахраювання без усвідомлення наслідків та понесення соціальної відповідальності стають, як частих стихійних явищ, що зумовлюють девіантну поведінку у підлітків [2, с. 4].

Переконані, що у «вразливий» підлітковий період (змін у фізіологічних, психічних, емоційних процесах; становленні особистості; формуванні уявлень про себе та інших; самоствердження у різних групах) архіважливо суспільству звертати належну увагу на розвиток у дітей-підлітків, зокрема із девіантною поведінкою, соціальної відповідальності. Адже, як зауважує Бедь В. В. «Схильність людини дотримуватися у своїй поведінці загальноприйнятих в суспільстві норм, її готовність дати звіт за свої дії і вчинки пов'язана з соціальною відповідальністю. Її суть полягає у співставленні вчинків людей з тим, як вони повинні поступати в певних ситуаціях» [1].

Відповідно соціальна відповідальність підлітка – це добровільне та свідоме виконання, використання і дотримання приписів, соціальних норм та цінностей, а у випадку порушення – застосування до підлітка-порушника заходів впливу, як «санкцій» за порушення визнаних у суспільстві правил.

Розвитку соціальної відповідальності у підлітків з девіантною поведінко сприяють соціальна підтримка (підтримка людей та сильні соціальні зв'язки), зростання соціальних знань, навичок і вмінь, оволодіння психологічними техніками - емоційного інтелекту, саморегуляції, позитивного мислення та ін.

За допомогою лекцій та тренінгів можна здійснювати поінформованість дітей-підлітків з девіантною поведінкою, насамперед, про соціальну поведінку, загалом, і про девіантну поведінку, зокрема (суть, види, причини, методи виявлення, корекції та профілактики тощо), а також про роль формування у них соціальної відповідальності. Вважаємо, що від формування у підлітків з девіантною поведінкою усвідомленої потреби в соціальній відповідальності, реалізації її мети і досягненні результатів, виграватимуть як безпосередньо підлітки, так і суспільства загалом, адже це сприятиме загальній та спеціальній превенції дитячої девіантної поведінки. Популяризація інформації та регулярні проведення для підлітків групових заходів, тренінгів щодо соціальної поведінки і соціальної відповідальності сприятимуть увідповідненню їх установок та поведінки загальноприйнятим соціальним цінностям і нормам.

Соціальній відповідальності підлітків з девіантною поведінкою сприяють замученість до роботи волонтерських організацій та у реалізацію соціальних проєктів. Це надасть можливість відчути свою причетність до суспільних процесів, здійснити внесок у «спільне благо», переосмислити соціальні норми крізь приму загальнолюдських цінностей та благ. Важливими є й співпраця шкільних психологів, працівників соціальних служб та інших фахівців з підлітками та їх родиною, морально-етичне виховання, створення безпечного простору для вираження емоцій та самопізнання. У даних процесах доцільними є як індивідуальний підхід фахівців до кожного підлітка, так і їх злагоджена робота з групами таких підлітків. Слід виходити з конкретного «випадку», який знаходиться у відпрацюванні фахівцями [3].

Розвиток соціальної відповідальності сприяє не лише корекції девіантної поведінки у підлітків (за належних умов і сприятливого середовища), але й розкриттю їхнього прихованого потенціалу, готовності свідомо і добровільно взяти відповідальність за «зіткнення» із суспільством через недотримання його цінностей і норм.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бедь В. В. Юридична психологія: Навчальний посібник. К.: «Каравела», Львів: Новий світ – 2000», «Магнолія плюс». 2003. 376 с.

2. Anand Prakash, Dolly Rani and Ran Nanadan Jha. Deviance in Adolescents: Causes and Risk Factors. *Ec psychology and psychiatry review article*. 2020. P. 01-11.

3. Juan Herreroa, Estefanı´a Este´vezb, Gonzalo Musitub. The relationships of adolescent school-related deviant behaviour and victimization with psychological distress: Testing a general model of the mediational role of parents and teachers across groups of gender and age. *Journal of Adolescence* Vol. 29. 2006. P. 671-690.

УДК 159.923.5

Світлана Шевель
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат юридичних наук, доцент Л. Д. Романадзе, Західноукраїнський національний університет

МЕДІАЦІЯ ЯК СТРАТЕГІЯ ВІДПОВІДАЛЬНОГО ВИБОРУ СОЦІАЛЬНОЇ РОЛІ

Сучасне соціальне життя характеризується надзвичайною складністю та динамічністю і ставить перед особистістю завдання постійного вибору, узгодження та виконання численних соціальних ролей – професійних, сімейних, громадських, особистісних. Це неминуче призводить до зростання як внутрішніх, так і зовнішніх конфліктів, пов'язаних з даним багатогранним рольовим простором. Невизначеність, суперечливі очікування і необхідність балансувати між різними сферами життя створюють значне психологічне напруження. У цих умовах особливої ваги набуває відповідальний підхід до вибору і реалізації своєї соціально-рольової позиції. Адже від цього залежить не лише особистісне благополуччя, але й гармонія соціальних взаємин.

Медіація, у широкому розумінні, є процесом врегулювання спору (конфлікту) між двома або більше сторонами за допомогою незалежного і нейтрального посередника – медіатора. При цьому головною метою медіації є сприяння сторонам у досягненні добровільної, взаємовигідної угоди, яка б задовольняла їхні інтереси і потреби [5, с. 56].

Сутність медіації ґрунтується на кількох ключових принципах, що визначають її характер та відрізняють від інших способів вирішення спорів:

- добровільність: участь у процесі медіації є добровільною для всіх сторін. Вони мають право як розпочати медіацію, так і припинити її на будь-якому етапі. Дотримання даного принципу забезпечує залученість сторін до процесу та їхню відповідальність за прийняте рішення;
- конфіденційність: вся інформація, що розкривається сторонами під час медіації, є конфіденційною і не може бути використана у подальшому можливому судовому або іншому розгляді спору, за винятком випадків, передбачених законодавством. Дотримання конфіденційності сприяє відкритому і чесному спілкуванню між сторонами [2, с. 203];
- нейтральність та безсторонність медіатора: медіатор є незалежною і нейтральною особою, яка не має особистої зацікавленості у результаті спору і не надає переваги жодній зі сторін. Його завдання полягає у створенні рівних умов для діалогу та допомозі сторонам у пошуку спільного рішення [1];

- самостійність прийняття рішення сторонами: медіатор не приймає рішення за сторони і не нав'язує їм власну думку. Кінцеве рішення щодо врегулювання спору приймається виключно самими сторонами на основі їхніх інтересів та потреб. Медіатор лише сприяє цьому процесу, допомагаючи сторонам краще зрозуміти позиції одна одної та знайти прийнятні для кожної з них варіанти вирішення конфліктної ситуації;
- орієнтація на інтереси сторін: на відміну від судового процесу, який зосереджується на встановленні правової позиції кожної сторони, медіація спрямована на виявлення і задоволення глибинних інтересів сторін. Розуміння справжніх потреб учасників спору дає змогу знайти більш гнучкі та ефективні рішення.

Концепція «внутрішньої медіації» пропонує розглядати принципи і техніки, що використовуються для вирішення конфліктів між людьми, як метафоричну, але дієву модель для роботи особистості над власними внутрішніми дилемами [4, с. 90]. Зокрема тими, що пов'язані з вибором і узгодженням соціальних ролей. Це застосування медіаційного підходу до самоаналізу, прийняття рішень та вирішення внутрішніх конфліктів.

Фундаментальні принципи медіації можуть створити необхідний внутрішній простір для безпечного і глибокого дослідження себе. Коли людина підходить до вибору ролі з позиції добровільності, вона усвідомлює, що це її власний акт волі, а не зовнішній примус [3, с. 23]. Внутрішня чесність дозволяє визнати свої справжні, навіть неприваблиі або суперечливі, бажання, страхи та мотиви, не засуджуючи себе. Об'єктивність допомагає неупереджено зважити різні варіанти ролей, їхні переваги та недоліки, потенційні конфлікти з іншими аспектами життя. Самостійність прийняття рішення означає готовність прийняти наслідки свого вибору і докладати зусиль для його реалізації.

Такий підхід не є формальною процедурою, а скоріше набором навичок самопізнання і саморегуляції, що дозволяє структурувати внутрішній діалог. Він перегукується з деякими психотерапевтичними практиками, де клієнт розпізнає та інтегрує різні частини своєї особистості, веде з ними діалог.

Ключовим елементом, що сприяє позитивним змінам, є атмосфера прийняття та розуміння – як з боку зовнішнього медіатора у класичній медіації, так і з боку самої особистості до себе у «внутрішній медіації». Коли людина відчуває визнання і повагу до своїх позицій, інтересів та потреб (навіть якщо вони суперечливі). Все це сприяє розвитку її самосвідомості та самоповаги. Відчуття безпеки та надійності, яке виникає внаслідок такого розуміння, дозволяє вийти за межі застиглих поглядів на себе та свої можливості, відійти від жорстких, непримиренних позицій і розпочати пошук балансу між різними інтересами та потребами. Саме ця психо-соціальна динаміка є надзвичайно

важливою для відповідального вибору ролі, яка б відповідала не нав'язаним стереотипам, а справжньому «Я» особистості.

Тому розвиток медіаційних компетенцій виявляється важливим не лише для професійних медіаторів, але й для кожної людини, яка прагне до більш усвідомленого життя, гармонійних стосунків та ефективної самореалізації у сучасному світі, насиченому різноманітними соціальними ролями. Ці навички сприяють як конструктивному вирішенню внутрішніх дилем та рольових конфліктів, так і покращенню міжособистісної взаємодії щодо рольових очікувань. Більше того, регулярне застосування цих навичок може слугувати превентивним заходом, допомагаючи завчасно виявляти та узгоджувати потенційні суперечності, тим самим сприяючи проактивному управлінню своїм рольовим життям.

ЛІТЕРАТУРА

1. Головченко А. В. Медіація як один із ефективних альтернативних способів вирішення конфліктів. URL: https://rtpp.com.ua/news/mediatsiya-instrument/.

2. Гордієнко Р. Л. Медіація та її роль у консалтинговій діяльності в сфері охорони здоров'я. *Часопис Київського університету права : Проблеми цивільного та підприємницького права в Україні.* 2015. № 3. С. 202-205.

3. Єрьоменко Г., Шепель О. Робочий зошит «Базові навички медіатора». Київ: Український Центр Медіації при КМБШ, 2021. 40 с.

4. Копилов С. О. Медіація як стратегічний засіб інтеграції психологічного знання. *Osiągnięcia naukowe i perspektywy: Mteriały II Międzynarodowej konferencji naukowo-praktycznej*. (30 maja 2020 roku, Wrocław). Wrocław : Nowanauka, 2020. С. 89-91.

5. Шинкар Т. Зарубіжний досвід правового забезпечення медіації та можливість його використання в Україні. *Наше право*. 2016. № 2. С. 54-58.

УДК 159.9

Роман Сентик

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ УСПІШНОГО ЛІДЕРСТВА В ОРГАНІЗАЦІЯХ

Актуальність проблеми зумовлена тим, що лідерство є важливим аспектом суспільного життя, оскільки воно виникає як відповідь на потреби людей. Лідер не лише має розуміти соціальні потреби (потреби у винанні, прийнятті, причетності тощо), а й вміти формувати стратегії для їх задоволення.

Це вимагає від нього не тільки професійних навичок, а й особистісних рис, які дозволяють здобути довіру та авторитет у соціальній групі. Як сказав відомий американський підприємець Сет Годін: «Лідерство – це мистецтво давати людям можливість втілити свої ідеї в життя». Таким чином, ефективне лідерство залежить від здатності конструктивно комунікувати та взаємодіяти з людьми, враховуючи їхні інтереси [1].

В цьому аспекті важливим є виявлення та аналіз психологічних чинників, що забезпечують успішність лідерства в колективі. Зупинимося на деяких із них.

Емоційний інтелект. Лідери з високим рівнем емоційного інтелекту здатні розуміти та управляти своїми емоціями, а також емоціями інших. Це допомагає їм будувати довірливі стосунки в колективі.

Комунікаційні навички. Успішні лідери вміють чітко і зрозуміло доносити свої думки, слухати інших і налагоджувати конструктивний зворотний зв'язок. Це сприяє відкритій атмосфері в команді.

Мотивування та надихання команди. Лідери, які вміють мотивувати свою команду, створюють позитивний мікроклімат, де кожен член колективу відчуває свою цінність і важливість, а також може самореалізуватися.

Адаптивність. Ця здатність лідера дозволяє команді залишатися гнучкою і ефективною в умовах невизначеності, перманентних змін і нових викликів.

Навички прийняття рішень. Лідери, які можуть швидко і ефективно приймати рішення, здатні вести команду до успіху, навіть у складних ситуаціях.

Підтримка розвитку. Успішні лідери заохочують професійний розвиток своїх підлеглих, що сприяє зростанню команди в цілому [2, С. 5].

Отож ефективність лідера залежить від багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів. Найважливіші психологічні риси – це вміння розуміти емоції, використовувати різні стратегії спілкування, мотивувати себе, залишатися спокійним у складних ситуаціях, надихати команду та правильно розподіляти завдання.

Важливим аспектом в рамках управлінських процесів в організаціях є самі організації: їхня структура, функції, методи управління, стиль взаємодії та взаємозв'язки між різними процесами. Відтак ефективність управління завжди залежить як від особистісних та професійних рис управлінця, так і від оргструктурних та структурно-функціональних особливостей самої організації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Психологія управління в організації : навчальний посібник / М. Д. Прищак, О. Й. Лесько. – [2-ге вид., перероб. і доп.]. – Вінниця, 2016. – 150 с.

2. Чорна Т. В. Зміст наукової дефініції «команда»: вітчизняний та зарубіжний підходи // Програма і матеріали Науково-практичної конференції «Особистість у просторі проблем XXI століття». Київ : ПП «Діректт Лайн», 2021. С. 91–93.

УДК 159.9.359:355.422 (043.5)

Тетяна Баранова

науковий співробітник наукового відділу загального та ресурсного планування,
Національний університет оборони України

НАПРЯМКИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ФАХІВЦІВ ГРУП КОНТРОЛЮ БОЙОВОГО СТРЕСУ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В БОЙОВИХ УМОВАХ

Сучасні війни й воєнні конфлікти характеризуються високим рівнем психологічного навантаження, що виникає внаслідок постійної загрози життю і здоров'ю, а також емоційного виснаження військовослужбовців і зумовлює необхідність цілеспрямованої підготовки їх до подолання наслідків бойового стресу. Групи контролю бойового стресу відіграють важливу роль у збереженні боєздатності та психологічного здоров'я військових. Однак ефективність їх діяльності значною мірою залежить від рівня психологічної готовності самих фахівців до роботи в екстремальних умовах. Недостатня підготовка, відсутність психологічної стійкості у фахівців груп контролю бойового стресу може призвести до істотного зниження ефективності реабілітаційних заходів, а також до розвитку психологічних порушень у самих працівників.

Різні аспекти формування психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в бойових умовах розглядали такі вчені, як О. Кокун [1], В. Клочков [1; 3], А. Ковтун [7], С. Мамченко [4], В. Мороз [1], О. Охременко [4], О. Сафін [5], О. Скрипкін [6], В. Стасюк [2; 4; 6], О. Хміляр [4], З. Шайхлісламов [7] та ін. Проте комплексне дослідження напрямків формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах не проводилося.

Мета статті – обґрунтування напрямків формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах.

Бойові дії в Україні, що супроводжуються постійним психоемоційним напруженням й безпосередньою загрозою для життя, спричинюють ситуації, коли ефективність виконання завдань залежить не лише від фізичних якостей і забезпеченості військовослужбовців зброєю, а й від здатності справлятися з емоційно-психічними навантаженнями. Бойовий стрес може мати негативний, а часто й руйнівний вплив на їхній морально-психологічний стан, здатність до

прийняття рішень та виконання службово-бойових завдань. В таких умовах фахівці груп контролю бойового стресу допомагають військовослужбовцям адаптуватися до екстремальних ситуацій і знижувати негативний вплив стресу на свою поведінку. Зважаючи на особливості діяльності таких фахівців, важливою постає їхня психологічна готовність до діяльності в бойових умовах, здатність витримувати значні психологічні навантаження, приймати швидкі рішення в кризових ситуаціях та підтримувати високий рівень стресостійкості.

Зазначимо, що формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах є багатогранним і складним процесом, що передбачає використання різноманітних методів і підходів. Цей процес включає не лише професійну підготовку, а й розвиток стресостійкості, емоційної стабільності та здатності ефективно реагувати на ситуації, що виникають у бойових умовах. Оскільки фахівці груп контролю бойового стресу безпосередньо взаємодіють з військовослужбовцями, які пережили психологічний стрес через бойові дії, їхня психологічна готовність є важливим аспектом забезпечення ефективної роботи цих груп [3].

Одним із основних напрямків формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу є проведення тренінгів та симуляцій, що імітують реальні бойові умови. Психологічні тренінги дозволяють фахівцям попрацювати з різними сценаріями стресових ситуацій, що дає змогу краще підготуватися до несподіваних і кризових моментів. Симуляції, що включають різні варіанти бойових ситуацій, допомагають учасникам розвивати швидкість реакції та відточувати навички ефективного реагування в екстремальних умовах. Така підготовка дозволяє не тільки підвищити професіоналізм фахівців груп контролю бойового стресу, а й вивести їх стресостійкість на новий рівень, даючи можливість ефективно справлятися з психоемоційним навантаженням, яке неминуче виникає в реальних бойових умовах [1].

Ще одним напрямком формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах є розвиток їх стресостійкості та емоційної стабільності. В умовах бойових дій вони повинні мати високу здатність до самоконтролю, оскільки стрес може призвести до істотного зниження ефективності професійної діяльності. При цьому використання різноманітних технік психофізіологічної адаптації, таких як релаксаційні вправи, медитація й дихальні практики, дають змогу знижувати рівень стресу і сприяють збереженню емоційної рівноваги. Перелічені методи допомагають не лише зняти напругу, а й підготувати фахівців груп контролю бойового стресу до тривалого перебування в стресогенних умовах [6].

Важливим напрямком формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах є розвиток

навичок прийняття рішень у стресових умовах. Враховуючи, що фахівці груп контролю бойового стресу повинні бути здатні швидко і правильно приймати рішення в умовах невизначеності та ризику для життя, доцільно проводити спеціальні тренування, які допоможуть їм навчитися орієнтуватися в критичних ситуаціях і приймати рішення, що максимально знижують рівень стресу для військовослужбовців. Такі форми роботи дозволяють виробити у фахівців вміння зберігати адекватність у вирішальний момент [7].

Окрім того, ефективним напрямком формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах є розвиток у них навичок психологічної підтримки інших. Оскільки фахівці груп контролю бойового стресу надають допомогу військовослужбовцям, котрі пережили стресові ситуації й істотні психоемоційні навантаження, для цього вони повинні володіти техніками активного слухання, емпатії та психологічної підтримки. Вміння слухати і розуміти потреби військовослужбовців важливе для надання ефективної психологічної допомоги, тому у процесі формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу доцільно сформувати у них уміння застосовувати методи когнітивно-поведінкової терапії, які допомагають адаптуватися до наслідків стресових ситуацій [2].

У процесі формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах необхідним є регулярне психологічне тестування та оцінка рівня їх готовності, що дасть змогу своєчасно виявляти потенційні проблеми і труднощі під час виконання завдань в бойових умовах. Проведений моніторинг дозволить зрозуміти, на які аспекти варто звернути більше уваги під час підготовки. Індивідуальна робота з кожним фахівцем допоможе скоригувати його професійну підготовку та підтримувати стабільний психологічний стан протягом періоду виконання діяльності [4].

Ефективним напрямком формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах є використання фізичних навантажень для підвищення їхньої витривалості та психофізичної адаптації. Фізичні тренування мають не лише позитивний вплив на загальний стан здоров’я, але й сприяють розвитку психологічної стійкості особистості. Під час інтенсивних фізичних навантажень фахівці груп контролю бойового стресу стикаються з емоційними та фізичними труднощами, що уможливить вироблення у них здатності до подолання непередбачуваних труднощів. Окрім того, командні фізичні вправи допоможуть зміцнити взаємодію між членами групи, що важливо для ефективної роботи в екстремальних умовах [1].

Вважаємо, що необхідним напрямком формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах має стати створення необхідних умов для психоемоційного відновлення

після важких ситуацій. Регулярний відпочинок, методи психоемоційного розвантаження, а також організація супервізій допоможуть підтримати високий рівень готовності до виконання професійних обов'язків. Система психологічної підтримки фахівців груп контролю бойового стресу з боку колег та керівництва, а також надання можливостей для вираження власних почуттів і емоцій та обговорення пережитих стресових ситуацій має стати важливим елементом збереження їхнього психологічного здоров'я.

Узагальнимо, що усі перелічені напрямки мають стати невід'ємним елементом системи формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах. Їх упровадження у практику формування готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах дасть змогу не лише сформувати стресостійкість та психологічну стабільність, а й сприятиме забезпеченню високої ефективності професійної роботи під час виконання завдань у бойових умовах. Також того, формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу допоможе не лише зберегти їхнє психологічне здоров'я, а й значно підвищити загальну боєздатність та ефективність службово-бойової діяльності діючих військовослужбовців. Тому постійне удосконалення методів та засобів формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах є значущим та необхідним.

Отже, формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових безпосередньо впливає на ефективність виконання ними завдань та забезпечення психологічної підтримки військовослужбовців у складних та екстремальних умовах. Оскільки робота таких фахівців передбачає постійну взаємодію з особами, що пережили стресові ситуації, необхідно приділяти увагу не лише розвитку їх професійних навичок, але й психологічній стійкості, здатності до саморегуляції та підтримки інших. Напрямками формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах є розвиток стресостійкості, емоційної стабільності, навичок швидкого прийняття рішень у критичних ситуаціях, здатності надавати психологічну підтримку військовослужбовцям. Важливими напрямками є фізична підготовка, яка сприяє покращенню витривалості та психофізіологічної адаптації, регулярне тестування, що дають змогу коригувати підготовку фахівців та підтримувати їх психологічний стан. Перелічені напрямки є невід'ємною частиною процесу підготовки фахівців до роботи в бойових умовах, сприяючи підвищенню ефективності їх діяльності та збереженню психоемоційного здоров'я в умовах високих навантажень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз та ін. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

2. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України : підручник : у 2 ч. / за ред. В.В. Стасюка. Київ : 7БЦ, 2020. Ч. 1. 755 с.

3. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України : навч.-метод. посіб. / за ред. В. Клочкова. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.

4. Психологія суб'єкта бойових зіткнень : монографія / О. Р. Охременко, С. В. Мамченко, В. В. Стасюк, О. Ф. Хміляр. Київ : Хімджест, 2018. 222 с.

5. Сафін О. Д. Емоційний чинник психологічної готовності військово-службовця як його особистісний ресурс: проблема формування. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ : НУОУ, 2022. Вип. 4 (68). С. 139-145.

6. Стасюк В. В., Скрипкін О. Г. Бойовий стрес : ознаки та первинна психологічна допомога. *Вісник Національного університету оборони України.* 2014. № 5(42). С. 341-343.

7. Шайхлісламов З. Р., Ковтун А. С. Особливості впливу бойового стресу на психологічну підготовку військовослужбовців в умовах бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія.* 2023. № 3. С. 142-145. URL : https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.28.

УДК 159.955

Оксана Пліско

кандидат педагогічних наук, завідувач лабораторії ментального здоров'я, менторства та медіаторства Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЧАСУ (ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ) ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ «БІЗНЕС-АДМІНІСТРУВАННЯ» ТА «УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ В БІЗНЕСІ»

Психологічні чинники організації часу здобувачами вищої освіти безпосередньо впливають на ефективність їхньої ковітальної взаємодії, формуючи здатність до підтримки спільних освітніх ініціатив. Здобувачі вищої освіти, які вміло організовують свій час, легше адаптуються до динамічних умов ковітальної взаємодії, забезпечуючи ефективний обмін знаннями та досвідом.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальні наукові роботи спрямовані на дослідження здатності особистості ефективно планувати свою освітню та професійну діяльність. Реалії показують, що в закладах вищої освіти недостатньо розвивають у здобувачів освіти навички управління часом. В умовах воєнного стану та зростання кількості віддаленої роботи дослідження психологічних факторів, що впливають на організацію часу здобувачів освіти, стає особливо важливим. Актуальність проблеми та її недостатня практична розробленість стали визначальними факторами у виборі теми дослідження: «Психологічні чинники організації часу здобувачів вищої освіти за спеціальностями «Бізнес-адміністрування» та «Управління персоналом в бізнесі».

Різні науковці, зокрема представники когнітивної психології, організаційної психології та нейронауки, вивчали психологічні аспекти управління часом. Е. Локк вважав, що конкретні та складні цілі підвищують продуктивність, оскільки цілепокладання, зворотний зв'язок і самоконтроль сприяють ефективному управлінню часом [9]. Р. Конті дішла висновку, що внутрішня мотивація змінює сприйняття та частоту перевірки часу [5]. На думку Т. Пічила прокрастинація є скоріше питання регуляції емоцій, коли люди уникають виконання завдань, щоб уникнути неприємних почуттів [10]. За С. Францоєм, адаптивність особистості є головним елементом ефективного тайм-менеджменту, оскільки гнучкість у прийнятті рішень сприяє зниженню стресу та зростанню продуктивності [7]. На думку Д. Гоулмана, вміння керувати емоціями безпосередньо впливає на ефективність тайм-менеджменту, адже здатність справлятися зі стресом робить людей ефективнішими у розподілі ресурсів та досягненні цілей [1]. Р. Лазарус вважає управління стресом центральним для ефективного тайм-менеджменту, оскільки продуктивність вимагає контролю емоційного напруження [8]. К. Двек визначив психологічну гнучкість ключовою здатністю до адаптації та розробки стратегій для досягнення цілей через гнучке мислення та сприйняття викликів як можливостей [6].

Мета дослідження. Дослідження спрямоване на: теоретичне вивчення психологічних факторів організації часу; емпіричне дослідження психологічних чинників, що впливають на організацію часу здобувачів освіти спеціальностей «Бізнес-адміністрування» та «Управління персоналом в бізнесі»; розробку рекомендацій для здобувачів освіти з питань організації часу (тайм-менеджменту) на основі емпіричних результатів.

Методи та методики дослідження. В рамках наукового дослідження було проведено теоретичний аналіз наукових підходів до визначення психологічних чинників організації часу; емпіричне дослідження було

проведено через опитування здобувачів освіти за допомогою анкет: «Мотивація та цілепокладання в організації часу (тайм-менеджменті)», «Самодисципліна та самоконтроль в організації часу (тайм-менеджменті)», «Прокрастинація в організації часу (тайм-менеджменті)», «Управління стресом та емоційний баланс в організації часу (тайм-менеджменті)», «Гнучкість та адаптивність в організації часу (тайм-менеджменті)».

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідники Н. Дашенкова, Т. Суворова і В. Пліщенко встановили, що під час війни українські здобувачі освіти більше часу приділяють навчанню та роботі, а самодисципліна й організованість покращують управління часом і знижують стрес [2]. Матеюк О. розглядає тайм-менеджмент як засіб формування здорового способу життя студентів [4]. Г. Іванова та О. Лаврентьєва вважають тайм-менеджмент методом моніторингу розумової праці [3].

На підставі аналізу психологічної літератури можна зазначити, що науковці розглядають такі психологічні чинники організації часу (тайм - менеджменту): мотивацію та цілепокладання; самодисципліну та самоконтроль; прокрастинацію; управління стресом та емоційний баланс; гнучкість та адаптивність. Внутрішня готовність до організації часу залежить від мотивації та цілепокладання. Самодисципліна й самоконтроль допомагають уникати імпульсивності та відволікань. Прокрастинація заважає тайм-менеджменту, змушуючи відкладати важливі справи. Емоційний баланс і стресостійкість сприяють зосередженості та ефективності. Гнучкість і адаптивність дозволяють швидко змінювати плани відповідно до обставин.

Для виконання мети дослідження було проведено вивчення психологічних чинників організації часу (тайм-менеджменту) здобувачів вищої освіти за спеціальностями «Бізнес-адміністрування» та «Управління персоналом в бізнесі». Дослідження базується на анкетному методі вивчення, який дозволяє зібрати кількісні та якісні дані про особисту мотивацію, звички планування та ефективність управління часом. Респонденти відповідають на запитання, вибираючи з наданих варіантів відповідей, Запитання складені таким чином, щоб визначити не лише поведінкові аспекти, а й емоційне ставлення респондентів до організації часу. Дані оброблялися статистично, що дозволило виявити загальні тенденції. Методика спрямована на збір інформації, та підвищення усвідомленості учасників щодо їхнього власного тайм-менеджменту. Дослідження базується на когнітивно-поведінковому підході, який вивчає взаємозв’язок між думками, емоціями та поведінкою людини у контексті організації часу. Методика дослідження поєднує елементи когнітивної психології, теорії мотивації та управління поведінкою.

Висновки з проведеного дослідження. Теоретично проаналізовано психологічні чинники організації часу (тайм-менеджменту), емпірично їх досліджено: мотивацію та цілепокладання; самодисципліну та самоконтроль; прокрастинацію; управління стресом та емоційний баланс; гнучкість та адаптивність, на підставі результатів емпіричного дослідження розроблено рекомендації для покращення організації часу здобувачами зазначених спеціальностей. Аналіз опитування серед здобувачів освіти за спеціальностями «Бізнес-адміністрування» (далі-бізнес-адміністратори) та «Управління персоналом» (далі-HR-фахівці) виявив відмінності у організації часу. Тайм-менеджмент є ключовим фактором ефективної роботи в обох сферах. 78% бізнес-адміністраторів використовують списки справ, серед HR-фахівців – 52%. Планують день заздалегідь 65% бізнес-адміністраторів і 40% HR-фахівців. Календар застосовують 82% бізнес-адміністраторів і 55% HR-фахівців. Стрес через дедлайни відчувають 47% HR-фахівців і 30% бізнес-адміністраторів. Прокрастинація є проблемою для 58% HR-фахівців і 35% бізнес-адміністраторів. Техніки продуктивності застосовують 71% бізнес-адміністраторів і 45% HR-фахівців. Чітка система пріоритетів є у 60% бізнес-адміністраторів і 38% HR-фахівців. Чіткий розподіл завдань як метод боротьби зі стресом використовують 62% бізнес-адміністраторів і 44% HR-фахівців. Підвищення ефективності після впровадження тайм-менеджменту відзначили 75% бізнес-адміністраторів і 50% HR-фахівців. Автоматизація рутинних процесів допомогла зекономити час 68% бізнес-адміністраторів і 41% HR-фахівців. Бізнес-адміністратори витрачають на планування 1,5 години щодня, HR-фахівці – 45 хвилин. Відсутність чіткої системи управління часом негативно впливає на продуктивність 54% HR-фахівців і 33% бізнес-адміністраторів. Дослідження показало, що бізнес-адміністратори мають більш розвинені навички тайм-менеджменту, що підвищує їхню ефективність, а HR-фахівцям варто вдосконалювати свої підходи до управління часом, щоб зменшити рівень стресу та підвищити продуктивність. Результати дослідження показали, що здобувачі вищої освіти зі сформованими навичками тайм-менеджменту ефективніше взаємодіють у ковітальному середовищі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект: Харків: Віват, 2018. 512 с.

2. Дашенкова Н., Суворова Т, Пліщенко В.Тайм-менеджмент в ситуаціях невизначеності: оцінка організації часу українськими студентами. Scientific Collection «InterConf+ , 2024, 46(205). с.117–126.

3. Іванова Г., Лаврентьєва О. Наукова організація розумової праці студентів як дієвий інструмент підвищення показників здоров’я майбутніх

фахівців: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Колективна монографія «Технології здоров'язбереження: теорія і практика», 2021. С. 65–79.

4. Матеюк О. Тайм-менеджмент як засіб формування здорового способу життя студентської молоді. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Vin Smart Eco». 2021, с. 41–42.

5. Conti R. Time Flies: Investigating the Connection Between Intrinsic Motivation and the Experience of Time. Journal of Personality, 2008, 69(1), p. 1–26.

6. Dweck C. Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development: New York: Psychology Press, 2013. 212 p.

7. Franzoi S. L. Social Psychology: BVT Publishing, 2021. 690 p.

8. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping: New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

9. Locke E. A., Latham G. P. A .Theory of Goal Setting and Task Performance, 1990, 34 p.

https://web.mit.edu/curhan/www/docs/Articles/15341_Readings/Motivation/Locke%20Theory%20of%20Goal%20Setting%20Ch%201-2.pdf

10. Pychyl T. A. Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change: TarcherPerigee, 2013. 128p.

УДК 159.923

Оксана Рудакевич

кандидат філософських наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет

МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ГЕРОЇЧНОГО ВЧИНКУ

Історія людства написана звитягами героїв — тими, хто здатен піти на ризик, жертвуючи собою заради інших, в ім'я ідеї, правди та свободи. Часто героїзм асоціюється з відвагою, силою, мужністю, але справжній героїзм починається не з фізичної сили, а з моральної — з тієї внутрішньої сили духу, яка дозволяє людині залишатися вірною собі, своїм переконанням, навіть у найважчих обставинах. Тож героїчний вчинок — це не просто дія, а прояв глибокої моральної стійкості, коли людина обирає шлях, що може бути небезпечним, але є беззаперечно правильним.

Значну увагу досліджуваному питанню,а саме-психології вчинку, приділяли багато вчених, зокрема: Роменець В. [3], М’ясоїд П. [2], Татенко В. [5], Титаренко Т. [5], Фурман А. [6]. Феномен відповідальності як основу вчинкової дії досліджувала Свєчаревська В. [4]. Громадянську відповідальність вивчала Фурман О. [7].

Героїчний вчинок-це зазвичай дія, що супроводжується великим ризиком або самопожертвою, але обов’язково спрямована на захист, порятунок або допомогу іншим. Герой може врятувати життя людини, боротися проти несправедливості, нести правду в умовах брехні, чи стати символом спротиву у часи війни. Однак важливо усвідомлювати, що героїзм — це не лише зовнішній прояв сили або хоробрості, а перш за все — внутрішній моральний вибір. Людина може бути фізично слабкою, але зробити героїчний вчинок, бо її совість і переконання не дозволяють діяти інакше. Таким чином, героїчність — це моральна якість, яка виявляється через вчинок у кризовій ситуації. Моральні переконання — це вкорінені у свідомість особистості уявлення про добро і зло, справедливість і обов'язок, честь і гідність. Вони формуються під впливом виховання, культури, освіти, релігії, особистого досвіду. Саме ці переконання стають тією внутрішньою основою, яка визначає поведінку людини у критичний момент.

До головних моральних переконань, які впливають на героїчні вчинки, можна віднести:почуття справедливості — прагнення захистити правду, стати на бік пригнобленого або постраждалого;відповідальність за інших — готовність діяти на благо інших, навіть ціною особистого комфорту чи життя;повага до людської гідності — віра в цінність кожної особистості; співчуття — здатність ставити потреби інших вище за свої; патріотизм — глибока любов до Батьківщини і готовність захищати її. Дані переконання не просто існують у свідомості людини — вони визначають її моральну позицію та спонукають діяти в ситуаціях, де інші можуть лишатися осторонь [3]. Моральна сила — це здатність людини чинити згідно з совістю, принципами, внутрішнім переконанням про добро і зло, навіть тоді, коли це складно, страшно або невигідно. Це стійкість перед злом, чесність перед самим собою, здатність не зрадити своїх цінностей. Людина з моральною силою здатна сказати «ні» несправедливості, не піддатися страху, виступити проти натовпу, захистити слабкого, зберегти гідність у приниженні. Це свідчення певного рівня розвитку, духовної зрілості людини, характеру її відносин з іншими людьми суспільством. Саме з цієї сили виростає героїзм — не як бажання виділитися, а як внутрішня необхідність діяти правильно.

Психологічні елементи, що формують моральну силу: совість- внутрішній голос, який підказує, що правильний вибір. У психології совість вважається

важливою частиною самосвідомості. Людина з сильною совістю не може спокійно діяти проти своїх переконань [3]. Цінності та переконання-глибинні установки, які людина сприймає як безумовно важливі. Наприклад: «життя людини — найвища цінність», «не можна зраджувати», «гідність понад усе». Ці переконання формують ядро моральної сили. Емпатія-здатність відчувати чужий біль і бажання допомогти, навіть якщо це небезпечно чи складно. Люди з високою емпатією часто чинять морально сильні вчинки, бо не можуть залишатися осторонь чужого горя. Альтруїзм- вчинок, у якому людина ставить інтереси інших вище за свої власні, керуючись любов'ю, обов'язком, вірою або совістю.Вольові якості-сміливість, рішучість, витримка — це як «м'язи» моральної сили. Навіть якщо людина боїться, вона може змусити себе діяти правильно — саме завдяки волі. Почуття обов'язку – внутрішнє переконання: «Я мушу це зробити». Люди з високим почуттям відповідальності часто йдуть на героїзм не заради себе, а тому що не можуть інакше [4]. Особливо важливою є громадянська відповідальність, коли особистість усвідомлює себе творцем своєї держави та Батьківщини, адж е однією з основ морального виховання особистості є формування громадянських поглядів та переконань.

Український народ завжди дивував героїзмом у боротьбі за свою свободу та гідність. У минулому — це були січові стрільці, бійці української повстанської армії, правозахисники, дисиденти, герої Небесної Сотні. Сьогодні ми бачимо нову, живу, сучасну історію героїчних вчинків — навколо нас, у кожному місті, в кожній родині. Безумовно, першим і найболючішим прикладом є самопожертва наших військових. Тисячі українських воїнів поклали свої життя, щоб ми могли жити вільно. Вони відмовилися від звичного життя, від сім'ї, від мрій — і стали на захист країни. Хтось залишив бізнес, хтось навчання, хтось дітей — і взяв зброю в руки. Це й добровольці, і Збройні Сили, і бійці територіальної оборони, військові капелани — всі ті, хто поставив свободу України вище за власну безпеку.

Ми пам'ятаємо імена таких героїв, як Віталій Скакун, Дмитро Коцюбайло, Олександр Мацієвський, Сергій Король, Сергій Коновал та багато інших славетних українців. Їхні вчинки — це не лише героїчна відвага. Це — самопожертва заради гідності, заради свободи української нації, заради кожного з нас.Однак героїчні вчинки не обмежується фронтом. Цивільні українці виявляють мужність у тилу. Пригадаємо волонтерів, які щодня ризикуючи життям, везуть гуманітарну допомогу до прифронтових міст, вивозять поранених, шукають амуніцію, шиють одяг, готують їжу. Їхня праця — невидимий фронт, який тримає країну. Пригадаємо медиків, які працюють без сну і відпочинку, часто — під обстрілами, у підвалах, без необхідного обладнання. Вони не полишають своїх пацієнтів, щодня жертвуючи собою.

Незчисленними є випадки, коли вчителі, рятувальники, священники, звичайні люди прикривали дітей від вибухів, виводили людей з-під завалів, рятували тварин — ці прості на перший погляд вчинки часто мали велику ціну. Це і є жива, щоденна героїчна самопожертва.. це реальність, яка щодня твориться людьми, що люблять свою Батьківщину-Україну. Коли людина перемагає страх, байдужість або егоїзм заради добра та загального блага — це і є прояв моральної сили, що лежить в основі героїзму. Тому героїчний вчинок — це не лише дія, це передусім психологічна перемога над внутрішніми перешкодами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вчинкова психологія: історія і сучасність: матеріали міждисц. круглого столу з нагоди 90-річчя від дня нар. проф. В.А. Роменця, 20 травня 2016 року / за ред. І.В. Данилюка. К.:Логос, 2016.105 с.

2. Психологія вчинку: Шляхами творчості В.А. Роменця: зб. ст. / упоряд. П.А. М'ясоїд; відп. ред. А.В. Фурман. К. : Либідь, 2012. 296 с.

3. Роменець В. А., Кірічук О. В. Основи психології : підручник. Видавництво «Либідь», 2006. 632 с.

4. Свєчаревська В. Відповідальність як предмет психологічного пізнання. *Психологія і суспільство*. 2012. №1. С.93 – 99

5. Татенко В., Титаренко Т. Канонічна психологія Володимира Роменця: вчинок, історія, особистість. *Психологія і суспільство.* 2011. №2. С. 22-38.

6. Фурман А. Психологія вчинку В.А.Роменця як методологія пізнання людського буття. *Вітакультурний млин*. Модуль 18. 2016. С. 21-29.

7. Фурман О. Громадянська відповідальність особистості як предмет психологічного дослідження. *Психологія і суспільство*. 2015. № 1. С. 65-91.

УДК 159.923.5

Ольга Шаюк

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет

КОНТЕКСТНІСТЬ ТОЛЕРАНТНОСТІ В ПОЛІ КОВІТАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

У сучасному світі, позначеному зростаючою взаємозалежністю та культурним плюралізмом, концепція толерантності набуває особливої актуальності. Однак, попри широке використання цього терміну, його розуміння часто обмежуються ідеєю терпимості до відмінностей. Проте,

глибокий теоретико-методологічний аналіз показує, що толерантність не є статичною якістю індивіда чи суспільства, а скоріше динамічним процесом, що розгортається в конкретному контексті, а її сутність визначається низкою взаємопов'язаних вимірів [див. 1; 4; 5; 6]. Толерантність тісно пов'язана з існуючими в суспільстві соціальними нормами та цінностями. Те, що вважається прийнятним або неприйнятним, значною мірою залежить від домінуючих у певний період часу та в певному соціальному середовищі уявлень про «нормальне» та «відхилення» [2; 7]. Водночас, соціальні норми не є стабільними, вони постійно еволюціонують під впливом технологічного прогресу, культурних обмінів, соціальних рухів та змін у ціннісних орієнтаціях суспільства. Зміни в соціальних нормах – це зміни у розумінні того, що є прийнятним, а що – ні.

Культурні традиції, вірування та світоглядні парадигми теж формують специфічне розуміння толерантності в різних суспільствах. Те, що в одній культурі може сприйматися як прояв індивідуальності, в іншій може вважатися порушенням соціального порядку [6]. Різні культури із власними системами цінностей, вірувань та практик, сформованих під впливом географічних, економічних та релігійних факторів зумовлюють різне розуміння толерантності, а відтак створюють свій певний контекст [4; 5]. Водночас історичний досвід нації, регіону чи окремої соціальної групи глибоко впливає на формування уявлень про «своїх» та «чужих», а також на рівень толерантності до різних «інших». Періоди конфліктів, репресій або, навпаки, мирного співіснуваня залишають тривалий слід у колективній пам'яті та визначають сучасні практики толерантності чи нетерпимості.

Важливу роль у формуванні толерантності відіграють політичні системи, законодавство та державна політика. Забезпечення прав меншин, свободи віросповідання, боротьба з дискримінацією та розпалюванням ненависті є важливими чинниками, що сприяють розвитку толерантного суспільства [1; 3]. Авторитарні режими, навпаки, часто використовують нетерпимість як інструмент контролю та придушення опозиції. Ефективність політичних інститутів у забезпеченні рівних прав та можливостей для всіх громадян, незалежно від їхніх відмінностей, є ключовим фактором, що впливає на рівень толерантності.

Толерантність значною мірою залежить від характеру відносин між різними соціальними групами. Наявність стереотипів, упереджень, історичних образ або економічної конкуренції може суттєво знижувати рівень толерантності між цими групами [див. 7]. Конкуренція за ресурси, нерівний доступ до влади та інформації, а також відсутність діалогу можуть призводити до зростання міжгрупової напруженості та зниження толерантності.

Отож, контекстуальність є невід'ємною характеристикою толерантності. Її сутність та прояви визначаються складною взаємодією соціальних норм, культурних відмінностей, історичного досвіду, політичних систем та міжгрупових відносин. Розуміння та усвідомлення цього є критично важливим для розробки ефективних стратегій з метою сприяння толерантності як на локальному, так і національному та глобальному рівнях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Фурман А. В., Шаюк О. Я. Толерантність як предмет онтофеноменологічного дискурсу. *Психологія і суспільство*. 2015. № 3. С. 31–61.

2. Хайрулліна Ю.О. Світоглядна культура особистості людини в умовах перехідного суспільства: дис ... канд. з філос. наук: 09.00.03 . Київ, 2011. 145 с.

3. Ханстантинов В. О. Політичний вимір толерантності: ідеї та проблеми : [монографія]. Миколаїв : Вид-во ЧДУ імені Петра Могили, 2011. 336 с.

4. Shayuk O. Vitacultural Horizons of Tolerance Conceptual Cognition. *Психологія і суспільство.* 2017. №1, С. 73-78. DOI: https://doi.org/10.35774/pis2017.01.073

5. Шаюк О. Я., Фурман А. В. Методологічні підходи до сутнісного пізнання толерантності у форматі гносеолого-ноуменологічного напряму філософування. *Вітакультурний млин*. 2018. №20. С. 28–35.

6. Фурман А. В., Шаюк О. Я. Постання психософійного дискурсу толерантності. *Психологічні перспективи*. Вип. 38. 2021. С. 230–243

7. Rivka T. Witenberg. The Psychology of Tolerance. Conception and Development DOI:10.1007/978-981-13-3789-5

УДК 159.923.5

Олександра Задорожна

кандидат філологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет

ВЕДЕННЯ ЩОДЕННИКА – ВАЖЛИВИЙ ІНСТРУМЕНТ РЕФЛЕКСІЇ

У сучасному світі, де інформація постійно насичує свідомість, а ритм життя не дозволяє зупинитися і замислитися, щоденник стає особливо цінним простором для внутрішнього діалогу. Це не просто зошит зі записами – це інструмент, який допомагає краще пізнати себе, проаналізувати власні думки й емоції, а отже – розвиватися як особистість. Ведення щоденника сприяє розвитку емоційного інтелекту, що, у свою чергу, допомагає подолати чимало соціальних бар’єрів, знайти шлях до гармонії, реалізувати цілі сталого

розвитку. В умовах воєнного стану в Україні ці питання набувають особливої ваги, тому обрану тему вважаємо актуальною.

Мета дослідження – дослідити процес ведення щоденника в рамках рефлексії щодо поточних подій та емоцій, з'ясувати, як вербалізація пережитого сприяє стабілізації емоційного стану, виробленню траєкторії сталого розвитку.

Аспекти ведення щоденника неодноразово ставали об'єктом психологічних досліджень. Так, наприкінці минулого століття професора Д. Пеннебейкер вивчав щоденні записи в рамках подолання життєвих криз та психологічних травм [2]. Алгоритми ведення щоденника та аспекти, які необхідно фіксувати, розкриває у своїй розвідці психологиня А. Скрильова. На думку дослідниці, варто писати щоденники для того, щоб допомогти собі у вирішенні наступних проблем: усвідомити негативні емоції та виробити стратегію їхнього подолання, розв'язати тривалі проблеми та оптимізувати травматичний досвід минулого, шукати рішення щодо конкретних життєвих ситуацій, налагоджувати комунікацію із родичами, друзями, колегами, нівелювати вплив токсичних осіб, шукати нові рішення в професійній сфері, а також задля самопізнання, саморегуляції, напрацювання інструментів відновлення [1].

Варто зауважити, що щоденник є потужним інструментом рефлексії особистості, ментальним простором для самовираження. Рефлексія – це здатність аналізувати свій досвід, робити висновки, бачити причинно-наслідкові зв'язки у своїх діях. Регулярне ведення щоденника формує звичку зупинятись і переосмислювати прожите: що вдалося, що викликало труднощі, як діяти далі. Це важлива частина самопізнання і прийняття відповідальності за власне життя.

Записування власних думок, почуттів, мрій чи сумнівів створює безпечне для людини середовище, у якому зафіксовано ключові аспекти емоційного фону. Саме ці аспекти варто аналізувати та опрацьовувати задля вироблення стратегії досягнення мети, щоб оцінити власну зону комфорту, поступово у процесі розвитку виходити за її межі. Водночас відсутність осуду та конфіденційність створює сприятливий для особистості простір, у якому можна бути щирим, вільним.

Коли людина описує свої емоції, вона вчиться їх розпізнавати, називати і краще розуміти. Це сприяє розвитку емоційного інтелекту – здатності управляти своїми емоціями та розуміти емоції інших. Така навичка важлива як у повсякденному житті, так і в професійній діяльності. Щоденне записування думок формує уважність до себе. Людина починає краще розуміти свої потреби, бажання, внутрішні мотиви. Це підвищує якість рішень і допомагає

жити більш усвідомлено. Також щоденник сприяє розв'язанню конгітивних дисонансів: запис пережитих подій та відчуттів дозволяє з'ясувати причинно-наслідкові зв'язки, дослідити системність того, що відбувається, виробити алгоритм реагування на труднощі, чим мінімізувати вплив зовнішніх факторів на емоційний стан. Такий підхід дозволяє краще усвідомити внутрішні переживання і пропрацювати їх у процесі перечитування, виробити рекомендації самому собі з урахуванням актуальної системи цінностей та мотиваційних орієнтирів.

Водночас щоденник презентує траєкторію особистісного зростання. Досвід постановка цілей, шляхи їх досягнення, пережиті ситуації успіху й невдач, способи мотивації – усі ці маркери сприяють напрацюванню ефективних та вже адаптованих інструментів відновлення, розвитку, активізації та розслаблення. Щоденник дозволяє спостерігати за власними змінами у часі. У процесі перечитування записів можна помітити, як змінюється мислення, ставлення до себе й інших, які люди й ситуації сприяли зростанню, а які – відбирали ресурси та не дали очікуваного ефекту, які цілі досягнуто, а які потребують перегляду. Водночас такі записи дозволяють сприймати ситуацію реалістично, а не крізь призму очікувань. Описані фактори сприяють розвитку і мотивують на подальші кроки, допомагають переживати труднощі, шукати ресурси для поступу.

Водночас письмо має терапевтичний ефект. Воно допомагає зменшити рівень тривожності, вивільнити напругу, «виговоритися» без необхідності шукати слухача. Це особливо важливо в періоди емоційної нестабільності або стресу, адже в процесі подальшого перечитування записів особа має змогу дистанціюватися та поглянути на ситуацію з точки зору спостерігача, пригадати відомі способи реагування на ситуацію, щоб застосувати найоптимальніший.

Ведення щоденника важливе й для розвитку креативності, гнучкості мислення загалом та критичного мислення зокрема**.** Фіксація ідей, планів, можливих способів розвитку подій, відомостей про людей, які можуть допомогти на шляху до мети, корисних посилань та літератури дозволяє створити своєрідну тематичну базу, яка стане в приході у процесі реалізації майбутніх проєктів, дає простір для розвитку, спонукає до нестандартного мислення. Водночас писемна діяльність сприяє коректному оформленню думки, дозволяє повторно перечитати ідеї та за потреби вдосконалити їх, знайти способи комунікації чи кооперації з експертами в обраній галузі, налагодити процес практичного впровадження результатів. Як засвідчує практика, чимало винахідників, науковців, митців та мислителів використовували щоденник як інструмент творчого пошуку, розвитку риторичних здібностей, способу

Ведення щоденника в сучасних умовах – не просто форма самовираження, а глибокий інструмент психологічної самодопомоги та рефлексії, що сприяє особистісному зростанню, розвитку емоційного інтелекту й формуванню навичок усвідомленого життя. Щоденні записи допомагають людині структурувати досвід, усвідомлювати емоції, долати стресові стани, знаходити внутрішні ресурси й окреслювати шляхи досягнення цілей. У періоди суспільної нестабільності, зокрема в умовах воєнного стану, ведення щоденника набуває ще більшої значущості як безпечний простір для внутрішнього діалогу, емоційного розвантаження та підтримання психічного здоров'я. Таким чином, щоденник стає не лише особистим архівом думок, а й ефективним інструментом самопізнання, розвитку життєстійкості та стратегічного мислення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Скрильова А. Як ведення щоденника допомагає розвинути життєстійкість. WOMO. Психологія. URL: https://womo.ua/yak-vedennya-shhodennika-dopomagaye-rozvinuti-zhittyestiykist/ (дата звернення: 20.04.2025).

2. Pennebaker James. Speaking of Psychology: Expressive writing can help your mental health. American Psychological Association. URL: https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/expressive-writing (дата звернення: 16.04.2025).

УДК 378.14:373.66

Тетяна Надвинична

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет

Валерія Бочкарьова

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

ВИГОРАННЯ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

У контексті сучасного соціокультурного середовища все більшої актуальності набуває проблема збереження психічного добробуту працівників, чия професійна діяльність характеризується інтенсивною міжособистісною взаємодією та високим рівнем емоційної залученості. Зокрема, це стосується фахівців соціономічної сфери, де контакт з людьми виступає не лише

необхідною складовою професійних обов'язків, але й джерелом постійного психоемоційного напруження. Тривала дія таких чинників може призводити до розвитку синдрому емоційного вигорання, що розглядається як один із ключових механізмів формування професійної деформації особистості.

Професійну деформацію слід розуміти як поступове трансформування особистісних рис та поведінкових стратегій під впливом специфіки професійної діяльності, особливо в умовах надмірного емоційного навантаження та обмежених можливостей для внутрішньої адаптації [1, с. 36]. Своєю чергою, емоційне вигорання проявляється як хронічне психоемоційне виснаження, що формується на тлі тривалого стресового впливу та постійної необхідності емоційного включення [2, с. 42]. Ці феномени функціонують у тісному взаємозв'язку: вигорання ініціює негативні зміни у структурі професійної особистості, тоді як сформована деформація підсилює схильність до подальшого виснаження.

У процесі дослідження професійних деформацій виокремлюють кілька основних типів. Найпоширенішою є *посадова деформація,* яка виявляється в прагненні до домінування, нетерпимості до альтернативних думок, зниженні критичності до власних дій та формуванні переконання у винятковій правильності власної позиції. *Адаптивна деформація* передбачає пасивне пристосування до умов професійного середовища, що супроводжується зниженням особистісної автономії. Найбільш руйнівним є варіант *професійної деградації*, що включає знецінення моральних і професійних норм, втрату компетентності та зростання рівня особистісної дезадаптації [1, с. 36–37].

Класична концепція емоційного вигорання, розроблена К. Маслач і С. Джексон, включає три основні компоненти:

1. *Емоційне виснаження* – відчуття хронічної втоми, психоемоційної спустошеності, порушення сну, підвищення психосоматичних симптомів.

2. *Деперсоналізація* – емоційне відсторонення, цинічне або холодне ставлення до колег і клієнтів, уникання зайвих соціальних контактів.

3. *Редукція професійних досягнень* – зниження самооцінки професійної ефективності, відчуття безпорадності та зменшення мотивації до досягнення результатів [3, с. 120].

Розвиток синдрому вигорання як складової професійної деформації зумовлений комплексною взаємодією емоційних, поведінкових та когнітивних чинників, які сприяють виснаженню особистісних ресурсів спеціаліста. З часом професійна діяльність сприймається не як шлях до реалізації соціально значущих цілей, а як рутинне виконання функціональних обов'язків, що сприяє поглибленню деформаційних змін [5, с. 112–114].

Професійна деформація впливає на якість виконання обов'язків не лише на індивідуальному, але й на міжособистісному рівнях. Тривале емоційне виснаження знижує здатність до емпатійної взаємодії, підсилює тенденцію до формального виконання посадових функцій, а також спричиняє трансформацію ціннісних орієнтацій – від орієнтації на допомогу до прагматичного мінімалізму [4, с. 178]. Втрата етичних орієнтирів і зниження емоційної залученості сприяють руйнуванню професійної ідентичності, що загострює ризики особистісної та професійної дезадаптації [1, с. 37].

Таким чином, дослідження феномену професійної деформації у соціономічних професіях засвідчує її системний вплив на особистість фахівця. Вигорання виступає центральним фактором руйнації професійно значущих особистісних характеристик, порушуючи баланс між емоційною відкритістю і необхідною функціональною дистанцією. Зміни зачіпають ключові психологічні сфери: емоційно-мотиваційну, ціннісно-смислову та комунікативну, що в підсумку веде до зниження якості міжособистісних стосунків, професійної ефективності та соціальної результативності в умовах високої інтенсивності комунікативної взаємодії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аршава І. Ф., Кутовий К. П., Аршава І. О. Психологічні особливості особистостіз проявами професійної деформації. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2020. № 2. С. 35–39.

2. Галан Л., Журавльова А., Кульчицька А. Концептуалізація поняття професійного вигорання у науковій літературі. *Психологічні перспективи*. 2024. № 44. С. 38–51.

3. Спіріна Т. П. До питання професійного вигорання у майбутніх фахівців соціальної сфери. *Професійне та емоційне вигорання учасників освітнього процесу під час кризових і трансформаційних процесів*. 2024. С. 119–121.

4. Якимчук О. М. Психологічні особливості професійної деформації у викладачів з різним стажем роботи. *Особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності*. 2023. С. 178–196.

5. Якимчук О. Психологічні особливості професійного вигорання особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2021. № 16 (61). С. 110–117.

УДК 159.92

Тетяна Надвинична
к. психол. н., доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет
Руслан Дьяков
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

ПСИХІЧНЕ ВИГОРАННЯ ЯК ПРОФЕСІЙНО ЗУМОВЛЕНИЙ ФЕНОМЕН

У сучасному суспільстві швидкий темп життя, високі вимоги до професійної відповідальності та особистої ефективності значно збільшили навантаження на працівників у різних сферах діяльності. Зокрема, однією з найсерйозніших проблем, яка виникає на тлі цього, є психічне (емоційне) вигорання, що є результатом тривалого перебування в умовах високого стресу та емоційного перенавантаження. Цей стан характеризується фізичним, емоційним і когнітивним виснаженням, що виникає внаслідок постійної професійної діяльності в умовах хронічного стресу.

Психічне вигорання особливо поширене серед фахівців, чия діяльність безпосередньо пов'язана з інтенсивним емоційним та соціальним залученням, таких як працівники освіти, охорони здоров’я, психологи, соціальні працівники, менеджери та інші. Водночас пандемія COVID-19, війна в Україні, економічні труднощі та постійні соціальні зміни лише посилили цей процес, зробивши проблему психічного вигорання однією з найбільш актуальних у наукових колах, серед роботодавців і державних установ [2].

Наслідки вигорання мають не лише індивідуальний, але й соціальний вимір: зниження працездатності, погіршення якості наданих послуг, зменшення професійної мотивації, збільшення рівня конфліктності на робочому місці та розвитку психологічних розладів. Це вимагає комплексного підходу до вивчення феномену вигорання, в тому числі аналізу його причин, механізмів розвитку, симптомів та шляхів профілактики.

Особливу увагу, на нашу думку, слід приділяти збереженню професійного потенціалу, емоційного благополуччя та психічного здоров’я працівників, особливо в кризовий період. Це потребує всебічної підтримки на рівні організацій, держави та індивідуальних стратегії працівників, включаючи розвиток сприятливого робочого середовища, навичок саморегуляції та доступу до психологічної допомоги [2].

Забезпечення організаційної підтримки є основою для запобігання емоційному вигоранню. Раціональний розподіл робочих завдань, введення

гнучких графіків роботи та можливість дистанційної зайнятості дозволяють знижувати стресове навантаження. Крім того, створення позитивної атмосфери у колективі, побудованої на взаємоповазі та підтримці, є необхідною умовою для зменшення емоційних перенавантажень і конфліктів. Важливим елементом є впровадження програм, орієнтованих на розвиток стресостійкості, емоційної саморегуляції та технік релаксації, що дозволяє ефективно знижувати рівень стресу серед співробітників.

Не менш важливою складовою є індивідуальні стратегії підтримки психічного здоров'я працівників. Розвиток емоційного інтелекту, навичок стрес-менеджменту та саморегуляції дозволяє працівникам ефективно справлятися з високими вимогами та стресовими ситуаціями. Вміння організовувати робочий час та розставляти пріоритети є необхідними для уникнення перенавантаження та збереження продуктивності. Також важливою є можливість отримання психологічної підтримки через регулярні консультації, що сприяє ранньому виявленню ознак вигорання і своєчасному реагуванню на них.

Цифрові технології стали невід'ємною частиною системи підтримки психічного здоров'я працівників. В умовах обмеженого доступу до традиційних психологічних послуг, мобільні додатки для медитацій, тренінгів з розвитку емоційної стійкості та онлайн-платформи для психопросвіти забезпечують доступ до допомоги в будь-який час. Використання цифрових інструментів для моніторингу емоційного стану дає можливість своєчасно реагувати на зміни в психологічному стані працівників і запобігати розвитку серйозних психоемоційних порушень.

На рівні соціальних ініціатив та державних структур необхідно створювати умови для ефективної психологічної підтримки працівників. Створення національних програм психічного здоров'я, гарячих ліній для допомоги в екстрених випадках і спеціалізованих програм для осіб, які перебувають у групах ризику, знижує рівень стресу в колективах. Крім того, важливо виховувати культуру турботи про психічне здоров'я в суспільстві, зменшувати стигматизацію цієї теми та заохочувати людей звертатися за допомогою [3].

Отож, збереження професійного потенціалу та психічного здоров'я працівників у кризовий період є важливим завданням для будь-якої організації. Це вимагає комплексного підходу, що включає організаційні стратегії, індивідуальні методи підтримки, використання цифрових інструментів та активну соціальну підтримку. Лише за умови системної і своєчасної підтримки працівників можна забезпечити не тільки їхнє психічне благополуччя, але й високий рівень продуктивності та професіоналізму навіть в умовах кризи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Надвинична Т. Л. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я особистості в умовах стресу. Protection of children's rights from a legal, pedagogical and psychological perspective. Monograph, Red. Jacek Mrozek, Oksana Homotiuk, Oksana Koval. Olsztyn 2021, Publisher: Centre for Eastern Europe Research UWM in Olsztyn, ISBN 978-83-61605-55-3., p. 97 – 105.
2. Рурик Г. Л. Запобігання виникненню синдрому професійного вигорання та синдрому емоційного вигорання – шлях до збереження психічного здоров’я: методичні рекомендації. Миколаїв, 2020. 41 с.
3. Maslach C., Schaufeli W., Leiter M. Job Burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol.52. P. 397-422.

УДК 159.9

Арсен Голота, Ігор Кузь

здобувачі третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Надвинична Тетяна, Західноукраїнський національний університет

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА НАПРЯМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ У В УМОВАХ СУЧАСНОГО УНІВЕРСИТЕТСЬКОГО СЕРЕДОВИЩА

Сучасне університетське середовище функціонує в складних і динамічних умовах, зумовлених соціально-економічною нестабільністю, цифровізацією освітніх процесів, воєнними подіями, а також постпандемічною реорганізацією. Ці фактори значно впливають на психологічне навантаження учасників освітнього процесу – студентів, викладачів і адміністративного персоналу. Особливо вразливими в цій ситуації залишаються студенти, які проходять етапи особистісного та професійного самовизначення, а також зіштовхуються з адаптаційними труднощами, підвищеним рівнем тривожності, депресивними станами та невизначеністю щодо власного майбутнього.

У зв’язку з цим психологічна служба університету повинна виходити за межі стандартної консультативної діяльності та відігравати активну роль у створенні культури ментального здоров’я в академічному середовищі. Це передбачає не лише підтримку у кризових ситуаціях, а й систематичну роботу з формування позитивного психологічного клімату, профілактики емоційного вигорання та розвитку стресостійкості [1-3].

У відповідь на зростаючі виклики психологічні служби змінюють свої підходи, адаптуючи стратегії роботи до нових умов. Основні напрямки діяльності сучасної університетської психологічної служби включають:

1. Профілактика психоемоційного напруження. Важливою складовою є запобігання розвитку хронічного стресу та синдрому емоційного вигорання. Це досягається через організацію психологічних тренінгів, семінарів із саморегуляції та технік емоційного відновлення, що особливо актуально в умовах війни, пандемій чи економічних криз.

2. Психологічне консультування. Надання індивідуальної допомоги студентам і викладачам у вирішенні особистісних, міжособистісних, академічних або професійних проблем. Психологічна підтримка сприяє зменшенню психоемоційного навантаження та підвищує ефективність навчання і викладання.

3. Реагування на кризові ситуації. Психологи університету повинні бути готовими діяти в умовах надзвичайних подій – психоемоційних травм, психічних розладів, суїцидальних тенденцій тощо та надавати своєчасну кризову інтервенцію, психосоціальний супровід і післякризову реабілітацію.

4. Адаптаційна підтримка. Психологічна допомога студентам, які відчувають труднощі адаптації до нового освітнього середовища, відіграє важливу роль у підвищенні їхньої академічної мотивації, самоорганізації, а також у покращенні комунікації з викладачами та однолітками.

5. Розвиток соціальних і психологічних навичок. Служба організовує освітньо-тренінгові програми з розвитку емоційного інтелекту, асертивності, толерантності та ефективної комунікації, що сприяє формуванню здорових міжособистісних стосунків.

6. Інклюзивність та різноманіття. Забезпечення психологічної підтримки студентів із різними потребами, включаючи осіб з інвалідністю, представників етнічних меншин тощо, сприяє створенню комфортного та безпечного середовища для всіх.

7. Моніторинг і діагностика психічного стану. Регулярне використання психодіагностичних методик дозволяє виявляти групи ризику, аналізувати динаміку психоемоційного стану студентів і викладачів, що допомагає своєчасно впроваджувати корекційні заходи.

8. Інтеграція цифрових ресурсів. В умовах цифровізації освітнього процесу служба повинна впроваджувати онлайн-платформи, чат-боти, мобільні додатки та віртуальні консультації, що дозволяють розширити доступ до психологічної допомоги.

9. Психологічний супровід професійного розвитку викладачів. Важливою функцією служби є робота з емоційним станом педагогів, підвищення їх психологічної обізнаності та розвиток навичок ефективної педагогічної взаємодії.

10. Міжкультурна підтримка. Сприяння адаптації іноземних студентів та розвиток міжкультурної толерантності в університетському середовищі дозволяють уникати конфліктів і забезпечують інтеграцію представників різних культур.

Відтак, сучасне академічне середовище вимагає від психологічної служби не лише адаптивності, а й стратегічного підходу до збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу. Психологічна підтримка має охоплювати не лише індивідуальну допомогу, а й системне профілактичне втручання, інтеграцію цифрових рішень, розвиток соціально-психологічних компетентностей та створення безпечного, інклюзивного освітнього простору. Розширення функцій психолога в умовах криз і трансформацій дозволяє підвищити якість освітніх послуг, сприяти особистісному розвитку студентів і професійному зростанню викладачів, формуючи стійку, гуманну та психологічно безпечну академічну спільноту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Панок В.Г. Психологічна служба: [навч. посібн.]. Камянць-Подільський: Рута, 2012. 488 с.

2. Фурман А., Надвинична Т. Психологічна служба університету: від моделі до технології. *Психологія і суспільство*. 2013. №2. С. 80 –104.

3. Чепелєва Н.В., Повякель Н.І. Психологічна служба у вищих закладах освіти. *Практична психологія та соціальна робота*. №6 (33). 2001.

УДК 364.048.6:355.018

Ірина Скасків

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор А. Н. Гірняк, Західноукраїнський національний університет

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Понад 11 років триває російсько-українська війна. Відтак проблема адаптації ветеранів до цивільного життя набуває особливої актуальності та постійно зростає. Тисячі військовослужбовців щоденно повертаються після екстремального досвіду війни до мирного життя, зіштовхуючись із викликами, котрі охоплюють як психічне здоров'я, так і соціальне функціонування. Цей

перехід супроводжується складними психічними трансформаціями, серед яких: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), зміна звичних соціальних ролей і статусу, проблеми з працевлаштуванням та переоцінка життєвих цінностей, а іноді — ізоляція та суїцидальні думки [4].

Різні психологічні підходи до вивчення адаптації особистості розкрито у працях І. Ревасевич, де підкреслюється необхідність урахування вітакультурного виміру адаптаційних процесів [5 – 7]. Науковиця пропонує інтегративну модель адаптованості. В її розумінні адаптація — не лише процес пристосування, а й динамічна трансформація особистості внаслідок зовнішніх обставин, здатність функціонувати у складному соціальному середовищі та зберігати внутрішню психічну гармонію. На зовнішньому рівні відбувається освоєння нових ролей, взаємодія з соціальним середовищем, формування соціальної компетентності. Внутрішній рівень (психологічне відновлення) передбачає інтеграцію травматичного досвіду, відновлення особистісної цілісності, пошук сенсу. Ці підходи мають бути застосовані до аналізу адаптаційних процесів у ветеранів війни. Особистість ветерана треба розглядати як цілісну систему, що проходить через стадії трансформації, включаючи етапи втрати, реконструкції ідентичності та реінтеграції.

Критерії ефективної адаптації обґрунтовані у кроскультурних дослідженнях у сфері підтримки ветеранів (США, Канада, Ізраїль, Великобританія, Хорватія). Серед них особливе місце посідають соціальна інтеграція, працевлаштування та фінансова стабільність. У цих країнах функціонують міждисциплінарні центри адаптації, програми наставництва, системи творчої реабілітації [3; 8]. У той час як зарубіжні моделі мають комплексний характер підтримки, вітчизняна система лише починає розвивати структуровану міждисциплінарну допомогу.

На основі аналізу наукових досліджень [1 – 2], міжнародних і вітчизняних напрацювань, власного досвіду роботи з ветеранами, серед основних чинників успішної адаптації виокремлюємо:

- *психологічну підтримку* — як індивідуальну, так і групову (консультації, групова терапія, кризове втручання). Прикладом є групи самодопомоги при Центрах психічного здоров’я, які використовують когнітивно-поведінкові методи, що суттєво сприяє зниженню рівня тривожності та ізоляції;

- *підтримку з боку родини*, яка забезпечує стабільність, емоційний ресурс, відчуття безпеки (наприклад, програми різних громадських організацій, які організовують тренінги для сімей, допомагають відновити емоційний контакт і спільно долати труднощі адаптації);

- *ефективну державну ветеранську політику* (наявність державної програми з комплексної реінтеграції ветеранів);

- *соціальну активність ветеранів*, участь у громадських ініціативах, волонтерських і ветеранських рухах (це відновлює їх соціальну залученість і суб'єктність);

- *зайнятість (працевлаштування чи власну справу)*, що забезпечує матеріальну незалежність і відновлення відчуття корисності (розвиток ветеранського бізнесу є в державних програмах підтримки);

- *фізичну реабілітацію та спорт* (наприклад, ветерани беруть участь в «Іграх Нескорених», де фізичні навантаження поєднуються з відновленням мотивації та командного духу. Це є дієвим способом відновлення контролю над тілом і підвищення життєвої енергії);

- *реадаптаційні табори та тренінги* (на кшталт ініціативи «Побратими», що поєднує психоосвітні та практичні модулі з відновлення навичок мирного життя);

- *творчі та мистецькі практики* (власний досвід участі в літературних проєктах, Всеукраїнському форумі військових письменників, арт-терапевтичних заняттях разом з пораненими військовими продемонстрував позитивний ефект і дає змогу стверджувати, що творчість стає засобом емоційного розвантаження, сприяє ветеранам в переосмисленні травматичного досвіду);

- *духовний супровід* (капеланські служби і духовні бесіди як засіб пониження внутрішньої напруженості та психоемоційної саморегуляції).

Важливим є створення стійкої структури реабілітаційних етапів із чіткими протоколами, індикаторами ефективності та інструментами моніторингу.

В межах магістерської роботи буде проведено емпіричне дослідження, яке передбачає оцінку адаптаційного рівня ветеранів за допомогою валідованих психодіагностичних методик. За підсумками дослідження буде створено низку прикладних рекомендацій – для сімей ветеранів (у напрямку відновлення комунікацій та підтримки), для роботодавців (щодо інклюзивного працевлаштування), для державних структур (з метою удосконалення програм реінтеграції).

Таким чином, психологічна адаптація ветеранів — це не тільки повернення до «нормального» життя, а й глибинна особистісна реконструкція. Це міждисциплінарна проблема, що потребує злагодженої співпраці фахівців з різних сфер: управлінців, медиків, психологів, соціальних працівників, освітян, представників громадськості та ін. Інтеграція творчих, соціальних, духовних і терапевтичних компонентів уможливлює досягнення стійкого емоційного відновлення та ефективної реінтеграції ветеранів у цивільне життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алещенко В. І. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*. Умань: ВПЦ «Візаві», 2022. Вип. 8. С. 6–16.
2. Кондрюкова В. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас: навч.-метод. посібн. Київ : Гнозіс, 2013. 116 с.
3. Міністерство у справах ветеранів. Веб-сайт. URL: https://mva.gov.ua/
4. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. Друге видання, доповнене. Загальна редакція: К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ, 2023. 164 с.
5. Ревасевич І. Психологічні концепції адаптації особистості у системному теоретичному обгрунтуванні. *Психологія і суспільство*. 2001. № 4. С. 16-40.
6. Ревасевич І. Методологічні орієнтири дослідження адаптації у системі структурованого вітакультурного простору. *Вітакультурний млин*. 2005. Модуль 2. С. 45-49.
7. Ревасевич І. Особистісна адаптованість як багатопараметричне психодуховне утворення. *Психологія і суспільство*. 2018. Вип. 3-4. С. 132-145.
8. Український ветеранський фонд. Веб-сайт. URL: https://veteranfund.com.ua/

УДК 159.9

Анастасія Стасюк
здобувачка вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник - кандидат психологічних наук,
ст. викладач кафедри психології та соціальної роботи О. А. Притула,
Західноукраїнський національний університет

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ПІДЛІТКІВ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

У сучасних умовах глобальних змін та соціальної нестабільності питання формування психологічної стійкості у підлітків набуває особливої актуальності. Підлітковий вік характеризується інтенсивними фізичними, емоційними та соціальними змінами, що потребують від особистості високого рівня адаптивності. Одним із ключових чинників, що сприяють ефективній соціальній адаптації та формуванню стійкості до стресових ситуацій, є розвиток

емоційного інтелекту. Емоційний інтелект забезпечує здатність розпізнавати, розуміти, керувати власними емоціями і встановлювати гармонійні стосунки з іншими людьми.

Емоційний інтелект є інтегративною властивістю психіки, яка об'єднує кілька ключових компонентів: самоусвідомлення (здатність розпізнавати власні емоції й усвідомлювати їхній вплив на поведінку та прийняття рішень), саморегуляцію (уміння контролювати емоційні імпульси, управляти стресом і підтримувати емоційну рівновагу), мотивацію (внутрішнє прагнення до досягнення цілей попри труднощі), емпатію (здатність розуміти почуття інших і виявляти співпереживання), а також соціальні навички (уміння ефективно взаємодіяти, розв'язувати конфлікти й будувати підтримуючі стосунки).

Емоційний інтелект — це здатність усвідомлювати та розпізнавати власні і чужі емоції, а також розуміти наміри, бажання і почуття інших. Найголовніше — це вміння контролювати свої емоції, управляти ними та впливати на свою поведінку і поведінку інших людей [1, с. 13].

За дослідженнями науковців розвиток емоційного інтелекту має особливе значення саме в підлітковому віці, оскільки в цей період формуються основи самосприйняття, закладаються моделі взаємодії з оточенням і розвивається здатність до саморефлексії.

Психологічна стійкість розглядається як динамічний процес позитивної адаптації до значних життєвих труднощів і стресу. Підлітки з розвиненим емоційним інтелектом демонструють краще розуміння власних емоційних станів і причин їх виникнення, вищу здатність до самоконтролю у складних ситуаціях, уміння ефективно використовувати внутрішні ресурси для подолання криз, а також застосовувати ефективні стратегії самодопомоги та пошуку підтримки. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку оптимізму, конструктивного мислення та формуванню відчуття контролю над власним життям, що істотно підвищує психологічну витривалість підлітків перед викликами сучасного світу.

Соціальна адаптація підлітків є процесом їхньої інтеграції у суспільство через засвоєння соціальних норм, цінностей і моделей поведінки. Розвинений емоційний інтелект полегшує цей процес, допомагаючи підліткам будувати позитивні стосунки з однолітками й дорослими, ефективно вирішувати конфліктні ситуації, адаптуватися до нових соціальних умов, формувати почуття підтримки та належності до групи. Такі підлітки легше долають виклики, характерні для їхнього віку, зокрема соціальне порівняння, страх відторгнення чи прагнення до самоствердження. Вони виявляють більшу відкритість, толерантність і здатність до співпраці, що є важливими чинниками успішної соціальної адаптації [5, с. 32].

Розвинена емоційність допомагає людині краще орієнтуватися у навколишньому світі та успішніше адаптуватися в суспільстві. Емоційна система виступає однією з ключових регуляторних систем життєдіяльності. Як зазначає К. Обуховський, поряд із загальною орієнтацією у світі важливу роль відіграє також емоційна орієнтація. Вона проявляється у здатності інтуїтивно розпізнавати емоційні стани інших людей та визначати їх емоційне ставлення [2, с. 103].

Формування емоційного інтелекту підлітків відбувається під впливом низки факторів. Значну роль відіграє сім'я: стилі виховання, емоційний клімат і моделі емоційної поведінки батьків. Важливою є також школа — через діяльність педагогів і впровадження програм соціально-емоційного навчання. Однолітки через групову динаміку та особливості взаємодії також істотно впливають на розвиток емоційної компетентності. Медіа, зокрема соціальні мережі, кінематограф і література, формують уявлення підлітків про емоції й способи їх вираження. Індивідуальні особливості, такі як темперамент, когнітивні здібності та рівень самосвідомості, також є важливими чинниками розвитку емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект виступає одним із провідних чинників, що забезпечують психологічну стійкість та успішну соціальну адаптацію підлітків у складних умовах сучасного життя. Його розвиток сприяє підвищенню емоційного благополуччя, покращенню якості міжособистісних стосунків і зростанню загального рівня життєвої компетентності. Формування емоційної грамотності повинно стати одним із пріоритетних напрямів виховної роботи з підлітками у родині, школі та суспільстві загалом [4, с. 88].

Отже, розвиток емоційного інтелекту є результатом взаємодії індивідуальних і соціальних чинників, а також цілеспрямованої підтримки з боку дорослих. Для ефективного розвитку емоційного інтелекту у підлітків необхідно створювати безпечне емоційне середовище в родині та школі, навчати навичкам розпізнавання та вербалізації почуттів, розвивати емпатію через групові обговорення й рольові ігри, а також заохочувати рефлексію, наприклад, через ведення емоційних щоденників або участь у відповідних тренінгах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ґоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Віват, 2023. 512 с.

2. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи.* 2020. С. 100–104.

3. Могиляста С.М. Програма розвитку емоційного інтелекту старшокласника психолого-педагогічними засобами. *Актуальні проблеми психології, 2020. Вип. 56 С. Том І.* С. 104-112.

4. Onufriieva L., Chaikovska O., Kobets O., Pavelkiv R., Melnychuk T. Social

Intelligence as a Factor of Volunteer Activities by Future Medical Workers. Journal of History Culture and Art Research. Vol.9, No 1, 2020. P. 84–95. URL: http://dx.doi.org/10.7596/taksad.v9i1.2536

5. Social Intelligence and Nonverbal Communication/ed. by R. J. Sternberg, A. Kostin. London : Palgrave Macmillan, 2020.

УДК 616.89

Валентин Кравченко

здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Інна Берчишин

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

КОМПЛЕКСНИЙ ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД: СУТНІСТЬ, ПРОЯВИ, ПОДОЛАННЯ

Сучасний світ зіштовхується з численними кризовими явищами, такими як війни, катастрофи, насильство, тероризм, які не лише негативно впливають на фізичний стан осіб, але й мають значні психологічні наслідки. У результаті багатьох травматичних подій у людей виникають складні психічні розлади, серед яких комплексний посттравматичний стресовий розлад займає одне з провідних місць. Він розвивається внаслідок тривалого або повторюваного психоемоційного стресу й часто призводить до тяжких порушень емоційного, когнітивного та соціального функціонування особи. Комплексний ПТСР відрізняється від класичного не лише глибиною і різноманіттям симптомів, але й охопленням більшого спектру психопатологічних процесів, що викликають значні труднощі в діагностиці та лікуванні. Вивчення комплексного ПТСР має значення для розробки ефективних методів терапії, а також для попередження та зниження соціальних та психічних наслідків для постраждалих осіб.

Різні аспекти проблеми комплексного посттравматичного стресового розладу розглядали такі вчені, як О. Блінов [1], В. Венгер [2], О. Ілащук [3], Л. Наугольник [4], Д. Романовська [5], Т. Селюкова [6], С. Ястремська [7] та ін. Проте комплексне дослідження сутності, проявів та шляхів подолання комплексного посттравматичного стресового розладу не проводилося.

Мета статті – обґрунтування сутності, проявів та шляхів подолання комплексного посттравматичного стресового розладу.

Комплексний посттравматичний стресовий розлад є важким психічним захворюванням, що є результатом накопичення численних психологічних травм

та хронічного впливу стресів, призводячи до важких, глибоких та складних психопатологічних проявів. Комплексний ПТСР може зумовлюватися тривалим фізичним, емоційним, сексуальним насильство, перебуванням в умовах війни, катастроф або впливом інших форми тривалого стресу. Сутність комплексного ПТСР полягає у поєднанні класичних симптомів посттравматичного стресового розладу (нічні кошмари, емоційна відчуженість, підвищена тривожність та ін.), проте з більш глибокими психологічними порушеннями. Комплексний ПТСР також може зумовлювати значні зміни у самооцінці, труднощі у встановленні міжособистісних зв'язків, проблеми з емоційною регуляцією та поведінковими розладами. Відсутність своєчасного лікування може призвести до хронізації симптомів і серйозно вплинути на якість життя постраждалої особи.

Як показує аналіз психологічної літератури (В. Венгер [2], О. Ілащук [3], Л. Наугольник [4], Д. Романовська [5], Т. Селюкова [6] та ін.), комплексний ПТСР визначається як психічний стан, що виникає внаслідок тривалого або повторюваного переживання травмуючих подій, таких як насильство, війна, катастрофи або інші види постійного стресу. Комплексний ПТСР поєднує традиційні симптоми ПТСР (флешбеки, емоційну відчуженість і постійну тривогу) зі складнішими психологічними порушеннями, що включають розлади самооцінки, дисоціативні симптоми та труднощі в соціальних взаємодіях. З іншого боку, це тривалий психічний розлад, що розвивається в результаті повторюваних або хронічних травматичних подій, які призводять до серйозних змін в емоційному, когнітивному та соціальному функціонуванні особистості. Окрім класичних симптомів стресу, таких як тривожність і депресія, комплексний ПТСР включає глибокі психічні порушення в емоційній регуляції, самосприйнятті та здатності встановлювати адекватні міжособистісні зв'язки.

Що стосується проявів комплексного ПТСР, то вони мають глибокий і багатогранний характер, зачіпаючи різні аспекти психічного та емоційного функціонування людини. Одним з основних симптомів комплексного ПТСР є повторювані спогади про травму, що можуть проявлятися у вигляді нав'язливих спогадів, які несподівано виникають в потерпілого і в результаті яких він ніби переживає травмуючу ситуацію знову. Одночасно з повторюваними спогадами про травму, особа може мати нічні кошмари, пов'язані з травматичними подіями. Часто ці кошмари дуже реалістичні і викликають сильний емоційний стрес, залишаючи її в стані тривоги навіть після пробудження. Підвищена настороженість, або т. зв. «розслаблення тривоги», також є важливим проявом розладу. Людина з комплексним ПТСР може відчувати постійну загрозу навіть у безпечних умовах. Вона часто здригається від шуму, надмірно реагує на незначні подразники і має проблеми з концентрацією уваги [4].

Характерною для комплексного ПТСР є емоційна відчуженість від інших людей. Особа може відчувати себе ізольованою і відірваною від оточуючих, навіть від близьких людей, що призводить до розриву соціальних зв'язків. Цей симптом комплексного ПТСР зазвичай супроводжується відчуттям порожнечі або емоційного «замороження». Людина може перестати переживати радість, навіть у випадках, коли це було звичайним для неї раніше. Такі зміни в її емоційному стані можуть бути причиною відсутності інтересу до звичних занять, а також виникнення сильної депресії та безнадії [1].

Слід враховувати, що самооцінка людей з комплексним ПТСР часто зазнає змін. Вони можуть почувати себе гіршими за інших, відчувати провину за те, що пережили травму, або навіть ненавидіти себе, бо не змогли запобігти події. Перелічені почуття можуть викликати серйозні проблеми з формуванням здорової самооцінки та з упевненістю у власних силах. Важливим аспектом комплексного ПТСР є й порушення довіри до соціального довкілля. Зокрема. постраждалі часто не можуть довіряти навіть близьким людям, відчуваючи, що будь-хто може завдати їм болю або зрадити. Це, в свою чергу, ускладнює процес відновлення соціальних контактів і поглиблює ізоляцію [7].

Одним із найважчих симптомів комплексного ПТСР є дисоціативні симптоми, зокрема відчуття «роз'єднання» себе і реальності. Людина може відчувати, що її тіло або навколишній світ є нереальними, що її емоції або спогади не належать їй, що призводить до глибокої тривоги і страху. Інколи такий стан може супроводжуватися амнезією щодо частини травматичних подій, однак спогади можуть знову повернутися у вигляді розмитих або фрагментованих образів. Прояви комплексного ПТСР можуть включати також зниження контролю над емоціями. Людина може раптово втратити контроль над своїми почуттями, що проявляється в агресії, нападках, вибухах гніву або глибоких емоційних переживаннях і часто викликає труднощі в соціальних відносинах, особливо в сім'ї та на роботі. Порушення сну є ще одним поширеним симптомом, адже людина з комплексним ПТСР часто страждає від безсоння або переривчастого сну, що ще більше посилює її стрес [3].

Для комплексного ПТСР часто є характерними порушення в поведінці. Люди можуть використовувати алкоголь, наркотики, інші захисні механізми для полегшення своїх страждань, шукати будь-які способи, щоб забути про пережите. Проте використовувані методи і прийоми зазвичай не призводять до полегшення, а лише поглиблюють їх проблеми. Особи з комплексним ПТСР часто стикаються з проблемами в роботі або навчанні, оскільки їх здатність до концентрації знижується, а також із труднощами в міжособистісних відносинах. Ще одним важливим проявом комплексного ПТСР є постійне відчуття безсилля

і безпорадності. Людина може відчувати себе нездатною змінити ситуацію або вплинути на оточення, що може призводити до депресії та самоізоляції [6].

Оскільки комплексний ПТСР є складним психічним станом, для його успішного подолання необхідно застосовувати комплексні методи на основі врахування як фізичних, так і психоемоційних станів людини. Серед способів подолання комплексного ПТСР можна виділити психотерапевтичні методи, медикаментозне лікування, соціальну підтримку та самодопомогу. Найбільш часто використовуваними техніками є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та діалектична поведінкова терапія (ДПТ). Так, КПТ допомагає пацієнту змінити негативні та викривлені думки про себе, інших людей і навколишній світ, дає змогу зрозуміти, як власні переконання і стереотипи впливають на поведінку та емоції, і, відповідно, навчитися реагувати на стресові ситуації без перенапруги. ДТП спеціалізується на розвитку навичок емоційної регуляції та допомагає людині знаходити конструктивні способи вираження своїх емоцій. Поширеною є EMDR-терапія (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), орієнтована на обробку травматичних спогадів пацієнта і сприяння меншій інтенсивності їх переживання. Враховуючи серйозність комплексного ПТСР, використовують антидепресанти та анксіолітики, а також психостимулятори, які допомагають пацієнтам впоратися з симптомами депресії та тривожності. Групова терапія дає змогу людям, котрі пережили схожі травми, обмінюватися досвідом й підтримувати один одного. Підтримка близьких, родини та друзів є необхідною умовою для відновлення, допомагаючи пацієнту відновити соціальні зв'язки і забезпечити емоційну стабільність. Ще одним важливим методом є практика самодопомоги, яка включає медитацію, техніки релаксації, йогу та дихальні вправи і дозволяє знижувати рівень стресу, покращувати емоційний стан і навчатися знімати напруження в повсякденному житті [2; 5; 6].

Отже, комплексний ПТСР проявляється в багатьох симптомах, що охоплюють фізичні, емоційні, психологічні та соціальні аспекти життя людини (хронічна тривога, депресія, дисоціативні стани, а також складні проблеми у міжособистісних стосунках і функціонуванні в соціумі). Саме поєднання цих симптомів створює труднощі у лікуванні і вимагає спеціалізованих підходів для корекції психічного стану пацієнта. Комплексний підхід до лікування ПТСР охоплює психотерапевтичні методи і медикаментозну терапію. Важливо, щоб особи з комплексним ПТСР отримували підтримку та розуміння, щоб уникнути розвитку хронічних форм захворювання та забезпечити соціальну реабілітацію.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блінов О. А. Прояви посттравматичних стресових розладів. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. Костюка НАПН України.* 2013. Т. VII. Екологічна психологія. Вип. 32. С. 15–20.

2. Венгер О. П., Ястремська С. О., Рега Н. І. Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. Тернопіль : ТДМУ, 2016. 264 с.

3. Крайнюк В. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : ЛДУВС, 2015. 324 с.

5. Осьодло В. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації : підручник. Київ : НУОУ, 2019. 460 с.

6. Романовська Д. Д., Ілащук О. В. Профілактика посттравматичних стресових розладів : психологічні аспекти : метод. посіб. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.

7. Селюкова Т.В. Психологічна діагностика посттравматичних стресових розладів : курс лекцій. Харків : НУЦЗ України, 2016. 54 с.

УДК 159.9

Олена Лобач

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник - кандидат психологічних наук, ст. викладач кафедри психології та соціальної роботи О. А. Притула, Західноукраїнський національний університет

ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Дошкільний вік є особливо важливим етапом у психічному розвитку дитини. У цей період формуються базові уявлення про себе, інших людей, емоції, соціальні правила та способи взаємодії зі світом. Саме в цей час діти найбільш чутливі до змін у середовищі, а отже – і вразливі до емоційного напруження, тривожності, страхів.

Проблематика причин, особливостей та проявів тривожності у дітей є об’єктом численних наукових досліджень (Вольнова Л., Дмитріюк Н., Дьоміна Г., Карпенко О., Козлюк О., Міщенко М., Ревть А., Руденко Н., Томчук М., Томчук С., Хавіна І. та ін.). Водночас, з огляду на актуальність теми, на особливу увагу, на нашу думку, заслуговує питання профілактики та корекції тривожних станів у дітей дошкільного віку, яке потребує подальшої конкретизації та поглибленого аналізу.

Розмежовуючи поняття «тривога» і «тривожність», варто підкреслити, що тривога – це суб’єктивне переживання емоційного дискомфорту, яке виникає у

ситуаціях невизначеності, потенційної загрози чи небезпеки, і супроводжується очікуванням невдачі, особливо в контексті соціальної взаємодії або можливого несприятливого розвитку подій [4, с. 15]. Тривожність, у свою чергу, розглядається як індивідуально-психологічна характеристика особистості, що проявляється у підвищеній чутливості до ситуацій невизначеності та тенденції до переживання тривоги в очікуванні можливих несприятливих подій. Поділяємо позицію С. Томчук і М. Томчук, які визначають тривожність як властивість особистості, що виражається в постійній схильності відчувати занепокоєння навіть у тих життєвих обставинах, які об’єктивно не містять загрозливих чинників [4, с. 26].

Дитяча тривожність — це емоційний стан, що виникає як реакція на очікування небезпеки або неприємної ситуації. У дошкільному віці вона часто носить ситуаційний характер, пов'язаний з адаптацією до дитячого садка, новими соціальними контактами, страхом перед покаранням або невдачею.

Підвищена тривожність у дошкільному віці проявляється через уникання нових ситуацій, замкнутість, плаксивість, нав'язливі запитання, порушення сну, а також соматичні симптоми (болі в животі, головний біль тощо). Якщо залишити ці прояви поза увагою, вони можуть закріпитися як стійкі риси особистості або призвести до подальших труднощів у навчанні, соціалізації та самооцінці.

За даними науковців, емоційна нестабільність у дітей цього віку пояснюється ще не сформованою здатністю до саморегуляції. Саме тому корекційна робота має бути м’якою, ненав’язливою, без примусу — а творчість створює для цього ідеальні умови.

Одним із найбільш гуманних та ефективних інструментів роботи з емоційними проблемами у дітей є арт-терапія — метод психологічної допомоги, що базується на творчості, самовираженні та невербальній комунікації. Особливої актуальності арт-терапевтичні техніки набувають у роботі з тривожними дітьми, які не завжди можуть описати свій внутрішній стан словами.

Арт-терапія активізує підсвідомі механізми, дозволяє трансформувати внутрішній досвід у зовнішній образ, дає змогу дитині "виплеснути" свій страх чи тривогу, змінити його форму, колір, сюжет. Як зазначають Кошель А.П. та Кульбако Н.П. О.Л., творчість є універсальним засобом зцілення та саморозвитку дитини [3, с. 16].

Арт-терапія є ефективним засобом допомоги дітям у роботі з тривожними станами. Одним із поширених методів є використання малювання для виявлення й трансформації емоцій. Зокрема, техніка «Намалюй свій страх» дає можливість дитині візуалізувати об'єкт своїх переживань. Після створення

малюнка важливо обговорити його зміст, а потім трансформувати зображення — перемалювати чи змінити його, що символічно допомагає подолати страх [2, с. 79]. Техніка «Безпечне місце» передбачає створення малюнка, який зображає місце, де дитина почувається спокійно й захищено. Такий образ стає для неї ресурсом, до якого можна повертатися подумки в моменти тривоги.

Робота з піском також має потужний терапевтичний ефект. Під час побудови мініатюрних світів діти відображають свої переживання, страхи або образи захисників. Пісочна терапія дозволяє безпечно «перепрожити» стресові події, змінити їхній перебіг та завершити ситуацію позитивно.

Пластилін, завдяки своїй м'якості й пластичності, є чудовим матеріалом для роботи з внутрішньою напругою. Техніка «Зліпи свою тривогу» допомагає дитині надати форму своїм абстрактним емоціям. Створений образ можна змінювати, розламувати або перетворювати на щось приємне, що сприяє зниженню емоційного напруження.

Казкотерапія також є ефективним інструментом у роботі з тривожністю. Створення або обговорення казкових історій допомагає дитині ідентифікувати свої почуття та знаходити способи подолання складних ситуацій. Особливо корисною є техніка «Казка про хороброго героя», що дозволяє дитині уявити себе сильним і здатним подолати страхи. Використовувати можна як готові терапевтичні казки, так і історії, створені самою дитиною.

Робота повинна проходити в спокійній та безпечній атмосфері без оцінювання або тиску. Психолог має бути уважним до невербальних проявів дитини та забезпечувати підтримку. Найкращі результати арт-терапевтичні техніки дають у поєднанні з іншими методами — такими як розвиток емоційного інтелекту, дихальні вправи чи техніки релаксації.

Отже, арт-терапія є ефективним методом зниження тривожності у дітей дошкільного віку, оскільки вона враховує вікові особливості, природну потребу в творчості, і водночас відкриває можливості для глибокої роботи з емоціями. Завдяки використанню простих, доступних для дитини технік, фахівці можуть не лише знизити рівень тривожності, а й сприяти розвитку емоційної компетентності та внутрішніх ресурсів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васьківська С. В. Про дитячу тривожність. *Початкова школа.* 2020. № 9. С. 8–11.

2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. К563 Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с. https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F-19-10-20.pdf

3. Кошель А.П., Кульбако Н.П. Використання елементів арт-терапії в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», методистів, вихователів закладів дошкільної освіти та батьків дітей дошкільного віку. Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2020 90 с.

4. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

5. Щербакова Т. Зняття тривожності і страхів у дошкільників. *Психолог.* 2020. № 16. С. 21-27

6. Atamanchuk N., Yalanska, S., Tur, O. Preschool children's creative development of practical art methods. Psychological Journal, 2020. 6(10), p.17-28. URL: https://doi.org/10.31108/1.2020.6.10.2

УДК 159.923.5

Ірина Кісь

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи, медіатор, адвокат Л. Д. Романадзе, Західноукраїнський національний університет

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПЕРЕМОВНИКА

В сучасних умовах глобальної нестабільності та постійних криз переговори стали не лише інструментом досягнення домовленостей, а й критично важливим засобом врегулювання конфліктів. В умовах стресу перемовник має зберігати емоційну рівновагу, швидко приймати рішення, проявляти гнучкість мислення та володіти навичками конструктивного спілкування. Тому дослідження психологічних чинників стресостійкості перемовника є вкрай актуальним. Важливо визначити основні психологічні чинники стресостійкості, які забезпечують успішне ведення переговорів у кризових ситуаціях.

Як і будь-який психологічний феномен, стресостійкість має свою унікальну структуру. Так, Ю. Шаран визначає наступні компоненти стресостійкості [3]:

– мотиваційний – активізує адаптаційний та поведінковий (готовність діяти) потенціал людини;

– фізіологічний – демонструє запас сил організму;

– пізнавальний – вказує на наявні знання про ситуацію яка склалася та вміння проаналізувати саму проблему та можливі варіанти її вирішення;

– операційний – активізує стратегії поведінки людини в таких ситуаціях;

– комунікативний – показує готовність людини до взаємодій з іншими для вирішення проблеми, готовність допомогти або прийняти допомогу.

Ми бачимо, що стресостійкість особистості це досить складний феномен, який у своїй сукупності активізує емоційний, поведінковий, когнітивний, фізіологічний та комунікативний потенціал людини для вирішення стресових ситуацій. Відтак, особистість має акумулювати в собі всі ці ресурси задля підвищення стресостійкого потенціалу.

Окрім цього відбувається ототожнення двох понять – «емоційна стійкість» і «стресостійкість», що означають спроможність контролювати емоції [1, с. 48]. Науковці Крайнюк В. і Корольчук М. здійснюють прирівнення поняття «стресостійкість» до поняття «психологічна стійкість» людини, що полягають у можливості зберегти психічне і фізичне здоров'я у складних умовах стресу. На їх переконання, людині задля уникнення спричинення шкоди власному здоров'ю важливо вміти контролювати рівень напруги [2].

Для переговорного процесу архіважливі наступні такі характеристики:

- емоційна саморегуляція;
- когнітивна гнучкість;
- рівень емпатії;
- стратегічне мислення.

Стресостійкість особистості формується під впливом психологічних чинників [4], відчуваючи на собі їх негатив чи позитив. Самооцінка виявляється у невпевненості або ж, навпаки, у впевненості особистості. Беззаперечно це відображається на активності людини, готовності діяти у ситуаціях стресу. Саморегуляція як психологічний чинник допомагає збереженню внутрішньої рівноваги, контролю власної поведінки і емоцій, уникненню негативних впливів [4]. Окрім цього вплив на стресостійкість людини робить усвідомлення фрустрації, її ситуативних причин, свідомих дій щодо усунення стресорів у діапазоні набутих знань та вмінь. Що дає підстави трактувати стресостійкість як «здатність швидко і ефективно долати перешкоди на шляху до мети [5].

Стресостійкість перемовника відчуває вплив таких психологічних чинників:

- емоційний інтелект;
- мотиваційні установки;
- оптимізм і психологічна гнучкість;
- досвід кризових переговорів;

- навички вирішення конфліктів.

У кризових умовах переговори відбуваються під тиском часу та емоцій.

Стресостійкий перемовник демонструє: стриманість і самоконтроль; здатність гнучко змінювати стратегії; уважність до змін настрою й поведінки партнера; уникнення імпульсивних рішень; чітке фокусування на головних цілях.

Для розвитку стресостійкості перемовнику варто дотримуватися наступних практичних рекомендацій: 1) тренувати навички емоційної саморегуляції; 2) розвивати когнітивну гнучкість; 3) підвищувати впевненість у власних силах; 4) навчатися кризовим стратегіям переговорів .

Таким чином, стресостійкість перемовника – це не лише важлива особистісна якість, але й ключовий чинник ефективності переговорного процесу в умовах кризових ситуацій. Вона формується за рахунок взаємодії особистісних рис (емоційного інтелекту, когнітивної гнучкості, оптимізму) та спеціально розвинених навичок (емпатії, саморегуляції, стрес-менеджменту).

Перемовник з високим рівнем стресостійкості здатен підтримувати раціональність мислення, зберігати конструктивну позицію та ефективно долати тиск зовнішніх обставин. В умовах високого стресу саме стійкість до емоційних коливань забезпечує можливість приймати зважені рішення, які будуть відповідати як власним інтересам, так і принципам взаєморозуміння. За допомогою високого рівня стресостійкості відбувається ефективна адаптація до змін, перемовник може швидко переорієнтовуватися, змінювати стратегії відповідно до динаміки переговорного процесу.

Розвиток стресостійкості можливий шляхом систематичного тренування навичок саморегуляції, розвитку позитивного мислення, підвищення емоційної грамотності та участі у кризових тренінгах і симуляціях переговорів. Відповідно стресостійкість – це основа успішного ведення переговорів у кризових ситуаціях, а її формування має стати пріоритетним завданням у процесі підготовки професійних перемовників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. № 6 (25). С. 48–54.

2. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.

3. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології.* Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту

психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство». 2007. Вип. 7. С. 143–148.

4. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості : дис. канд. псих. наук : 19.00.01. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Київ, 2018. 235 с.

5. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2021. №4 С. 113 – 117 DOI: 10.32782/psy-visnyk/2021.4.22.

УДК 316.614.4

Олександр Кутерещин

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет

Віктор Пенкаль

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 015 Професійна освіта, Західноукраїнський національний університет

НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Соціальна адаптація особистості визначається як процес, у ході якого індивід налагоджує взаємодію з соціальним середовищем, пристосовуючись до його вимог та норм. Цей складний багаторівневий процес включає не лише психічну та емоційну реакцію на зміни, але й соціальні та культурні адаптації, які вимагають поглибленого наукового аналізу. Для соціальної роботи важливо не лише розуміти механізми цього процесу, а й враховувати особливості різних соціальних груп, щоб створювати ефективні стратегії підтримки. Зазначимо, що різні наукові підходи до трактування соціальної адаптації особистості допомагають визначити фактори, що впливають на адаптаційні процеси, та з'ясувати, як ці процеси змінюються в різних соціальних контекстах.

Так, ***психологічний підхід*** до трактування сутності поняття «соціальна адаптація особистості» акцентує увагу на внутрішніх психологічних механізмах, які допомагають людині адаптуватися до змінюваних умов соціального середовища. Цей підхід розглядає адаптацію як процес, що відбувається на рівні індивідуальних когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій особистості, а також розвиток здатності індивіда адаптуватися до нових соціальних реалій. Згідно з психологічною теорією, соціальна адаптація є важливим компонентом психічного здоров'я людини, оскільки вона дозволяє

зберігати внутрішній баланс і ефективно взаємодіяти з іншими людьми в межах соціуму. У процесі адаптації людина оцінює рівень складності соціальної ситуації, а також власні можливості для її подолання та очікувані результати. Ці оцінки визначають, які стратегії поведінки будуть найбільш ефективними в конкретному соціальному контексті. Відповідно до цього підходу, соціальна адаптація не є механічним підлаштуванням до середовища, а процесом активної переробки інформації, що надходить від оточення, і розвитку нових психологічних патернів взаємодії [1].

Психологічна теорія визначає соціальну адаптацію як результат інтеграції когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, що дають можливість людині не лише пристосовуватися до нових умов, а й трансформувати їх у спосіб, що дозволяє їй залишатися самобутньою особистістю. Відтак, процес адаптації є багатовимірним, що включає як здатність до внутрішніх змін, так і зовнішніх модифікацій у поведінці. Важливою характеристикою цього процесу є гнучкість особистості, здатність змінювати стратегії взаємодії залежно від ситуації і зберігати гармонію між власними потребами та соціальними вимогами [4].

Соціологічний підхід. Цей підхід визначає соціальну адаптацію як здатність особистості пристосовуватися до норм, цінностей і ролей, які прийняті в суспільстві або в межах певних соціальних груп. В основі соціологічного розуміння адаптації лежить ідея, що людина повинна знайти своє місце в соціумі, що передбачає відповідність певним вимогам і стандартам поведінки, а також виконання ролей, які закріплені соціальними інститутами. Соціальні інститути, такі як сім’я, школа, робоче місце, державні установи, є основними каналами, через які відбувається цей процес інтеграції особистості в соціальну реальність.

У рамках соціологічного підходу соціальна адаптація визначається через взаємодію індивіда з навколишніми соціальними інститутами. Сім’я виступає першочерговим соціальним інститутом, що впливає на процес адаптації, оскільки саме в сім’ї особистість отримує перші соціальні норми, цінності, моделі поведінки та взаємодії. Дитина в сім’ї засвоює основи соціальних норм, формує свою першу ідентичність і вчиться взаємодіяти з іншими людьми. Школа, у свою чергу, стає важливим етапом соціалізації, де індивід не тільки отримує знання, але й адаптується до норм групи однолітків, вивчає соціальні ролі та взаємодіє з вчителями, а також з іншими соціальними структурами.

У робочому середовищі процес адаптації набуває ще більшої важливості, адже людині потрібно вміти взаємодіяти з колегами, виконувати професійні ролі та відповідати вимогам організації. Робоче середовище вимагає від індивіда вміння пристосовуватися до змін, швидко реагувати на нові соціальні

реалії, співпрацювати з іншими працівниками, управляти стресом і конфліктами, що виникають у процесі професійної діяльності. Це показує, що соціальна адаптація на робочому місці включає не лише пристосування до ролі працівника, але й вміння знаходити баланс між особистими та професійними інтересами, адаптуючи свої особистісні цінності до вимог організаційної культури.

Біопсихосоціальний підхід соціальну адаптацію розглядає як багатогранний процес, у якому беруть участь фізіологічні можливості організму, психологічна готовність особистості до змін та соціальні умови, в яких цей процес відбувається. Це означає, що адаптація не є лише результатом зовнішніх впливів чи особистих зусиль, але й залежить від того, наскільки ефективно особистість інтегрується в соціальне середовище з урахуванням її біологічного стану, психологічних особливостей і доступу до соціальних ресурсів [3].

У контексті біологічної складової адаптації важливим є здоров'я і фізичний стан індивіда, оскільки саме вони визначають можливості для фізіологічного реагування на зміни в навколишньому середовищі. Наприклад, якщо організм має хороше здоров'я та фізичну витривалість, це забезпечує людині кращі умови для адаптації до нових ситуацій. Фізіологічна готовність до адаптації також включає здатність організму до відновлення після стресових ситуацій, що є важливим фактором для подолання соціальних та психологічних труднощів.

Не менш важливим є психологічна готовність особистості до змін, яка включає її емоційний стан, рівень стресостійкості, здатність до навчання, гнучкість мислення. Адже здатність особистості ефективно реагувати на зміни в соціальному середовищі залежить від її психологічної стійкості та вміння адаптуватися до нових умов.

Культурологічний підхід до трактування сутності поняття «соціальна адаптація особистості» акцентує увагу на значенні культурних ідентичностей, традицій, звичаїв та цінностей у процесі адаптації індивіда до соціуму. Відповідно, соціальна адаптація є процесом, через який особистість набуває здатність пристосовуватися до соціальних умов, враховуючи при цьому культурні норми та практики, які складаються в суспільстві. Культурологічний аспект вказує, що для успішної інтеграції особистості важливо не лише адаптуватися до зовнішніх соціальних умов, але й прийняти цінності та правила, притаманні певній культурі, в межах якої ця адаптація відбувається.

Культурні традиції, звичаї та норми є важливими орієнтирами для кожної людини в процесі її соціальної адаптації. Кожне суспільство має свої особливості культурних уявлень, які можуть визначати, що є прийнятним або

неприязним у поведінці, взаємодії та взаєморозумінні між людьми. Таким чином, соціальна адаптація особистості включає в себе здатність розуміти та дотримуватися цих культурних норм, що важливо для того, щоб знайти своє місце в соціумі. Природно, що адаптація в різних культурах може мати різні акценти. В одних культурах особиста свобода та індивідуальність цінуються вищим чином, в інших – спільність та взаємозалежність є більш значущими. Адаптація до таких відмінностей вимагає від особистості здатності до гнучкості та готовності змінювати своє ставлення до соціальних умов [6].

Соціальна адаптація за допомогою культурологічного підходу також вимагає від особистості врахування культурних стереотипів та сприйняття соціальних ролей, які формуються в межах певної культури.

Екологічний підхід. Цей підхід підкреслює важливість навколишнього середовища, яке не лише впливає на процес адаптації, але й має здатність надавати підтримку та створювати умови для гармонійної інтеграції індивіда в змінювані соціальні, економічні та політичні реалії. Важливим аспектом екологічного підходу є визнання того, що адаптація не є одноразовим процесом, а тривалим і безперервним. Вона залежить від здатності особистості не лише реагувати на зміни в довкіллі, але й активно взаємодіяти з ним, що передбачає необхідність коригування своєї поведінки, світогляду та стратегій взаємодії.

Одним із ключових аспектів екологічного підходу є врахування того, що середовище, яке підтримує адаптацію, повинно бути здатним забезпечити індивіда необхідними ресурсами. Це включає не лише фізичні ресурси, але й соціальні, психологічні та культурні аспекти. Наприклад, наявність соціальної підтримки, рівень довіри в суспільстві, економічні можливості та доступ до освіти є складовими середовища, що може вплинути на успішність адаптації особистості до змін. Взаємодія між індивідом і цими аспектами середовища визначає, наскільки ефективно особистість зможе пристосуватися до нових умов, зберігаючи свою ідентичність і психологічне благополуччя [2; 3].

Педагогічний підхід. В межах педагогічного підходу соціальна адаптація розглядається як складний процес, який пов’язаний з розвитком особистості у соціальному просторі через навчальні та виховні практики. І тут посідають особливу роль навчальні заклади: школа, вища освіта, позашкільні установи, які не тільки надають знання, але й формують середовище, яке сприяє розвитку соціальних компетенцій, емоційного інтелекту, вміння працювати в колективі [5]. Головним завдання педагогічного підходу в тому, щоб допомогти особистості адаптуватися до соціальних умов через розвиток навичок і умінь. Це включає не лише освоєння певних стандартів поведінки, але й розвиток емоційної інтелігентності, здатності до взаєморозуміння, управління власними

емоціями та вміння регулювати свою поведінку у відповідь на соціальні зміни. Вагомим є і розвиток соціальної відповідальності та здатність до самооцінки і саморегуляції, що дає можливість людині більш ефективно взаємодіяти з іншими членами суспільства та знаходити своє місце у ньому.

Педагогічний підхід вимагає розуміння того, що соціальна адаптація не є лише пасивним процесом, а активно включає в себе здатність особистості саморегулюватися, самостійно оцінювати свої вчинки, відповідати за них та адаптуватися до різних соціальних умов. Важливою складовою є розвиток здатності до емпатії та розуміння емоцій та потреб інших людей, що дозволяє створювати гармонійні міжособистісні стосунки та вчасно реагувати на зміни в соціумі. Інтеграція знань, умінь і соціальних навичок є основою успішної адаптації в різних соціальних контекстах, тому педагогічний підхід акцентує увагу на розвитку комунікативних навичок, критичного мислення, здатності приймати рішення та вирішувати конфлікти [6].

Отже, наукові підходи до трактування сутності поняття «соціальна адаптація особистості» демонструють багатогранність і комплексність цього процесу, адже адаптація є результатом взаємодії різних факторів, що охоплюють як індивідуальні, так і соціальні аспекти життя особистості. Кожен з цих підходів доповнює інші, створюючи багатогранну картину соціальної адаптації, яка є складним, багатофакторним і багатовимірним процесом. Трактування цього поняття з різних наукових перспектив дозволяє глибше розуміти механізми адаптації особистості та розробляти ефективні стратегії для підтримки цього процесу в різних соціальних, культурних і психологічних контекстах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баланда А. Наслідки молодіжного безробіття в Україні. *Міжнародний науково-практичний журнал*. 2023. № 4. С. 75-78.
2. Гірняк А.Н. Психоекологічний потенціал розвивального підручника. *Психологія і суспільство*. 2003. №4. С. 128−136.
3. Лесин В. Працевлаштуванню молоді особливу увагу. *Соціальний захист*. 2013. № 2. С. 23-25.
4. Ляшенко О.А. Професійне навчання та професійна підготовка молоді як інструмент подолання безробіття. *Економіка і держава*. 2021. № 5. С. 94-95.
5. Покрищук В. Підвищення економічної активності безробітного населення України. *Україна: аспекти праці*. 2021. № 2. С. 17-24.
6. Соціально-педагогічна діяльність в умовах трансформації суспільства : теоретичні та прикладні проблеми : монографія / за ред. С. П. Архипової. Черкаси : Гордієнко Є.І., 2014. 235 с.

УДК 216.05

Павло Червоноштан
здобувач вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник - кандидат психологічних наук,
ст. викладач кафедри психології та соціальної роботи О. А. Притула,
Західноукраїнський національний університет

РОЛЬ СІМЕЙНОГО ОТОЧЕННЯ У ФОРМУВАННІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Агресивна поведінка у дітей дошкільного віку - це явище, яке останніми роками викликає все більше занепокоєння серед фахівців у галузі психології та педагогіки [2; 5]. Варто розуміти, що агресія не виникає спонтанно - вона формується під впливом комплексу факторів, серед яких провідне значення має сімейне оточення [7; 1]. У цьому віковому періоді дитина особливо чутлива до впливу значущих дорослих, насамперед батьків. Саме через щоденну взаємодію з ними відбувається засвоєння моделей поведінки, включаючи й агресивну [5].

Одним із ключових чинників, що впливають на формування поведінкових особливостей, є стиль виховання [6]. Через нього дитина засвоює соціальні ролі, уявлення про межі дозволеного та способи емоційного реагування. Авторитарний стиль, що характеризується жорстким контролем, суворими покараннями та мінімальним проявом тепла, сприяє накопиченню внутрішньої напруги. Унаслідок цього діти нерідко реагують агресивно як на форму самозахисту або протесту [1; 2]. Відчуваючи страх перед покаранням, дитина не набуває навичок саморегуляції, а лише пригнічує емоції, які згодом виливаються у крик, сльози або фізичні дії [2].

На протилежному полюсі знаходиться ліберальний стиль, коли батьки не встановлюють чітких обмежень і дозволяють дитині все. У такій ситуації у дитини формується відчуття вседозволеності, що ускладнює сприйняття будь-яких заборон або фрустрацій [7; 6]. Коли бажане недосяжне, агресія часто стає єдиним способом впливу на ситуацію. Зустрічаючись з правилами поза домом, наприклад у дитячому садку, дитина може реагувати протестом, роздратуванням або навіть ворожістю до однолітків та дорослих [2].

Особливу небезпеку становить ігноруючий стиль виховання, за якого дитина залишається наодинці зі своїми емоціями. Причиною цього може бути надмірна зайнятість батьків, їхня емоційна холодність або психоемоційне виснаження [1; 7]. У таких умовах дитина нерідко використовує агресію як спосіб привернення уваги або вираження емоцій, які не мають іншого виходу.

Це особливо характерно для дітей з підвищеною чутливістю або імпульсивним типом темпераменту [2].

Важливим чинником є також загальна емоційна атмосфера в родині. Часті конфлікти між батьками, відкриті або приховані форми насильства, пасивно-агресивна поведінка створюють деструктивне середовище. У таких умовах агресія сприймається дитиною як нормальна й допустима форма взаємодії [1; 5]. Набуті в родині шаблони згодом проявляються у стосунках із ровесниками, часто у вигляді грубощів, образ або фізичних дій [2].

Суттєву роль відіграє механізм наслідування. Дошкільники активно копіюють поведінку батьків: їхні жести, інтонації, реакції. Якщо дорослі часто виявляють агресію у вербальній чи фізичній формі, дитина автоматично переймає таку модель поведінки, не маючи ще сформованих уявлень про моральність чи наслідки [2; 6]. У деяких випадках подібна поведінка навіть заохочується («Не давай себе в образу», «Покажи, хто головний»), що лише зміцнює віру в силу як засіб впливу [1].

Не менш значущою є якість емоційного зв'язку між дитиною та батьками. Теорія прив'язаності Дж. Боулбі вказує на те, що емоційна безпека, яку забезпечують чутливі й уважні дорослі, є запорукою стабільної поведінки. Діти з безпечною прив'язаністю здатні висловлювати потреби словами, звертатися по допомогу та конструктивно розв'язувати конфлікти. Натомість нестабільні або поверхневі зв'язки, де емоції дитини ігноруються чи знецінюються, провокують тривожність, що може проявлятися у вигляді агресії, плаксивості або імпульсивності [5].

З огляду на вищезазначене, важливо, щоб усі дорослі, причетні до виховання, усвідомлювали свою відповідальність. Позитивна атмосфера в родині, заснована на довірі, прийнятті та підтримці, є базою для формування здорової особистості. Важливо встановлювати зрозумілі межі, бути послідовними у вимогах і водночас уважними до емоційних потреб дитини. Недопустимими є приниження, крики, фізичне покарання - усе це формує у дитини внутрішню агресію, яка може трансформуватися у відкриту ворожість до навколишнього світу.

Ефективним засобом профілактики є розвиток емоційного інтелекту. Сучасні практики вказують на користь занять, де діти вчаться розпізнавати свої почуття, називати їх, розповідати про них словами, а також знаходити безпечні способи реагування. Це досягається через гру, казкотерапію, використання емоційних карток, рольові вправи. Проте такі програми потребують активної підтримки з боку родини. Без сімейної участі будь-яка корекційна робота втрачає стійкий ефект.

Підсумовуючи, варто наголосити: сім’я є основним простором, у якому формуються емоційні й поведінкові моделі дитини. Якщо сімейне середовище наповнене любов’ю, прийняттям і структурованістю, дитина має високі шанси розвиватися емоційно стабільною та соціально адаптованою. Якщо ж переважають деструктивні моделі, агресія стає мовою, якою дитина намагається заявити про себе. Тому саме сім’я повинна бути першим і найнадійнішим джерелом психологічної безпеки та здорової взаємодії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гайдамашко І. А. Помилки сімейного виховання як фактор виникнення агресивної поведінки підлітків. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/5784/1/ПОМИЛКИ%20СІМЕЙНОГО%20ВИХОВАННЯ%20ЯК%20ФАКТОР%20ВИНИКНЕННЯ%20АГРЕСИВНОЇ%20ПОВЕДІНКИ%20ПІДЛІТКІВ.pdf (дата звернення: 07.04.2025).
2. Мицкан Т. С. Агресивна поведінка дітей дошкільного віку: причини виникнення та профілактика : дисертація. 2013. URL: https://eprints.oa.edu.ua/8597/1/Мицкан%20_dis.pdf (дата звернення: 07.04.2025).
3. Наукові праці академіка І. Д. Беха науково-освітній ресурс з питань психолого-педагогічного розвитку особистості : біобібліогр. покажч. НАПН України, Держ. наук.-пед. б-ка України ім. В. О. Сухомлинського ; [упоряд. : Ніколаєнко Я. М., Павленко Т. С., Пономаренко Л. О., Добко Т. В. ; авт. вступ. ст. Малиношевський Р. В. ; наук. ред. Добко Т. В.]. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2021. 200 с.
4. Петрова С. М. Організаційно-педагогічні умови становлення особистості дитини-підлітка в умовах дитячого будинку : автореф. дис. … канд. пед. наук. Київ, 2020. 22 с.
5. Ростальна М. І. Прив'язаність як основа гармонійного розвитку дитини. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць. Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i31/28.pdf (дата звернення: 07.04.2025).
6. Христук О., Підгайна Ю. Теоретичні підходи вивчення впливу стилів сімейного виховання на розвиток страхів і тривожності у дітей. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 2(42). URL: https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-2(42)-2207-2220 (дата звернення: 07.04.2025).
7. Radchuk H. Культурно-психологічний підхід у контексті сімейного виховання. *Humanitarium*. 2019. Т. 42, № 1. С. 146–154. URL: https://doi.org/10.31470/2308-5126-2019-42-1-146-154 (дата звернення: 07.04.2025).

УДК 159.9

Михайло Лобач
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, ст. викладач кафедри психології та соціальної роботи О. А. Притула, Західноукраїнський національний університет

ВПЛИВ РЕСУРСНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ

Сучасні соціально-політичні реалії створюють значні виклики для студентської молоді, яка змушена навчатися, будувати професійні плани та розвиватися в умовах війни. Постійна загроза, невизначеність майбутнього, зміни в освітньому процесі та особистих життєвих обставинах суттєво впливають на психологічний стан молодих людей. У таких умовах особливого значення набуває ресурсність – сукупність внутрішніх та зовнішніх факторів, які допомагають людині адаптуватися до кризових ситуацій, зберігати психічне здоров'я та ефективно долати труднощі.

Поняття «адаптація» було вперше введене у 1865 році дослідником Г. Дубертом. Спочатку цей термін використовувався виключно в медичній і психологічній літературі та означав зміну чутливості аналізаторів у процесі пристосування органів чуття до зовнішніх подразників. Згодом його значення розширилося — адаптацією стали називати будь-яку форму пристосування живого організму до умов навколишнього середовища. Пізніше поняття було запозичене соціологією і психологією для опису процесів, пов'язаних з інтеграцією людини у природне та соціальне середовище. Відтак, психологічну адаптацію можна розглядати як здатність індивіда пристосовуватись до зовнішніх умов, спираючись на свої фізіологічні, психологічні та генетичні ресурси [1, с. 404].

Психологічна адаптація – це процес активного пристосування особистості до змінених умов життя, що включає здатність до регуляції емоцій, прийняття нової реальності та пошук ефективних стратегій подолання стресу.

Ресурсність особистості ґрунтується на поєднанні внутрішніх і зовнішніх компонентів. До внутрішніх ресурсів належить психологічна стійкість, яка дозволяє зберігати контроль у складних обставинах, а також емоційний інтелект, що сприяє розумінню та регуляції власних емоцій. Важливу роль відіграє когнітивна гнучкість — здатність адаптувати поведінку до змін. Сенсожиттєві орієнтири, зокрема наявність мети та усвідомлення значущості

власних дій, разом із внутрішнім локусом контролю, що передбачає віру в здатність впливати на події, формують основу внутрішньої опори людини.

Зовнішні ресурси також є критично важливими для підтримки психологічного благополуччя. Соціальна підтримка з боку близьких, друзів або викладачів створює відчуття безпеки та приналежності. Доступ до освіти і професійного розвитку дозволяє реалізовувати потенціал навіть у складних обставинах. Культурні та духовні ресурси, такі як національні традиції, віра або моральні цінності, можуть слугувати джерелом сили та надії. Також надзвичайно важливо дбати про фізичне здоров'я і безпеку, адже задоволення базових потреб є фундаментом психічної рівноваги [3, с. 188].

Механізми впливу ресурсності на адаптаційні процеси полягають у кількох ключових аспектах. По-перше, достатній рівень ресурсності допомагає знижувати рівень тривожності та депресивних станів, оскільки студенти краще справляються зі стресом і рідше стикаються з емоційним виснаженням. По-друге, вона сприяє розвитку ефективних копінг-стратегій, таких як проблемно-орієнтовані підходи, соціальна взаємодія, участь у волонтерстві. Третім важливим наслідком є зростання мотивації та працездатності — внутрішній контроль і чіткі життєві цілі підтримують активність навіть у складних умовах. Нарешті, ресурсність зміцнює ідентичність і сприяє особистісному зростанню: через подолання труднощів молодь формує переконання, життєві принципи та усвідомлює власні можливості.

Для підтримки ресурсності студентів варто впроваджувати низку цілеспрямованих заходів. Психологічна просвіта й тренінги допомагають розвивати навички емоційної регуляції та стрес-менеджменту, а також резильєнтність. Створення підтримувального соціального середовища через розвиток студентських спільнот і залучення викладачів та психологів, адже це сприяє відчуттю приналежності й безпеки. Ефективними є також арт-терапевтичні та тілесно-орієнтовані практики: творчість, йога, дихальні вправи сприяють емоційному розвантаженню. Окремої уваги заслуговує формування сенсожиттєвих орієнтирів через мотиваційні заходи та підтримку у реалізації особистих і професійних цілей [4, с. 50].

Отже, ресурсність відіграє ключову роль у психологічній адаптації студентської молоді в умовах збройного конфлікту. Внутрішні та зовнішні ресурси допомагають долати стрес, зберігати мотивацію, підтримувати емоційну рівновагу та формувати психологічну стійкість. Системна підтримка студентів через освітні, соціальні та психологічні заходи сприятиме їхній адаптації, покращенню психічного здоров'я та підвищенню здатності до ефективного подолання кризових ситуацій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Березяк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки.* Київ № 10 (15) 2022. С 401-411.

2. Жигайло Н., Шолубко Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2022. Вип. 14. С. 3–14.

3. Левченко М. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук.* 2022. Вип. 52, Т. 2. С. 185–192.

4. Мороз Л.І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* Том 33(72) № 5. Київ 2022. С. 48–53.

5. Paige C. Chardavoyne, April M. Henry, Karin Sprow Forté. Understanding medical students' attitudes towards and experiences with persons with disabilities and disability education. Disability and Health Journal. 2022. Volume 15, Issue 2.

УДК 159.9

Юлія Жураковська

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, ст. викладач кафедри психології та соціальної роботи О. А. Притула, Західноукраїнський національний університет

РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ЗМІНІ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі стали одним із провідних каналів впливу на формування особистості молодої людини. Студентська молодь, як найбільш активна частина користувачів цифрового середовища, щоденно піддається потужному інформаційному впливу, що, у свою чергу, зумовлює трансформації у сфері ціннісних орієнтацій. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю осмислення механізмів такого впливу та пошуку шляхів підтримки гармонійного ціннісного розвитку молоді.

Що таке справжні цінності і як вони впливають на якість життя, досліджував Д. Франкен. Він поставив за мету: «З'ясувати, які моральні цінності є найважливішими для здоров'я і життєвого успіху; встановити, чи існує зв'язок між ними і показниками якості життя».

Питання формування, трансформації та підходів до вивчення ціннісних орієнтацій у суспільстві стали об'єктом ґрунтовного аналізу з боку низки провідних науковців, серед яких Л. Божович, О. Горбань, Л. Добровольська, О. Злобіна, К. Коник, Т. Купрій, Л. Овсянкіна, С. Резнік, С. Рубінштейн, В. Тихонович, І. Третякова, В. Франкл та інші. Окрему увагу проблемам структури та ієрархії цінностей приділяли у своїх роботах К. Клакхон, А. Ловерджоя, А. Маслоу, К. Морріс, Н. Решер, І. Оллпорт, Ш. Шварц та інші дослідники.

Життєві цінності виступають ядром особистісної структури, вони визначають цілі, мотиви поведінки, соціальні пріоритети. У період студентства відбувається активне переосмислення життєвих настанов, пошук сенсу, становлення ідентичності. У цей час молода людина є особливо чутливою до впливу соціального контексту, зокрема медіа. Соціальні мережі виступають одним із найсильніших факторів середовищного впливу на формування або зміну цінностей.

Соціальні мережі виступають, як інструмент соціалізації Facebook, Instagram, TikTok, Telegram, YouTube та інші платформи стали не лише засобами спілкування, а й головними джерелами новин, прикладів для наслідування, еталонів успіху, краси, способу життя. Через взаємодію з контентом молодь засвоює певні уявлення про те, що є важливим, престижним, правильним. Сюжети, що повторюються (успіх через популярність, матеріальне благополуччя як мірило цінності особистості, індивідуалізм), поступово витісняють традиційні орієнтири — на родину, взаємодопомогу, освіту як цінність, працю [1, с. 314].

Під впливом соціальних мереж у студентів фіксується зростання орієнтації на зовнішні критерії оцінки себе — кількість лайків, підписників, зовнішній вигляд, демонстративний успіх. Знижується значущість внутрішніх орієнтирів — духовного розвитку, освіти, глибини міжособистісних зв’язків. Часто змінюються уявлення про моральні норми, прийнятну поведінку, особливо коли контент просуває образи агресії, маніпуляції, гіперконкуренції. З іншого боку, соціальні мережі можуть популяризувати і позитивні цінності — толерантність, екологічну свідомість, психічне здоров’я, підтримку. Все залежить від того, як формується інформаційне середовище конкретного користувача [3, с. 250].

Психологічно студенти можуть бути вразливими до впливу через потребу у визнанні, належності до групи, самоствердженні. Соціальні мережі часто створюють ілюзію доступності успіху та ідеального життя, що провокує емоційне вигорання, занижену самооцінку, депресивні настрої у разі невідповідності реального «Я» образу, який пропонує медіа. У таких умовах можливе поверхневе прийняття нових цінностей без їх осмислення. Це особливо небезпечно у період ідентифікаційної нестабільності, притаманної юнацькому віку.

Варто підкреслити, що соціальні мережі — це не лише загроза, а й ресурс. За умови критичного мислення, медіаграмотності та усвідомленого користування, вони можуть слугувати платформою для самовираження, творчості, навчання, громадянської активності. Вони дозволяють студентам долучатися до соціально важливих проєктів, висловлювати власну думку, знайомитися з культурним і світоглядним різноманіттям [2, с. 82].

Отже, соціальні мережі справляють потужний вплив на зміну життєвих цінностей студентської молоді. Вони можуть як підтримувати, так і підмінювати традиційні ціннісні орієнтири. Важливою умовою збереження особистісної цілісності та гармонійного розвитку є розвиток критичного мислення, емоційного інтелекту, медіаграмотності та вміння свідомо будувати власний інформаційний простір. В освітньому процесі доцільно інтегрувати теми, пов’язані з аналізом впливу медіа, щоб допомогти молоді краще орієнтуватися у світі цінностей і залишатися суб’єктом власного життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вахула Б.Я. Соціальні інтернет-мережі їхні функції та роль у формуванні громадянського суспільства. *Вісник Львівського університету.* 2020. Вип. 6. С. 311-319.

2. Вигонський С.В. Зворотній бік інтернету. *Психологія роботи з комп'ютером та мережею. Київ: Фенікс,* 2019. № 5. С.79-97.

3. Немеш О.М. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування: проблематизація феномену. *Fundamental and applied reseaches in practice of leading scientific schools. Publishing office: Accent Graphics Communications – Hamilton,* ON. 2018. Issue 5. С. 248–264.

4. Петренко О.С. Вплив Інтернету на повсякденне життя українців. *Вісник Луганського національного університету імені Т.Шевченко, Старобільськ.* 2019. № 5 (294). С.142-153.

5. Фісенко Т. В. Засоби впливу в соціальних інтернет-мережах. *Держава та регіони. Серія: Соціальні комунікації.* 2021. № 1. С. 152–157.

УДК 159.923.2:159.942:613.86

Володимир Беркич
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент Е. М. Яценко, Західноукраїнський національний університет

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В КОНТЕКСТІ РАЦІОГУМАНІСТИЧНОГО ПІДХОДУ

У сучасному законодавстві та публічному дискурсі виокремлення сутнісного змісту поняття «ментальне здоров'я» дає змогу надалі окреслити напрямки та цілі соціально-психологічної допомоги для населення й сприяє розумінню соціальної та індивідуальної норми. Саме тому актуальним залишається осмислення ментального здоров'я як цілісного, гуманістично зорієнтованого явища зі збереженням наукової раціональності та практичного, зокрема.

Поняття «ментальний», або англійський відповідник «mental» пов'язували із латинським коренем слова "mēns", що означає розум, пізнання, мислення [11, с. 569]. Однак його також використовували у контексті переживань людини, її волі, мети, поведінки та самовладання [10, с. 1098].

Поява такого поняття спрямовувалося більше на практичну чи вимірювану складову психіки людини та відображало загальний опис психічних та душевних хвороб, які вперше почали класифікуватись. Зокрема, у американському посібнику характеристик таких захворювань (слушно підписано як «Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders»), вчені акцентували увагу на ментальному розладі, ментальному порушенні, що пов'язане із пошкодженням мозку або складнощами в адаптації індивіда [8, с. 9]. Однак, з поступовим привнесенням законодавчого осмислення філософської категорії «здоров'я» відбулась і трансформація означення «ментального», яке відобразилося у поєднанні цих слів. Зокрема, у 1948 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначила здоров'я як «стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [12]. А тому фахівці зосередили увагу на відмінностях між нездужанням та здоров'ям (до прикладу, відсутність ментального розладу ще не свідчило про здоров'я людини).

Основою визначення ментального здоров'я є його характеристика у словнику Американської психологічної асоціації, як «певного стану розуму або глузду, що характеризується емоційною рівновагою, хорошою адаптацією

поведінки, відносною свободою від тривоги та симптомів, що обмежують людину від повноцінного життя чи діяльності. Також це здатність будувати хороші та безпечні стосунки й давати раду щоденним труднощам і стресам, що виникають» [7, с. 639].

Фахівці ВООЗ доповнюють це поняття, зробивши наголос на явищі «благополуччя», тобто здатності не лише справлятись із стресом, але й реалізовувати можливості, внутрішній потенціал людини, добре навчатись та працювати, привносити користь у громаду та сім'ю. Ментальне здоров'я є базовим правом людини та надзвичайно важливим для збалансованого та хорошого соціально-економічно розвитку [11].

В українській літературі поняття «ментальне» часто ототожнюється із «психічним» або ж душевним здоров'ям [6]. Однак є спроби системного аналізу публікацій вітчизняних науковців, в якому ментальне здоров'я особистості позначається як здебільшого суб'єктивна, стороння характеристика людини (соціальної групи), яка співвідносить її психологічні, особистісні характеристики з загальноприйнятими в суспільстві нормами, очікуваннями, стандартами поведінки [3].

Аналізуючи наукову літературу, ми вважаємо за доцільне розглядати ментальне здоров'я як таке, що охоплює чи поєднує в собі більше складових (духовне, поведінкове, емоційне, когнітивна, ресурсне) та ставить перед собою мету досягнення всебічного розвитку людини.

Окрім цього, неможливо відділити ментальне здоров'я від фізичного чи соціального, оскільки такі складові загального здоров'я є взаємозалежними. Наприклад, ментальне здоров'я може виражатись через спроможність індивіда та груп взаємодіяти один з одним у середовищі таким чином, щоб підтримувати суб'єктивне благополуччя, оптимально розвивати й використовувати когнітивні, емоційні та міжособистісні здібності, а також досягати особистих і колективних цілей, узгоджених із принципами справедливості [8; 9].

Розуміння ментального здоров'я формується під впливом культурного, соціального та індивідуального контексту. Сучасні підходи поступово переходять від біомедичної моделі до таких, котрі орієнтовані на особистість, ідеї відновлення та захисту, які акцентують увагу на підтримці людини замість примусу. Ці уявлення відображають усвідомлення того, що людський досвід є різноманітним і не існує «єдиного нормального» способу бути здоровим.

Ми вважаємо, що поняття «ментальне здоров'я» все більше пов'язується із напрямком позитивної та екзистенційної психології, підкреслює важливість оптимізму, відчуття надії, сенсу та задоволеності від життя (з акцентом на індивідуальну культуру та соціальні норми), а також здатність до особистісного росту та розвитку.

Аналізуючи наукову літературу, ми виявили, що цілісність означення ментального здоров'я пов'язана із надзвичайно складним, можливо деколи суперечливим та не до кінця пізнаним внутрішнім станом людини. Такий погляд узгоджується із гуманістичним напрямком психології та ідеями його представників (А. Маслов, К. Роджерс). Зокрема, А. Маслов наголошував на розумінні величезної складності психіки, глибоке пізнання якої неможливе без урахування особливостей як досліджуваної людини, так і ситуації, в якій вона перебуває, а також важливості моделей, які розроблені різними науковими школами [2]. К. Роджерс зауважував, що «досвід не суперечить картині психологічного універсуму як послідовності причин і наслідків, а доповнює такий універсум» [2].

З іншого боку, розглядаємо й більш практичний погляд Мартіна Селігмана щодо поняття здоров'я та благополуччя. Він вважає, що справжній добробут не зводиться лише до задоволення життям, а включає п'ять елементів — позитивні емоції, залучення, стосунки, значення та досягнення (модель PERMA). Такий підхід дає глибше розуміння щастя людини, а відповідно й досягнення ментального здоров'я [4; 5].

У вітчизняній науковій думці осмислення «ментального здоров'я» найкраще відображається через зміст раціогуманістичного підходу Г. Балла. У своєму підході автор вбачає розум як такий тип інтелекту, що є здобутком і рушієм культури. Відповідно раціогуманізм (за Г. Баллом) – це принцип, що передбачає у світоглядному плані визнання інтелектуальної культури (і науки як її головного осередку), є одним із найважливіших здобутків людства, а в аспекті методології людинознавства вимагає максимального використання цього багатства у його гармонійній взаємодії з іншими складовими культури [1]. Вчений виявив відмінності між дисгармонійним раціоналізмом (як переважання засобу над метою, часткової мети на смислом та цінностями) та гармонійним раціоналізмом (як поєднання наукового пізнання із розуміння складності культури, сенсу та змісту життя) [1]. Г. Балл визначає важливість діалогу між різними світоглядами (раціональним, гуманістичним, релігійним) для кращого, різностороннього пізнання світу, зважаючи на те, що неможливо осягнути повної істини.

Отже, осмислення та дослідження поняття ментального здоров'я передбачає: а) збереження наукового раціоналізму, обґрунтування та практичності; б) врахування культури та цінностей людини та діалогу між різними поглядами на сутність здоров'я та благополуччя.

Ментальне здоров'я людини проявляється в її діяльності насамперед завдяки компетентності, здатності до регуляції або ж налаштуванні своїх

психологічних та душевних станів, безпечне та ціннісне вираження своїх потреб та почуттів з повагою до інших.

Дослідження ментального здоров'я як здатності, риси або навички до адаптації та саморегуляції у відповідь на виклики є актуальною і перспективною темою сьогодення. Це сприяє науковому баченню ментального здоров'я не як стану, до якого варто дійти, а як динамічної характеристики, вміння чи навички, що впливає на суб'єктивну безпеку та благополуччя людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балл Г. До обґрунтування раціогуманістичного підходу у психології. Психологія і суспільство. 2004. №4. С. 60-74.

2. Балл Г. Післямова. Гуманістична психологія: Антологія в 3 т. за ред. Р. Трача, Г. Балла: Т. 1. Гуманістичні підходи в західній психології XX ст. К.: Пульсари, 2001. С. 246-251.

3. Дубич С. Поняття ментального здоров'я особистості у працях українських та зарубіжних вчених. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2024. № 3-4 (33). С 86-96. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2024.3.33.8

4. Родіна Н., Бабій О. Теоретичні підходи до проблеми впливу психічного здоров'я на суб'єктивну безпеку особистості. *Психологічні перспективи.* 2024. № 44. С. 96-109. DOI: 10.29038/2227-1376-2024-44-rod.

5. Трусевич О. М. Мартін Селігман: Теорія оптимізму та теорія щастя. Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи : Матеріали I всеукраїнської науково-практичної конференції до дня психолога, Львів, 21 квіт. 2023. Львів, 2023. С. 14–18.

6. Ткачишина О.Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. Habitus. 2023. №53. С. 207–211. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.35

7. APA dictionary of psychology : second edition / ed. G. R. VandenBos ; American Psychological Association. York, PA : Maple Press, 2015. 1204 p.

8. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. American psychiatric association. Washington D. C. : American psychiatric association, 1952. 130 p.

9. Dogra N., Leighton S. Defining Mental Health and Mental Illness. *Nursing in Child and Adolescent Mental Health* / eds.: N. Dogra, S. Leighton. Glasgow : Bell and Bain, Ltd, 2009. P. 7-18.

10. Oxford Latin Dictionary. Oxford : At the Clarendon press, 1968. 2126 p.

11. The Oxford Dictionary of English Etymology / eds.: C. T. Onions, G. W. S. Friedrichsen, R. W. Burchfield. Oxford : Oxford University Press, 1966. 1024 p.

12. Who Mental Health. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response (дата звернення: 18.04.2025).

УДК 374.71:377.031.4

Елеонора Ященко
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет
Катерина Сворінь
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 015.039 Професійна освіта (015.39 Цифрові технології), Західноукраїнський національний університет

ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СІМ'ЯМ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Російська збройна агресія проти України чинить негативний вплив на всі сфери життя нашого суспільства. Знищення інфраструктури, житла, втрати серед військових та цивільних, збільшення зниклих безвісти, осиротілих дітей, таким, на жаль, є неповний перелік тих руйнацій і проблем, що завдає нам ворог. Збільшується чисельність постраждалих осіб внаслідок збройного конфлікту, а саме: тих, хто зазнав викрадення, вивезення за межі України, каліцтва, контузій, різного виду насильства (психологічного, фізичного, сексуального). Багато людей пережили окупацію, обстріли і бомбардування.

Особи, яких змусили залишити або покинути своє місце проживання, що відбулося в результаті уникнення негативних наслідків воєнного конфлікту, набули статусу внутрішньо переміщених осіб (надалі – ВПО). Не дивлячись на те, що вони покинули місце свого проживання, такі особи мають право на постійне проживання в Україні та захист на території власної країни [4].

У сфері соціальної політики України відбувається активний процес впровадження цифрових технологій, що визначено одним із пріоритетних завдань на сучасному етапі державного розвитку. Зокрема, для громадян створено електронний кабінет соціальних послуг громадян [3]. Багато потрібної інформації надається внутрішньо переселеним особам завдяки застосуванню цифрових технологій [1; 5; 8].

Розглядаючи сайт Міністерства з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій, нами виявлено інформацію для ВПО щодо: а) узагальненого переліку місць тимчасового проживання; б) кваліфікаційних центрів; в) довідник ВПО; г) житла для ВПО; д) зміни місця проживання; е) алгоритму дій при затримці виплат; є) при евакуації на підконтрольну Уряду територію; ж) безкоштовних ліків та медичної допомоги; з) отримання державної допомоги при знищенні ворогом житла; и) заявки на Програму медичної евакуації тощо [2].

Також Міністерство цифрової трансформації разом із Міністерством соціальної політики відновили послугу (сервіс) для ВПО у застосунку Дія. Завдяки такій послузі кожна сім'я в одній заяві може оформити довідку ВПО та грошову допомогу, виплати на дітей, які народилися вже після переміщення [7].

Соціальна та психолого-педагогічна допомога для внутрішньо переселених осіб охоплює багато напрямків: організацію психолого-педагогічного супроводу дітей і батьків ВПО в освітніх закладах; забезпечення умов для оптимального розвитку; створення сприятливого соціально-психологічного клімату в закладі освіти; оптимізацію змісту, форм, методів та прийомів психологічної просвіти як педагогічних працівників, так і батьків; вивчення сімей внутрішньо переміщених осіб (включаючи аналіз їх поточного стану і потреб, оцінку можливостей та вплив зовнішніх факторів); організацію взаємодії з проблемними сім'ями, забезпечення психологічного супроводу та підтримки дітей; діагностику порушень (когнітивних процесів, невротичних реакцій, функціональних розладів, емоційних, поведінкових порушень, проблем у спілкуванні та стосунків у сім'ї) за допомогою тестів та опитувальників.

У розв'язанні окреслених проблем важливе місце займає використання цифрових технологій. В сучасних освітніх практиках, зокрема, впроваджують інформаційно-комунікативні технології, медіа-грамотність, цифрові наративи (використання цифрових технологій з метою розповіді історій на різноманітні тематики в контексті мультимедійного простору) [6]. Також це уможливлюється шляхом залучення он-лайн інструментів для організації психолого-педагогічної допомоги (наприклад, платформа Zoom, web-сервіси і програми).

Отже, соціальна і психолого-педагогічна допомога внутрішньо переміщеним особам є важливою формою супроводу та підтримки осіб, які були змушені покинути місце проживання в результаті збройного конфлікту. З метою реалізації такої допомоги в роботу соціальних працівників, соціальних педагогів, психологів впроваджуються сучасні цифрові технології, створюючи комфортне середовище для реалізації поставлених завдань. Виокремлення особливостей застосування цифрових технологій в процесі надання соціальної та психолого-педагогічної допомоги сім'ям внутрішньо переміщених осіб є важливою і актуальною проблемою сьогодення і потребує подальших наукових розвідок як у теоретичній, так і практичній площинах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Допомога на проживання для ВПО: хто має звернутися із заявою про продовження виплат. Урядовий портал. URL: https://www.kmu.gov.ua/news/dopomoha-na-prozhyvannia-dlia-vpo-khto-maie-zvernutysia-iz-zaiavoiu-pro-prodovzhennia-vyplat

2. Корисна інформація для ВПО. Міністерство з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій. URL: https://minre.gov.ua/informacziya/korysna-informacziya/korysna-informacziya-dlya-vpo/

3. Міністерство соціальної політики України. Електронний кабінет соціальних послуг. URL: https://soc.gov.ua/welcome

4. Муромцева Ю. І. Внутрішньо переміщені особи в Україні та їх вплив на ринок праці регіону. *Збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.* Харків: ХНПУ, 2015. Вип. 15. С .124-131.

5. Про схвалення Концепції розвитку системи електронних послуг в Україні: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 16.11.2016 № 918-р. URL: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/918-2016-%D1%80

6. Тимчук Л.І. Перспективи та рекомендації щодо впровадження цифрових наративів у вітчизняні освітні практики. *Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки*. Вип. 3–4. 2016. Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2016. С. 190–198.

7. Урядовий портал. Відновили сервіс для ВПО: тепер у Дії доступна допомога для всієї сім'ї. URL: https://www.kmu.gov.ua/news/vidnovyly-servis-dlia-vpo-teper-u-dii-dostupna-dopomoha-dlia-vsiiei-simi

8. Як зареєструватися в якості переселенця. Портал державних послуг. URL: https://igov.org.ua/subcategory/1/32/situation/48

УДК 159.922

Елеонора Ященко
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет
Тетяна Лень
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 015.39 Професійна освіта, Західноукраїнський національний університет

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В ПРОЦЕСІ ЇХНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Соціальні працівники, як представники соціономічних професій, щодня стикаються з високим рівнем емоційного навантаження, невизначеністю та складними життєвими ситуаціями клієнтів. Тому, розвиток стресостійкості у майбутніх фахівців є важливим компонентом їхньої професійної підготовки, що

дозволяє не тільки ефективно виконувати свої обов'язки, але й зберігати власне психологічне здоров' я [1; 3; 4].

Виклики, пов᾽язані із введенням воєнного стану в Україні, перед якими постають сьогодні і фахівці соціальної сфери, спричинюють появу і пріоритетність нових завдань, методів і технологій підготовки до реагування у ситуації невизначеності, а значить – формування нових знань, вмінь, навичок, компетентностей [6].

Психологічний тренінг виступає одним з ефективних інструментів формування стресостійкості, оскільки надає можливість учасникам опанувати конкретні техніки та стратегії управління стресом у безпечному та контрольованому середовищі [2; 5]. З огляду на це, науковець О. Шевчук виокремлює тренінг як «інноваційну форму соціально-педагогічної діяльності» [5]. Він є активною формою навчання, відповідає сучасним запитам, даючи знання, формуючи вміння та навички.

Оскільки можливості тренінгу є дуже багатогранними, його застосовують з метою розвитку відповідних компетентностей, формування вмінь та навичок в процесі освітньої діяльності, а також діагностики. А ще тренінг спрямовується на те, щоб оволодіти знаннями та вміннями, які потрібні для реалізації відповідного завдання. В ширшому розумінні тренінг забезпечує в майбутньому успішну і ефективну діяльність людини у певному її виді за допомогою засобів, форм, методів. прийомів навчання (таких, як міні-лекції, рольові ігри, вправи, мозковий штурм, групова взаємодія тощо).

Психологічний тренінг з розвитку стресостійкості охоплює завдання, які сприятимуть розумінню учасниками, як саме стрес впливає на фізичний організм та психологічне здоров'я людини. Також вони ознайомляться із ознаками, симптомами стресу (когнітивними, емоційними, фізичними) та фазами розвитку стресових реакцій. Мета тренінгу передбачає оволодіння учасниками ефективними методами і інструментами самодопомоги, стабілізації, відновлення, емоційної підтримки та допомоги людям, які поруч, у стресових і складних обставинах життя.

Першим кроком у розробці тренінгової програми є визначення цілей та завдань [2]. Важливо чітко сформулювати, які саме аспекти стресостійкості необхідно розвивати у майбутніх соціальних працівників. Це може включати: навчання технік саморегуляції, розвиток навичок ефективної комунікації, формування позитивного мислення, підвищення емоційного інтелекту, створення власних копінг-стратегій.

Необхідно враховувати специфіку професійної діяльності соціального працівника, зокрема ті стресові фактори, які на них найчастіше впливають.

Далі, необхідно підібрати відповідні методи, техніки та елементи тренінгу [2]. До найбільш ефективних належать: інтерактивні лекції та дискусії, рольові ігри, практичні вправи на розвиток навичок саморегуляції, аналіз практичних випадків (case studies), групові дискусії та обмін досвідом, ведення щоденника самоаналізу.

Інтерактивні лекції та дискусії полягають у наданні теоретичної інформації про природу стресу, його вплив на організм та психіку, а також про стратегії подолання стресових ситуацій [2]. Важливо заохочувати активну участь студентів, ставити питання, ділитися власним досвідом та обговорювати конкретні приклади з практики.

Рольові ігри – це моделювання реальних ситуацій з професійної діяльності соціального працівника, які викликають стрес, таких як конфлікти з клієнтами, робота з кризовими сім'ями, прийняття складних рішень [2]. Учасники мають можливість приміряти різні ролі, відпрацьовувати навички ефективної комунікації, ведення переговорів, а також застосовувати техніки саморегуляції.

Практичні вправи на розвиток навичок саморегуляції полягають у навчанні технік дихання, м'язової релаксації, медитації, візуалізації та інших методів, що дозволяють швидко зняти напругу, заспокоїтися та відновити емоційний баланс [1; 2]. Важливо, щоб студенти мали можливість практикувати ці техніки під керівництвом тренера та отримували зворотний зв'язок.

*Аналіз практичних випадків (case studies)*виявляється у розгляді реальних ситуації з практики соціальної роботи (при цьому аналізують причини виникнення стресу, а також віднаходять оптимальні стратегії реагування та оцінюють наслідки). Студенти мають можливість вчитися на чужому досвіді, розвивати критичне мислення та здатність приймати обґрунтовані рішення.

Групові дискусії та обмін досвідом проводяться у створеній тренером атмосфері підтримки та взаєморозуміння, де студенти можуть відкрито ділитися своїми переживаннями, страхами та сумнівами, а також отримувати підтримку та поради від колег, є важливим чинником розвитку здатності до стресу. Важливо підкреслювати, що звернення за допомогою – це ознака сили, а не слабкості.

*Ведення щоденника самоаналізу з*аохочує студентів до ведення щоденника, в якому вони фіксують свої емоційні стани, стресові ситуації, реакції на них та стратегії подолання, що дозволяє краще усвідомити власні копінг-механізми, виявити неефективні стратегії та розробити нові, більш адаптивні.

Особливу увагу слід приділяти формуванню позитивного мислення. Важливо допомогти студентам навчитися бачити позитивні аспекти в складних

ситуаціях, знаходити сенс у своїй роботі, вірити у власні сили та можливості. Для цього можна використовувати вправи, які спрямовуються на переформулювання негативних думок, техніки позитивної самопідтримки та візуалізації успіху.

Отже, в структурі організаційно-методичного забезпечення та створенні програм з розвитку стресостійкості для соціальних працівників слід враховувати, що вони спрямовуються на формування як окремих рис характеру, так і самооцінки, контролю, комунікативності, готовності до викликів, адаптивності. Важливо розвинути здатність людини впливати на життєві ситуації, бажання до змін, адаптуватися до нових стресових ситуацій, бути стійкими до впливу травмуючих кризових подій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. д-ра психол. н. К., 2018. 387 с.

2. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.

3. Новак М. (2023). Стресостійкість як професійна якість фахівця соціальної роботи. Psychology Travelogs, (1), 57–63.URL: https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-6

4. Павленко О. О. Формування стресостійкості як професійно важливої якості у майбутніх соціальних працівників в системі університетської освіти. *Соціальна робота і сучасність: теорія та практика професійного й особистісного розвитку соціального працівника :* матеріали Десятої Міжнародної науково-практичної конференції (18 грудня 2020 року, м. Київ). Київ : Ліра-К, 2020. С. 150–154.

5. Шевчук О. Тренінг як інноваційна форма соціально-педагогічної діяльності. *Актуальні проблеми підготовки соціальних педагогів: матеріали науково-методичного семінару.* Умань: ПП Жовтий, 2013. 168с.

6. Ященко Е., Лень Т. Стресостійкість соціальних працівників в умовах війни. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : матеріали ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 1 листопада 2024 р.). в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2024. Т.2. С.145-147.

УДК 159.9

Анастасія Новікова
здобувачка вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ

Самооцінка – це один із ключових показників психічного здоров'я підлітка. Вона впливає на поведінку, рівень соціалізації, академічну успішність і формування життєвих цілей [1]. У сучасних умовах значну роль у становленні самооцінки відіграють соціальні мережі – платформи, які стали не лише засобом комунікації, а й простором самопрезентації та взаємного порівняння.

У ході досліджень було встановлено, що підлітки схильні сприймати кількість підписників, вподобань та позитивних коментарів як прямий показник власної цінності. Цей механізм формує зовнішньо зумовлену самооцінку, яка коливається залежно від онлайн-активності [2]. За таких умов підвищується емоційна залежність від схвалення інших, а власні досягнення або якості часто втрачають суб'єктивну цінність [3].

Проблемою є й формування викривленого образу «Я». Підлітки схильні представляти у соцмережах ідеалізовану версію себе – з фільтрами, ретушшю, ретельно відібраним контентом. Поступово виникає розрив між «реальним» та «віртуальним» «Я», що провокує тривожність, незадоволення собою та навіть депресивні стани [4].

Також слід звернути увагу на те, що тривале перебування в соціальних мережах формує у підлітків звичку оцінювати себе виключно через зовнішні параметри – лайки, реакції, популярність. Це знижує рівень внутрішньої мотивації та впевненості у власних силах, особливо якщо зворотний зв'язок від аудиторії не відповідає очікуванням [6]. У результаті виникає емоційна нестабільність, підвищена вразливість до критики й прагнення до постійного самодоказу.

Гендерний аспект також відіграє роль: дівчата частіше страждають від порівняння себе з ідеалізованими образами, тоді як хлопці – від тиску щодо досягнень, сили та статусу. Це створює різні, але однаково потужні стресові фактори, що негативно позначаються на самооцінці [2; 3].

Крім того, варто зазначити, що підлітки, які не мають стабільного емоційного контакту з батьками чи однолітками в реальному житті, частіше схильні шукати підтвердження своєї цінності в Інтернеті. Саме вони є найбільш уразливими до кібербулінгу, залежності від соцмереж і формування залежної самооцінки [4; 5].

Крім того, алгоритми соціальних мереж часто підсилюють негативний вплив, пропонуючи контент, який сприяє порівнянню (наприклад, «ідеальні тіла», «успішне життя», «токсична позитивність»). Такі повідомлення можуть стати причиною формування нездорових стандартів і призводити до незадоволеності собою [6].

Особливо небезпечним є явище кібербулінгу – онлайн-насильства, з яким стикається значна частина підлітків. Образи, приниження, «тролінг» спричиняють не лише короткотривале зниження самооцінки, а й довготривалі психоемоційні наслідки [5]. У багатьох випадках підлітки не звертаються по допомогу через страх осуду або нерозуміння з боку дорослих, що поглиблює кризу ідентичності.

Разом з тим, соціальні мережі можуть виконувати і позитивну функцію – бути джерелом натхнення, простором пошуку однодумців, самоосвіти, розвитку творчості. За умови відповідального використання підліток може отримувати підтримку, підкріплення особистісних досягнень, що сприятиме зростанню здорової самооцінки [1; 2].

Для зниження ризиків негативного впливу необхідно впроваджувати інформаційно-просвітницькі заходи: тренінги з медіаграмотності, роботу з формування критичного мислення, розвиток навичок рефлексії та емоційної саморегуляції [6]. Важливу роль у цьому відіграють шкільні психологи та батьки, які повинні розуміти механізми впливу соціальних мереж і формувати з підлітком довірливі стосунки.

Таким чином, соціальні мережі виступають потужним чинником формування самооцінки підлітка. Завдання дорослого оточення – не лише контролювати онлайн-активність, а й створювати безпечний простір для обговорення складних питань і підтримки позитивного самосприйняття.

ЛІТЕРАТУРА

1. Yassin, F. (2022) How Social Media Impacts Children’s Mental Health. URL: https://thewaveclinic.com/blog/how-social-media-impacts-childrens-mental-health/ (Дата звернення: 17.04.2025)

2. Козак А. С. Роль соціальних мереж у розвитку самооцінки підлітків : кваліфікаційна робота магістра: 053 Психологія / А. С. Козак: Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2024. 91 с.

3. Тимченко С. В. Психологічні особливості впливу соціальних мереж та блогерства на формування самооцінки підлітків : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник О. С. Околович. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 31 с.

4. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 55(2). С. 28–36. DOI: 10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36.

5. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали IX Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 413-417.

6. Тимошенко Є. О. Роботизація сучасності – щасливе майбутнє? Досягнення сучасної медичної та фармацевтичної науки – 2022 : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених. Запоріжжя : ЗДМУ, 2022. С. 117-118.

УДК 159.9

Вікторія Вишквар
здобувачка вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник - кандидат психологічних наук,
ст. викладач кафедри психології та соціальної роботи О. А. Притула,
Західноукраїнський національний університет

ВПЛИВ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА КОГНІТИВНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

Цифрові технології стали важливою частиною життя підлітків у сучасному світі. З кожним роком кількість годин, які підлітки проводять за екранами гаджетів, зростає, що має значний вплив на їхнє психічне та когнітивне здоров'я. У зв'язку з цим виникає питання: як саме взаємодія з цифровими технологіями впливає на розвиток когнітивних функцій, таких як увага, пам'ять, здатність до навчання, швидкість обробки інформації та інші.

Сучасні науковці використовують такі поняття, як «цифрування освіти», «цифрова освіта», «смарт-освіта», активно впроваджуючи новітні концепції цифрової педагогіки, зокрема відкриті освітні ресурси, масові онлайн-курси, електронні підручники, цифрову відеокомунікацію тощо. Цифрове освітнє середовище розглядається як відкрита система інформаційних ресурсів, створена для забезпечення різноманітних потреб і завдань освітнього процесу [1; с. 14].

Когнітивний розвиток у підлітковому віці характеризується значними змінами в інтелектуальних та психічних процесах. Підлітки набувають нових навичок у плануванні, прийнятті рішень, критичному мисленні, а також в освоєнні нових типів діяльності, таких як використання цифрових технологій. Саме в цей період мозок активно розвивається, і тому він особливо чутливий до зовнішніх впливів, включаючи нові технології.

Дослідження показують, що активне використання цифрових технологій може впливати на здатність до концентрації уваги. Постійна зміна інформації та швидкий темп, з яким відбуваються перерви між завданнями (наприклад, серфінг у мережі), можуть сприяти зниженню здатності підлітків зосереджуватися на одній задачі на довгий час. Це може призводити до труднощів у навчанні, де необхідно фокусуватися на тривалих і складних завданнях.

Необхідність медіаграмотності та критичного мислення. У сучасному світі важливо розвивати навички медіаграмотності, щоб підлітки могли ефективно оцінювати отриману інформацію та розрізняти достовірні джерела від недостовірних. Це дозволить зберегти їхній когнітивний розвиток на високому рівні, не піддаючи їх впливу маніпуляцій та дезінформації.

Канадський теоретик медіаосвіти Крістофер Ворсноп визначає медіаграмотність як здатність використовувати, аналізувати, оцінювати і передавати повідомлення у різних формах.

Цифрові технології можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на пам'ять. З одного боку, онлайн-ресурси дозволяють швидко знаходити інформацію, що може покращити короткочасну пам'ять, допомагаючи підліткам запам'ятовувати конкретні факти чи ідеї. Однак із іншого боку, постійне споживання інформації з різних джерел, де зміст часто подається у фрагментах (наприклад, короткі статті, пости в соцмережах), може призводити до поверхневого засвоєння та слабкої здатності до глибокого запам'ятовування та осмислення [2, с. 9].

Інтернет та цифрові технології надають підліткам доступ до величезної кількості інформації, що може сприяти розвитку критичного мислення та аналітичних здібностей. Однак ефективне використання цього потенціалу вимагає розвитку навичок оцінки та аналізу інформації. Без таких навичок підлітки можуть не вміти відрізняти надійні джерела від ненадійних або формувати неправильні висновки, базуючись на неперевірених даних.

Крім того, молодь формує свою віртуальну ідентичність як відображення ідеалізованого образу «Я» з метою справити бажане враження. Такий підхід може позитивно впливати на підвищення самооцінки як у віртуальному просторі, так і в реальному житті. Соціальна підтримка, що надходить через

онлайн-комунікацію в соціальних мережах, також сприяє процесу формування ідентичності. При цьому поширена віртуальна тенденція до ідеалізації може породжувати різні альтернативні середовища [3, с. 217].

Цифрові технології, безумовно, мають свої переваги, серед яких можливість доступу до знань, розвитку комунікативних навичок через соціальні мережі, а також підтримка когнітивного розвитку через інтерактивні навчальні платформи. Однак вони також мають недоліки: можуть спричиняти зниження концентрації уваги, послаблення здатності до глибокого мислення, а також збільшення рівня стресу і тривожності через постійну перевантаженість інформацією.

Зважаючи на можливі негативні наслідки тривалого використання цифрових технологій, важливо контролювати час, який підлітки проводять за екранами. Педагоги та психологи можуть допомогти підліткам знайти баланс між використанням технологій і іншими видами діяльності, такими як читання, фізична активність і спілкування в реальному житті. Також варто впроваджувати навчання з критичного мислення та медіаграмотності, щоб підлітки могли правильно оцінювати та обробляти інформацію.

Отже, вплив цифрових технологій на когнітивний розвиток підлітків є складним і багатогранним. З одного боку, вони відкривають нові можливості для навчання і розвитку, з іншого — можуть мати негативний вплив на увагу, пам'ять і здатність до глибокого осмислення інформації. Тому важливо знаходити баланс між використанням цифрових технологій і іншими аспектами розвитку підлітка. Ключовими факторами є контроль часу, здоровий спосіб життя і розвиток навичок критичного мислення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Виховання дітей та молоді у цифровому просторі: посібник [Журба К. О., Канішевська Л. В., Малиношевський Р. В., Харченко Н. В., Федоренко С. В.]. Київ, 2022. 124 с. URL: https://ipv.org.ua/wp-content/uploads/2023/01/Posibnyk_rukopys_.pdf

2. Каретна О. О. Вплив цифрових технологій на молодь. *Трансформація українського суспільства в цифрову еру :* матеріали Всеукраїнського круглого столу (м. Одеса, 25 березня 2022 р.) / відп. ред. Ю. І. Шмаленко ; каф-ра соціології НУ "ОЮА". Одеса, 2022. С. 8-11.

3. Рубан А. Вплив соціальних мереж на розвиток ідентичності підлітків і молоді. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки. Випуск 56.* 2019 С. 213-220.

4. Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., Budhiraja, S., & Islam, N. (2021). The dark side of social media: Stalking, online self-disclosure and problematic sleep. *International Journal of Consumer Studies,* 45 (4). P. 1376-1377.

УДК 159.955

Оксана Загребельна, Вікторія Баца
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Т.Л Надвинична, Західноукраїнський національний університет

РОЛЬ ТА ЗНАЧЕННЯ САМОСВІДОМОСТІ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

У реаліях сучасного світу, який стрімко змінюється під впливом глобалізаційних, соціально-економічних, культурних і технологічних процесів, кожна людина опиняється перед викликом постійного пристосування до нових умов буття. Зміни у професійній сфері, міжособистісних взаєминах, способі життя, інформаційному середовищі часто супроводжуються невизначеністю, емоційним напруженням та необхідністю оперативно приймати рішення в умовах нестабільності. У таких обставинах адаптаційні механізми особистості відіграють ключову роль у збереженні психоемоційного балансу та ефективної життєдіяльності [3].

Важливим внутрішнім ресурсом, який значною мірою визначає здатність особистості успішно адаптуватися, є самосвідомість – інтегрована психологічна структура, що охоплює уявлення людини про себе, усвідомлення власної індивідуальності, рефлексію, самооцінку, ціннісні орієнтації, мотиваційні установки та емоційні реакції [1; 2]. Вона дає можливість людині краще орієнтуватися у складних життєвих ситуаціях, зберігати здатність до саморегуляції, критично мислити, прогнозувати наслідки власних дій та приймати усвідомлені рішення. Зокрема, вона сприяє формуванню стійких адаптаційних стратегій і розвитку емоційного інтелекту, що є особливо актуальним у нестабільних соціальних та культурних умовах.

Інтерес науковців до цієї проблематики не випадковий: сучасна людина дедалі частіше стикається з обставинами, які вимагають не лише зовнішньої гнучкості, а й високого рівня внутрішньої впорядкованості, саморефлексії та готовності до особистісної трансформації. У цьому контексті дослідження ролі самосвідомості в процесах адаптації набуває як теоретичної, так і прикладної значущості. Результати таких досліджень є основою для створення психолого-педагогічних та психотерапевтичних програм, спрямованих на розвиток адаптивного потенціалу особистості.

Огляд наукових джерел свідчить, що більшість дослідників [1-2; 4] трактують самосвідомість як універсальну, соціально обумовлену та історично

сформовану психічну структуру, що є неодмінним елементом функціонування кожного соціалізованого індивіда. Вона визначається через низку взаємопов'язаних компонентів, які відображають внутрішні переживання, самоставлення, систему цінностей та рефлексивне осмислення особистістю своєї ролі у світі.

На сучасному етапі особливої ваги набуває необхідність розглядати формування самосвідомості в умовах міжкультурної взаємодії, коли особистість опиняється в новому культурному середовищі. Процеси глобальної акультурації, міжетнічного контакту та зростаючої мобільності населення вимагають перегляду традиційних підходів до вивчення ідентичності, самосприйняття та адаптації.

В рамках концепції структури самосвідомості виділяють п'ять базових елементів, що формують її зміст:

1) ідентифікація з власним «Я», образом тіла та індивідуальною самототожністю;
2) потреба у соціальному визнанні;
3) статева (гендерна) ідентичність;
4) особистісне сприйняття часу (минуле, теперішнє, майбутнє);
5) соціальний простір – уявлення про свої права, обов'язки та місце в суспільстві.

Ці складники, незважаючи на універсальність своєї структури, наповнюються конкретним змістом залежно від етнічного, культурного, соціального та історичного контексту існування особистості. Тому вивчення самосвідомості потребує урахування широкого спектру зовнішніх впливів, які можуть як сприяти, так і перешкоджати ефективній адаптації.

Отож, нині у науковому дискурсі посилюється тенденція до міждисциплінарного підходу у вивченні адаптації особистості, зокрема молоді, яка все частіше змінює культурне та освітнє середовище. Попри наявність певних напрацювань у вітчизняній психології, більшість досліджень орієнтується на західні концепції, що свідчить про необхідність подальшого розвитку вітчизняної теорії адаптації та формування міжкультурної компетентності на основі глибшого розуміння природи самосвідомості.

Таким чином, проблема ролі самосвідомості в адаптаційних процесах є надзвичайно актуальною в умовах глобальних суспільних трансформацій. Самосвідомість виступає як внутрішній регулятор поведінки, що забезпечує суб'єктивну цілісність особистості, її здатність до рефлексії, саморозвитку та конструктивного подолання викликів, які постають у новому середовищі. Врахування особливостей самосвідомості дає змогу більш точно визначати адаптаційний потенціал людини та розробляти дієві методи психолого-

педагогічної підтримки. Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення взаємозв'язку між структурою самосвідомості та ефективністю адаптації в умовах міжкультурного простору, що має велике значення для сучасної освіти, психології та соціальної практики.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: Монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.

2. Кірєєва З. Теоретичні підходи до психологічного вивчення Я-концепції. *Психологія і суспільство.* 2010. № 2. 111-119.

3. Мельничук М. Г. Психосоціальна адаптація як необхідна умова пристосування до нових умов існування. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія.* 2021. № 53. 126–134.

4. Фурман А. В. Свідомість як рамкова умова пізнання і методологування. *Психологія і суспільство*. 2017. №4. С. 16-38.

УДК 159.98

Роман Гнатів, Галина Кисиличин

здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Т.Л. Надвинична, Західноукраїнський національний університет

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЛІКАРЯ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У сучасних умовах функціонування системи охорони здоров'я професійна діяльність лікаря супроводжується зростаючим рівнем стресових навантажень, емоційного тиску та відповідальності за життя і здоров'я пацієнтів. Робота медичного працівника вимагає не лише досконалого володіння фаховими знаннями, але й високої психологічної витривалості, здатності діяти ефективно в умовах невизначеності, ризику та інформаційного перенасичення.

Проблеми, що постають перед сучасною медициною – пандемії, воєнні дії, кадровий дефіцит, емоційне вигорання персоналу, актуалізують потребу в розробці дієвих підходів до формування і підтримки психологічної готовності лікарів до професійної діяльності. Ця готовність забезпечує здатність медичного працівника мобілізувати свої внутрішні ресурси, підтримувати

емоційну рівновагу, приймати виважені рішення у складних професійних ситуаціях та налагоджувати ефективну взаємодію з пацієнтами і колективом.

Як свідчить практика, відсутність належної психологічної підготовки може призвести до серйозних наслідків: зниження якості медичної допомоги, виникнення професійних конфліктів, поширення синдрому емоційного вигорання, а також до втрати мотивації у працівників. Натомість своєчасне формування психологічної готовності сприяє не лише підвищенню професійної ефективності лікаря, а й загальному зміцненню функціонування медичних установ [2].

З огляду на вищезазначене, дослідження ефективних шляхів підвищення психологічної готовності лікарів до професійної діяльності є вкрай важливим як для науки, так і для медичної практики. Його результати можуть бути використані при розробці освітніх програм, психопрофілактичних заходів, систем наставництва і підтримки персоналу, що дають змогу суттєво покращити психоемоційний стан фахівців та якість медичних послуг у цілому.

У наукових джерелах [1-2] зазначається, що психологічна готовність до медичної діяльності – сукупність внутрішніх установок, емоційно-вольових, мотиваційних та когнітивних характеристик, які дозволяють лікарю діяти ефективно у складних, часто непередбачуваних умовах. Вона проявляється у здатності фахівця контролювати власні емоції, адаптуватися до змін, приймати відповідальні рішення, зберігати професіоналізм у кризових ситуаціях і налагоджувати якісну комунікацію з пацієнтами та колегами.

До основних компонентів психологічної готовності лікаря належать:

1. Мотиваційний – сформованість стійкого внутрішнього прагнення до професійної самореалізації, служіння людям, усвідомлення значущості медичної діяльності.

2. Когнітивний – наявність актуальних професійних знань, логічне мислення, здатність аналізувати та прогнозувати перебіг подій, володіння психологічними підходами до взаємодії з пацієнтами.

3. Емоційно-вольовий – здатність до самоконтролю, вміння регулювати емоції, стійкість до тривалих психоемоційних навантажень, здатність діяти у стресових умовах.

4. Комунікативний – розвиток навичок ефективного, чутливого та етичного спілкування з пацієнтами, колегами, родичами хворих; емпатія, здатність до конструктивного діалогу.

5. Рефлексивний – вміння аналізувати власні професійні дії, оцінювати ефективність своїх рішень, визначати напрями для особистісного та професійного розвитку.

Зважаючи на актуальність та нагальність дослідження даної проблематики, а також враховуючи складну організацію даної особистісної структури, науковці і практики намагаються знайти найбільш ефективні шляхи формування психологічної готовності до професійної діяльності [3]. На нашу думку, найбільш вдалим варіантом є наступний перелік заходів:

- Освітньо-психологічні програми – включення до навчального процесу підготовки лікарів дисциплін з медичної психології, стрес-менеджменту, психогігієни, розвитку емоційного інтелекту.
- Наставництво та супровід молодих фахівців – досвідчені лікарі можуть надавати підтримку, ділитися досвідом, формувати відчуття безпеки та впевненості у новачків.
- Організація психологічної допомоги в медичних установах – надання можливості персоналу звертатися до психологів або кризових консультантів із метою запобігання емоційному виснаженню.
- Розвиток самосвідомості та внутрішньої рефлексії – навчання фахівців методам самоспостереження, рефлексії та внутрішнього аналізу сприяє кращому усвідомленню власного професійного "Я".
- Профілактика вигорання – планування збалансованого графіка роботи, створення умов для відпочинку та психологічного розвантаження.
- Командна взаємодія та психологічний мікроклімат – розвиток довірливих, підтримувальних відносин у колективі сприяє зниженню рівня професійного напруження.
- Підвищення кваліфікації – участь у конференціях, семінарах, навчальних програмах сприяє підвищенню впевненості у власній професійній спроможності.

Отож, психологічна готовність лікаря – не лише важливий аспект особистісної зрілості, але й критично необхідна умова професійної ефективності, збереження психічного здоров’я та забезпечення якості надання медичної допомоги. У складних і непередбачуваних умовах медичної практики лікар повинен бути не просто технічно обізнаним фахівцем, а й психологічно витривалою, емоційно стабільною, комунікабельною і саморефлексивною особистістю.

Формування такої готовності потребує системного підходу, що охоплює різні етапи професійного розвитку – від медичної освіти до практичної діяльності. Впровадження комплексних психолого-педагогічних заходів, забезпечення емоційної підтримки, створення сприятливого мікроклімату в колективах та підтримка безперервного розвитку фахівців – усе це сприяє не лише збереженню психоемоційного благополуччя лікарів, але й підвищенню стійкості системи охорони здоров’я загалом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Борисяк А. Психологічні особливості професійної діяльності лікаря. *Актуальні питання суспільних наук та історії медицини*. 2015. № 4. С. 56-72.
2. Левко О. Психологічні особливості професійного становлення майбутніх лікарів. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2023. № 20. С. 23-36.
3. Надвинична Т.Л. Оцінка та контроль професійної підготовки компетентного фахівця у ЗВО: психодіагностичний вимір. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом.* Психологія. 2021. Випуск 3. С. 82-88.

УДК 159.923.35

Павло Уманський, Юлія Войціщук
здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Т.Л. Надвинична, Західноукраїнський національний університет

КОГНІТИВНІ СТИЛІ ЯК ПРЕДИКАТОРИ СПРИЙНЯТТЯ ТА ІНТЕГРАЦІЇ ВЛАСНОГО ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

У сучасних умовах, коли зростає психологічне навантаження на особистість через високу інформаційну інтенсивність, соціальні потрясіння, воєнні конфлікти та глобальні кризи, зростає потреба в дослідженні індивідуальних відмінностей у сприйнятті та регуляції психоемоційного стану. Одним з важливих аспектів цього процесу є вивчення когнітивних стилів – внутрішніх ментальних стратегій, які визначають спосіб переробки інформації та мають істотний вплив на емоційне самосприйняття, саморегуляцію та адаптивні ресурси особистості.

Когнітивні стилі можна розглядати як стійкі способи інтерпретації та організації інформації, що виступають важливими детермінантами не тільки навчальної успішності та особистісного розвитку, але й глибинних психоемоційних процесів [2]. Ці процеси включають усвідомлення емоцій, управління афектами, а також формування інтегрованого образу «Я». Варіації в когнітивних стилях можуть суттєво впливати на рефлексивне мислення, рівень емоційної компетентності, здатність до емоційної інтеграції та психологічної стабільності.

Інтеграція емоційного досвіду є фундаментальним компонентом психічного здоров'я та емоційного благополуччя. Тому дослідження взаємозв'язку між когнітивними стилями та інтеграцією емоційного досвіду має велике значення для розвитку психологічної науки. Окрім того, це дослідження має значну прикладну цінність для психологічної діагностики, консультування, психотерапії та індивідуального розвитку.

Незважаючи на значний інтерес до цієї теми, наразі існує дефіцит теоретичних і емпіричних даних, що зумовлює необхідність подальших досліджень у цій галузі. Огляд наукових робіт як закордонних, так і вітчизняних дослідників дає змогу виокремити ключові та актуальні аспекти даної проблематики [1-4].

Когнітивні стилі, як індивідуальні особливості мислення, безпосередньо впливають на характер інтеграції емоційного досвіду. Наприклад, різниця між аналітичним та інтуїтивним стилями визначає, яким чином обробляється та інтерпретується емоційно значуща інформація. Нейропсихологічні дослідження підтверджують існування кореляції між стилем мислення та активністю нейронних структур, залучених до обробки емоцій. Зокрема, аналітичні стилі зв'язуються з більшою активністю префронтальної кори, а інтегративні стилі – з підвищеною реактивністю лімбічної системи (амигдала, гіпокамп).

Психометричні методи, зокрема шкали алекситимії, емоційної регуляції та когнітивної рефлексії, дозволяють кількісно оцінити когнітивні стилі та рівень інтеграції емоційного досвіду. Це дає можливість виявляти статистичні зв'язки між різними когнітивними характеристиками та рівнем емоційної стабільності особистості.

Експериментальні дослідження також підтверджують, що когнітивний стиль має суттєвий вплив на запам'ятовування та осмислення емоційно насичених подій. Наприклад, особи з візуальним стилем мислення здатні зберігати більш емоційно насичені спогади порівняно з тими, хто має переважно вербальний стиль.

Сучасні технології, зокрема штучний інтелект та аналіз великих даних, відкривають нові перспективи для моделювання зв'язків між когніцією та емоційною інтеграцією. Алгоритми машинного навчання допомагають виявляти приховані патерни поведінки, що пов'язані з когнітивними стилями та емоційною реактивністю.

У психотерапевтичній практиці виявлено, що когнітивний стиль клієнта може впливати на його здатність до ефективної емоційної інтеграції, зокрема в контексті посттравматичних розладів. Когнітивна ригідність, румінації та алекситимія можуть суттєво ускладнювати процес інтеграції емоційного досвіду, що вимагає адаптаційних психологічних інтервенцій.

Отже, вивчення когнітивних стилів як факторів, що впливають на здатність особистості усвідомлювати, осмислювати та інтегрувати свій психоемоційний стан, є не лише теоретично значущим, а й надзвичайно актуальним в умовах сучасних соціальних та психологічних викликів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Палій А.А. Когнітивно-стильові детермінанти індивідуальності. Проблеми сучасної психології : збірник наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2011 № 11. С. 584–595.

2. Чеботарьова А.І. Зміст поняття «когнітивний стиль» у психологічній науці. Наука і Освіта. Одеса : ПНПУ ім. К.Д. Ушинського, 2010. № 10. С. 35–37.

3. Gray J.R. Integration of emotion and cognitive control. Trends in Cognitive Sciences. 2004. Vol. 8, Issue 4. P. 143–152.

4. Kensinger E.A. Emotional memory across the adult lifespan In: Cabeza R., Nyberg L., Park D.C. (Eds.) Cognitive Neuroscience of Aging: Linking Cognitive and Cerebral Aging. Oxford: Oxford University Press, 2004. P. 205–221.

УДК 159.923.5

Вікторія Синишен

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат філологічних наук, доцент О. М. Задорожна, Західноукраїнський національний університет

ТИПОЛОГІЯ ЗАПИТІВ КЛІЄНТІВ НА СОЦІАЛЬНИХ ГАРЯЧИХ ЧАТАХ

Зростання попиту на соціальні гарячі лінії та чати для телефонного консультування зумовлені актуальними соціальними та психологічними викликами, такими як рівень завантаженості осіб різного віку, аспекти їхнього світогляду, стресові ситуації та індивідуальні реакції на них, випадки насильства, економічна нестабільність та потреба в підтримці. Пошук психологічної допомоги, потреба пізнати себе особливо актуальні в сучасних умовах, таких як війна, пандемія та соціальні конфлікти, де фаховий супровід є потужним фактором стабілізації емоційного стану населення.

Як об´єкт дослідження обрано діяльність гарячої лінії благодійного фонду «Teenergizer», яка функціонує в Україні та допомагає особам різного віку (з 10 до 30 років) опанувати себе під час кризових ситуацій. Зміст роботи полягає в тому, що клієнти чи їхні близькі звертаються до волонтерів-психологів із певною проблемою, яка потребує розв´язання.

Гарячі лінії в суспільстві популярні з кількох причин: анонімність, фаховість персоналу, оперативність реагування на проблему та доступність у будь-який час. Типологізація запитів клієнтів на гарячих лініях є критично важливою для розуміння основних проблем, з якими звертаються люди, і формування ефективних комунікаційних стратегій. Аналіз таких запитів дозволяє не лише визначити основні категорії проблем, а й адаптувати алгоритми реагування, персоналізувати підтримку відповідно до вікових, соціально-економічних та культурних характеристик клієнтів. У цьому контексті важливими є питання демографічної сегментації, впровадження моделей оцінки потреб та розробка ефективних методик взаємодії операторів з клієнтами.

Це дослідження базується на власних даних, зібраних у процесі волонтерської роботи на одній із гарячих ліній. Використання емпіричних даних дозволяє не лише проаналізувати поточні тенденції звернень, а й запропонувати практичні рекомендації для покращення ефективності таких сервісів. Таким чином, тема дослідження є важливою як з наукової, так і з практичної точки зору, оскільки сприяє покращенню роботи соціальних гарячих ліній та забезпеченню якісної підтримки для різних груп населення.

Метою дослідження є аналіз типології запитів клієнтів на гарячих лініях та в чатах соціальної підтримки з використанням реальних даних, зібраних у процесі волонтерської діяльності.

Нами було проаналізовано 6549 запитів, що надійшли до соціального гарячого чату в період з січня по березень 2025 року. Для аналізу використано внутрішні звіти консультантів-волонтерів організації «Teenergizer», які складалися після кожної взаємодії з клієнтом. Звіти містили інформацію про дату звернення, тривалість спілкування, стать клієнта, вік, ЛГБТК+ ідентифікацію, тему звернення, яку визначали консультанти після діалогу. При систематизації даних застосовано метод контент-аналізу, де основною одиницею аналізу виступали текстові формулювання тем звернень. Цей підхід допоміг виявити повторювані патерни, типові проблеми та загальні тенденції у запитах молоді. На основі індуктивного підходу було створено типологію звернень за змістом, характером труднощів та потребами клієнтів. За підсумками дослідження було виділено дванадцять основних категорій запитів, які найчастіше актуалізували клієнти. Серед них такі теми, як пригнічений емоційний стан, труднощі в особистих стосунках, переживання втрати, домашнє насильство, секс та інші питання. Запити, які не підлягали чіткій категоризації або траплялися рідко, були об’єднані в категорію «Інше». Нижче подано короткий опис кожної категорії із зазначенням її питомої ваги в загальному масиві звернень:

1. **Пригнічений емоційний стан** – 70,1%. Найбільша група звернень, яка репрезентує частотність випадків тривожності, депресивних настроїв, суїцидальних думок, відчуттів втоми, апатії та загального емоційного виснаження.

2. **Проблеми в особистих стосунках** – 25,7%. Сюди віднесено звернення щодо конфліктів з партнерами, розривів стосунків, нерозділеного кохання, проблем із батьками та емоційної залежності.

3. **Запити, пов'язані із сексуальністю** – 0,9%. Звернення названої категорії здебільшого охоплюють питання сексуальної орієнтації, статевих контактів, сексуальної ідентичності, а також пов'язані з цим емоції: сором, тривогу, сумніви.

4. **Домашнє насильство** – 0,8%. До цієї категорії включено повідомлення щодо фізичного, психологічного або економічного насильства від членів родини та близьких людей.

5. **Переживання втрати** – 0,6%. Клієнти розповідали про смерть близьких людей, домашніх улюбленців або інші форми втрат, з якими пов'язана емоційна дезорганізація.

6. **Психоемоційні наслідки війни** – 0,5%. Тематично пов'язані зі страхом ескалації, евакуацією, втратою житла, членів сім'ї або з тривалим перебуванням у зоні підвищеної небезпеки.

7. **Самотність** – 0,5%. Запити клієнтів, які висловлювали відчуття ізоляції, соціального вакууму, відсутності підтримки та емоційного зв'язку.

8. **Булінг** – 0,3%. Включає звернення про шкільне цькування, кіберагресію, приниження з боку однолітків або дорослих.

9. **Тривога щодо майбутнього** – 0,2%, пов'язана із невизначеністю життєвого шляху, страхами щодо освіти, професійної реалізації, фінансової стабільності.

10. **Непогоджене поширення інтимних матеріалів** – 0,2%. Це звернення, у яких ішлося про шантаж, "revenge porn", загрози публікації інтимних фотографій тощо.

11. **Запити, пов'язані з ВІЛ / інфекціями** – 0,2%. Переважно містять інформаційні потреби, поєднані з високим рівнем тривоги, сорому або невизначеності.

12. **Погрози, експлуатація, онлайн-насильство** – 0,1%. Категорія, яка охоплює випадки шантажу, примусу до дій під тиском, сексуальної експлуатації, психологічного тиску сторонніх осіб у процесі опосередкованого спілкування (в онлайн-режимі).

Окрему категорію становлять запити, які не піддано чіткій класифікації або ж вони були поодинокими за змістом. Такі звернення було віднесено до групи «Інше» і не включено до загальної кількісної репрезентації, проте

враховано їхнє аналітичне значення як індикатора рідкісних або нових проблемних явищ.

Також виявлено суттєві кореляції між тематикою звернень і соціальними характеристиками клієнтів за такими параметрами:

1) **Стать**. Переважна більшість звернень надходила від **осіб жіночої статі** (понад 60%), що відповідає загальній тенденції в галузі ментального здоров'я, де жінки частіше звертаються по допомогу. Водночас звернення від осіб чоловічої статі здебільшого стосувалися теми самотності, внутрішніх конфліктів та проблем самореалізації, що свідчить про латентну потребу психологічної підтримки для чоловіків.

2) **Вік**. Загалом аудиторію чату становили **особи віком 14 – 22 роки**. У цій віковій групі найчастіше фіксувалися звернення на теми самооцінки, ідентичності, складнощів у навчанні та міжособистісних стосунках. Молодші підлітки (до 16 років) переважно зверталися з питань булінгу та проблем у сім'ї, тоді як старша молодь – щодо тривоги щодо майбутнього, стосунків і самореалізації.

3) **ЛГБТК+ ідентифікація**. Суттєвий пласт клієнтів становлять **представники ЛГБТК+ спільноти** (до 18% звернень містили відповідну самоідентифікацію або згадку теми). Звернення цієї групи вирізняються високим рівнем емоційного напруження та частим поєднанням кількох проблем одночасно (емоційна нестабільність, нерозуміння з боку родини, страх розкриття, дискримінація). Також у цій підгрупі частіше зафіксовані теми, пов'язані із сексуальністю, самовизначенням, тривогою та суїцидальними думками.

Проблеми, з якими клієнти звертаються на соціальні гарячі лінії, досить актуальні для молоді; з цього випливає, що соціальні гарячі лінії та чати відіграють критично важливу роль у системі емоційного та психологічного захисту особистості. Вони функціонують не лише як інструмент кризової інтервенції, а й як чутливий індикатор соціальних трансформацій, що впливають на благополуччя молодого покоління. На основі типології звернень було виявлено, що найбільшу частку становлять проблеми, пов'язані з пригніченим емоційним станом, міжособистісними труднощами та пошуками ідентичності. Ці дані свідчать про глибокі психоемоційні потреби молодих людей. Відрадно, що вони звертаються по допомогу до фахівців, чий супровід допоможе впоратися з проблемою, а оперативне реагування сприятиме полегшенню ситуації або ставлення до неї.

Здійснений статистичний аналіз особистісних параметрів клієнтів (вік, стать, ЛГБТ+ ідентифікація) показав наявність суттєвої кореляції між тематикою звернень і соціальними характеристиками клієнтів. Зокрема, жінки

виявляють більшу схильність до звернень по психологічну підтримку, чоловіки – до тем самотності та самооцінки, тоді як представники ЛГБТК+ спільноти демонструють більш емоційно насичені та складні запити, що часто включають декілька взаємопов'язаних проблем. Віковий розподіл також відображає зміну запитів залежно від етапу розвитку: молодші підлітки зосереджені на проблемах у родині та булінгу, старша молодь – на тривогах щодо майбутнього, самоідентифікації та стосунків.

Попри значний обсяг емпіричних даних, варто зазначити низку методологічних обмежень. Тематика запитів визначалась консультантами вручну, що створює можливість варіативності трактувань і суб'єктивних інтерпретацій. Крім того, не всі клієнти зазначали свій вік, стать чи ЛГБТК+ ідентичність, що частково обмежує глибину перехресного аналізу та ускладнює виведення повної картини. Перспективою наших досліджень стане напрацювання алгоритмів роботи з клієнтами щодо окреслених ситуацій, щоб підвищити якість послуг та зробити психологічну допомогу більш якісною.

ЛІТЕРАТУРА

1. Журнал фіксації звернень клієнтів організації «Teenergizer» за січень 2025 р.
2. Журнал фіксації звернень клієнтів організації «Teenergizer» за лютий 2025 р.
3. Журнал фіксації звернень клієнтів організації «Teenergizer» за березень 2025 р.

УДК 159.923.5

Інна Тивонюк
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат філологічних наук, доцент О. М. Задорожна, Західноукраїнський національний університет

РУТИНА ЯК ЗАСІБ СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

Актуальність теми: У теперішньому світі, який характеризується швидким темпом життя, постійними змінами, фізичним та емоційним перенавантаженням підтримка стабільності емоційного стану стає все складнішою задачею, але й водночас критично важливою. Стрес, тривожність та емоційна нестабільність впливають як на фізичне так і психічне здоров'я, а це, у свою чергу, на якість життя загалом. І тому попри високу популярність

різноманітних технік самодопомоги та психотерапевтичних підходів, пошук простих доступних, а найголовніше – ефективних стратегій для регуляції емоційного стану залишається актуальним. У цьому світлі рутина, тобто сталий алгоритм звичних для людини дій, які особа виконує регулярно, набуває особливого значення: виконує роль «заземлення» емоційного стану, повертає відчуття присутності «тут і зараз», стимулює стратегування подальшої діяльності. Аналіз досліджень у таких галузях, як психологія та нейронаука, засвідчує, що рутина опирається на свою здатність бути передбачуваною та повторюваною, що є ключовим аспектом впливу на нервову систему, адже вона має заспокійливий ефект, знижує рівень стресу та надає відчуття контролю над власним життям. Незважаючи на низку праць, присвячених дослідженню значення повсякденних дій для стабілізації емоційного стану [1 – 4], увесь потенціал рутини не є до кінця вивченим та осмисленим у широкому науковому та практичному контексті. Але з огляду на вищесказане, значення рутини для підтримки емоційної стійкості є актуальним і суттєвим, адже здатна сформувати практичні шляхи для покращення психоемоційного стану людини в умовах сьогодення.

Мета: Основною **метою** статті є дослідження рутинних дій як ефективного інструменту підтримки та покращення емоційної стійкості та рівноваги людини. Реалізація задекларованої мети передбачає виконання таких **завдань**: продемонструвати переваги впровадження цього методу для зниження стресу, тривожності та інших негативних аспектів, підкреслити доступність та простоту застосування рутини у повсякденному житті.

У цій статті ми розглядаємо рутину як звичний для людини алгоритм дій, виконуючи які регулярно, часто в один і той самий час, особа облаштовує побут, комунікує з елементами зовнішнього світу. Рутинами можна назвати ранкові звички, як ми проводимо робочий день, або що робимо перед сном. Для когось рутина може здаватися чимось нудним і таким, що обмежує нашу свободу та право вибору, але насправді вона набагато вагомо впливає на емоційний стан та свідомість людини загалом. Як зазначає Аліна Волянська, ранкові й вечірні ритуали знижують рівень гормонів стресу, отже, знижують тривогу та додають енергії [1]. Зауважимо, що набір рутин у кожної людини індивідуальний і в різні періоди життя певним чином він трансформується. Важливо, щоб до переліку рутин входили ті види діяльності, які допомагають людині гармонізувати власний внутрішній стан, тобто дії, які подобаються, сприяють самозаглибленню та стратегуванню наступних кроків. Фахівці, які проводили дослідження впливу рутин на ментальне здоров’я людини, рекомендують для стабілізації емоційного стану впроваджувати у своє життя на перший погляд примітивні рутини, які допомагають прислухатися до себе,

заглибитися у власну свідомість (наприклад, прогулянка на свіжому повітрі 30 хвилин, час для спорту, йоги чи медитації, час на хобі, духовні практики чи зустрічі з однодумцями). Особливо важливо практикувати відновлювальні рутини у воєнний час, коли стресові ситуації знесилюють. Зокрема Світлана Ройз зазначає, що після досвіду стресу обов'язкова усвідомлена турбота про себе, щоб знизити рівень знесилення, загальмованість, стан дисоціації, складності з концентрацією [2]. Важливо, щоб ресурсні рутини приносили людині задоволення та сприяли заспокоєнню, зниженню рівня тривожності та стресу. Повторюваність рутин та їхня циклічність допомагає знизити інтенсивність негативних емоцій, швидший процес відновлення після емоційних потрясінь, сприяє покращенню сну, загалом досягти психічного здоров’я – стану добробуту, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти [3]. Звичайно, що такі зміни відбуваються не миттєво, для них потрібен час, але значний прогрес дає навіть одна рутина, яка буде приносити в життя людини користь та благополуччя. Водночас щоденне повторення рутини сприятиме внесенню змін у звичний для особи уклад життя, а в окремих випадках – вдосконаленню навичок тайм-менеджменту, що допоможе заощадити енергію для прийняття рішень. Окрім цього буденні справи та графіки допоможуть особі стати більш продуктивною, адже часу на прокрастинацію буде набагато менше, а планування різних справ створює відчуття балансу в нашому житті [2]. Деякі фахівці, зокрема Світлана Ройз стверджують, що щоденні та зрозумілі справи економлять нашу енергію та дають ресурс для нових звершень, саме тому така рутина дає людині відчуття безпеки та контролю, які необхідні ментальному здоров'ю [2]. Також під час звичних справ розумова енергія не так активно витрачається.

Автори всіх опрацьованих джерел одностайні в тому, що в процесі впровадження нових рутин до порядку денного людини слід керуватися прийнятністю та приємністю для неї нової діяльності та слідкувати за тим, щоб це заняття не викликало напруги чи роздратування. У більшості випадків рутина не потребує значних ресурсів та спеціальних значних затрат, а мотиватором для уведення її в щоденний графік стає бажання покращити власний психоемоційний стан, налагодити стосунки із самими собою та прийняти ситуацію.

Висновок. Рутини – це звичні дії, які допомагають долати соціальні виклики, заощадити енергію, сприяють активному ритму життя, певним чином регулюють рівень стресу та стримують надмір негативної інформації, а також підвищують продуктивність. Рутиною може бути будь-яка приємна та корисна

діяльність, обрана індивідуально. Перевагами застосування рутин є передусім їхня дієвість для стабілізації емоційного стану, простота, доступність для кожного та малозатратність. Дослідження підтверджують виразний заспокійливий вплив рутин на нервову систему завдяки передбачуваності та повторюваності, що сприяє зниженню стресу та підвищенню відчуття балансу й контролю, що є важливим для ментального здоров'я. Перспективою нашого дослідження стане вивчення практичного впливу рутин на обрану групу респондентів, простеження змін у їхньому психічному стані та узагальнення індивідуального досвіду застосування рутин респондентами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волянська А. Рутина як інструмент боротьби зі стресом: прості кроки для збереження внутрішнього URL: https://unn.ua/amp/rutyna-yak-instrument-borotby-zi-stresom-prosti-kroky-dlia-zberezhennia-vnutrishnoho-balansu (дата звернення: 27. 03. 2025)

2. Ройз С. Стійкість для стійких. Телеграм-канал. URL: https://t.me/stijkist (дата звернення 07.04.2025)

3. Чому рутина корисна для ментального здоров’я? Соцпортал. URL: https://socportal.info/ua/news/chomu-rutina-korisna-dlya-mentalnogo-zdorovya/amp/ (дата звернення 07.04.2025)

4. Що важливо знати про психічне здоров’я? Центр громадського здоров’я МОЗ України. URL: https://phc.org.ua/news/scho-vazhlivo-znati-pro-psikhichne-zdorovya (дата звернення 30.03.2025)

УДК 159.923.5

Юліана Климик

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат філологічних наук, доцент Задорожна О. М., Західноукраїнський національний університет

ПРИЙНЯТТЯ СЕБЕ ЯК ОЗНАКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ

У сучасному світі, де стрес, невизначеність та інформаційне перевантаження стали повсякденням, проблема психологічного добробуту набуває дедалі більшої актуальності. Здатність приймати себе, незважаючи на недоліки чи невдачі, стає ключовим чинником ментального здоров’я. Особливо це стосується молоді, яка знаходиться в активному процесі становлення особистості та пошуку ідентичності.

Мета нашої розвідки – дослідити здатність прийняти себе як ознаку психологічного добробуту особистості.

У сучасній психології прийняття себе – це здатність особистості усвідомлювати власні позитивні та негативні якості, емоції, переживання, не заперечуючи та не засуджуючи їх. Цей компонент самосвідомості відіграє важливу роль у формуванні позитивного образу «Я» та забезпеченні психологічної стійкості.

Здатність до прийняття себе неодноразово ставала об'єктом наукових студій. Так, у дослідженнях К. Роджерса йдеться про те, що прийняття себе є основою внутрішньої гармонії та самореалізації. Людина, яка приймає себе, має вищу здатність до адаптації, краще справляється зі стресом, менш схильна до тривожних та депресивних розладів [2]. О. М. Кузьменко зазначає, що рівень прийняття себе впливає на задоволеність життям, самооцінку та рівень тривожності. Автор доводить, що самоприйняття корелює з показниками емоційного добробуту [1, с. 114]. Згідно з результатами досліджень С. В. Подлесної, молодь із високим рівнем прийняття себе демонструє кращі показники соціальної адаптації, оптимізму та життєстійкості [4, с. 92].

Недостатнє прийняття себе, як правило, супроводжується високою самокритикою, зниженим рівнем самооцінки, схильністю до самоізоляції або агресії. У підлітковому та юнацькому віці цей чинник може мати особливо негативні наслідки.

Усвідомлення власних якостей себе також тісно пов'язане з концепцією безумовного самосприйняття, згідно з якою цінність людини не залежить від її досягнень, зовнішності чи схвалення з боку інших. Люди з високим рівнем безумовного самоприйняття мають більш стабільне емоційне тло, легше реагують на негативні фактори.

З точки зору гуманістичної психології, здатність до прийняття себе – це основа для побудови автентичного життя. Коли особистість діє згідно зі своїми цінностями, а не очікуваннями соціуму, вона досягає більшого рівня задоволеності життям [5, с. 93]. Також слід відзначити зв'язок між прийняттям себе та толерантністю до невизначеності. Люди з високим рівнем самоприйняття виявляють кращу стресостійкість, бо вони не сприймають тимчасові труднощі як загрозу власній цінності.

Психокорекційна практика, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, часто зосереджується саме на формуванні навичок самоприйняття. Відомі програми розвитку емоційного інтелекту [6, с. 145], [7, с. 9], [8, с. 201] також включають цей компонент як базовий.

Слід зауважити, що в сучасній психології актуальним напрямом досліджень є міжкультурні аспекти самоприйняття [9, с. 770]. У

колективістських культурах воно часто пов’язане із соціальним схваленням, тоді як в індивідуалістичних – з автономністю та внутрішньою згодою з собою.

Таким чином, прийняття себе постає як складний багаторівневий конструкт, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти функціонування особистості. Дослідження здатності прийняти себе як ознаки психологічного добробуту особистості засвідчило, що прийняття себе є не лише проявом психологічної зрілості, але й чинником, який активно формує загальне ментальне здоров’я. Особи з високим рівнем самоприйняття демонструють кращу адаптацію, життєстійкість, здатність до міжособистісної взаємодії. Подальші дослідження варто спрямувати на емпіричну перевірку програм формування самоприйняття в різних вікових та соціальних групах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Чому він може бути важливішим за IQ. Київ: Наш Формат, 2016. 145 с.
2. Кузьменко О. М. Прийняття себе як чинник психологічного благополуччя особистості. *Психологічні науки: реалії та перспективи*. 2021. №1. С. 112 – 116.
3. Подлесна С. В. Прийняття себе та психологічне благополуччя у юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 14. Вип. 2. С. 89 – 94.
4. Савченко О. В. Самоприйняття як чинник емоційного благополуччя студентської молоді. *Психологія і суспільство*. 2020. №3. С. 75 – 80.
5. Bar-On R. Emotional Intelligence: An Integral Part of Positive Psychology. *South African Journal of Psychology*. 2005. P. 9.
6. Heine S. J., Lehman D. R., Markus H. R., Kitayama S. Is there a universal need for positive self-regard? *Psychological Review*. 1999. №106(4). P. 766 – 794.
7. Maslow A. H. Motivation and Personality. New York: Harper & Row, 1954. 394.
8. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, No. 3 (2004), P. 197 – 215.
9. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist’s View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 434 p.

УДК 159.9

Олександра Галяс
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат філологічних наук, доцент Задорожна О. М., Західноукраїнський національний університет

СИТУАЦІЯ УСПІХУ ЯК СПОСІБ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ

Мотивація є одним із ключових чинників успішного навчання. Саме вона спонукає людину до пізнання нового, розвитку своїх здібностей і подолання труднощів. Однак у сучасному світі, де інформація доступна у великій кількості, учням і студентам буває складно підтримувати інтерес до навчання. Часто вони стикаються з труднощами, які викликають страх невдачі, знижують самооцінку та призводять до втрати віри у власні сили.

У таких випадках ефективним підходом стає створення ситуації успіху – методу, що дозволяє учням пережити позитивний досвід досягнення результату. Коли людина відчуває, що її зусилля приносять плоди, у неї з’являється бажання рухатися далі, розвиватися та ставити перед собою нові цілі. Це не лише допомагає в навчанні, а й формує навички самостійного мислення, наполегливості та віри у власний потенціал.

Ситуація успіху як спосіб мотивації до навчання – це метод, який допомагає учням та студентам відчути власну компетентність, впевненість у силах та бажання продовжувати навчання. Досягнення навіть невеликих результатів формує позитивне ставлення до освіти, підвищує самооцінку і мотивує до подальших звершень. Правильно створена ситуація успіху робить освітній процес більш привабливим та ефективним. Для педагогів і наставників важливо розуміти, як правильно створювати ситуації успіху, які фактори впливають на мотивацію здобувачів освіти, а також які методи найкраще застосовувати на практиці. Саме тому ця тема є важливою як для викладачів, так і для самих учнів, батьків та всіх, хто прагне ефективного навчання та розвитку. Оскільки сьогодні науковці, батьки та педагоги-практики відзначають спад мотивації здобувачів освіти до навчання, вважаємо обрану тему актуальною.

Мета нашого дослідження – на матеріалі праць українських науковців та діяльності педагогів простежити значення ситуації успіху в освітньому процесі, зокрема її вплив на мотивацію до подальших досягнень. Реалізація задекларованої мети передбачає діагностування психологічних механізмів, які лежать в основі усвідомлення ситуацій успіху, та простеження їхніх наслідків, зокрема як позитивний досвід зміцнює бажання вчитися та розвиватися.

Як зазначає О Хижняк, ситуація успіху – це педагогічний метод, що створює умови для переживання учнем особистого досягнення, яке мотивує його до подальшого навчання [4]. Вона ґрунтується на створенні позитивного емоційного досвіду, що дозволяє людині відчути свої здібності та силу волі в навчальному процесі.

О Ланцова [1] декларує такі аспекти принципу дії ситуації успіху: досяжність цілі (завдання має бути складним, але посильним для учня), позитивне підкріплення (похвала, заохочення або нагорода за старання), усвідомлення прогресу (важливо показати учневі, як він виріс у своїх знаннях та навичках), формування впевненості у собі (кожен успіх закріплює віру у власні можливості). Зауважимо, що ситуація успіху може бути як незначною (правильна відповідь на уроці), так і вагомою (перемога в конкурсі, успішний проєкт), але головне – щоб здобувач освіти усвідомив, що результат досягнутий завдяки його зусиллям.

Актуальним для батьків та педагогів залишається питання про те, які психологічні чинники впливають на мотивацію учнів. С. Пензай вважає одним із ключових факторів позитивне підкріплення, яке дають здобувачам освіти наставники [2]. Коли учні отримують схвалення за свої зусилля, вони відчувають задоволення від навчання, водночас це мотивує їх до подальших звершень, сприяє формуванню відчуття компетентності, яке впливає на підвищення самооцінки. Але педагогам слід пам’ятати про потребу систематичного використання інструментів оцінювання (оцінювання вчителем, самооцінювання, формувального оцінювання, комп’ютерного оцінювання, рефлексії), щоб самооцінки здобувача освіти була адекватною, формувалася траєкторія сталого розвитку. Відтак пережиті ситуації успіху формують своєрідний досвід успіху, коли людина схильна повторювати ті дії, які вже приносили їй позитивний результат.

У публікації «Особливості роботи з обдарованими дітьми» [4] Л. Туріщева описує, як педагоги та наставники можуть створювати умови для успіху. Зокрема авторка радить застосовувати індивідуальний підхід, щоб урахувати рівень підготовки кожного учня, його активні способи сприймання і відтворення інформації. Актуальним є і прийом дроблення завдань, за якого здобувачі освіти виконують спочатку легші етапи, а згодом йдуть шляхом поступового ускладнення. Дієвими є також підтримка та схвалення, а також визнання заслуг. Оскільки великий успіх починається з маленьких кроків, то навіть маленькі досягнення варто відзначати, щоб закріпити позитивний досвід.

Хочемо зазначити, що важливими аспектами створення ситуації успіху є коректна постановка завдань, які стоять перед учнями, а також розвиток навичок критичного читання, яке є передумовою розуміння освітніх вимог.

Ситуації успіху розвивають упевненість у собі, а вміння бачити прогрес шляхом порівняння з попередніми результатами сприяє виробленню мотивації до подальших здобутків. Також в освітньому процесі потужним мотиватором реагування на виклики є практикоорієнтовані завдання. Завдання, що мають реальне значення для учня, у розв'язанні яких він бачить користь (актуальну чи перспективну) посилюють вагомість досягнутого та надихають на подальші звершення.

У ході освітнього процесу важливо систематично застосовувати педагогічні приймоми та методи, які сприятимуть створенню ситуацій успіху. Загалом подачу матеріалу слід будувати відповідно до принципу наступності – перед поясненням нової теми актуалізовувати дотичні знання, відтак невеликими «порціями» додавати відомості, давати можливість на практиці відпрацювати нові навички, застосувати знання у ситуаціях, близьких до життєвих. Якщо завдання розбити на маленькі частини, то учень зможе легко відчути прогрес. Також цікавим методом для початкової школи є гейміфікація – застосування принципу поділу інформації на рівні і використання ігрових елементів для формувального оцінювання (рівні, бали, нагороди, аплодисменти) за проходження поточного рівня і переходу на наступний. У базовій та старшій школі позитивний ефект має проєктне навчання, коли учні створюють власні проєкти, де можуть застосувати знання на практиці. Також якщо є можливість слід долучати їх до участі в конкурсах та змаганнях, щоб вони могли себе порівняти з іншими. Актуальним інструментом створення ситуацій успіху є є метод коучингу, коли викладач виконує роль наставника, який допомагає учневі визначити свої сильні сторони. Для соціалізації та закріплення позитивного ефекту успішних ситуацій важливе публічне визнання досягнень: презентації перед класом, виставки робіт, конкурси.

Отже, ситуація успіху – це ефективний інструмент у навчанні, який допомагає учням отримувати задоволення від знань, долати страх невдачі та розвивати впевненість у власних силах. Використання цього підходу сприяє не лише покращенню навчальних результатів, а й формуванню особистісних якостей, необхідних для майбутнього успіху в житті. Психологічні механізми, які лежать в основі усвідомлення ситуацій успіху – створення позитивного емоційного досвіду, усвідомлення прогресу та напрацювання алгоритму успіху, який сприятиме сталому розвитку здобувачів освіти. Зміцненню бажання вчитися та розвиватися сприяють злагоджені дії наставників та спеціальні педагогічні технології (коучинг, принцип наступності в подачі матеріалу, відпрацювання навичок, проєктне навчання, публічне визнання досягнень).

ЛІТЕРАТУРА

1. Ланцова, О. Технологія створення ситуації успіху. *Сучасна школа України.* 2013. №1 (січень). С. 4 – 7.

2. Пензай С. Створення ситуації успіху. *Відкритий урок.* 2014. №3. С. 16–17.

3. Туріщева, Л. Особливості роботи з обдарованими дітьми. Харків : Основа, 2008. 122 с.

4. Хижняк, О. Створення ситуації успіху. *Відкритий урок.* 2014. № 12. С. 36 – 38.

УДК 159.923.5

Євгенія Винятинська

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат філологічних наук, доцент Задорожна О.М., Західноукраїнський національний університет

ТЕХНІКИ ДИСТАНЦІЮВАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗАХИСТУ ВІД ТОКСИЧНИХ ОСІБ

Сьогодні дедалі більше людей усвідомлює, що емоційне здоров’я є основою повноцінного життя, впливає на наші думки, дії, стосунки та здатність долати труднощі і безпосередньо впливає на фізичне самопочуття. Саме тому зростає інтерес до психологічних технік, спрямованих на відновлення емоційного балансу, пізнання себе, усвідомлення власних потреб, захист особистих кордонів та пошук ресурсів для саморегуляції. Одним із актуальних питань, з якими має справу кожна людина в процесі соціалізації, – набуття досвіду спілкування з токсичними людьми. Тема токсичності в міжособистісних стосунках набула особливої популярності в останні роки, що підтверджено статистикою запитів користувачів Оксфордського словника, зокрема у 2018 році токсичність у стосунках стала топовим поняттям року для користувачів цієї праці [3]. Після повномасштабного вторгнення чимало українців відчувають брак психологічних ресурсів та потребу захистити емоційний фон від несприятливих факторів, в тому числі й від впливу токсичних людей. Оскільки шкода від токсичних осіб може мати серйозні наслідки для психічного здоров’я, формування самооцінки та якості життя загалом, вивчення механізмів виявлення токсичної поведінки, популяризацію інформації про явище токсичних відносин та способи самозахисту вважаємо актуальними питаннями.

Мета нашого дослідження – проаналізувати ознаки токсичності в спілкуванні, та з’ясувати роль технік дистанціювання як елемента стратегії

самозахисту, який допоможе зберегти особисті межі, ментальне здоров'я та зменшити вплив токсичних осіб у різних життєвих ситуаціях.

А. Смагіна дає таке визначення токсичної особи: «це людина, поведінка якої робить ваше життя нестерпним, отруює його, а вас самих змушує почуватися вичавленим лимоном» [3]. Раніше людину, яку сьогодні звинувачують у токсичності, швидше назвали б маніпулятором, або говорили б, що у неї важкий характер, настирлива поведінка, егоїстичні нахили тощо. Але у будь-якому випадку йдеться про людину, яка використовує приховані насильницькі методи впливу на інших людей і не зважає на їхні інтереси. Водночас авторка називає основні ознаки токсичності у спілкуванні: конфліктність, всеобізнаність, бажання контролювати, неуважність до оточення, знецінення досягнень, незадоволеність життям. Після спілкування з такими людьми залишається неприємне відчуття, псується настрій, з'являється виснаженість і втома, при чому не обов'язково спілкування може містити елементи агресії.

Зазначимо, що важливо у процесі спілкування вчасно діагностувати спроби токсичності та навчитися захищати себе від негативного впливу цього явища. Ольга Авраменко показовим для діагностики токсичності вважає відповідь на питання «Як ти почуваєшся?», поставлене комусь чи собі в ситуації психологічного дискомфорту [1]. Якщо жертва стосунків має відчуття дискомфорту, якщо постійно виникає потреба виправдовуватись, а співрозмовник знаходить все нові підстави для тиску та звинувачень, то такі відносини можна вважати токсичними. Небезпека перебування в токсичних стосунках полягає в тому, що їх важко діагностувати в родинному або товариському спілкуванні. Певний період прояви токсичності жертва сприймає як конструктивну критику, захищає кривдника і намагається відповідати окресленим критеріям, проте з часом претензій стає більше, тиск посилюється, а самопочуття жертви погіршується. С. Соколівська зазначає, що «взаємодія з токсичними особистостями може призвести до серйозних наслідків для нашого емоційного, психологічного та соціального становища» [4], тому слід навчитися захищати себе від таких людей.

Однією із найкращих стратегій захисту від впливу токсичних осіб є техніки дистанціювання. Більшість авторів, чиї праці ми опрацьовували, вважають, що *мінімізувати або зовсім припинити спілкування з такими людьми* – найкращий спосіб самозахисту. Проте не завжди є можливість вдатися до такого кардинального кроку, оскільки токсичність у спілкуванні можуть проявляти наші друзі, колеги, родичі чи інші близькі люди і в певних обставинах немає змоги уникнути комунікації з ними.

Якщо немає змоги повністю припинити спілкування із токсичною людиною, на думку психологів проєкту «УкрЄдність», слід *тримати емоційну*

дистанцію [5] – не реагувати на випади та критику, а застосовувати метод «сірої скелі». Зміст цього методу пояснюють психологи сайту «Укр.Медіа» (Ukr.Media): не да вати інформації провокатору, а відповідати загальними нейтральними або етикетними сухими фразами. Такий спосіб спілкування зменшить теми для обговорення та дозволить людині захистити себе, уникнути суперечок, дистанціюватися від кривдника [6]. Слід старатися не сперечатися та не конфліктувати із токсичною особою: щоб уникнути суперечки можна послатися на зайнятість, небажання обговорювати порушену теми, погане самопочуття, відволіктися на дзвінок тощо. Також можна поставити питання, яке сфокусує увагу на якихось справах співрозмовника, його почуттях чи емоціях, що дозволить і підтримати розмову, і уникнути конфлікту.

Більшість авторів опрацьованих нами праць одностайні в тому, що *до розмови із токсичною людиною треба скрупульозно готуватися* та в процесі спілкування стежити за обговорюваними темами, окреслити межі для обговорення, при чому відмову від участі в токсичних ініціативах або обмеження потоку питань про особисте життя слід висловлювати спокійно, з умиротвореним або навіть злегка усміхненим виразом обличчя, щоб не показувати, що тема важлива. При чому психологи проєкту «Укрмедіа» застерігають, що «потрібно бути готовим до того, що деякі люди можуть не поважати окреслені межі з першої спроби. У такому випадку, потрібно бути наполегливим і повторювати межі, можливо, стаючи більш твердим у своїй відмові, якщо необхідно» [6]. Водночас Д. Петренко рекомендує як додаткове джерело оптимізму та ресурсів для розвитку впевненості у власних силах ділитися своїми емоціями, просити допомоги, спілкуватися з тими, хто для нас важливий і приємний, займатися хобі, спортом та іншими способами розвантажування психіки [2].

С. Соколівська радить дотримуватися *просторового дистанціювання:* уникати зорового контакту, у процесі розмови повертатися боком до токсичної людини, спрямувати носки взуття до виходу з приміщення, дивитися на годинник чи в телефон [4]. У такий спосіб можна демонструвати незацікавленість у подальшій комунікації та вивести провокатора із особистої зони спілкування, а відтак і дистанціюватися від нього.

Позитивну практику мають і техніки ментального дистанціювання: коли жертва не зважає на критику, адекватно оцінює власні досягнення, прагне сталого розвитку, рефлексує щодо виконаної роботи, визначає аспекти діяльності, що потребують покращення та працює над ними.

Отже, аналіз ознак токсичності в спілкуванні засвідчує, їхній негативний вплив на емоційне здоров’я людини, її самооцінку та здатність до сталого розвитку. Дієвим елементом стратегії самозахисту є техніки дистанціювання,

які допомагають зберегти особисті межі, позитивне налаштування та зменшити вплив токсичних осіб у різних життєвих ситуаціях. Залежно від ситуації спілкування просторове, стратегічно-комунікативне та емоційне дистанціювання допоможе зберегти ментальне здоров'я. Усвідомлений підхід до міжособистісних взаємодій дозволяє побудувати здорове, комфортне середовище навколо себе.

ЛІТЕРАТУРА

1. Авраменко О. Як батькам помітити, що підліток потрапив у токсичні стосунки? URL: https://osvitoria.media/experience/yak-batkam-pomityty-shho-pidlitok-potrapyv-u-toksychni-stosunky/

2. Петренко Д. Як захиститися від «психологічного отруєння»? Дмитро Петренко про токсичну поведінку та особисті кордони. URL:https://www.treatfield.com/field/dealing-with-toxic-people

3. Смагіна А. Обережно, токсична людина: як розпізнати і що робити. Чек-ліст навіть для того випадку, коли токсичні – ви. URL:https://rubryka.com/article/toxic-person/ (дата звернення: 25.04.2025)

4. Соколівська С. Токсичне оточення: розпізнавання, вплив та техніки роботи з токсичним оточенням. URL: https://mriya.run/post/toksicne-otocenna-rozpiznavanna-vpliv-ta-tehniki-roboti-z-toksicnim-otocennam

5. Хто така токсична людина? УкрЄдність URL:https://ukr-ednist.com.ua/hto-taka-toksychna-lyudyna/ (дата звернення: 25.04.2025)

6. Ці прийоми змусять будь-яку токсичну людину замовкнути: 5 методів, які працюють. Ukr.Media. URL:https://ukr.media/psihologia/465692/

УДК 159.9

Марта Пухальська
здобувачка вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук,
ст. викладач кафедри психології та соціальної роботи О. А. Притула,
Західноукраїнський національний університет

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЕКСПЕРТИЗИ В ПРОЦЕСІ ВІДНОВЛЕННЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД НАСИЛЬСТВА

Проблема насильства над дітьми залишається однією з найгостріших соціально-психологічних викликів сучасності. Дитяча психіка є вразливою до будь-яких травматичних впливів, особливо якщо джерелом страждань стають дорослі — особи, яким дитина довіряє. Насильство, незалежно від його форми

(фізичне, психологічне, сексуальне, емоційне або економічне), залишає глибокий слід у розвитку особистості, впливає на її подальше життя, систему цінностей, ставлення до себе та оточуючих.

У процесі реабілітації дітей, які стали жертвами насильства, надзвичайно важливу роль відіграє психологічна експертиза. Вона є необхідною не лише для об'єктивного підтвердження факту травматизації, але й для визначення масштабів психоемоційних порушень, вибору відповідної стратегії допомоги та відновлення [1; с. 11].

Психологічна експертиза дозволяє не лише оцінити наслідки насильства, але й визначити індивідуальні потреби дитини в психологічній допомозі. Це може включати:

- Індивідуальний підхід до лікування. Кожна дитина унікальна, і методи терапії повинні бути адаптовані до її віку, типу травми та особистих особливостей. Експертиза допомагає створити індивідуальний план відновлення, який включає психотерапевтичні техніки, арт-терапію, пісочну терапію або інші методи.

- Підбір ефективних методів роботи. Враховуючи рівень травмуючого впливу, психолог може обрати оптимальні методи допомоги, що найкраще підходять для конкретної дитини. Наприклад, малюки можуть вигідно працювати з арт-терапією або пісочницею, тоді як старші діти можуть потребувати когнітивно-поведінкової терапії.

- Підтримка родини. У процесі експертизи також враховуються психологічні потреби родини. Діти, постраждалі від насильства, часто переживають проблеми у взаємодії з батьками або опікунами.

Психологічна експертиза може визначити, чи потребує родина додаткової підтримки, наприклад, консультацій для батьків або сімейної терапії.

Особливо небезпечними для дітей, які пережили насильство є серйозні емоційні та психологічні труднощі такі як тривога, страх, депресія, почуття безпорадності. Психологічна експертиза дозволяє виявити ці емоційні симптоми та зрозуміти їхній вплив на поведінку та соціальні відносини. Діти можуть проявляти агресивність, відчуженість, порушення сну або харчової поведінки. Важливо оцінити ступінь цих проявів і розробити відповідні рекомендації для корекції. Насильство може порушити здатність дитини до навчання та розвитку когнітивних навичок, таких як память, увага та концентрація. Психологічна експертиза допомагає виявити ці проблеми та розробити корекційні стратегії.

Роль психологічної експертизи в процесі відновлення дітей, якіпостраждали від насильства полягає у глибокій оцінці психологічного стану дитини, виявленні рівня травматизації, а також визначенні потреб у відповідних

формах допомоги. Психологічна експертиза дозволяє не лише зафіксувати факти психологічного впливу насильства, але й стати основою для побудови індивідуальних програм реабілітації та підтримки. Вона сприяє відновленню базової довіри до світу, стабілізації емоційного стану та поверненню дитини до активного, здорового розвитку. Виявлення специфічних проблем дозволяє створити індивідуальний план лікування.

Психолог може використати різні техніки, що відповідають потребам дитини, включаючи арт-терапію, пісочну терапію, гру як основний метод взаємодії.

Стратегія Ради Європи з прав дитини на 2022–2027 роки визначає низку заходів для запобігання насильству над дітьми та їхнього захисту. Серед них акцентується увага на підвищенні обізнаності щодо важливості психологічної підтримки дітей у державних системах охорони здоров'я та освіти, а також на забезпеченні легшого доступу до відповідних послуг.

Окремий розділ документа присвячено захисту прав дітей у кризових танадзвичайних ситуаціях. У ньому пропонуються заходи для підтримкипсихічної стійкості дітей під час криз у сфері охорони здоров'я, гарантування їхнього права на освіту та сприяння соціальній інтеграції [2; с. 7].

Як зазначають науковці для дітей, що пережили насильство, важливо відчувати підтримку не лише від фахівців, але й від однолітків. Групова терапія може бути корисною, оскільки діти мають можливість ділитися своїми переживаннями та відчувати, що вони не самотні у своїй біді. У процесі відновлення важливо залучати і батьків, надаючи їм необхідну інформацію та підтримку. Родина повинна бути готовою підтримати дитину в її процесі відновлення, що також включає їх психологічну допомогу [3; с. 38].

Отже, психологічна експертиза є важливою складовою процесу відновлення дітей, які пережили насильство. Вона дозволяє не лише оцінити масштаби травми, але й створити індивідуальний план відновлення, що включає різноманітні терапевтичні стратегії. Завдяки експертизі можна визначити емоційні, поведінкові та когнітивніпорушення, розробити корекційні заходи, а також включити підтримку родини в процес реабілітації. Таким чином, психологічна експертиза єключовим інструментом, що допомагає дітям, постраждалим від насильства, повернутися до нормального життя, відновити психічне здоров'я і гармонійно адаптуватися до соціуму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Актуальні проблеми сімейного насильства : монографія / Перцева Т.О., Огоренко В.В., Кожина Г.М., Зеленська К.О., Носов С.Г., Терьошина І.Ф., Гненна О.М., Мамчур О.Й., Тимофєєв Р.М., Шорніков А.В.; за заг. ред. проф. Т.О.Перцевої та проф. В.В. Огоренко. Дніпро, 2021. 188 с.

2. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально- методичний посібник. Автори-упоряд. Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова, за заг. ред. О. Калашник. Київ: 2022. URL: https://rm.coe.int/manual-for-psychologists-web/1680a9754f

3. Растроста Г. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації.: навч. посіб. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2019. 64 с.

4. Шевчук В. В. Особливості переживання психологічної травми в дитячому віці. Abstracts of XVI international scientific and practical conference, м. Sofia, 22 квіт. 2024 р. С. 241–245.

5. Determinants of professional orientation of future psychologists on correctional support of children with psychophysical disorders / H.Afuzova et al. BRAIN. broad research in artificial intelligence and neuroscience. 2022. Vol. 13, no. 1Sup1. P. 188–206. URL: https://doi.org/10.18662/brain/13.1sup1/312

УДК 159.923.2: 922

Анна Петраш, Сергій Семененко

здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Т.Л. Надвинична, Західноукраїнський національний університет

СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ЗНАКОВО-СИМВОЛІЧНОЇ ФУНКЦІЇ В ОНТОГЕНЕЗІ

У контексті стрімких змін освітнього середовища, цифрових трансформацій, зростання когнітивних труднощів у дітей раннього та дошкільного віку актуальність дослідження механізмів становлення знаково-символічної функції значно зросла. Зміна форматів комунікації, вплив інформаційних технологій на дитячу активність та зменшення частки символічної гри у повсякденному житті дітей є факторами, що обумовлюють зниження рівня сформованості символічних форм репрезентації. Як наслідок, спостерігається зменшення обсягу вільної уяви, ускладнення в опануванні мовленнєвих, математичних та інших знакових систем, що безпосередньо впливає на якість когнітивного розвитку дитини.

Особливої наукової уваги заслуговує роль дорослого як фасилітатора процесу формування знаково-символічної функції. Умови сімейного виховання, педагогічна взаємодія, терапевтичне середовище є визначальними у формуванні здатності до символічного мислення та оперування знаками. У цьому контексті

важливим є міждисциплінарний підхід до вивчення зазначеного феномену, що інтегрує положення дитячої психології, нейропсихології, педагогіки, когнітивної лінгвістики та культурології [2-4].

Знаково-символічна функція, за своєю суттю, є фундаментом когнітивного, емоційного та соціального розвитку дитини. Вона виступає механізмом опосередкованого пізнання дійсності, інструментом для внутрішнього моделювання подій і явищ, способом засвоєння суспільно-історичного досвіду. Формування цієї функції нерозривно пов'язане з оволодінням мовою, розвитком гри, образотворчої діяльності, а також з початком навчальної активності в освітньому середовищі [1].

Аналіз наукової літератури [2-3] уможливив виокремлення низки ключових теоретико-методологічних положень, що характеризують процес становлення знаково-символічної функції в онтогенезі:

1. Знаково-символічна функція формується поетапно у ході онтогенетичного розвитку та є основою становлення абстрактного мислення, мовної компетентності, символічної гри та пізнавальної діяльності.

2. Перехід від сенсомоторного до символічного рівня репрезентації, що спостерігається у віковому діапазоні 2–4 років, є критичним моментом розвитку вищих психічних функцій. Цей процес тісно пов'язаний з інтенсивним розвитком мовлення, як відзначали Л. С. Виготський і Ж. Піаже.

3. У дошкільному віці символічна гра постає як провідна діяльність, що забезпечує становлення внутрішнього плану дій, розвиток рефлексії та здатність до рольової і соціальної ідентифікації.

4. Ефективний розвиток знаково-символічної функції неможливий без участі дорослого, який створює зону найближчого розвитку шляхом демонстрації моделей символічної поведінки, стимулювання мовленнєвих активностей, створення розвивального середовища.

5. У контексті цифрової реальності відзначається зниження інтенсивності символічної активності у частини дітей: зменшується тривалість вільної гри, зростає залежність від зовнішніх стимулів, знижуються рівні довільності й уяви. Це зумовлює потребу у впровадженні програм психолого-педагогічного супроводу, спрямованих на розвиток символічного мислення.

6. У дітей із порушеннями розвитку (розлади аутистичного спектра, затримка психічного розвитку, синдром дефіциту уваги і гіперактивності) спостерігається недорозвиненість або часткова відсутність здатності до символізації. Це вказує на нейропсихологічну вразливість відповідних механізмів і необхідність індивідуалізованого підходу в навчально-корекційній роботі.

Загалом становлення знаково-символічної функції можна розглядати як складний поліфакторний процес, що відбувається на стику біологічного дозрівання, когнітивного розвитку та впливу культурно-соціального середовища. Її повноцінний розвиток має принципове значення для формування навчальної готовності, мовної компетентності та емоційно-соціальної адаптації дитини. Тому науково-практичні пошуки у цьому напрямі мають бути зосереджені на розробці ефективних психолого-педагогічних технологій підтримки й стимулювання символічної діяльності дітей як у нормі, так і в умовах розвитку з ризиком.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.] К.: Просвіта, 2001. 416 с.

2. Гончарук О. І. Символічні образи у свідомості: Психологічний підхід. Львів: Видавництво ЛНУ. 2018. 98 с.

3. Дмитренко Л. Г. Психологічні основи символічного мислення. Одеса: Астропринт. 2021. 284 с.

4. Фурман А. В. Свідомість як рамкова умова пізнання і методологування. Психологія і суспільство. 2017. №4. С. 16-38.

УДК 159.923.5

Василина Цап'як

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат медичних наук Пришляк В.І., Західноукраїнський національний університет

ЕМОЦІЙНІ ПОРУШЕННЯ ЯК КЛЮЧОВА ЛАНКА ФОРМУВАННЯ СТРЕС-АСОЦІЙОВАНИХ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ

У сучасному світі проблема стрес-асоційованих психічних розладів набуває особливої актуальності через зростання рівня соціальних, економічних та військових потрясінь. Особливо це актуально для українського суспільства в умовах повномасштабної війни, яка має сильний вплив на психічне здоров'я населення. Наукові дослідження доводять, що тривалий або інтенсивний стрес може стати причиною розвитку різноманітних психічних розладів. Постійна напруга, втрата близьких, вимушене переселення, фінансова нестабільність та невизначеність майбутнього – всі ці фактори створюють сприятливе середовище для розвитку тривожних розладів, депресивних станів,

посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психоемоційних проблем.

Стрес – це фізіологічна та психологічна реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники, що кидають виклик адаптаційним можливостям людини[1]. Короткочасний стрес може бути адаптивним та позитивно впливати на організм, але хронічний або травматичний стрес має руйнівні наслідки для психічного здоров'я. У ході розвитку стресу спостерігають три стадії: стадія тривоги (напруження, чекання) – це стадія мобілізації захисних сил, у межах якої Г. Сельє розрізняє фази шоку і протишоку. Під час шоку знижується артеріальний тиск, зменшується частота дихальних рухів і скорочень міокарда, знижується температура тіла, тонус скелетних м'язів, рівень глюкози в крові, підвищується проникність стінок капілярів, згущується кров, що супроводжується руйнуванням білків, інволюцією лімфоїдної тканини, появою геморагічних висипань і виразок на слизовій оболонці шлунка та дванадцятипалої кишки. Шок змінюється протишоком – включенням механізмів протидії пошкодженню. Збільшується частота скорочень серця, дихання, підвищується температура тіла, рівень глюкози і ненасичених жирних кислот у крові, зменшується вміст глікогену в печінці.

Стрес «захоплює» людину і може призвести до розвитку ряду психічних та психосоматичних розладів[2]. Стрес-асоційовані психічні розлади – це група психічних порушень, що виникають як реакція організму на тривалий або інтенсивний стресовий фактор. Такі розлади можуть розвиватися як наслідок травмуючих подій, емоційного перенапруження, соціальних або особистісних криз.

До стрес-асоційованих психічних розладів, відповідно до DSM-5 («Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів») та МКХ-11 («Міжнародна класифікація хвороб»), належать ті стани, що виникають у відповідь на значний стресовий фактор або травматичну подію[3].

Основні розлади, пов’язані зі стресором і травмою:

1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) / PTSD.
2. Гострий стресовий розлад (ГСР) / Acute Stress Disorder.
3. Розлад адаптації (Adjustment Disorder).
4. Розлад пролонгованого горя (Prolonged Grief Disorder, PGD).
5. Дисоціативні розлади, викликані стресом.

Ці розлади можуть значно впливати на якість життя людини, але сучасні методи лікування, зокрема когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), медикаментозна підтримка та методи релаксації, допомагають покращити стан пацієнтів.

Сучасні нейрофізіологічні дослідження свідчать, що головну роль у розвитку стрес-асоційованих розладів відіграють такі механізми: гіперактивність гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи (ГГНС) – підвищення рівня кортизолу, що негативно впливає на мозок; зміни в лімбічній системі (амигдала, гіпокамп) – відповідальні за емоційну пам'ять та тривожність; порушення роботи серотонінергічної системи – зниження рівня серотоніну, що пов'язано з депресією; нейрозапалення – підвищення рівня прозапальних цитокінів у головному мозку [4].

Слід, однак, зазначити, що стрес у людському організмі варто розглядати у двох площинах: а) нейрогуморальній – зазначена вище активізація фізіологічних гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникових механізмів); б) психологічній – послідовність взаємодії психічних функцій: сприйняття стресора, афективна реакція на емоційному, сомато-вегетативному, поведінково-руховому (реакції «бий, біжи, застигай»), когнітивному (опрацювання досвіду і його вбудування в автобіографічну пам'ять) рівнях.

Емоційна сфера відіграє ключову роль у формуванні психічної реакції людини на стрес. Емоції не лише відображають внутрішній стан людини, а й визначають спосіб реагування на стресові фактори. Нездатність контролювати емоційні реакції або їх надмірна інтенсивність може сприяти розвитку психічних розладів.

На рівні психічної регуляції саме емоційна реакція – афект – є центральним механізмом збудження психіки для реалізації адаптивної поведінки, однак надмірний прояв афекту є вже сам по собі проблемою, оскільки веде до дезінтеграції психічних процесів і вмикає захисні механізми і копінг-стратегії, щоб обмежити руйнівний вплив емоційного збудження на психіку. З іншого боку, ці стрес-лімітуючі механізми, які покликані вгамувати і обмежити емоцію, самі можуть ставати джерелом симптомів і страждань. Ідеться, зокрема, про надмірне використання примітивних захистів (дисоціація) або дезадаптивних копінг-стратегій (агресія, автоагресія, зловживання психоактивними речовинами).

Отже, емоційна сфера має визначальний вплив на перебіг стресу та розвиток психічних розладів. Негативні емоції підсилюють дію стресу, тоді як позитивні емоції сприяють швидшому відновленню. Баланс між емоційними реакціями, а також застосування зрілих, високофункціональних механізмів психологічного захисту є важливими факторами у профілактиці стрес-асоційованих психічних розладів.

Відтак важливого значення набуває психологічна допомога населенню, особливо в умовах сучасних соціальних криз та військових конфліктів, коли високий рівень стресу впливає на емоційний стан значної частини населення

України. Тому активне застосування і популяризація психокорекційної та психотерапевтичної допомоги суспільству сприятиме розвитку більш адаптивних особистісних механізмів емоційної саморегуляції, формуванню навичок стресостійкості, а також запобіганню розвитку стрес-асоційованих розладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Сельє Г. Стрес без дистресу. Ганс Сельє; пров. з англ. URL: http://bookz.ru/authors/sel_e-gans/distree/page-2-distree.html:

2. Bremner J. D. Neurobiology of Posttraumatic Stress Disorder. URL: https://www.researchgate.net/publication/23985526_Neurobiology_of_posttraumatic_stress_disorder_CNS_Spectrums_14_13-24

3. Медична психологія / [С. Д. Максименко, І. А. Коваль, К. С. М аксименко, М . В. Папуча] ; за ред. С. Д. Максименка. Вінниця : Нова Книга, 2008. 520 с.

4. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR). URL: https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm

УДК 159.923.5

Зоряна Бутрин
здобувач другого рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія,
Західноукраїнський національний унівеситет
Науковий керівник – к.мед.н., ст. викладач Пришляк В. І.,
Західноукраїнський національний університет

СУТНІСТЬ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ФОРМУВАННЯ

Сучасне суспільне життя характеризується постійним зростанням динамізму, внаслідок цього посилюються стресові впливи, що залишає свій відбиток в особистості людини, посилюючи вимоги до її психічного і фізичного здоров’я, і може стати причиною поширення різних узалежнень. Адже часто єдиним доступним засобом уникнення тяжких переживань або психологічної напруги стають різні психотропні речовини, алкоголь, цигарки, азартні ігри, комп’ютерні ігри чи занурення в мережу Інтернет. Спочатку це все дозволяє розслабитися, покращити емоційний стан, проте поступово дедалі більше привертає увагу, займаючи провідне місце у життя, і ввійшовши у звичку, підвищує ризики переростання в узалежнення.

У сучасній психологічній літературі, науковцями при вивченні залежної поведінки, часто використовують термін «адиктивна поведінка», який був введений в науковий дискурс В. Міллером. Зокрема, В. Міллер першим обґрунтував адиктивну поведінку і запропонував використовувати цей термін для визначення «..зловживання різними речовинами, що змінюють психічний стан, насамперед наркотики, алкоголь, тютюн, до того, як від них сформується фізична залежність..» [3, с. 19].

Масові видозміни структури психічних та поведінкових розладів та девіацій, кількість яких зростає, обумовили необхідність виділення нової області науки – адиктології, яка зосереджується на вивченні проблематики адиктивних (залежних) форм поведінки психологічного та психопатологічного рівня. Адиктологія досліджує хімічні та нехімічні узалежнення, вивчає механізми їхнього формування, розвитку, діагностики, профілактики, лікування та реабілітації. Проте, у науковій літературі й досі відсутня єдина термінологічна база щодо поняття «залежна» поведінка, яке розглядається не лише адиктологією, але й іншими науками, причому з різних точок зору:

1) медики залежну поведінку розглядають, як хворобу (переважно досліджуються хімічні форми узалежнень);

2) соціологи, як соціальне явище, що має свої соціальні фактори;

3) психологи, як спосіб адаптації особистості до несприятливих життєвих обставин;

4) кримінологи, як поведінку, що переважно має кримінально провокуючий фактор [1, с. 5].

Залежна (адиктивна) поведінка – це одна з форм девіантної поведінки із формуванням прагнення людини до «..відходу від реальності за допомогою вживання різноманітних речовин (алкоголь, наркотики, тютюн, ліки) або з постійною фіксацією уваги на певних видах діяльності задля розвитку й підтримання інтенсивних емоцій (ігроманія, лудоманія, азартні ігри)..» [1, с. 5]. Внаслідок цього людина існує у певному «віртуальному» світі, втікаючи в такий спосіб від складнощів і фрустрацій реального життя, та полегшуючи таким чином болісне переживання негативних емоцій. Досить швидко вона втрачає не лише можливість вирішувати власні проблеми, але й перестає розвиватися особистісно, що призводить до деградації. Тобто узалежнення передбачає використання з метою регуляції власного емоційного стану деструктивних форм поведінки, які напряму і без затрати надмірних зусиль активізують біологічну систему винагороди мозку. Тобто у формуванні залежної поведінки основну роль відіграє підкріплення певного позитивного емоційного стимулу, що спричиняє його наступне закріплення та формування стійкого поведінкового патерну. Позитивними емоціями, які виникають внаслідок підкріплення стимулу, активується система винагороди у головному

мозку, яка контролюється спеціалізованою системою нейронів. Важливо зазначити, що усіма видами діяльності людини, які викликають у неї задоволення, активується та ж сама система винагороди у головному мозку. Однак здорові, зрілі способи винагороди передбачають її активацію за допомогою складного, ієрархічно організованого механізму, що враховує реальні обставини і потреби, тоді як деструктивний, адиктивний спосіб задоволення активізує біологічну систему винагороди напряму, у відриві від об'єктивної реальності, в обхід складних регуляторних механізмів.

До основних факторів формування та розвитку залежної поведінки слід віднести:

1) моральну незрілість особистості – негативне відношення до навчання; відсутність соціально-значущих установок та соціально-схвалюваної активності; вузьке коло інтересів та їх нестійкість, відсутність духовних запитів та захоплень; дефіцит мотивації досягнень; невизначеність у питаннях професійної орієнтації; відхід від відповідальних рішень; відсутність бачення шляхів розвитку своєї особистості; терпимість до наркотиків, алкоголю;

2) порушення соціального мікросередовища – зайнятість батьків чи ігнорування ними, або навпаки гіперопіка батьків; неповна сім'я; відсутність братів та сестер; патологічні типи сімейного виховання; токсичні сімейні відносини, які призводять до неправильного розуміння та засвоєння соціальних норм; неконтрольований доступ до грошей та нерозуміння того, як вони дістаються; наркоманія або алкоголізм когось з близьких людей;

3) індивідуально-біологічні особливості індивідуума – важкі соматичні захворювання й нейроінфекції в дитинстві; спадковість у відношенні психічних захворювань чи алкоголізму; низький рівень розумового розвитку; органічні ураження мозку; психологічний інфантилізм;

4) індивідуально-психологічні індивідуума та нервовопсихічні аномалії – підвищена імпульсивність, тривожність; низька стійкість до емоційних навантажень; недостатня соціальна адаптація; схильність до ризикованої поведінки; високий рівень прояву акцентуації характеру; психопатії [3, с. 22].

Більш уразливими для стресів люди стають внаслідок вікових криз, оскільки вони потрапляють в ситуацію неможливості розв'язання своїх проблем за допомогою попередньо набутого досвіду в результаті невідповідності наявної соціальної ситуації потребам нового рівня її психологічного розвитку. Тому, саме під час вікових криз зростає вірогідність виникнення та розвитку залежної поведінки [2, с. 109].

Таким чином, під адиктивною поведінкою слід розуміти форму девіантної поведінки, якій притаманний нестримний потяг до отримання задоволення через певні дії чи об'єкти. Узалежнення поведінки виникає як спроба уникнути особистістю реальних проблем й стресових ситуацій через

короткочасне відчуття комфорту й задоволення, проте з часом узалежнення стає універсальною ригідною формою саморегуляції, призводить до втрати контролю над своїми вчинками, дезадаптації в соціальних взаєминах, а також спричиняє погіршення фізичного і психічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Железнякова Ю.В. Основні характеристики адиктивної поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 2. С. 4–8.

2. Капталан Н. М. Залежна поведінка особистості як проблема сучасної психології. *Психологія та соціальна робота.* 2020. Вип. 1 (51). С. 102-112.

3. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки: навчальний посібник. Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.

УДК 159.923.5

Дяків Софія

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, Західноукраїнський національний унівеситет

Науковий керівник – к.мед.н., ст. викладач Пришляк В.І., Західноукраїнський національний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ТА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗВО

Сучасний світ вирізняється шаленим темпом, перевантаженням інформацією, економічними негараздами та соціальною нестабільністю. Усе це збільшує рівень стресу і напруги, що робить надзвичайно актуальною тему механізмів психологічного захисту.

Емоційний стрес відчуває кожна людина по-своєму. Одні відверто говорять про свої переживання, здійснюючи аналіз власних почуттів. Натомість інші, швидше, замовчують тривожні думки, навіть перед собою. Таке придушення здатне мати негативні наслідки, адже придушені думки час від часу нагадують про себе, провокуючи емоційні страждання. Особливо це помітно в конфліктних ситуаціях, де зіткнення власних переконань з поглядами опонента створює додаткове психологічне навантаження. Для збереження психічної рівноваги люди несвідомо вдаються до механізмів психологічного захисту.

Механізми психологічного захисту – це комплекс несвідомих психічних процесів, що мають на меті мінімізувати відчуття тривоги, відчуття дискомфорту та інших негативних емоцій, які виникають через внутрішні

конфлікти чи зовнішні загрози. Вони виступають певним "захистом" психіки, оберігаючи її від деструктивного впливу неприємних відчуттів [1]. Традиційно захисні механізми поділяють на примітивні (незрілі) і зрілі (високоадаптивні).

Примітивні захисні механізми з'являються на ранніх стадіях розвитку, вирізняються своєю незрілістю та схильністю до спотворення реальності. Їх часто застосовують, щоб уникнути інтенсивних емоційних переживань, використовуючи заперечення, перекручення або перенесення цих почуттів на інших людей. Такі примітивні захисти менш ефективні в довгостроковій перспективі і можуть спричинити проблеми у взаєминах та загальному функціонуванні. Зрілі механізми розвиваються пізніше і вважаються більш адаптивними способами справляння зі стресом та негативними емоціями.

Вони організовані навколо центрального механізму витіснення конфліктного змісту у глибші (несвідомі) шари психіки, характеризуються більшою гнучкістю і витривалістю до внутрішньої напруги та меншим спотворенням реальності, сприяючи більш ефективному функціонуванню та міжособистісним стосункам.

Захисні механізми – це базові несвідомі автоматичні психічні процеси, які виконують функцію саморегуляції, а саме протидії деструктивним впливам на психіку сильних емоцій, спричинених зовнішніми стресорами і внутрішніми конфліктами. Вона спрямована на протидію деструктивним впливам сильних негативних емоцій (тривоги, страху, гніву тощо), які виникають у відповідь на зовнішні стресори (конфлікти з оточенням, травматичні події) або внутрішні конфлікти (суперечності між бажаннями, цінностями, ідеалами).

Для ґрунтовного дослідження механізмів психологічного захисту найбільш відповідним, на наш погляд, є студентський період. Студентський вік є періодом інтенсивного фізичного, емоційного, соціального та інтелектуального розвитку. Студенти стикаються з новими ролями, відповідальностями, соціальними групами та вимогами академічного життя.

Ці зміни можуть викликати значний стрес та тривогу. Вивчення механізмів психологічного захисту у студентів є актуальним для розуміння їхнього емоційного стану, сприяння їхньому психологічному благополуччю та успішній адаптації до навчання, а також для запобігання потенційним негативним наслідкам неефективного використання цих механізмів, що має важливе значення для їхнього особистісного зростання та майбутньої професійної реалізації.

Було проведено емпіричне дослідження серед студентів 1-4 курсів, віком від 17 до 21 року з використанням методики Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна [2, с. 97] та Індекс стилю життя (Life Style Index, LSI), розроблений

Р. Плутчиком, Х. Келлерман і Х. Р. Конте [3, с. 24], метою вивчення взаємозв'язку між рівнем їх тривожності та захисними механізмами, які виникають під час навчання.

Експеримент показав, що значна частина студентів ЗВО має високий рівень як стійкої особистісної тривожності 80,8%, так і ситуативної тривожності 57,7%. У плані психологічного захисту студенти частіше використовують такі механізми, як перекладання власних неприйнятних думок та почуттів на інших (проекція) – 80,77%, прагнення компенсувати слабкості в одній сфері надмірним розвитком іншої (компенсація) – 69,23%, та пошук логічних пояснень неприйнятних дій чи почуттів (раціоналізація) –71,15% [2].

Таким чином, механізми психологічного захисту становлять важливий інструмент, який допомагає людині адаптуватися до складних життєвих обставин, захистити свою психіку від травмуючого впливу та зберегти внутрішню рівновагу. Механізми захисту виконують функцію саморегуляції.

Вона спрямована на протидію деструктивним впливам сильних негативних емоцій (тривоги, страху, гніву тощо), які виникають у відповідь на зовнішні стресори (конфлікти з оточенням, травматичні події) або внутрішні конфлікти (суперечності між бажаннями, цінностями, ідеалами).

Студентський період супроводжується підвищеним рівнем стресу і вимог до адаптації та активним використанням захисних механізмів. Основними захисними механізмами, які ми виявили у студентів були як зрілі (раціоналізація, компенсація) так і примітивні (проекція), причому ступінь використання останніх корелював із підвищенням ступеня вираженості особистісної та ситуаційної тривожності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Михальська Ю.А., Ренке С.О. Особливості механізмів психологічного захисту особистості. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2015. Випуск 30. С. 417-427.

2. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

3. Яцюк, М.В. (2023). Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум / Укладач: Марія Яцюк. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця. 81 с.

4. Шулдик, Г.О. Механізми психологічних захистів у студентів /Г.О.Шулдик . Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2017. Випуск 2. Т.2. С. 127-131. URL:https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/7466/1/ShuldikGO%20.pdf

УДК 316.6:159.9

Христина Бадзай
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності І10 Соціальна робота та консультування,
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат економічних наук, доцент С.М. Миколюк,
Західноукраїнський національний університет

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ПРОФЕСІЙНЕ ФУНКЦІОНУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Проблема впливу емоційного вигорання на професійне функціонування соціальних працівників є актуальним напрямом досліджень у сфері психології, соціології та управління. Учені приділяють значну увагу вивченню цього явища, розглядаючи його як одну із ключових загроз ефективності роботи представників професій типу «людина-людина». Вперше поняття «емоційне вигорання» було сформульоване у 1974 році американським психологом Х. Дж. Фройденбергером. Мета його роботи полягала у тому, щоб визначити психологічний стан здорового фахівця, який перебуває у постійному контакті з людьми. Атмосфера навколо цього контакту визначалася як емоційно-насичена [2]. К. Маслахта В. Шауфелі описують вигорання як процес «ерозії» або «вимивання» психічної енергії. Це явище розвивається поступово, непомітно для людини, без визначених часових меж, і веде до незворотного виснаження. Воно впливає не лише на сферу активації, але й торкається інших аспектів особистості, таких як ціннісно-мотиваційна та вольова сфери [7; 8].

Що ж впливає на появу синдрому емоційного вигорання? Науковці виділяють такі основні чинники, що сприяють розвитку емоційного вигорання серед соціальних працівників, а саме: постійна робота зі складними життєвими ситуаціями клієнтів, висока емоційна напруженість, надмірне навантаження, нестача ресурсів та підтримки [1-8]. Також наголошується на негативних наслідках цього явища, як-от зниження професійної ефективності, порушення стосунків з клієнтами та колегами, а також погіршення психологічного та фізичного здоров’я працівників.

Синдром емоційного вигорання є проявом особистісної деформації і представляє собою багатовимірний конструкт, що охоплює сукупність негативних психологічних переживань, які виникають внаслідок тривалих та інтенсивних міжособистісних взаємодій, що характеризуються високою емоційною напругою або когнітивної складності. Це є відповідною реакцією на стійкий стрес, пов’язаний з міжособистісними комунікаціями. Емоційне

вигорання підвищує ймовірність виникнення професійної деформації у соціальних працівників. Під її впливом може формуватися цинізм, емоційна байдужість або надмірна формалізація у стосунках із клієнтами. Такі зміни спотворюють етичні принципи професії, що може призвести до втрати довіри з боку клієнтів та суспільства. Професійна деформація також сприяє поглибленню внутрішнього конфлікту у працівників, який стає додатковим джерелом стресу. Зниження ризику професійної деформації можливе через впровадження супервізії та психологічної підтримки, створення комфортного робочого середовища, яке сприятиме професійному зростанню. Системні зміни в організаціях сприятимуть профілактиці вигорання та підвищенню ефективності діяльності соціальних працівників.

Важливим ресурсом у подоланні емоційного вигорання є соціальна підтримка. Взаємодія з колегами, супервізорами та близькими людьми допомагає знижувати рівень емоційного напруження та забезпечує емоційне відновлення. Вона сприяє формуванню почуття належності та підвищує стійкість до стресових ситуацій. Відсутність такого ресурсу підвищує ризик ізоляції та посилює негативні прояви вигорання. Організація професійних спільнот і мереж для соціальних працівників може забезпечити доступ до необхідної підтримки. Подолання емоційного вигорання вимагає цілісного підходу, що враховує індивідуальні, організаційні та соціальні чинники. Необхідно розробляти програми психологічної підтримки, навчання методам саморегуляції та управління стресом. Організації мають впроваджувати супервізійні практики, проводити тренінги та надавати ресурси для підвищення кваліфікації працівників. Важливим є також популяризація здорового способу життя, що сприяє зниженню рівня емоційного виснаження. Таким чином, застосування комплексного підходу до вирішення проблеми емоційного вигорання є необхідною умовою для збереження психологічного здоров’я соціальних працівників і ефективного виконання ними своїх професійних обов’язків.

ЛІТЕРАТУРА

1. Борищук В. О. Дослідження синдрому емоційного і професійного вигорання. *Social pharmacy in healthcare.* 2015. №1. С. 65-72.

2. Емоційне вигорання / упоряд. В. Дудяк. Київ: Главник, 2007. 128 с.

3. Іванашко О.Є. Професійна адаптація і професійне вигоряння особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова.* 2007. № 19 (43). С. 82-85.

4. Малишева К.О. Синдром «емоційного вигоряння» психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.04 / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. К., 2003. 16 с.

5. Міщенко М.С. Особливості синдрому емоційного вигорання. *Актуальні проблеми психології.* 2013. Т. XI. Вип. 6. Кн. II. С. 103-113.

6. Назаренко І. П. Синдром емоційного вигорання серед медичних працівників психіатричної сфери. *Новини медицини та фармації.* 2011. № 383.

7. Maslach C. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it / C. Maslach, M. P. Leiter. San Francisco CA : Jossey-Bass, 1997. 186 p.

8. Schaufeli W. B. The burnout companion to study and practice: A critical analysis / W. B. Schaufeli, D. Enzmann. Washington DC : Taylor&France, 1998. 220 p.

УДК 159.9:378

Анна Наклюцька

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат соціологічних наук В.С. Біскуп, Західноукраїнський національний університет

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ: ВПЛИВ СІМ'Ї, ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ТА СУСПІЛЬСТВА НА ПОВЕДІНКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Прокрастинація як феномен розглядається в психології як нераціональна затримка виконання завдань, що відбувається всупереч наміру виконати їх вчасно, пов'язана з низьким рівнем саморегуляції, відсутністю мотивації, страхом невдачі та впливом соціального середовища. Саме тому вивчення соціально-психологічних чинників і передумов прокрастинації є надзвичайно актуальним для покращення навчального процесу, розробки рекомендацій щодо управління часом і зменшення рівня академічної прокрастинації серед студентів. На нашу думку ключовими агентами від впливу яких уможливлюється розвиток і поглиблення прокрастинації є сім'я, освітнє середовище та суспільство.

Сім'я є однією з найважливіших соціальних структур, які впливають на формування поведінкових моделей молоді. Вона виконує роль базового середовища, у якому відбувається первинна соціалізація, закладаються основи моралі, формуються цінності та норми поведінки, що сприяють побудові особистості. У дослідженнях Н. І. Мозоль детально аналізуються ключові аспекти взаємодії сімейного середовища та молоді, що допомагає зрозуміти механізми формування поведінки та емоційного благополуччя [1, с. 79-86].

Сім'я відіграє важливу роль у формуванні тенденції до прокрастинації, оскільки саме родина закладає базові поведінкові моделі та способи реагування

на труднощі. Неправильні стилі виховання, такі як надмірний контроль або, навпаки, байдужість, створюють основи для відкладання завдань. Наприклад, молодь, яка стикається із постійними обмеженнями, може втратити ініціативу та прагнення досягати цілей, а у родинах без дисципліни спостерігається слабкий розвиток відповідальності, що також посилює тенденції до прокрастинації.

Не менш важливий і фінансовий стан родини, який визначає її можливість забезпечити ресурси для навчання, розвитку та самореалізації молоді. Родини з обмеженими фінансовими можливостями часто стикаються з підвищеним емоційним напруженням через неможливість забезпечити дітей необхідними умовами для досягнення життєвих цілей. У таких випадках молодь може відчувати фрустрацію та схильність до прокрастинації через знижену впевненість у власних силах.

Моделі поведінки, які демонструють батьки, мають важливе значення у формуванні поведінкових орієнтирів молоді. Якщо члени родини уникають вирішення проблем або постійно відкладають справи на потім, молодь несвідомо переймає такі звички. З іншого боку, позитивні приклади, які демонструють відповідальність, організованість та здатність ефективно розв'язувати проблеми, сприяє формуванню здорових поведінкових звичок.

Освітнє середовище формує специфічні умови, у яких студенти розвивають власні навички, визначають життєві цілі та формують відповідну мотивацію. Вплив навчального середовища включає такі фактори, як академічний тиск, конкуренція, групові норми та очікування викладачів, які суттєво впливають на поведінкові моделі. Вони не тільки впливають на самовідчуття студентів, але й можуть стати важливими чинниками у виникненні прокрастинації. Молодь, яка перебуває в умовах високих вимог та постійного оцінювання, стає більш вразливою до цих чинників, які значною мірою впливають на їхню схильність відкладати важливі завдання.

Студенти, які стикаються із надмірним академічним навантаженням або страхом не виправдати очікувань викладачів чи одногрупників, нерідко відкладають виконання складних завдань. У таких випадках прокрастинація виступає своєрідним механізмом психологічного захисту, дозволяючи уникнути стресових ситуацій, пов'язаних з академічною діяльністю.

Групові норми та очікування, які закріплюються у соціальних середовищах, часто створюють додатковий тиск на студентів. Високі стандарти продуктивності та успішності формують у молодих людей почуття неадекватності, якщо вони не відповідають цим стандартам. Як підкреслює В. Р. Лемещук, такий тип страхів підсилює тривожність, що супроводжується зниженням рівня впевненості у собі [2, с. 71-78]. Це призводить до того, що

навіть нескладні завдання, які могли б бути виконані за умови більш сприятливого емоційного клімату, відкладаються, що поглиблює прокрастинацію.

Стереотипи, які закріплюються у колективній свідомості суспільства, відіграють особливу роль у формуванні прокрастинації серед молоді. Такі стереотипи базуються на ідеалізованих уявленнях про успішність та компетентність, надв'язуваних зовнішнім середовищем.

Стереотипи формують спрощене уявлення про реальність, що обмежує розвиток особистості. Молодь, яка намагається відповідати цим уявленням, часто боїться провалу, що веде до уникнення виконання завдань. Виникає внутрішній конфлікт між бажанням відповідати високим стандартам і страхом виглядати недосконалими. Молодь, яка прагне відповідати нав'язаним ідеалам, часто відчуває глибокий страх перед соціальним засудженням або порівнянням з іншими. Це стимулює їхню схильність до уникнення завдань, які можуть супроводжуватися соціальною критикою або низькою оцінкою.

У сучасних умовах воєнного стану люди часто знаходять способи соціальної залученості, що допомагають їм впоратися зі стресом та адаптуватися до змін [3, С.133]. Одним із ключових факторів у цьому процесі є активне подолання прокрастинації через соціальні, емоційні та мотиваційні стимули Відданість улюбленій справі та творчість, спрямовані на створення чогось нового, допомагають уникати прокрастинації, оскільки людина отримує задоволення від процесу та бачить конкретні результати. Соціальна активність та реалізація потенціалу дозволяють залишатися залученими до суспільно корисних справ, що мінімізує ситуації, коли людина відкладає важливі завдання через внутрішню невизначеність.

Відтак один із ключових факторів, що допомагає долати прокрастинацію це можливо через соціальні емоційні та мотиваційні стимули.

Відданість улюбленій справі та творчість, спрямовані на створення чогось нового, допомагають уникати прокрастинації, оскільки людина отримує задоволення від процесу та бачить конкретні результати. Соціальна активність та реалізація потенціалу дозволяють залишатися залученими до суспільно корисних справ, що мінімізує ситуації, коли людина відкладає важливі завдання через внутрішню невизначеність.

Отже, прокрастинація є багатогранним явищем, яке потребує комплексного підходу для його глибокого аналізу та ефективного подолання. Соціально-психологічні чинники, зокрема вплив сімейного середовища, освітніх умов та суспільних норм, відіграють ключову роль у формуванні прокрастинації студентської молоді. Лише через глибоке розуміння цих взаємозв'язків можливо створити умови, які допоможуть студентам реалізувати свій потенціал та досягати життєвих цілей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мозоль Н. І. Девіантна поведінка молоді і роль правового виховання у її запобіганні. *Бюлетень Міністерства юстиції України*. 2013. № 1. С. 79–86.

2. Лемещук В. Р. Динаміка соціальних страхів сучасних підлітків. *Практична психологія та соціальна робота.* 2007. № 1. С. 71–78.

3.Онищенко О. О. Симоненко С.М. Соціально-психологічний підхід дослідження молоді юнацького віку в екстремальних умовах. *Актуальні проблеми практичної психології*: збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (17 травня 2024 року, м. Одеса). Одеса, 2024. С. 132-134

УДК 159.9

Ольга Масник

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат філологічних наук, доцент Задорожна О. М., Західноукраїнський національний університет

ВПЛИВ КОМП’ЮТЕРНИХ ІГОР НА ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ’Я

У сучасних умовах цифрові технології відіграють вагому роль у багатьох сферах життя людини: пошук інформації, виконання завдань, доступ до послуг, засіб навчання. Сьогодні наявність базових навичок користування цифровим контентом є однією з ознак соціалізації, а програмування стає все більш освоюваною професією серед молоді, крім того, основи програмування освоюють чимало осіб в рамках самоосвіти, для того, щоб в подальшому професійно працювати в цій галузі. Саме тому вчитися користуватися комп’ютерними програмами слід з самого дитинства. Цьому сприяє чимало факторів, серед яких за результатами власних спостережень можемо назвати два основних: наявність гаджетів у батьків та дітей і дозвіл на використання їх з ігровою метою, а також широкий спектр пропозицій виробників програм для дозвілля осіб різних вікових категорій, починаючи від дошкільнят. Комп'ютерні ігри стали невіддільною частиною дозвілля підростаючого покоління, але важливо адекватно розуміти вплив цього виду розваг на емоційне здоров’я користувачів. Чи можуть вони мати певні наслідки для їхнього здоров'я та емоційного самопочуття? З огляду на зростання попиту на комп’ютерні ігри, виразні наслідки цифрової гейміфікації в суспільстві та зниження віку користувачів онлайн-продукції (аж до дошкільного) обрану тему дослідження вважаємо актуальною.

Ставлення до комп’ютерних ігор неоднозначне і породжує чимало суперечливих думок серед батьків, психологів та науковців. Одні переконані, що ці ігри негативно впливають на психіку дітей, підвищуючи агресивність та насилля в їхній поведінці [4]. Інші ж вірять, що комп’ютерні ігри можуть розвивати креативність, логіку та швидкість реакції дітвори [5]. Тому важливо фахово оцінити ситуацію та виробити рекомендації для батьків щодо пошуку балансу між користю та шкодою цих ігор, мінімізувати вплив гейм-інструментів на емоційне здоров’я, напрацювати алгоритми вироблення у процесі використання комп’ютерних ігор потрібних для дитини навичок.

Емоційний стан дитини є одним з найважливіших складників її здоров'я. Він визначає її настрій, самопочуття та взаємодію з навколишнім світом. Комп'ютерні ігри можуть впливати на емоційний стан дитини, залежно від їхньої тематики та характеру. Одні ігри можуть викликати страх, тривогу та напругу, тоді як інші можуть дарувати радість, задоволення та позитивні емоції. Сьогодні спеціалісти з кібербезпеки попереджають батьків, що в середовищі комп’ютерних ігор шириться чимало небезпечної інформації, відбувається вербування дітей ворожими спецслужбами, це посилює актуальність обраної теми, відтак розуміння впливу допоможе нам знайти оптимальний підхід до використання комп’ютерних ігор у житті дітей.

Метою дослідження є з’ясувати, як комп’ютерні ігри впливають на емоційний стан дітей, визначити можливі позитивні та негативні наслідки цього впливу, а також окреслити шляхи безпечного та збалансованого використання ігор у дитячому дозвіллі.

Негативний вплив комп’ютерних ігор на психологічний стан дітей – це нагальна проблема, яка вимагає уваги батьків, вчителів та психологів. Сучасні ігри, особливо ті, що демонструють сцени насилля або змагання за виживання, можуть негативно позначитись на емоціях, поведінці та розумових функціях дитини.

Одним із найпоширеніших наслідків є збільшення рівня агресії. Як зазначає Брюс Бартолоу [4], часте перебування у віртуальному світі, де переважають жорстокі сюжети, формує у дітей спотворене розуміння реальності та правил поведінки. Вони можуть почати реагувати на стрес чи конфлікти в реальному житті агресивно або відсторонюватися від рідних та близьких. Водночас постійна напруга, яку дитина відчуває під час гри, сприяє підвищенню рівня тривожності.

Ще одним серйозним наслідком, на думку південнокорейських дослідників [6], є ігрова залежність, що виявляється у постійному бажанні грати, нехтуванні навчанням, зменшенні соціальної активності та погіршенні фізичного здоров’я. Діти, котрі проводять багато часу за комп’ютером, часто

відчувають труднощі у спілкуванні, стають менш активними, втрачають зацікавленість до інших занять, адже віртуальний світ досконалий, кольоровий, цікавий і постійно має якісь новації, які помітні і самому не потрібно досліджувати процеси, які відбуваються. А в реальному житті слід спостерігати, узагальнювати, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, робити висновки. Тож В. Чорна у своїх дослідженнях [2] підкреслює, що надмірне захоплення комп'ютерними іграми здатне нашкодити психічному здоров'ю дитини та вплинути на мотивацію до розумової діяльності. Важливо формувати в дітей здорові звички використання гаджетів, встановлювати обмеження на час гри та заохочувати їх до активного способу життя та живого спілкування.

Водночас усі фахівці одностайні щодо думки, що комп'ютерні ігри відіграють важливу роль у формуванні емоційного стану дітей, провокуючи як позитивні, так і негативні переживання. Емоції, що виникають під час гри, залежать від жанру, сюжету, тривалості ігрового процесу та індивідуальних рис дитини. Одні ігри можуть стимулювати розвиток, інші – навпаки, викликати напруження та дискомфорт.

Як позитив Лінда Джексон відзначає факт, що, ігри здатні пробуджувати радість, захоплення, інтерес та відчуття успіху. Вони можуть сприяти розвитку креативного мислення, уяви, швидкості реакції та навіть покращенню соціальних навичок у взаємодії з іншими гравцями. Проходження рівнів та досягнення цілей дарують дітям емоційний підйом та мотивують до самореалізації [5].

Проте зловживання іграми може призводити до протилежного ефекту – виникнення роздратування, тривоги, стресу та втоми. Особливо це стосується ігор, які містять сцени насильства або викликають сильне емоційне напруження. Тривале перебування у віртуальному світі може не тільки погіршити настрій дитини, а й спричинити байдужість до реальності.

Отже, комп'ютерні ігри можуть мати як корисний, так і шкідливий вплив на емоційний стан дітей. Щоб уникнути негативних наслідків, важливо дотримуватися балансу між грою та іншими видами діяльності. Батькам та педагогам слід обирати ігри відповідно до віку дитини, обмежувати час гри та регулярно обговорювати з дітьми їхні враження та емоції. Такий підхід допоможе зробити взаємодію з іграми безпечною, різнобічною та корисною для психоемоційного розвитку.

У сучасному цифровому світі комп'ютерні ігри стали не просто розвагою, а й засобом, здатним позитивно впливати на емоційний розвиток дітей. Хоча часто підкреслюють їхні ризики, варто також розглядати й корисні аспекти взаємодії дітей з іграми, які ґрунтовно описано в праці Creativity and Video

Game Play [4]. Однією з ключових переваг є здатність формувати та підтримувати позитивний емоційний стан. Під час гри діти відчувають радість, зацікавлення, задоволення та мотивацію до дій. Це допомагає їм ліпше розуміти власні почуття та вчитися їх висловлювати, що сприяє емоційній зрілості та психологічному комфорту.

Ігри також можуть стимулювати розвиток соціальних навичок. У багатьох онлайн-іграх діти мають змогу спілкуватися з іншими гравцями, працювати в команді, розв'язувати конфлікти й досягати спільних цілей. Це розвиває вміння взаємодіяти, слухати, домовлятися та підтримувати інших – важливі елементи емоційного інтелекту. Проте батькам слід зважати на безпечність такого спілкування. У новинах все частіше з’являються повідомлення про випадки вербування підлітків спецслужбами саме через чати в мережевих відеоіграх.

Окрім того, деякі комп’ютерні ігри створено спеціально для психологічної підтримки. Такі програми можуть допомагати дітям, які мають труднощі з емоційною стабільністю, тривожністю чи низькою самооцінкою. Завдяки ігровій формі діти легше опановують навички саморегуляції, вчаться долати стрес та розуміти свої внутрішні переживання. Також окремі відеоігри створено для користувачів із особливими потребами, наприклад, у Луцьку нещодавно підліток створив гру для дошкільнят з розладом аутичного спектра [3].

Підсумовуючи, комп’ютерні ігри за умови розумного використання можуть бути корисним інструментом для розвитку емоційної сфери дитини. Вони сприяють вираженню почуттів, покращенню комунікативних навичок та психологічній підтримці. Водночас важливо дотримуватися балансу, враховувати вікові особливості та обирати якісний ігровий контент, аби забезпечити гармонійний розвиток дитини.

Отож, відеоігри дійсно мають вплив на емоційний стан дітей, котрий може бути як позитивним, так і негативним. Дослідження виявило, що за умови правильного підходу — враховуючи вікові особливості, обмеження тривалості гри та вибором якісного контенту — комп’ютерні ігри можуть стати корисним інструментом для розвитку емоційної сфери дитини. Разом з тим надмірне захоплення іграми або їхній недоречний зміст може завдати шкоди психічному здоров’ю. Тому важливо не лише усвідомлювати можливі наслідки, але й знаходити баланс між користю та шкодою комп’ютерних ігор, що повністю відповідає меті дослідження – з’ясувати вплив ігор на емоційний стан дітей та окреслити способи їх безпечного використання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Василенко Н. А. Вплив комп’ютерних ігор на формування соціального здоров’я підростаючого покоління. Вісник Луганського національного

університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2012. № 22(2). С. 92 – 99. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2012_22%282%29__15 (дата звернення 21.04. 2025).

2. Парай О., Чернуха О. У Луцьку підліток з аутизмом презентував власну гру для дошкільнят. URL: https://suspilne.media/lutsk/947793-u-lucku-pidlitok-z-autizmom-prezentuvav-vlasnu-gru-dla-doskilnat/ (дата звернення 17. 04. 2025).

3. Чорна В. В. Вплив комп'ютерних ігор на психофункціональний стан дітей. Довкілля та здоров'я. 2009. № 1. – С. 54 – 58. URL: http://www.dovkil-zdorov.kiev.ua/env/48-0054.pdf (дата звернення 18.04. 2025).

4. Bartholow B., Anderson C. Effects of Violent Video Games on Aggressive Behavior: Potential Sex Differences *Journal of Experimental Social Psychology*. № 38(3). P. 283 – 290. URL: https://www.researchgate.net/publication/252951457_Effects_of_Violent_Video_Games_on_Aggressive_Behavior_Potential_Sex_Differences (дата звернення 17.04. 2025).

5. Jackson L. and Games A. Creativity and Video Game Play. *Video Games and Creativity*. London : *Academic Press, 2015*. Chapter 1. P. 3 – 38 URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128014622099914 (дата звернення 16. 04. 2025).

6. Seong W., Hong J.S., Kim S., Han D.H. Personality and Psychological Factors of Problematic Internet Gamers Seeking Hospital Treatment. Frontiers in Psychiatry, August 2019. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2019.00583/full (дата звернення 19. 04. 2025).

УДК 159.9

Євгенія Шикіна
здобувачка вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник - кандидат психологічних наук,
ст. викладач кафедри психології та соціальної роботи О. А. Притула,
Західноукраїнський національний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОГО ДОВКІЛЛЯ НА ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ СТУДЕНТАМИ ЗВО

Студентський період є критичним етапом у житті молодої людини, що супроводжується значними змінами в соціальному, емоційному та когнітивному розвитку. Одним із найбільш значущих викликів, з якими стикаються студенти, є стрес. Стресові ситуації можуть виникати через

різноманітні фактори, серед яких особливу роль відіграє соціальне середовище. Соціальне середовище включає в себе не лише безпосереднє оточення студента, але й ширші соціальні умови, такі як економічна ситуація, інформаційне середовище, культурні очікування тощо. Вивчення впливу соціального середовища на переживання стресу студентами є актуальним завданням сучасної психології [1].

Стрес — це психофізіологічна реакція організму на вимоги або загрози, що виникають у зовнішньому середовищі. У контексті студентського життя стрес може бути спричинений різними факторами, такими як навчальні навантаження, міжособистісні конфлікти, фінансові труднощі, адаптація до нових умов навчання тощо. Прояви стресу можуть бути фізіологічними (головний біль, порушення сну), емоційними (тривожність, депресія), когнітивними (зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті) та поведінковими (зміни в харчових звичках, зловживання алкоголем або іншими речовинами).

Соціальне середовище студента включає в себе сім'ю, одногрупників, викладачів, адміністрацію навчального закладу, а також ширше суспільне середовище. Взаємодія з цими соціальними групами може як знижувати, так і підвищувати рівень стресу. Наприклад, підтримка з боку родини та друзів може виступати як захисний фактор, знижуючи рівень стресу, тоді як відсутність цієї підтримки або конфлікти з оточенням можуть сприяти його підвищенню [2].

Метою дослідження є вивчення впливу соціального середовища на переживання стресу студентами закладів вищої освіти. Завданнями дослідження є:

- визначення основних джерел стресу у студентів;
- аналіз ролі соціального середовища у формуванні стресових реакцій;
- виявлення особливостей адаптації студентів до стресових ситуацій;
- розробка рекомендацій щодо зниження рівня стресу серед студентів.

Для досягнення поставленої мети було проведено емпіричне дослідження серед студентів різних факультетів одного з вищих навчальних закладів. Використовувалися такі методи:

- анкетування для визначення рівня стресу та джерел стресу;
- інтерв'ювання для глибшого розуміння переживань студентів;
- спостереження за поведінкою студентів у навчальному процесі.

Результати дослідження показали, що основними джерелами стресу для студентів є:

- високі навчальні навантаження та вимоги до академічної успішності;
- міжособистісні конфлікти з одногрупниками та викладачами;
- фінансові труднощі та проблеми з житлом;
- адаптація до нових умов навчання та життя в іншому місті.

Соціальне середовище відіграє важливу роль у формуванні стресових реакцій. Студенти, які мають підтримку з боку родини та друзів, краще справляються зі стресовими ситуаціями. Водночас відсутність цієї підтримки або негативні взаємини з оточенням можуть посилювати стресові реакції.

Отримані результати підтверджують важливість соціального середовища у формуванні стресових реакцій студентів. Підтримка з боку близьких людей, позитивний клімат у навчальному закладі, взаєморозуміння з викладачами та одногрупниками сприяють зниженню рівня стресу та покращенню адаптації студентів до навчального процесу. З іншого боку, конфлікти, відчуття ізоляції, відсутність підтримки можуть призводити до підвищення рівня стресу та розвитку негативних психосоматичних симптомів.

На основі проведеного дослідження можна запропонувати такі рекомендації для зниження рівня стресу серед студентів:

- створення сприятливого соціально-психологічного клімату в навчальному закладі;
- організація груп підтримки для студентів, особливо для першокурсників;
- проведення тренінгів з розвитку стресостійкості та навичок адаптації;
- забезпечення доступу до психологічної допомоги для студентів;
- активне залучення студентів до позанавчальної діяльності, що сприяє розвитку соціальних зв'язків.

Соціальне середовище має значний вплив на переживання стресу студентами закладів вищої освіти. Позитивне соціальне оточення сприяє зниженню рівня стресу та покращенню адаптації студентів до навчального процесу. Врахування соціальних факторів при організації навчального процесу та наданні психологічної підтримки може значно зменшити психоемоційне навантаження та сприяти формуванню здорової академічної атмосфери. Таким чином, підхід до роботи зі студентами повинен бути комплексним і включати як індивідуальну психологічну підтримку, так і заходи, спрямовані на покращення соціального клімату в студентському середовищі [3].

Окрему увагу варто приділити студентам, які перебувають у вразливих соціальних групах — це можуть бути першокурсники, іногородні, студенти з неповних або конфліктних родин, а також ті, хто має низький рівень комунікативних навичок. Саме в таких категорій ризик хронічного стресу, тривожних розладів і емоційного вигорання є найвищим. Виявлення таких студентів і надання їм індивідуалізованої допомоги — одне з першочергових завдань психологічної служби ЗВО.

Результати цієї роботи відкривають напрям для подальших емпіричних і теоретичних досліджень. Зокрема, перспективним є вивчення гендерних особливостей переживання стресу, впливу типів особистості на здатність до

адаптації, а також зв'язку між рівнем цифрової соціалізації та інтенсивністю стресових переживань у студентів [4].

У майбутньому варто приділити увагу також ефективності різних видів психологічних втручань — індивідуальних, групових, когнітивно-поведінкових, арт-терапевтичних — у контексті зниження стресового навантаження. Актуальним є і міждисциплінарний підхід, що включає в себе поєднання психології, соціології, педагогіки, медичної науки для створення цілісної моделі підтримки студентства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Каракоз, С. А. (2019). Вплив соціального середовища на стресові стани молоді. *Гуманітарний вісник*, (45), 34–38.

2. Ковальчук, І. М. (2018). Роль міжособистісних відносин у формуванні емоційної стійкості студентів. *Психологічні науки*, (3), 122–128.

3. Шкіль, Л. Р. (2021). Особливості переживання стресу студентами в умовах соціальної напруженості. *Наукові праці КНЕУ,* (7), 46–51.

4. Сухомлинська О.В. Про стан теорії і практики виховання в освітньому просторі України. *Шляхи освіти.* 1998. № 3. С. 2-5.

УДК 159.9

Світлана Зоріна

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТЕМПЕРАМЕНТУ ОСОБИСТОСТІ НА РІВЕНЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Проблематика вивчення стресостійкості зумовлена швидким темпом сучасного життя, особливостями соціальної реальності, погіршенням економічних умов, нестабільності політичної ситуації, різким розширенням обсягу інформації у житті сучасної людини, підвищеним рівнем конкуренції й високими вимогами до професійної діяльності, що вимагають від особистості юнацького віку гнучкості й високого рівня розвитку саморегуляції. Вміння успішно справлятися зі стресом і зводити до мінімуму його негативний вплив є важливим для кожної людини [4].

Вплив темпераменту на стресостійкість особистості – це важлива та актуальна тема в сучасних наукових дослідженнях, особливо в контексті психології та психічного здоров'я. Проблему стресостійкості досліджували відомі науковці в контекстах особистісного адаптаційного потенціалу (А. Маклаков), стійкості особистості до стресу, толерантності до стресу

(В. Крайнюк, Т. Титаренко, О. Сафін та ін.), психічної та психологічної витривалості (В. Корольчук, І. Малкіна-Пих та ін.), емоційної стійкості (Л. Аболін), емоційно-вольової врівноваженості (О. Тимченко та ін.). Водночас потребують систематизації й уточнення основні теоретичні підходи до розуміння стресостійкості як психологічного феномену з урахуванням реалій сьогодення. Водночас, темперамент як психологічне явище досліджували такі вчені як В. Русалов, Д. Узнадзе, І. Павлов, Я. Стреляу, Б. Теплов, В. Небиліцин, В. Мерлін, Г. Айзенк та ін. [3].

Темперамент може впливати на стресостійкість особистості на різних рівнях: наприклад, люди з різними типами темпераменту реагують по-різному на стресові події. Як зазначають науковці, особистості з високим рівнем екстраверсії швидше адаптуються до нових ситуацій і виявляють менше стресу у процесі життєдіяльності, в той час як люди з вираженими рисами інтроверсії відчувають більший стрес у тих самих обставинах [1]. Крім того, дослідження показують, що деякі типи темпераменту пов'язані з різним рівнем фізіологічної відповіді на стрес. Особистості з високим рівнем нейротизму мають більш інтенсивну емоційну реакцію, що спричиняють більшу вразливість до стресу та ризику розвитку психічних і фізичних захворювань [2].

Отже, вивчення впливу темпераменту на стресостійкість має важливе значення для розуміння та покращення психічного здоров'я людей. Усвідомлення особливості темпераменту, сприяють або ускладнюють адаптацію до стресових ситуацій, допомогти в розробці ефективних програм індивідуального розвитку та психологічної підтримки. Такі наукові дослідження будуть корисними для підвищення рівня стресостійкості і підтримання психічного здоров'я населення в цілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Білова М. Є. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Загальна психологія, історія психології. Одеса, 2007. 20 с.

2. Даниленко Н. В., Сулім В. О. Дослідження стресостійкості студентів–психологів першого курсу з різними рівнями тривожності та типами темпераменту. *Габітус*. 2021. № 30. С. 97–122.

3. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2019. Вип. 7(36). С. 98–117.

4. Наугольник Л. Б., Наугольник Р. З. Роль професійного стресу у культурі управління. *Управління в освіті: збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції (18–19 квітня 2013 р.)*. Львів: Тріада Плюс, 2013. С. 186–187.

УДК 364.01 (072) : 347.633

Лілія Паращук
кандидат юридичних наук, доцент кафедри цивільного права і процесу,
Західноукраїнський національний університет

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В ПРОЦЕСІ УСИНОВЛЕННЯ

Найбільш оптимальною формою влаштування дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, є усиновлення, яким, за чинним Сімейним кодексом України, є прийняття зазначеної категорії дітей до сім'ї усиновлювача на правах дочки або сина з метою забезпечення стабільних та гармонійних умов їхнього життя [1]. Усиновлення є складним та багатоетапним процесом, що, окрім дотримання юридичної процедури, потребує надання соціальної підтримки його учасникам. А.О. Галаш, досліджуючи правову природу усиновлення, серед іншого, розкриває його як «правовідносини, що виникають між усиновлювачем та усиновленою дитиною, за відповідною участю у них родичів усиновлювача, рідних батьків усиновленої дитини, кровних родичів усиновленої дитини, суду, який розглядає справу про усиновлення і приймає відповідне рішення, органу опіки та піклування, інших учасників правовідносин щодо влаштування дитини-сироти чи дитини, позбавленої батьківського піклування» [2, с. 43]. Зазначене висвітлює широке коло осіб, які приймають участь у процесі усиновлення і мають вплив на нього, що, у свою чергу, потребує особливої уваги зі сторони уповноважених органів у сфері надання соціальних послуг.

Як невід'ємний елемент процесу усиновлення, соціальна робота сконцентрована, перш за все, на забезпеченні реалізації прав та інтересів дітей, які потребують усиновлення, а також вже усиновлених дітей. Водночас вона спрямована й на розвиток готовності потенційних усиновлювачів до усвідомленого батьківства, сприяння сім'ям, які вже виховують усиновлену ними дитину. Згідно з положеннями ст. 6^1 Закону України «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю» від 21 червня 2001 року № 2558-III соціальна робота, серед іншого, полягає в «оцінюванні потреб у соціальних послугах сімей, дітей та молоді, плануванні, організації координації та наданні

їм соціальних послуг… …здійсненні моніторингу надання соціальних послуг» [3]. Основними соціальними послугами, що надаються в контексті соціальної роботи, є: соціальна профілактика, соціальна реабілітація, соціальний супровід та консультування [3].

Основні заходи в межах соціальної підтримки спрямовані на роботу з усиновителями, які, приймаючи дитину як свою власну, заміняють їй батьків. Саме на них покладається відповідальність за якість життя та адаптацію дитини у їх сім'ях. Бажання прийняти до своєї сім'ї дитину-сироту або дитину, позбавлену батьківського піклування, без формування відповідального батьківства, відповідних для цього навичок, може мати негативні наслідки для усіх зацікавлених осіб. «Розуміння відповідального батьківства належить до поведінки батьків, заснованого на вищих інтересах дитини, зокрема щодо виховання, розвитку здібностей, а також визнання та орієнтування, що включає дотримання рамок, у яких дитина може повноцінно розвиватись» [4, с. 79]. Крім формування відповідального батьківства, до соціальної підтримки включаються заходи навчання усиновлювачів навичкам, потрібним для всебічного розвитку та виховання дітей. Важливим є й створення оптимальних умов для життя дитини. Тому до функцій соціальних працівників також належить усестороння оцінка умов життя потенційних осіб – кандидатів в усиновлювачі, їх психологічний стан, соціальні умови.

До комплексу послуг, які надають соціальні працівники, належить робота з дітьми, яка полягає у підготовці останніх до актуальних життєвих обставин, адаптації до нових умов. Крім того, окрема, стабілізуюча роль соціальної служби після завершення процесу усиновлення зводиться до допомоги у подоланні складних для дитини ситуацій, формуванні взаєморозуміння між усиновлювачем, усиновленою дитиною та іншими членами сім'ї, наданні психологічної підтримки тощо.

На посилення соціальної роботи з дітьми, які з різних причин опинилися без батьківського піклування, в тому числі і з причин, пов'язаних з війною в Україні, звертає увагу О. Сімуленко. Науковиця переконана, що «соціальна робота з дітьми-сиротами та дітьми, позбавленими батьківського піклування, повинна бути гнучкою і реагувати на появу нових потреб та суспільних викликів сьогодення» [с. 66].

Отже, соціальна робота в процесі усиновлення спрямована на забезпечення прав та інтересів дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, на сприяння формуванню позитивного досвіду батьківства усиновлювачів. Також її роль полягає у соціальному нагляді, попередженні повторного сирітства та забезпеченні стабільності та стійкості сімейних відносин, що справляє вплив на результативність усиновлення як суспільного процесу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Сімейний кодекс України від 10 січня 2002 року № 2947-III. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text (дата звернення: 10.04.2025).
2. Галаш А.О. Усиновлення дітей громадянами України, які проживають за її межами та іноземцями : дис. …докт. філос. : 081 Право. Хмельницький, 2024. 216 с.
3. Закон України «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю» від 21 червня 2001 року № 2558-III. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2558-14#Text (дата звернення: 10.04.2025).
4. Волошенко М.О., Азаркіна О.В. Формування відповідального батьківства при роботі з молоддю. *Академічні студії. Серія «Педагогіка».* 2022. № 3. С. 79–84. https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/ (дата звернення: 12.04.2025).
5. Суліменко О. Соціальна робота з дітьми-сиротами та дітьми, позбавленими батьківського піклування, в умовах воєнного стану. *Ввічливість. Humanitas,* 2022. № 4. С. 68–75. URL : http://journals.vnu.volyn.ua/index.php/humanitas/article/view/757/698 (дата звернення: 12.04.2025).

УДК 364-057

Марія Бойко

головний спеціаліст відділу організації надання соціальних послуг управління соціальної роботи, сімейної та гендерної політики, протидії торгівлі людьми, Департамент соціального захисту населення Тернопільської обласної військової адміністрації

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ РОБОТИ ВІДДІЛУ ОРГАНІЗАЦІЇ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

У сучасних умовах соціальної нестабільності, економічних викликів та зростання вразливих категорій населення, система соціального захисту в Україні потребує модернізації та ефективного управління. Особливе значення в цьому процесі набуває діяльність відділів організації надання соціальних послуг, які є ключовою ланкою між державою та громадянами, що потребують підтримки. Їхня робота спрямована на забезпечення адресної, своєчасної та якісної соціальної допомоги відповідно до індивідуальних потреб населення.

Основні напрями роботи відділу організації надання соціальних послуг охоплюють широкий спектр діяльності, спрямованої на забезпечення потреб різних категорій населення в соціальній підтримці. Насамперед, відділ здійснює

виявлення осіб, які потребують соціальних послуг, шляхом прийому звернень громадян, співпраці з медичними, освітніми, правоохоронними та іншими установами, а також шляхом соціального патрулювання або за даними інших державних органів. Після ідентифікації проблем клієнта фахівці проводять оцінку індивідуальних потреб, що є основою для подальшого формування плану надання допомоги.

Одним із центральних напрямів є організація та координація процесу надання послуг — як безпосередньо соціальними працівниками, так і через залучення інших установ або недержавних організацій. У цьому процесі важливо забезпечити міжвідомчу взаємодію, що включає співпрацю з медичними установами, центрами зайнятості, закладами освіти, поліцією, судовими органами тощо. Таким чином, реалізується комплексний міждисциплінарний підхід, який сприяє ефективнішому вирішенню життєвих труднощів клієнтів.

Відділ також відповідає за контроль якості надання послуг. Це передбачає моніторинг ефективності реалізації індивідуальних планів, збір зворотного зв'язку від клієнтів, а також своєчасне оновлення форм підтримки відповідно до змін у потребах чи законодавстві. Важливою є інформаційно-роз'яснювальна робота — надання громадянам інформації про їхні соціальні права, існуючі програми допомоги, порядок отримання послуг, а також запобігання соціальній ізоляції та дискримінації.

Крім того, відділ здійснює взаємодію з громадськими організаціями, фондами, волонтерськими ініціативами для розширення спектра підтримки, особливо в громадах, де державні ресурси обмежені. У контексті децентралізації особливу роль відіграє підтримка органів місцевого самоврядування в розвитку інфраструктури соціальних послуг, зокрема, створення служб підтримки сімей, центрів денного догляду, кризових кімнат тощо.

Окремим напрямом є ведення документації та звітності, зокрема реєстрація випадків звернень, ведення Єдиного державного реєстру отримувачів соціальних послуг, облік витрат та оцінка потреб громад. Це дозволяє аналізувати динаміку соціальної ситуації в регіоні та формувати обґрунтовані пропозиції для вдосконалення політики соціального захисту.

Таким чином, діяльність відділу організації надання соціальних послуг є не лише практичною, а й стратегічною, оскільки спрямована на зміцнення соціального добробуту, запобігання маргіналізації вразливих груп і розвиток системи підтримки, здатної відповідати на сучасні виклики.

Перспективи розвитку відділу організації надання соціальних послуг безпосередньо пов'язані з трансформацією соціальної політики держави, впровадженням інноваційних підходів до управління соціальними процесами, а

також зростаючою потребою суспільства в ефективних, доступних і адресних послугах. Одним із ключових векторів розвитку є цифровізація соціальної сфери. Упровадження сучасних інформаційних систем, електронних реєстрів, онлайн-платформ для подання заяв і супроводу клієнтів дозволить значно знизити бюрократичне навантаження на фахівців, оптимізувати облік і моніторинг випадків, а також забезпечити більшу прозорість та контроль якості послуг.

У контексті децентралізації перспективною є розробка локальних соціальних програм, які враховують специфіку кожної громади. Це дозволить наблизити послуги до людей, скоротити час реагування на запити та зміцнити соціальний капітал на місцях. Крім того, очікується поглиблення міжсекторальної взаємодії — зокрема, між соціальними службами, освітою, охороною здоров'я, поліцією, судами, що дозволить формувати єдиний простір підтримки, орієнтований на результат.

Також важливою перспективою є впровадження систем оцінювання ефективності соціальних послуг — через зворотний зв'язок від клієнтів, оцінку результатів інтервенцій, аналіз соціального впливу. Це створить підґрунтя для постійного вдосконалення практик і прийняття обґрунтованих управлінських рішень.

Отже, перспективи діяльності відділів організації надання соціальних послуг полягають у поглибленні індивідуалізованого підходу, технологічному оновленні, партнерстві та постійному розвитку професійного потенціалу. Реалізація цих напрямів сприятиме не лише підвищенню ефективності соціальної підтримки, а й зміцненню соціальної довіри та згуртованості в суспільстві.

Відділи організації надання соціальних послуг відіграють ключову роль у забезпеченні соціального захисту населення. Успішне впровадження стратегічних змін дозволить значно підвищити якість і доступність соціальних послуг, адаптувати систему соціального захисту до реалій сьогодення та посилити довіру громадян до державних інституцій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про соціальні послуги» від 17.01.2019 № 2671-VIII // Відомості Верховної Ради України. – 2019. – № 12. – Ст. 103. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text (дата звернення: 19.05.2025).

2. Шевчук, Л. І. Соціальні послуги в системі соціального захисту населення: реалії та перспективи / Л. І. Шевчук // Соціальна політика і соціальне страхування. – 2020. – № 1. – С. 32–37.

УДК: 351.85: 316

Марія Підгурська
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет
Оксана Монастирська
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
І10 Соціальна робота та консультування,
Західноукраїнський національний університет

МОЛОДІЖНА ПОЛІТИКА В УКРАЇНІ: НАПРЯМКИ І СТРАТЕГІЇ

Проблема виховання свідомого ставлення до праці як найвищої цінності для особистості та суспільства, формування творчої, працьовитої особистості та підготовки молоді до активної життєдіяльності й трудової діяльності постійно перебуває в полі зору численних громадських молодіжних організацій, які впроваджують відповідні соціальні та професійно-освітні програми.

Молодь, як особлива соціально-демографічна група, вирізняється не лише віковими параметрами, а й своїм становищем у соціальній структурі суспільства, специфікою соціального формування та розвитку. Ці особливості, з одного боку, відмежовують її від інших вікових груп, а з іншого – забезпечують їй унікальне місце та визначену роль у всіх сферах суспільного життя. За словами Е. Еріксона, демократичний устрій створює для молодих людей серйозні виклики, адже демократія передбачає формування ідентичності за принципом «створи себе сам» [5, с. 235].

Сучасні виклики, що постають перед державою та суспільством, потребують негайного впровадження стратегії соціально-економічного, політичного й культурного розвитку України. Це передбачає послідовне здійснення довгострокових заходів, спрямованих на вдосконалення державних інституцій та покращення добробуту населення. Для цього необхідно створити фундаментальні умови, які дозволять системно готувати підґрунтя для кожного наступного етапу реформ [1, с. 149].

Зміни політичної системи та соціально-економічних умов у період війни стали ключовими чинниками трансформацій у молодіжному середовищі. Політична й економічна криза призвели до зростання нігілістичних настроїв, а також до переоцінки ціннісних орієнтирів.

В даний час в Україні на різних рівнях точаться дискусії з проблем побудови правової держави. Однак молодому поколінню роль відводиться тільки у відносному розумінні. Незважаючи на те, що молодь це сукупність енергії, ініціативи та неупередженості до оцінювання політичної ситуації. Вона є рушійною силою правової держави. Це підтверджується тим, що саме

сьогоднішнє молоде покоління беручи участь у створені правової, соціальної держави готує для себе бажані соціально-економічні та політичні умови життя та праці. У порівнянні з людьми старшого віку, молоді люди сміливіше ставляться до демократичних перетворень та реформ.

Для України характерною рисою є те, що тільки молодь є носієм і розповсюджувачем демократичних цінностей – свободи особи, волі слова, рівності всіх громадян перед Законом тощо. Соціологічні дослідження підтверджують, що рівень правосвідомості молоді України значно перевищує аналогічний рівень серед літніх громадян. Сучасна молодь сприймає державу як політичну формацію, що дає людині ініціативу і волю дій у рамках Закону.

Реалії часу вимагають не просто формування державної молодіжної політики, а повнокровної системи діяльності держави у відносинах з молоддю, молодіжними організаціями та рухами, з метою створення соціально-економічних, політичних, культурних і правових умов і гарантій для соціалізації молоді.

Одним із важливих шляхів залучення молоді до громадського життя української держави є переключення енергії молодої людини на позитивні цілі. Це може бути інтеграція молоді в духовну сферу, забезпечення культурного розвитку, створення самостійної, власної сім'ї, отримання освіти, залучення до діяльності політичних рухів. Тільки тоді буде переборене відчуження молоді й держави, тільки тоді молодь повірить у могутність власної держави.

Сучасне молоде покоління формується у складних соціально-економічних та політичних умовах. Перехід до демократичних принципів соціально-політичного життя суспільства супроводжується низкою негативних явищ, що відбивається на соціальному самопочутті найбільш вразливих верств населення, до яких здебільшого належить і молодь. Життя сучасної молоді має досить суперечливий характер. З одного боку характерними ознаками сучасної молоді є оригінальність мислення та висловлювання, бачення перспектив вільної ринкової діяльності, потяг до свободи, нестандартна поведінка у соціумі. Однак, з іншого боку, процес соціалізації нового покоління українців має й інші тривожні тенденції втрата ціннісних орієнтирів, жорстка раціоналізація взаємовідносин, громадська та політична апатія, зневіра тощо.

Серед багатьох соціальних проблем молоді найбільш небезпечним є поширення серед молоді субкультури люмпенів, злочинців, збільшується кількість молодих людей, які скоюють злочини з особливою жорстокістю, часто заради розваги. Зростає кількість психічно хворих молодих людей, алкоголіків, наркоманів, суїцидів тощо. Тривожним є не тільки зростання небажаних явищ серед молоді але й слабкість чинників, які мають протидіяти цьому, здійснювати виховний вплив на підростаюче покоління. У системі соціальних інститутів, що впливають на соціалізацію молоді, значний соціально-

педагогічний потенціал мають заклади та організації соціально культурної сфери: молодіжні дозвіллєві центри, центри соціальних служб для молоді, Будинки творчості, центри естетичного виховання тощо [2-4].

Зважаючи на актуальність проблем організації соціально-культурної діяльності молоді, важливо акцентувати увагу на методах та змісті підготовки майбутніх соціальних працівників саме до роботи з цією соціальною групою.

Соціальне самопочуття молоді виступає одним із ключових індикаторів суспільного розвитку. Для того щоб процес становлення молодого покоління гармоніював із загальними суспільними змінами, важливо чітко визначити її місце та роль у соціумі, а також виявити актуальні проблеми, з якими вона стикається. Серед них – питання кохання, дружби, пошуку життєвого сенсу, створення сім'ї тощо. Рішення більшості цих питань значною мірою залежить від умов соціального середовища. Не менш важливими залишаються теми здоров'я, рівня освіти, а також характеру взаємин молоді з ровесниками та старшими поколіннями.

Сучасні суспільні зміни суттєво вплинули на соціальне, економічне та політичне становище молодого покоління. В останні роки спостерігається загострення ряду актуальних проблем, які особливо гостро відчуває молодь. Серед найважливіших – низький рівень життя, безробіття, економічна й соціальна залежність від батьків, труднощі у сфері шлюбу та сім'ї, а також низький рівень народжуваності, що не забезпечує простого відтворення поколінь. Крім того, молодь стикається з матеріальною нестабільністю, браком можливостей для покращення житлових умов, погіршенням стану здоров'я, зростанням соціальних девіацій, втратою моральних орієнтирів, віри в майбутнє та життєвого оптимізму.

Молоде покоління опинилося в умовах втрати стабільних соціальних орієнтирів. Злам традиційних механізмів соціалізації призвів до зростання особистої відповідальності молоді за власне майбутнє, поставивши її перед необхідністю самостійного вибору життєвого шляху. Водночас більшість молодих людей виявилась неготовою до активної участі в нових соціальних процесах і взаєминах.

У зв'язку з цим стратегічна мета молодіжної політики України полягає у створенні сприятливих умов для самореалізації, творчого та професійного розвитку кожного молодого громадянина, розкриття інноваційного потенціалу молоді в усіх сферах суспільного життя. Йдеться також про формування покоління, здатного ефективно навчатися й працювати протягом усього життя, зберігати та примножувати національні цінності, активно сприяти становленню громадянського суспільства, а також розбудовувати суверенну, демократичну, правову державу – повноправного члена європейської та світової спільноти.

Для досягнення цієї мети серед головних завдань державної молодіжної політики визначаються: створення надійних соціально-економічних, політичних умов для успішної соціалізації молоді; врахування її потреб, інтересів та проблем без ущемлення прав інших соціальних груп; координація діяльності державних органів, політичних партій, громадських організацій, соціальних інститутів щодо підтримки розвитку молоді; а також надання соціального захисту тим молодим людям, які не мають змоги самостійно долати життєві труднощі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балакірєва О.М., Головенько В. А. Державна молодіжна політика як важливий напрям діяльності владних інститутів щодо розв'язання проблем молоді в сучасній Україні. *Укр. соціум.* 2006. № 6. С. 149-150.

2. Зінченко А. Державна молодіжна політика: історія формування, проблеми, перспективи. Політ. менедж. 2007. № 1. С. 185-186.

3. Кривчик Г.Г. Молодіжна політика в Україні у дзеркалі історизму і об'єктивності. *Грані*. 2006. № 6. С. 153-155.

4. Підгурська М.В. Ціннісні орієнтири сучасної молодіжної політики. Молодіжна політика: проблеми та перспективи. Випуск 3: збірник наукових праць. Наук.ред. С.А. Щудло. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. 2012. С. 58-61.

5. Плахотнюк Н. Г. Проблеми і шляхи залучення молоді на державну службу в Україні. *Укр. соціум.* 2005. № 4. С. 84-92.

УДК 159.922.76

Тетяна Надвинична
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет
Соломія Баранська
здобувачка вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет

ОСОБЛИВОСТІ САМОСВІДОМОСТІ ТА УМОВИ ЇЇ ФОРМУВАННЯ В ДОШКІЛЬНИКІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Становлення самосвідомості є ключовим етапом психічного розвитку дитини, що визначає її подальше особистісне зростання, здатність до самоусвідомлення, рефлексії, саморегуляції. У дітей із затримкою психічного розвитку (ЗПР) цей процес має специфічний характер, зумовлений

уповільненням темпів когнітивного, емоційного та соціального розвитку. В умовах сучасної освіти особливу увагу слід приділяти вивченню особливостей формування самосвідомості в дошкільному віці як передумови успішної соціальної адаптації та становлення особистості дитини.

У науковій літературі самосвідомість трактується як система уявлень особистості про себе, що формується у процесі соціальної взаємодії та включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти [2, с. 46]. У дітей із ЗПР спостерігається низка порушень, що ускладнюють становлення цих компонентів, зокрема: емоційна нестабільність, обмежені соціальні контакти, труднощі з мовленням, недостатня здатність до аналізу власної поведінки.

Основними особливостями розвитку самосвідомості у дошкільників із ЗПР є:

1. *Недостатній розвиток емоційно-особистісної сфери.* Діти виявляють труднощі у розпізнаванні та усвідомленні власних емоційних станів, демонструють низький рівень емпатії та емоційного резонансу.

2. *Порушення мовленнєвої функції.* Обмежений словниковий запас, труднощі в побудові зв'язного мовлення ускладнюють вербалізацію внутрішнього досвіду та усвідомлення власного «Я».

3. *Соціальна ізоляція.* Обмежена взаємодія з однолітками перешкоджає формуванню соціальної ідентичності та уявлень про себе у контексті міжособистісних відносин.

4. *Зниження когнітивної активності.* Нестійкість уваги, зниження обсягів пам'яті та сповільнене мислення заважають формуванню цілісного образу себе.

5. *Неформованість Я-концепції.* Спостерігається слабка диференціація власного «Я», труднощі в аналізі власних переживань і вчинків [2, с. 48].

6. *Емоційна нестабільність.* Високий рівень тривожності, низька впевненість у собі, труднощі в емоційній регуляції ускладнюють процес становлення самосвідомості [1, с. 257].

7. *Труднощі з рефлексією.* Недостатній рівень усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків у власній поведінці гальмує розвиток самоконтролю [1, с. 258].

8. *Уповільнене формування соціальної ідентичності.* Виникають труднощі у розумінні свого статусу в соціальному середовищі [2, с. 49].

Ефективність формування самосвідомості у дітей з ЗПР значним чином залежить від умов, у яких відбувається розвиток. До сприятливих чинників належать:

- *емоційно позитивне середовище,* де дитина відчуває прийняття, підтримку, безпеку;

- *ігрова діяльність* як провідна форма активності в дошкільному віці, що дозволяє дитині приміряти різні соціальні ролі, виявляти емоції та розвивати самосприйняття;

- *корекційно-розвивальні заняття***,** спрямовані на формування мовлення, розвитку пізнавальних процесів, соціальних навичок та позитивного образу «Я»;

- *партнерська взаємодія з батьками,* яка стимулює самостійність, ініціативність та формування адекватної самооцінки.

Таким чином, формування самосвідомості у дітей із затримкою психічного розвитку є складним, але динамічним процесом, який потребує цілеспрямованого психолого-педагогічного супроводу. Наукові дослідження [3] підтверджують, що своєчасне втручання з використанням ігрових, арт-терапевтичних та соціально-комунікативних методик сприяє покращенню емоційного стану, розвитку здатності до самоспостереження, формуванню стабільної Я-концепції та успішній соціальній адаптації. Отже, системна та індивідуалізована робота з дітьми із ЗПР є необхідною умовою для формування їх особистісної зрілості та інтеграції в суспільне середовище.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кучерява А. В. Особливості формування самосвідомості дітей молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку. Магістерські студії: альманах. 2021. № 21. С. 256–259.

2. Лобас А. В. Особливості формування Я-концепції у дітей дошкільного віку із затримкою психічного розвитку. Психологія і особистість. 2021. № 2 (20). С. 45–53.

3. Фурман А. В. Освітологія як полідисциплінарний напрям: фундаменталії і методологеми. Психологія і суспільство. 2023. № 1. С. 36-73.

УДК 159.9

Юрій Миколюк

здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор А.В. Фурман, Західноукраїнський національний університет

ПСИХОЛОГІЯ ТА ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ: ШЛЯХ ДО БЕЗПЕЧНИХ І ГУМАННИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Сучасний розвиток технологій штучного інтелекту (ШІ) супроводжується не лише технічними інноваціями, а й потребою в глибокому розумінні їхнього впливу на людину та суспільство. Саме тому психологія відіграє надзвичайно

важливу роль у формуванні безпечних, етичних і ефективних ШІ-систем. Психологи приймають участь в оцінці ризиків використання новітніх технологій, аналізуючи їхній вплив на психіку людини, соціальну поведінку та емоційне благополуччя [1].

Одним із ключових внесків психології є дослідження того, як люди сприймають і обробляють інформацію, приймають рішення, реагують на візуальні й аудіальні стимули. Результати таких досліджень активно застосовуються у сфері розробки інтерфейсів ШІ. Завдяки знанням про принципи людського сприйняття і когнітивні процеси, психологи допомагають створювати інтерфейси, які є інтуїтивно зрозумілими, доступними та приємними для користувачів, сприяючи підвищенню їхньої ефективності та зручності [3].

Окремий напрямок роботи психологів — вивчення взаємодії людини з машиною. Психологічні дослідження дозволяють краще зрозуміти, як сприймається штучний інтелект у соціальному контексті та як змінюється ставлення людей до інших людей після контакту з технологіями. Так, одне з досліджень показало, що учасники виявляють менше обурення через дискримінацію за гендерною ознакою, якщо вона була наслідком роботи алгоритму, а не людських рішень. Водночас компанії отримують менше суспільного осуду за подібні алгоритмічні помилки, але й не здобувають значної похвали за їх виправлення [5].

Інше дослідження аналізувало досвід взаємодії гостей готелю з роботами та працівниками-людьми. З'ясувалося, що після спілкування з роботами відвідувачі починали демонструвати нижчий рівень поваги до персоналу-людей. Це свідчить про глибокий вплив, який ШІ може мати на міжособистісні відносини, і підкреслює необхідність уважного вивчення наслідків інтеграції штучного інтелекту у повсякденне життя [4].

Особливий інтерес викликають дослідження взаємодії дітей із роботами. В експерименті за участю дітей віком від 3 до 6 років було виявлено, що маленькі учасники більше довіряли роботам, ніж дорослим людям, і охочіше ділилися з ними своїми секретами. Діти сприймали помилки, зроблені роботами, як випадкові, тоді як аналогічні помилки з боку дорослих викликали підозру у навмисності. Такі результати відкривають нові можливості для використання роботизованих систем в освітньому процесі — зокрема, для підвищення мотивації до навчання, зниження страху перед помилками та створення безпечного середовища для розвитку креативності [5].

Однак, разом із потенційними перевагами, подібне використання технологій потребує ретельного врахування етичних аспектів. Зокрема, слід приділяти особливу увагу безпеці та конфіденційності даних дітей, аби не допустити зловживань чи негативних наслідків впливу ШІ на їхню психіку [2].

Сьогодні завдяки глибокому розумінню механізмів роботи інтелектуальних систем психологи сприяють створенню безпечних, екологічних і надійних технологічних рішень. Важливим напрямом роботи є формування міждисциплінарних команд, де психологи, інженери, програмісти й етики об'єднують свої знання для розробки нових продуктів ШІ, що відповідають високим стандартам якості та безпеки [4].

Американська психологічна асоціація неодноразово наголошувала на необхідності використання наукових знань для забезпечення того, щоб нові технології штучного інтелекту відповідали заявленій меті й не завдавали шкоди психічному здоров'ю користувачів. Дослідники підкреслюють: хоча ШІ має значний потенціал у сфері надання психологічної допомоги, існують також серйозні ризики, пов'язані з неправильним використанням або надмірним покладанням на алгоритми [4].

Отже, залучення психологів до процесу розробки та впровадження технологій штучного інтелекту може принести низку суттєвих переваг:

· глибоке розуміння когнітивних процесів, емоцій, мотивації та поведінки людини, що дозволяє розробляти системи ШІ, орієнтовані на користувача;

· покращення користувацького досвіду завдяки створенню інтуїтивних, доступних і приємних у використанні інтерфейсів;

· забезпечення дотримання етичних норм, мінімізація ризиків шкідливого впливу технологій;

· індивідуалізація роботи ШІ відповідно до особистих особливостей користувачів, їхніх потреб і контексту [1; 2].

Водночас існують певні обмеження, які необхідно враховувати. Серед них — обмежене технічне розуміння деяких аспектів розробки ШІ з боку психологів, що може ускладнювати ефективну взаємодію з інженерами. Крім того, залучення фахівців з різних галузей збільшує вартість і тривалість розробки продуктів.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що інтеграція психологічних знань у розробку технологій штучного інтелекту є стратегічно важливим кроком для створення більш гуманних, безпечних і етичних інновацій. Такий підхід сприяє не лише технічному прогресу, а й гармонійному розвитку суспільства в епоху цифрових технологій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Миколюк С., Миколюк Ю. Від алгоритмів до поведінки: психологічні аспекти моделювання штучного інтелекту. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія.* 2024. Вип.53. С. 60-65.

2. Миколюк С., Миколюк Ю. Гуманізація інтелекту: психологічні аспекти використання штучного інтелекту в освіті. *Розвиток громадянської компетентності педагогів в умовах реформування системи освіти:* матеріали Першої Всеукр. наук.-практ конф. м.Дніпро, 10 квітня 2024 р. Дніпро, 2024. С. 9-13.

3. S. Mykoliuk, Y. Mykoliuk Artificial intelligence as a teacher: a psychological aspect. *Штучний інтелект у науці та освіт*: матеріали міжнар. наук. конф., м. Київ, 1-2 березня 2024 р. Київ, 2024. С. 190-194.

4. Z. Abrams, "AI is changing every aspect of psychology. Here's what to watch for," *Monitor on Psychology*, vol. 54, no. 5, Jul. 2023. URL: https://www.apa.org/monitor/2023/07/psychology-embracing-ai

5. Y. E. Bigman, D. Wilson, M. N. Arnestad, A. Waytz, and K. Gray, "Algorithmic Discrimination Causes Less Moral Outrage than Human Discrimination," *Journal of Experimental Psychology*: General, vol. 152, no. 1, pp. 4–27, 2023, doi: 10.1037/xge0001250.

УДК 94(477)

Андрій Загорський

аспірант кафедри історії України, археології та спеціальних галузей історичних наук, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

ПЛАСТ ЯК ШКОЛА ГРОМАДЯНСЬКОЇ ЗРІЛОСТІ ТА ОСЕРЕДОК САМОУСВІДОМЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ УКРАЇНИ

Сучасна Україна проходить складний етап суспільно-політичного оновлення, що супроводжується необхідністю формування відповідального громадянства, національної свідомості та високого рівня самоусвідомлення. У цьому контексті особливої уваги заслуговує діяльність молодіжних організацій, таких як Пласт — Національна скаутська організація України. Він є важливим інструментом виховання громадянської свідомості та особистісного становлення молоді в Україні. Пласт відіграє важливу роль у вихованні активних, самостійних та патріотично налаштованих громадян. Саме через поєднання духовних, культурних і практичних елементів виховання Пласт створює унікальне середовище для становлення зрілої особистості. Його освітня модель базується на самовихованні, наставництві, колективній діяльності та служінні громаді. В умовах війни та соціальних викликів,

пластуни демонструють приклади дієвої громадянської позиції — від участі у волонтерстві до мобілізації ресурсів на допомогу Збройним Силам України. Пласт не лише зберігає свою актуальність, а й стає відповіддю на суспільний запит щодо формування нового покоління українців — свідомих, вмотивованих, гідних громадян своєї держави. Пласт і сьогодні виховує загальнолюдські, християнські характери. Пластування переростає у досить типовий спосіб життя кожного, хто хоча б раз перетинався з Великою Грою, її правилами та законами. Безліч відомих людей перейшли через організацію і є нині добрими провідниками, знавцями своєї справи. [1, 58]

Пласт був заснований у 1911 році як відповідь на потребу українського суспільства в патріотичному і фізичному вихованні молоді. В основі його діяльності — скаутський метод, адаптований до українських національних умов. “Основний принцип системи – через працю над собою до розвитку та гартування свого характеру” – ці слова постійно виголошував ідеолог українського Пласту Олександр Тисовський. Запозичивши деякі ідеї з англійського скаутінгу, він зі своїми побратимами – Петром Франком та Іваном Чмолою, сформували цікаве та неординарне явище – спеціальне виховання молоді, пов’язавши християнську мораль та фізичне виховання, і надавши цьому всьому українського колориту.[2] Організація зазнала репресій у радянські часи, однак з початку 1990-х відновила свою активну присутність в Україні й стала однією з найбільш впливових молодіжних структур.

Сьогодні Пласт є простором громадянського виховання, однією з його ключових функцій є виховання в дусі громадянської зрілості. Через участь у гуртковій діяльності, таборах, соціальних ініціативах молодь навчається відповідальності, самостійності та взаємодії з іншими, пластуни вчаться не лише декларувати цінності, а й реалізовувати їх у практичній площині — допомога громаді, волонтерство, активна громадянська позиція. Більше того, Пласт формує внутрішнє відчуття належності до національної спільноти, розвиває розуміння своєї ролі в суспільстві та виховує лідерів, здатних мислити стратегічно та діяти відповідально. Через символіку, традиції, систему самоврядування та цілеспрямоване наставництво молоді прищеплюються не лише патріотичні, а й гуманістичні цінності, що стають фундаментом громадянської зрілості. У сучасних умовах, коли Україна переживає складні трансформаційні процеси, така система виховання набуває особливої ваги, оскільки сприяє формуванню активного, критично мислячого, а головне — небайдужого громадянина. Нині пластовий рух є найбільшим рухом української молоді у світі та налічує понад 12 тисяч членів на всіх континентах. При цьому в Україні — три чверті із цього числа. Пласт активно співпрацює з

органами державної влади та громадськими організаціями, реалізує різноманітні соціальні та виховні програми [3].

Самоусвідомлення та особистісне становлення — це ті питання, яким приділяється чи не найбільша увага. Пласт забезпечує середовище для розвитку ідентичності та самоусвідомлення. Через символіку, обряди, ідеологію служіння Богові та Україні, молодь поглиблює розуміння своєї ролі в суспільстві. Пластова методика створює умови для критичного мислення, емоційного зростання і усвідомлення власної цінності. Значення Пласту стало дуже важливим,особливо в умовах війни та криз. Після 2014 року, а також в умовах повномасштабної війни, роль Пласту значно посилилася. Організація стала осередком патріотичного опору, гуманітарної допомоги та психологічної підтримки молоді. Дослідження показують, що учасники Пласту демонструють вищу адаптивність і рівень психологічної зрілості в умовах стресу. Пласт виконує функцію не лише молодіжної організації, а й дієвого соціального інституту громадянського суспільства. Його діяльність сприяє формуванню активної, свідомої і зрілої особистості, що є ключовою умовою сталого розвитку України в сучасному геополітичному контексті.

ЛІТЕРАТУРА

1. Марія Баяновська. Пласт як одна з систем-моделей соціального виховання. *Пласт на Закарпатті в минулому і сьогодні,* Ужгород: Видавництво «Ґражда», 22 серпня, 2012. 176 с.

2. Перший український Пласт у Львові, або виховання через гартування духу. URL: https://photo-lviv.in.ua/pershyj-ukrajinskyj-plast-u-lvovi-abo-vyhovannya-cherez-hartuvannya-duhu/

3. Чому варто спробувати себе у волонтерстві: подкаст «Більше діла». URL: https://osvitoria.media/experience/chomu-varto-sprobuvaty-sebe-u-volonterstvi-podkast-bilshe-dila/?utm_source

УДК 35:34.352.84(477):347.168:364.075.2:364.442.24

Тетяна Подковенко

кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри теорії права та конституціоналізму, Західноукраїнський національний університет

МЕДІАЦІЯ ЯК СОЦІАЛЬНА ПОСЛУГА

Сприйняття конфлікту виключно крізь негативну призму сьогодні не є виправданим. У цьому аспекті слушною є думка А. Зенкевича, який зазначає, що конфлікти не лише антагонізують суспільні відносини, а й мають здатність об’єднувати окремих людей та свідчити про динаміку позитивних змін і

розвитку спільноти [1, с.21]. Один із сучасних підходів до конфлікту полягає у пошук таких рішень, які не лише допоможуть вирішити конфлікт, але й створюють можливість побачити в ньому людей – їхні реальні потреби та цінності. Медіація може бути шляхом до успіху, оскільки вона дозволяє нам побачити ту цінність у конфлікті, яка мотивує нас діяти та приймати рішення з життєво важливих питань.

Звичайно, медіація не є панацеєю від усіх конфліктів, вона не завжди завершується «успіхом» у формі угоди чи врегулювання, але це процедура, яку варто та слід використовувати, оскільки вона дозволяє передати конфлікт до рук сторін – тобто суб'єктів, найбільш зацікавлених у його вирішенні. Медіатор як посередник створює так званий комунікаційний простір, у якому сторони можуть вільно обговорювати суперечливі питання, факти, почуття та шляхи подальшого функціонування. Є. Грудзевська, визначаючи практичний потенціал медіації, наголошує, що метою процесу медіації є вирішення спору шляхом досягнення угоди між сторонами, задоволення інтересів сторін, досягнення внутрішньої трансформації сторін; навіть якщо згоди не досягнуто, можливо, наприклад, пробачити, зрозуміти одне одного та врахувати спільні інтереси [2, с. 70-71].

У сучасних умовах медіація як альтернативний спосіб вирішення спорів стає особливо затребуваною у діяльності соціальних служб. Це зумовлено істотними змінами у підходах та здійсненні соціальної політки нашої держави. Мова йде про пріоритетні засади та основні напрямки надання соціальних послуг та здійснення соціальної роботи. Одним з таких аспектів є визнання медіації як соціальної послуги.

Прийняття у 2021 р. Закону України «Про медіацію» зумовило потребу внесення відповідних змін до Закону України «Про соціальні послуги», положеннями якого у статті 16 передбачено два самостійні види соціальних послуг: посередництво (п. 10) та медіацію (п. 18) [3]. У Державному стандарті надання соціальної послуги посередництва (медіації), медіацію визначено в якості «методу розв'язання конфліктів/спорів, за допомогою якого дві або більше сторін конфлікту/спору намагаються в межах структурованого процесу за участю посередника/медіатора досягти згоди для його розв'язання» [4]. Попри такі позитивні зрушення, існують певні проблемні аспекти. Зокрема, О.Яремко, розглядаючи питання реалізації медіації в територіальних громадах, звертає увагу на проблему низького рівня обізнаності як населення, так і посадових осіб / відповідних працівників органів місцевого самоврядування у питаннях медіації (її сутності та особливостей, медіабельності спорів, пошуку і залучення медіаторів, тощо). Авторка акцентує увагу на необхідності органів місцевого самоврядування, представників державної влади «активно

інформувати населення про соціальну послугу медіації і здійснювати консультування з питань реалізації права на її отримання» [5, с. 419].

Використання медіації у соціальній роботі пов'язане із специфікою самої галузі. Соціальна робота є особливим видом професійної діяльності, яка має виключну спрямованість на різні види соціальної взаємодії. Взаємодія отримувача соціальної послуги з медіатором відбувається на принципах взаємної поваги, неприпустимості образ та приниження гідності, погодження учасниками медіації місця, дати та часових меж кожної зустрічі, створення комфортних умов для учасників медіації [4]. Переваги медіації обумовлені її основоположними принципами, такими як конфіденційність, добровільність, нейтральність, незалежність та неупередженість медіатора, самовизначення та рівноправність прав сторін медіації. Вказані принципи є взаємообумовленими та взаємовизначальними. Вони підтверджують соціальну природу медіації та її можливості у врегулюванні конфліктів.

Таким чином, медіація як соціальна послуга має значний потенціал у вирішенні конфліктів. Вона сприяє зменшенню соціальної напруженості, економить час і кошти сторін, а також зберігає їхні стосунки, дає шанс на порозуміння та примирення. Саме тому в сучасних умовах зростає потреба в підвищенні обізнаності населення щодо медіації, її потенційних можливостей у врегулюванні конфліктів, формування медіативної культури суспільства. Варто розвивати безкоштовні програми медіації для малозабезпечених верств населення, включати основи медіації у навчальні програми, здійснювати підготовку медіаторів для роботи в соціальній сфері.

ЛІТЕРАТУРА

1. Zienkiewicz A. Studium mediacji. Od teorii ku praktyce. Warszawa: Difin, 2007. S. 21.

2. Grudziewska E. Mediacja sądowa. Alternatywna metoda resocjalizacyjna? 2010. Lublin: Wydawnictwo UMCS. S. 70-71.

3. Про соціальні послуги: Закон України від 17.01.2019 р. № 2671-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text (дата звернення: 22.04.2025).

4. Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги посередництва (медіації): Наказ Міністерства соціальної політики України від 17.08.2016 р. №892. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1243-16#Text (дата звернення: 22.04.2025).

5. Яремко О.М. Право на медіацію як соціальну послугу: проблеми реалізації в територіальних громадах України. *Науковий вісник Ужгородського Національного Університету. Серія ПРАВО.* 2023. Випуск 78: частина 2. С. 419-424.

УДК 159.922.4

Дмитро Чорноокий
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор А. В. Фурман, Західноукраїнський національний університет

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЦЕПЦІЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІД ВПЛИВОМ ОБРАЗІВ МАСОВОЇ КУЛЬТУРИ

У контексті глобалізаційних процесів національна ідентичність розглядається як складне психосоціальне явище, формування якого зумовлене взаємодією багатьох чинників, серед яких усе помітнішу роль відіграють феномени масової культури. В умовах інтенсивного інформаційного обміну, динамічної циркуляції культурних символів і трансформації соціальних уявлень процеси перцепції національної ідентичності зазнають істотних змін. Масова культура, завдяки своїй здатності до широкого охоплення аудиторії та емоційного впливу, діє не лише як канал комунікації, а і як засіб конструювання образів «свого» та «чужого», що безпосередньо впливають на індивідуальні та колективні процеси самовизначення.

Соціальна культура — це складне соціально-психологічне явище, яке охоплює сукупність символічних норм, моделей поведінки, форм комунікації та колективного досвіду, що забезпечують упорядкування соціальних взаємодій у суспільстві. Вона виконує функцію підтримання соціального порядку, збереження історичної спадковості та регуляції щоденних практик через усталені цінності, уявлення та поведінкові зразки. Як самобутній феномен, соціальна культура проявляється у структурованих формах міжособистісного спілкування, групової кооперації та громадського самовираження. Вона транслюється через соціальні інститути, побутові сценарії, етичні норми та моделі соціального навчання. У процесі онтогенетичного розвитку особистість не лише привласнює наявні культурні коди, а й бере участь у їхньому перетворенні, що надає соціальній культурі динамічного й відкритого характеру. Вона інтегрує індивіда у соціальний простір, формуючи у нього уявлення про належне, допустиме та бажане в межах соціального буття. Таким чином, соціальна культура виконує не лише нормативну, а й смислотворчу функцію — допомагає особі осмислювати свою участь у суспільному житті, орієнтуватися у системі міжособистісних зв’язків і реалізовувати себе як соціально значущого суб’єкта [3, с. 26-34].

Вивчення національної ідентичності неможливе без урахування ментальних структур, які визначають спосіб осмислення особистістю належності до певної культурної спільноти. У цьому контексті цінним є підхід А. В. Фурмана, який розглядає ментальність як психокультурне утворення, що не лише структурує колективне мислення, а й визначає характер соціальної поведінки, способи світосприйняття, символічного самовираження та емоційного самоствердження. Ментальні координати, що формуються під впливом історичного досвіду, архетипів колективного несвідомого та духовної культури, є підґрунтям для інтерпретації та фільтрації зовнішніх образів, у тому числі тих, які продукуються масовою культурою. Отож, масово культурні образи потрапляють у поле сприйняття особистості не безпосередньо, а проходячи крізь призму національної ментальності, яка виконує функцію смислового фільтра. Це, своєю чергою, визначає як рівень опору культурній уніфікації, так і потенціал для інтеграції нових ідентифікаційних змістів у межах національного самосприйняття. Тому аналіз перцепції національної ідентичності потребує не лише врахування інформаційних потоків масової культури, а й глибшого розуміння психокультурної основи, на якій ґрунтується здатність індивіда до національної саморефлексії [4, с.11-29].

Сприйняття іншої людини в межах соціальної взаємодії є складним психічним процесом, який охоплює як сенсорне відображення зовнішніх ознак, так і глибинну інтерпретацію соціального та особистісного змісту. У структурі міжособистісної перцепції задіяні не лише когнітивні механізми – увага, уявлення, категоризація, – а й емоційно-мотиваційні компоненти, що задають тональність сприйняття. Перцепція відбувається у контексті конкретної життєвої ситуації, де значення набувають як зовнішні характеристики об’єкта спостереження, так і внутрішній стан суб’єкта. Особливу роль у цьому процесі відіграють соціальні очікування, стереотипи, установки, а також особистісний досвід, що моделює інтерпретацію поведінки іншого. Сприйняття не є нейтральним – воно завжди певною мірою емоційно забарвлене та смислово зорієнтоване. Унаслідок цього формується психологічний образ іншої людини, який не завжди збігається з реальністю, але впливає на подальшу взаємодію, включаючи довіру, прийняття чи відторгнення. Перцептивний акт має динамічну природу: з часом образ іншої людини може уточнюватися, перетворюватися, узгоджуватися з новим досвідом. Особистісне сприйняття – це не лише акт пізнання, а й форма взаємного духовного наближення, що може переходити у стан внутрішнього прийняття Іншого. Таким чином, перцепція виконує не тільки пізнавальну, а й комунікативну, емоційну й екзистенційну функції, будучи підгрунтям для глибших міжособистісних зв’язків і формування образу соціальної реальності [5, с. 56-73].

Дослідження психології мас вказує на те, що процеси масової комунікації мають здатність глибоко впливати на сприйняття громадянином себе як частини певної соціальної або національної спільноти. Центральними психологічними механізмами цього впливу є навіювання, емоційне зараження та наслідування, які активізуються в умовах інформаційного насичення та символічного повторення. Саме ці механізми узасаднюють масову культуру, що формує типові образи, які з часом можуть стати стійкими компонентами національного уявлення. В умовах сучасного світу, де особа постійно занурена у потік візуальних, звукових і поведінкових шаблонів, перцепція національної ідентичності часто опосередковується емоційно забарвленими повідомленнями, які апелюють не до критичного осмислення, а до колективного несвідомого [1; 2].

Отже, процес сприйняття національної ідентичності в умовах сучасного інформаційного середовища набуває складного характеру, оскільки формується під впливом як зовнішніх культурних сигналів, так і внутрішніх психокультурних структур особистості. Масова культура, завдяки емоційному впливу та масштабності, відіграє активну роль у конструюванні ідентифікаційних образів, що апелюють до колективних уявлень про націю. Однак ці образи не сприймаються безпосередньо, а проходять крізь фільтр ментальності, цінностей і попереднього досвіду особистості громадянина. Перцепція в такому контексті — це не лише акт пізнання, а й форма інтерпретації та осмислення соціальної реальності. Вона тісно пов’язана з емоційною реакцією, соціальними очікуваннями та настановами, формуючи внутрішнє уявлення про себе як про представника національної спільноти. Для розуміння сучасних механізмів національної ідентичності важливо враховувати не лише вплив масової культури, а й здатність особистості до смислового осмислення й критичної обробки зовнішніх нав’язаних образів та стереотипів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гриник І. Я., Хавула Р. М. Феномен образу в психологічній науці: аналітичний погляд, сутність та особливості прояву. *Габітус*. 2022. № 37. С. 85–89.

2. Сахно П. І., Сахно К. С. Психологія мас : конспект лекцій. Суми : Сум. держ. ун-т, 2022. 116 с.

3. Фурман А. В., Морщакова О. Соціальна культура. *Психологія і суспільство*. 2015. № 1. С. 26–34.

4. Фурман А. В. Психокультура української ментальності. 3-тє вид. Тернопіль : НДІ МЕВО, 2014. 168 с.

5. Фурман А. В. Теоретична модель особистісного прийняття людини людиною. *Психологія і суспільство.* 2020. № 1. С. 56–73.

УДК 316.62 : 159.9

Петро Глух
здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Дмитро Пелих
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет

ОСНОВНІ НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО МОДЕЛЮВАННЯ

Необхідність вивчення наукових підходів до трактування поняття «соціально-психологічне моделювання» зумовлена актуальністю цього явища в контексті сучасних соціальних та психологічних процесів. Вивчення цього поняття в межах різних дисциплін дозволяє не лише осягнути його сутність, але й визначити роль у дослідженні соціальних феноменів, таких як групова динаміка, міжособистісні відносини, управління конфліктами та соціальна адаптація.

Модель – це спрощене, абстраговане відображення реальних об'єктів, процесів або явищ, яке дозволяє досліджувати їх сутність та функціонування в умовах, де неможливо працювати з оригіналом. Моделі є потужним інструментом для прогнозування розвитку подій та прийняття управлінських рішень, оскільки вони дозволяють оцінити потенційні наслідки різних дій. Процес побудови та використання абстрактних, спрощених моделей, які відображають психологічні та соціальні механізми, що діють у групах або суспільствах визначається як соціально-психологічне моделювання [3].

Основним завданням соціально-психологічного моделювання є створення моделей, які дозволяють пояснити, як соціальні фактори (взаємодія в групах, соціальні норми, цінності, рольові очікування тощо) впливають на психіку людей та їх поведінку. Це також включає вивчення механізмів соціальних впливів, таких як маніпуляція, конформізм, лідерство та групова динаміка. В результаті такого моделювання можна створювати стратегії впливу на колективи, прогнозувати їх реакції на різні події та зміни в соціальному середовищі.

Соціально-психологічне моделювання є важливим засобом для аналізу групових процесів, таких як взаємодія між членами групи, розподіл ролей, прийняття рішень і конфлікти. Це дозволяє зрозуміти, як психічні механізми, такі як групова ідентичність, соціальна згуртованість і конфлікти, можуть формувати поведінку окремих осіб і всіх груп. В рамках такого моделювання

досліджуються різні типи групових відносин, включаючи лідерство, вплив однолітків, конформізм і соціальні норми. Завдяки моделям можна прогнозувати, як групи реагують на стресові ситуації або зовнішні виклики, а також як зменшити або усунути деструктивні конфлікти, що виникають у колективах. Важливим аспектом є також вивчення процесу соціалізації, коли індивід проходить через різні стадії інтеграції в соціальну групу. Соціально-психологічне моделювання в груповій динаміці допомагає не лише в наукових дослідженнях, але й у практичному управлінні командами, організаціями та громадськими рухами.

Соціально-психологічне моделювання також використовується як інструмент для розробки стратегій впливу на масову свідомість, зокрема в контексті політичних кампаній, маркетингових досліджень або медіа-впливу. За допомогою моделювання можна вивчати, як певні інформаційні, психологічні та соціальні фактори можуть змінювати поведінку соціальних груп. Моделі допомагають розуміти, як формуються громадські настрої, як виявляються ефекти маніпуляцій і як соціальні інститути можуть використовувати ці знання для контролю за соціальними процесами. Крім того, соціально-психологічне моделювання дозволяє аналізувати вплив медіа, реклами, форм комунікації на громадську думку, що є важливим для управління інформаційними потоками в суспільстві. Визначення ефективних методів впливу на масову свідомість через моделі дає змогу підвищити ефективність комунікаційних стратегій і досягати поставлених цілей у різних сферах діяльності [4].

Згідно з *психологічним підходом*, соціально-психологічне моделювання виступає як процес створення моделей, що детально описують психологічні механізми, які регулюють соціальну взаємодію між індивідами. У цьому контексті особлива увага приділяється внутрішнім психологічним факторам, таким як потреби, мотивація, установки, емоційні реакції та когнітивні процеси, які суттєво впливають на прийняття рішень у соціальних ситуаціях. Важливою частиною таких моделей є також дослідження того, як ці фактори змінюються через взаємодію з оточенням, що забезпечує соціальний контекст. Психологічне моделювання дає змогу розглядати соціальну поведінку на індивідуальному рівні, визначати, як певні психологічні установки (наприклад, стрес, тривога, емоційне напруження) впливають на взаємодії між людьми, і, зрештою, на колективні уявлення та очікування. Психологічний підхід також застосовується для моделювання колективних прагнень та мрій, зокрема щодо змін у соціальній або політичній сфері, як, наприклад, в разі очікування перемоги в війні чи соціальних трансформацій. Такі моделі допомагають прогнозувати, як ці прагнення можуть вплинути на групову мотивацію або на зміну психологічних настроїв в умовах соціальних конфліктів або змін [5].

Соціологічний підхід. В рамках цього підходу соціально-психологічне моделювання виступає як інструмент для дослідження групових процесів, норм і ролей, що формуються у соціальних системах. Під час аналізу масових явищ моделювання в цьому контексті враховує вплив соціальних мереж, процесів соціалізації та соціальної мобільності, а також роль соціальних змін. Це дозволяє створювати моделі, які відображають те, як соціальні інститути (як держава, релігія, сім'я) впливають на формування колективних уявлень і масових прагнень. Наприклад, у процесі соціальних рухів або революцій соціологічне моделювання може допомогти передбачити, як зміни в соціальних структурах або в економічних умовах можуть спричинити зміну колективних уявлень або масових очікувань, таких як очікування перемоги у війні чи покращення економічного становища. Соціологічний підхід також дозволяє вивчати те, як соціальні ролі та норми, прийняті в суспільстві, визначають групову поведінку, визначаючи, чому певні групи мають спільні цілі або очікування, і чому ці цілі можуть змінюватися під впливом соціальних факторів [1].

Системний підхід до соціально-психологічного моделювання розглядає соціальну реальність як складну систему, що складається з різних взаємопов'язаних елементів: індивідів, груп, інститутів, норм і соціальних процесів. Цей підхід передбачає, що зміни в одному елементі системи можуть спричиняти зміни в інших, тому важливо розглядати соціальну поведінку в контексті комплексних взаємодій. У рамках системного підходу соціально-психологічне моделювання акцентує увагу на взаємодії між індивідами, групами та соціальними інститутами, що дозволяє передбачити наслідки цих взаємодій для колективних уявлень, прагнень та очікувань. Моделювання соціальних систем допомагає вивчити, як соціальні зміни (економічні, політичні, культурні) можуть транс-формувати групові або індивідуальні уявлення, передбачення та цінності.

Когнітивний підхід до соціально-психологічного моделювання зосереджує увагу на вивченні когнітивних процесів, які лежать в основі соціальної взаємодії. Це включає в себе дослідження того, як люди сприймають соціальні ситуації, як обробляють отриману інформацію, і як ці процеси впливають на соціальну поведінку. Соціально-психологічне моделювання в когнітивному контексті дозволяє зрозуміти, як соціальні стереотипи, упередження, переконання або соціальні норми формують сприйняття та оцінку інших людей і подій. Наприклад, когнітивне моделювання може бути використане для вивчення того, як індивіди та групи сприймають і реагують на певні політичні події, що сприяє формуванню масових уявлень або прагнень. Когнітивні моделі можуть також допомогти аналізувати процеси прийняття

рішень в умовах соціального впливу, а також те, як емоційні та когнітивні реакції на соціальні ситуації формують очікування та прогнози щодо майбутнього. Наприклад, у разі війни когнітивне моделювання дозволяє проаналізувати, як громадська думка про перемогу або поразку змінюється через медіа та інші джерела інформації, і як ці зміни впливають на масові прагнення та колективні очікування [2].

Конструктивістський підхід до соціально-психологічного моделювання розглядає соціальні реальності як результат колективної взаємодії та спільного конструювання значень. У цьому контексті соціально-психологічне моделювання фокусується на тому, як індивіди і групи створюють соціальні конструкції, такі як ідентичність, культура, норми та соціальні ролі, через свою взаємодію з іншими. Конструктивістські моделі допомагають досліджувати, як ці соціальні конструкції змінюються в процесі соціальної взаємодії і як це впливає на колективні прагнення, мрії та очікування. Моделювання в цьому підході дозволяє вивчити, як суспільство формує спільні уявлення про те, що є правильним, доцільним або бажаним, і як ці уявлення змінюються у відповідь на соціальні та культурні трансформації. Так, у контексті війни конструктивістське моделювання може допомогти зрозуміти, як національна ідентичність та колективне уявлення про перемогу формуються через медіа, політичні дискурси та міжособистісні взаємодії, і як це впливає на громадські очікування [1].

Отже, трактування поняття «соціально-психологічне моделювання» демонструє різноманіття наукових підходів, кожен з яких акцентує увагу на різних аспектах соціальних і психологічних процесів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Війна в Україні : соціологічний вимір / *Компанія «Оперативна соціологія»*. URL : https://oper.so/pdf/war_in_Ukraine.pdf.

2. Мельникова М.В., Тарасевич О.В., Нестеров Г.Г. Моделювання взаємовідносин між міськими ВГК та партнерами з урахуванням наявної господарської компетенції. *Математичне моделювання в економіці*. 2015. №2(3). С.65-74.

3. Новік А. Ю. Використання імітаційного моделювання для дослідження міграційних потоків. *Економіка та держава*. 2019. № 4. С. 119-122.

4. Островський П.І., Гострик О.М., Добрунік Т.П., Радова О.В. Моделювання економічних процесів: навч. посіб. Одеса : ОНЕУ, 2012. 132 с.

5. Резнікова О. О. Стратегічні прогнози щодо завершення війни в Україні. URL : https://niss.gov.ua/sites/default/files/2022-04/prognozi-schodo-zaversh ennya-viyni_110422.pdf.

Дмитро Глогусь
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 015 Професійна освіта, Західноукраїнський національний університет

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ РИС МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ДЛЯ РОБОТИ В ЦИФРОВОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Формування професійно важливих якостей майбутніх педагогів у цифровому освітньому середовищі є пріоритетом сучасної вищої педагогічної освіти. Цей процес потребує не лише оновлення змісту підготовки, а й створення комплексу педагогічних умов, які забезпечують інтеграцію цифрових технологій у професійну діяльність [1; 3; 5].

Визначено три основні педагогічні умови, що сприяють ефективному формуванню професійно важливих якостей:

- Проєктування змісту освітнього процесу відповідно до вимог цифрової трансформації освіти. Передбачає оновлення освітніх програм з урахуванням цифрових компетентностей, розвиток критичного мислення, навичок комунікації, цифрової безпеки та академічної доброчесності.
- Організація практичної підготовки у цифровому освітньому середовищі. Акцент робиться на активному залученні студентів до роботи з цифровими інструментами (Google Workspace, Microsoft Teams, Moodle, Zoom тощо), а також на формуванні вміння впроваджувати цифрові ресурси у навчальний процес.
- Розроблення і застосування критеріїв та інструментів оцінювання сформованості професійно важливих якостей. Використання комплексного оцінювання, що включає рефлексивні методи, самооцінювання, аналіз результатів професійно орієнтованих завдань та спостереження за динамікою індивідуального зростання студента.

Практична підготовка в умовах цифрового освітнього середовища виступає ключовим чинником розвитку професійних умінь і забезпечує перенесення теоретичних знань у реальні педагогічні ситуації [2; 3; 6].

Сучасний педагог має не лише володіти знаннями, а й уміти застосовувати їх у конкретному контексті, зокрема в умовах дистанційного та змішаного навчання. Практична підготовка має включати:

- участь у віртуальних педагогічних практиках;
- розробку та апробацію електронних освітніх ресурсів (наприклад, інтерактивних презентацій, навчальних відео, тестів);
- моделювання педагогічних ситуацій із використанням цифрових платформ;

- аналіз кейсів, що передбачають вирішення реальних проблем цифрової взаємодії з учнями чи студентами;
- співпрацю з наставниками та кураторами у віртуальному середовищі.

Усе це сприяє розвитку таких професійно важливих якостей, як адаптивність, відповідальність, ініціативність, креативність, цифрова грамотність, комунікативна відкритість.

Забезпечення цілісного підходу до формування професійно важливих якостей дозволяє підготувати конкурентоспроможного фахівця, здатного до ефективної педагогічної діяльності в умовах цифрової трансформації освіти.

Такий підхід передбачає системну реалізацію усіх педагогічних умов у єдності змістової, технологічної та оцінювальної складових професійної підготовки. Важливо, щоб підготовка майбутнього педагога була спрямована не лише на засвоєння цифрових інструментів, але й на усвідомлення власної ролі в цифровому освітньому середовищі [1; 4; 5]. Це охоплює:

- формування внутрішньої мотивації до саморозвитку;
- розвиток професійної рефлексії як здатності аналізувати власну педагогічну діяльність;
- активне застосування інноваційних методів навчання, включаючи гейміфікацію, віртуальну і доповнену реальність, адаптивне навчання;
- готовність до безперервного професійного зростання та підвищення кваліфікації в умовах цифрових змін.

У результаті майбутній педагог стає не лише носієм знань, а активним учасником цифрової трансформації освіти, здатним до інноваційної діяльності, міждисциплінарної взаємодії та якісної взаємодії з цифровими поколіннями учнів.

Таким чином, практична підготовка майбутніх педагогів у цифровому освітньому середовищі набуває особливої значущості як основа формування професійно важливих якостей. Вона забезпечує не лише засвоєння цифрових технологій, а й розвиток умінь застосовувати їх у реальному педагогічному процесі. Активне включення студентів у віртуальні освітні практики, моделювання професійних ситуацій, створення власних цифрових продуктів формують відповідальність, адаптивність, критичне мислення та комунікативну компетентність.

Цілісний підхід до формування професійно важливих якостей передбачає взаємозв’язок змісту навчання, сучасних технологій і системи оцінювання результатів підготовки. Такий підхід забезпечує не лише високий рівень професійної готовності, але й сприяє становленню педагога як суб’єкта інноваційної діяльності, здатного працювати в умовах цифрової трансформації освіти, відповідати викликам часу та ефективно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу в цифровому середовищі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Захарова А. Психологія формування самооцінки. Київ: Четверта хвиля, 2020. 98 с.

2. Коць М. О. Педагогічна практика : методичні рекомендації до вивчення освітнього компонента. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2024. 26 с.

3. Побірченко Н. С. Компетентнісний підхід до формування особистості майбутнього вчителя. *Педагогіка і психологія*. 2019. № 1. С. 17–23.

4. Ткачук Галина. ІКТ як засіб формування інформаційно-цифрової компетентності студентів педагогічних університетів. *Молодь і ринок*. 2023. №1. С. 74-80.

5. У МОН розробили проєкт стандарту вищої освіти для студентів педагогічних спеціальностей: освітян запрошують до громадського обговорення. URL: https://nus.org.ua/2024/04/23/u-mon-rozrobyly-proyekt-standartu-vyshhoyi-osvity-dlya-studentiv-pedagogichnyh-spetsialnostej-osvityan-zaproshuyut-do-gromadskogo-obgovorennya/

6. Ходаківська С.В. Педагогічна практика у формуванні професійно-компетентного вчителя. URL: https://ipood.com.ua/data/NDR/nonNDR_publications/4_16_2021_zbirnyk_Rudnytska.pdf#page=100

УДК 378.4:159.9

Надія Береза

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент М.Б. Бригадир, Західноукраїнський національний університет

КОРПОРАТИВНА КУЛЬТУРА ЗВО ЯК ПРЕДИКТОР ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧА

В останні роки професійна діяльність викладачів закладів вищої освіти відбувається в умовах підвищеного психоемоційного напруження, що зумовлене динамічними змінами в освітньому просторі, цифровізацією навчального процесу, зростанням вимог до якості освіти та необхідністю постійного професійного розвитку. Повномасштабна війна в Україні ще більше загострила ці фактори та спричинила появу нових. Психологічний стан викладачів під впливом війни змінюється, і симптоми професійного вигорання набувають ще більш серйозних масштабів.

Професійне вигорання – це синдром емоційного, психічного та фізичного виснаження, що виникає внаслідок тривалого стресу на роботі, високих вимог і незадоволення професійними досягненнями та призводить до зниження мотивації, емоційної відстороненості й зниження якості виконання професійних обов'язків. Серед чинників, що сприяють розвитку професійного вигорання викладачів, важливе місце посідає корпоративна культура освітнього закладу. Корпоративна культура ЗВО є системою спільних цінностей, норм, традицій та взаємодій, що регулюють поведінку науково-педагогічних працівників і визначають психологічний клімат в університетському середовищі.

Дослідники П. Харріс та Р. Моран виокремлюють такі атрибути корпоративної культури: «усвідомлення співробітником свого місця в організації, система та мова організації, зовнішній вигляд, звички та традиції, ставлення до часу та його використання, взаємодія, цінності та норми, світогляд, розвиток та самореалізація, трудова етика та мотивування» [5]. В.М. Мороз, М.В. Мороз, Р.В. Лааманен зазначають, що «корпоративна культура ЗВО ґрунтується на колективних цінностях, зміст та форму прояву яких поділяє переважна більшість університетської спільноти (професорсько-викладацький склад, співробітники та здобувачі); корпоративна культура кожного конкретного ЗВО може бути розглянута на рівні субкультури відповідної соціальної групи; корпоративна культура є об'єктом впливу адміністрації та ЗВО на якість та ефективність функціонування організаційної структури» [3].

Корпоративна культура може істотно впливати на науково-педагогічних працівників та функціонування ЗВО і є одним із предикторів професійного вигорання, оскільки саме умови соціальної взаємодії, підтримка, справедливість та атмосферність довкілля безпосередньо впливають на емоційний стан і професійне самопочуття працівників. Дослідження ролі організаційних факторів у розвитку професійного вигорання проводили К. Маслах і М. Лейтер. Автори виокремили шість основних чинників корпоративної культури, що впливають на процес вигорання:

1) перевантаження роботою – надмірна кількість завдань, високі вимоги до співробітників. Таке перевантаження може призводити до емоційного виснаження і зменшення особистої ефективності;

2) відсутність контролю над роботою – відсутність можливості впливати на робочий процес, методи роботи чи прийняття рішень, пов'язаних з роботою. Цей фактор може викликати відчуття безсилля та фрустрації;

3) відсутність винагороди – недостатнє визнання зусиль працівника, як матеріальне так і емоційне може знизити мотивацію і задоволення роботою;

4) недостатня підтримка зі сторони колег та керівництва може спричинити виникнення відчуття ізоляції та професійної некомпетентності;

5) несправедливе ставлення зі сторони керівництва. Сприйняття несправедливості та дискримінація на роботі може викликати почуття образи та недовіри;

6) конфлікти у колективі. Міжособистісні конфлікти на роботі можуть створювати напружену та негативну робочу атмосферу, сприяти розвитку вигорання [6].

В. Шауфелі визначив три основні потреби працівників: 1) автономність, 2) компетентність і 3) пов'язаність, які формуються завдяки корпоративній культурі та суттєво впливають на рівень їхньої залученості в робочий процес [7]. Отже, коли науково-педагогічні працівники можуть самостійно розв'язувати завдання, використовувати свої навички та отримувати зворотний зв'язок, це позитивно позначається на їхній залученості до професійної діяльності та може підвищувати продуктивність праці, включно із наданням додаткової допомоги колегам і виконанням завдань, що виходять за рамкові межі їхніх обов'язків. Коли ці потреби не задовольняються, може виникати неефективне функціонування, таке як залежність від роботи, нудьга чи професійне вигорання. На думку Г.В. Товканець «ефективність корпоративної культури визначається злагодженістю, взаємодією (командний дух), задоволенням роботою й гордістю за її результати, відданістю організації і готовністю відповідати її високим стандартам, високою вимогливістю до якості праці та навчання; готовністю до змін, викликаних вимогами прогресу і конкурентною боротьбою, незважаючи на труднощі та бюрократичні перепони» [4, с. 170].

Для ефективної підтримки науково-педагогічних працівників у подоланні професійного вигорання та запобіганні його виникнення в майбутньому, керівництву ЗВО слід переглядати та вдосконалювати наступні аспекти: 1) забезпечувати справедливу та прозору систему винагороди, яка враховує індивідуальні потреби та досягнення викладачів; 2) оптимізовувати робочі процеси з метою уникнення перевантаження та забезпечення балансу між роботою та особистим життям; 3) впроваджувати ретельний підбір кандидатів, які відповідають корпоративній культурі та мають необхідні компетенції для ефективної роботи в команді; 4) формувати та підтримувати позитивну корпоративну культуру, що сприяє відкритій комунікації, взаємоповазі та підтримці серед викладачів; 5) дотримуватись університетських традицій; 6) організовувати тренінги та семінари для підвищення професійної компетентності та особистісного зростання викладачів.

У періоди кризових ситуацій, таких як війна в Україні, необхідно додатково: 1) визначати чинники, що найбільше впливають на емоційний стан викладача;2) організовувати консультації з фахівцями для надання психологічної підтримки; 3) забезпечити можливість відпочинку для відновлення емоційного балансу; 4) надавати допомогу сім'ям співробітників, що сприяє зміцненню довіри до організації; 5) забезпечити прозорість у спілкуванні між керівництвом та працівниками; 6) проводити інформаційні сесії з фахівцями для обговорення актуальних питань та стратегій подолання стресу; 7) адаптувати робочі графіки та умови праці відповідно до поточних обставин та потреб викладачів. Застосування цих заходів сприятиме створенню підтримуючого робочого довкілля, зменшенню стресового навантаження та покращенню загального самопочуття науково-педагогічних працівників.

Провівши аналіз наукових досліджень можемо зробити висновок, що позитивна корпоративна культура, яка характеризується підтримкою, взаємоповагою, відкритою комунікацією та справедливим управлінням, може знижувати рівень стресу та емоційного виснаження серед педагогів. Натомість токсичне довкілля, де частими є перевантаження, порушення особистих меж і відсутність зворотного зв'язку, може сприяти розвитку професійного вигорання. Таким чином, формування здорової корпоративної культури ЗВО є ключовим чинником у профілактиці професійного вигорання викладачів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вплив корпоративної культури на вигорання співробітників. URL: https://hurma.work/blog/vplyv-korporatyvnoyi-kultury-na-vygorannya-spivrobitnykiv/

2. Карамушка Л.М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців: монографія. Київ: Логос, 2018. 198 с.

3. Мороз В.М., Мороз М.В., Лааманен Р.В. Корпоративна культура вищого навчального закладу: зміст дефініції та особливості його прояву. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/199400112.pdf

4. Товканець Г.В. Корпоративна культура вищого навчального закладу та її роль у формуванні професійної компетентності майбутніх економістів у Чехії. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2011. № 4. С. 170–174.

5. Harris P.R., Moran R.T. Managing Cultural Differences: Instructor's Guide. Houston: Gulf Publishing Co, 1996. 255 p.

6. Maslach C., Leiter M.P. The Burnout Challenge: Managing People's Relationships with Their Jobs. Cambridge: Harvard University Press, 2022. 272 p.

7. Schaufeli W. Engaging leadership: How to promote work engagement? *Frontiers in Psychology*, 2021. Vol. 12. Article ID 754556. 10 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.754556

УДК 159.9

Олена Довгальова
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Марія Бригадир, Західноукраїнський національний університет

Я-КОНЦЕПЦІЯ ЯК ТЕОРЕТИЧНИЙ КОНСТРУКТ ПСИХОЛОГІЇ

Поняття Я-концепції у психологічній теорії і практиці є базовим так як виступає основним елементом особистісної структури, детермінує не лише особливості самосприйняття і самооцінки людини, а й формує основи її поведінки, адаптації до соціального середовища, здатності до самореалізації та особистісного зростання.

Поняття Я-концепція було розроблено в межах гуманістичного напряму психології, зокрема в працях К. Роджерса, де вона розглядалася як система уявлень особистості про себе. Я-концепція має складну структуру:

- когнітивний компонент — знання і уявлення людини про себе;
- емоційний компонент — самооцінка та емоційне ставлення до себе;
- поведінковий компонент — практичні дії, які випливають з уявлень про себе [1].

Формування Я-концепції розпочинається із самоусвідомлення. Під ним в наукових літературних джерелах розуміється здатність індивіда усвідомлювати себе як окрему істоту, яка мислить, відчуває, діє та перебуває у взаємодії зі світом. Поняття самоусвідомлення є ведучим когнітивній психології, воно розглядається як вищий когнітивний процес, який включає самоспостереження, метакогніцію та саморефлексію. Цей конструкт є фундаментальним для розуміння таких явищ, як самоконтроль, мотивація, моральне судження та прийняття рішень [2].

Як особистісне утворення Я-концепція виконує такі функції: регулятивну (визначає цілі поведінки, діяльності, Я-концепція виступає внутрішнім орієнтиром, що спрямовує особистість у виборі стратегій дій та способів досягнення бажаних результатів); адаптивну (сприяє ефективній взаємодії з оточенням, особистість краще орієнтується у складному соціальному середовищі, розуміє власні можливості та межі, що сприяє ефективній взаємодії з іншими людьми, гнучкості у прийнятті рішень і психологічній зрілості); захисну (формує механізми психологічного захисту, що допомагають зберегти цілісність «Я» у стресових або фруструючих ситуаціях; до таких механізмів належать раціоналізація, витіснення, уникнення, які знижують рівень

тривожності й підтримують внутрішню рівновагу); інтегративну (забезпечує цілісність та стабільність особистості, гармонізує різні аспекти особистості — когнітивні, емоційні та поведінкові, сприяє стабільному відчуттю ідентичності, незважаючи на зміну зовнішніх умов); оцінкова (особистість здійснює самооцінку, порівнюючи себе з ідеальним або соціально бажаним образом, ця функція безпосередньо пов'язана з рівнем самоповаги та мотивацією до самовдосконалення); мотиваційна (зумовлює прагнення до відповідності певному уявленню про себе).

Формування адекватної, позитивної Я-концепції є ключовим чинником гармонійного розвитку особистості. Це сприяє підвищенню особистісної мотивації, соціальній включеності та зниженню ризиків адективної поведінки [1].

Я-концепція є теоретичним конструктом, який відображає динамічну взаємодію особистості із зовнішнім соціальним середовищем та внутрішнім «Я». Її дослідження має вагоме значення для розуміння механізмів формування особистості, її адаптації, соціального функціонування та психоемоційного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310 с.

2. Morin A. Levels of consciousness and self-awareness: A comparison and integration of various neurocognitive views. *Consciousness and Cognition.* 2006. Vol. 15(2). P. 358–371.

УДК 159.9 : 37.06

Віктор Хлян, Андрій Пізюк

здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 015 Професійна освіта, Західноукраїнський національний університет

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ КОМАНДНОЇ РОБОТИ ІЗ КЛІЄНТАМИ

Організація командної психологічної роботи з клієнтами соціальної групи ризику є складним і багатогранним процесом, який вимагає врахування численних факторів, що впливають на ефективність такої роботи. Одним з найважливіших аспектів є визначення соціально-психологічних чинників, які можуть як сприяти, так і перешкоджати досягненню поставлених цілей. Соціально-психологічні чинники охоплюють широкий спектр взаємодій між індивідами, їхніми соціальними оточеннями, стереотипами та переконаннями,

що існують у суспільстві, а також внутрішніми психологічними аспектами, такими як мотивація, самооцінка, стрес та емоційний стан. Відтак більш детально розглянемо відповідні чинники організації командної роботи із клієнтами соціальної групи ризику.

1. *Соціальна підтримка*. Вона включає наявність підтримки з боку родини, друзів, громади, професійних організацій. Якщо клієнт має позитивний досвід взаємодії з оточенням, це знижує рівень стресу та сприяє його психологічній стабільності. Підтримка родини і друзів створює відчуття безпеки, що в свою чергу зміцнює внутрішні ресурси клієнта, допомагаючи йому більш ефективно долати життєві труднощі. Соціальна підтримка також включає участь громади та професійних організацій, що можуть надавати як моральну, так і матеріальну допомогу. Залучення до групи підтримки або участь у соціальних програмах дозволяє клієнтам відчути себе частиною колективу, що підвищує їхню самооцінку і мотивацію до змін. Важливою складовою є роль соціальних мереж, оскільки вони допомагають створити мережу підтримки, яка включає не тільки близьких, а й тих, хто перебуває в подібних ситуаціях, що дає можливість для обміну досвідом [2].

2. *Ставлення до клієнта.* Важливо, щоб ставлення фахівців до клієнта було гуманним, безоцінним і сприятливим для розвитку довіри. Такий підхід передбачає, що фахівець не осуджує, не засуджує і не принижує клієнта за його проблеми чи складнощі, а приймає його таким, яким він є, з усіма його особливостями, переживаннями та історією. Позитивна психологічна атмосфера у взаємодії з клієнтом є критично важливою для встановлення довіри. Коли клієнт відчуває, що він не є об’єктом критики, а рівним учасником процесу допомоги, це створює основу для подальшого розвитку взаємодії. Без довіри клієнт часто не готовий відкрито обговорювати свої проблеми, що ускладнює роботу з ним.

3. *Обговорення результатів роботи та взаємний аналіз підходів* сприяють тому, щоб команда не лише усувала потенційні помилки, а й створювала нові стратегії, які могли б бути більш ефективними в подальшому. Таким чином, постійне спілкування та координація допомагають коригувати стратегії і підходи, пристосовуючи їх до змінюваних обставин і потреб клієнта. У випадку роботи з клієнтами соціальних груп ризику, де ситуації можуть бути складними і швидко змінюваними, такий постійний моніторинг і коригування роботи команди стають незамінними для досягнення оптимальних результатів [5].

4. *Підтримка колег у команді*. Це дозволяє створити позитивну атмосферу, де кожен фахівець відчуває себе частиною єдиного процесу і має необхідну підтримку для вирішення складних завдань. Підтримка на професійному рівні, особливо в кризових ситуаціях, допомагає зберігати

моральний стан і запобігає вигоранню серед членів команди. Спільне вирішення проблем з урахуванням особистих і професійних особливостей кожного учасника допомагає виробляти найбільш ефективні стратегії допомоги клієнтам. Окрім того, взаємодія між фахівцями в команді дозволяє подолати професійні бар'єри або розбіжності в підходах, знижуючи ймовірність конфліктів. Важливо, щоб кожен член команди мав чітке розуміння своїх обов'язків і ролі в загальному процесі, а також був готовий до конструктивного обміну ідеями та критикою, коли це необхідно [7; 4].

5. *Мотивація клієнта.* Це бажання змінити свою ситуацію та самовизначитися в процесі роботи, що є суттєвим елементом для досягнення позитивних результатів. Мотивація визначає рівень активності клієнта, його готовність змінювати свої звички, мислення і поведінку, що є необхідним для успішного вирішення його проблем. Залучення клієнта до встановлення цілей і визначення шляхів їх досягнення підвищує його зацікавленість у результатах роботи. Таке самовизначення сприяє тому, що клієнт бачить власні зусилля у процесі змін як цінні й необхідні для свого майбутнього. Крім того, мотивація є тісно пов'язана з емоційною підтримкою, яку надають фахівці.

6. *Робота з психологічними бар'єрами та страхами,* які можуть заважати активному залученню клієнта до допомоги. Якщо клієнт не вірить у можливість змін, або не має відповідної мотивації, командна психологічна робота повинна спрямовуватися на подолання цих бар'єрів, допомагаючи клієнту побачити реальність змін через маленькі, але важливі кроки. Мотивація, таким чином, не є одноразовим фактором, а процесом, що постійно змінюється і потребує постійної підтримки та коригування, що робить її фундаментом для подальшого розвитку та покращення життєвих умов клієнта.

7. *Психологічна готовність клієнтів.* Цей чинник визначає, наскільки готовий клієнт до змін, адаптації до нових умов і прийняття допомоги. Психологічна готовність включає в себе не тільки бажання клієнта змінювати свою ситуацію, але й здатність до саморефлексії, розуміння своїх проблем та бажання працювати над їх подоланням. Врахування індивідуальних особливостей кожного клієнта є необхідним для того, щоб вибрати найбільш підходящі методи та техніки психологічної роботи, які будуть відповідати рівню його готовності [1].

8. *Психологічні бар'єри.* Вони можуть виникати внаслідок різних причин, таких як минулий досвід, внутрішні переконання, а також відчуття безпорадності або стресу, що супроводжує труднощі соціальної адаптації. Один із найпоширеніших бар'єрів – це страх перед змінами. Клієнти, які мають негативний досвід з попередніми спробами отримати допомогу, можуть проявляти недовіру до нових фахівців або методів терапії. Вказане може

ускладнити процес взаємодії та створення продуктивних відносин, оскільки клієнт може не бути відкритим до змін.

9. *Зміни в соціальних ролях клієнтів.* Соціальні ролі, які виконують люди у своєму житті, визначають їхнє місце в соціумі, взаємодію з іншими людьми та їхнє розуміння себе в суспільстві. У випадку з клієнтами соціальних груп ризику, часто необхідно працювати над тим, щоб допомогти їм змінити або адаптувати ці ролі для покращення їхнього життя. Однією з основних складових цієї роботи є допомога клієнтам змінювати сімейні ролі, що може включати відновлення й покращення взаємодії з членами родини, коли клієнти мають проблеми з алкоголізмом, насильством у родині або емоційними розладами. Зміна сімейних ролей може включати відновлення батьківських обов'язків, налагодження підтримуючих стосунків або перебудову взаємодії з партнерами [7].

Зміни в професійних ролях також є невід'ємною частиною соціальної адаптації клієнтів груп ризику. Це може включати пошук нового професійного напрямку або навчання новим навичкам, що дозволяє людині знову знайти своє місце на ринку праці. Важливо допомогти таким клієнтам повернути віру в себе, зрозуміти свої сильні сторони і побудувати нову кар'єру, що відповідатиме їхнім можливостям і інтересам.

10. *Соціальна інтеграція.* Це чинник, який може включати допомогу в адаптації до нових соціальних умов, пошук підтримки серед друзів, колег, громадських організацій та інших соціальних інститутів. Клієнти можуть переживати труднощі в спілкуванні через низьку соціальну активність або негативний досвід у минулому. Тому важливо допомогти таким людям знову віднайти зв'язок із суспільством і розвинути нові взаємодії, які сприятимуть емоційному благополуччю та соціальній стабільності.

11. *Ресурси клієнта.* Під ресурсами розуміються як внутрішні, так і зовнішні фактори, що можуть допомогти людині впоратися з життєвими труднощами, покращити її психологічний стан і сприяти соціальній інтеграції. Важливо зазначити, що підхід, орієнтований на ресурси, допомагає фокусуватися на позитивних аспектах особистості клієнта, що може стати основою для розвитку та подолання кризових ситуацій. Внутрішні ресурси клієнта включають психологічні та особистісні якості, такі як самоповагу, емоційну стійкість, здатність до адаптації та самоорганізації. Вони визначають, як людина сприймає свої проблеми і як вона з ними справляється. Клієнти, які мають розвинену самооцінку та позитивний внутрішній настрій, здатні швидше і легше долати труднощі. Зовнішні ресурси клієнта включають соціальні, економічні та матеріальні чинники, які можуть допомогти подолати труднощі. Соціальні – включають підтримку з боку родини, друзів, громади або

професійних організацій, які можуть надати необхідну допомогу чи підтримку в складних ситуаціях. Матеріальні ресурси це доступ до фінансових засобів, житла, медичних послуг або інших базових потреб, що є важливим фактором у процесі реабілітації клієнта [3].

12. *Психологічний клімат у команді.* Гармонійний клімат серед фахівців є основою для ефективної роботи з клієнтами, оскільки він визначає, як взаємодіють самі члени команди і, в кінцевому результаті, впливає на якість наданої допомоги. Взаємна підтримка, координація зусиль, обговорення проблем і ефективна комунікація є необхідними складовими для забезпечення успіху роботи. Кожен фахівець повинен відчувати підтримку з боку колег, що допомагає знижувати стрес і сприяє конструктивному підходу до вирішення складних завдань. Важливою складовою взаємної підтримки є також готовність фахівців ділитися досвідом, надавати допомогу в разі необхідності та обговорювати результати своєї роботи.

13. *Ефективна комунікація.* Відкритий і чесний обмін інформацією серед членів команди дозволяє швидко виявляти проблеми і знаходити оптимальні рішення. У команді має бути створена атмосфера, де кожен має можливість висловити свою думку, запропонувати ідеї та обговорити складні моменти без страху перед критикою чи осудом. Координація зусиль фахівців у команді також є аспектом гармонійного психологічного клімату. Кожен фахівець повинен чітко розуміти свою роль у процесі допомоги клієнту та працювати в межах своїх компетенцій. Водночас важливо, щоб зусилля всіх членів команди були скоординовані, а їхня робота доповнювала одна одну [6].

Отже, перелічені соціально-психологічні чинники організації командної психологічної роботи з клієнтами соціальної групи ризику взаємодіють і взаємозалежні. Врахування кожного з них є критично важливим для ефективної організації командної психологічної роботи з клієнтами соціальної групи ризику, оскільки вони допомагають створити належні умови для досягнення командою довгострокових позитивних змін у житті клієнтів, сприяють їхній соціальній інтеграції та соціально-психологічній адаптації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безпалько О. В. Зміст та напрями професійної діяльності соціального працівника. *Проблеми педагогічних технологій*. Луцьк, 2012. Вип. 2. С. 74-79.

2. Бельська Л. Командний підхід до організації соціальної роботи. *Соціальна психологія.* 2021. № 1. С. 3-8.

3. Борецька Н. П. Соціальний захист населення на сучасному етапі: стан і проблеми : монографія. Донецьк : Янтар, 2013. 352 с.

4. Гірняк А.Н. Психологічний аналіз і систематика стилів освітньої взаємодії. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1–2. С. 118-126.

5. Ложкін Г.В., Драчук А.І., Костюкевич В.М., Бринзак С.С. Психологічний клімат спортивної команди: навч.-метод. посіб. Вінниця : ВДПУ, 2016. 113 с.

6. Освіта України в умовах воєнного стану: інноваційна та проєктна діяльність: науково-методичний збірник / за ред. С. М. Шкарлета. Київ-Чернівці: Букрек, 2022. 140 с.

7. Система збалансованих індикаторів психологічного клімату команди : навч.-метод. посіб. / Ложкін Г. В. та ін. Вінниця: ВДПУ, 2017. 171 с.

УДК 159.942 : 373

Ірина Левенець

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет

Діана Годз

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 015 Професійна освіта, Західноукраїнський національний університет

ПОНЯТТЯ, ВИДИ, ФОРМИ ТА ПРОЯВИ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У психологічній літературі поняття «тривожність» зустрічається досить часто. Його розглядають як тимчасовий емоційний стан або як стабільну особистісну характеристику. У вітчизняних наукових дослідженнях традиційно розрізняють «тривогу» та «тривожність». Тривожність проявляється у вигляді емоційного дискомфорту, пов’язаного з очікуванням негативних подій, загрози чи небезпеки. Натомість тривога особистості визначається як переживання нею невизначеної, безоб’єктної загрози, що супроводжується істотним передчуттям неблагополуччя та небезпеки.

У наукових дослідженнях тривожність найчастіше аналізують крізь призму психодинамічного підходу. Вчені зазначають, що вже в дошкільному віці проявляються індивідуальні особливості вищої нервової діяльності. А. Захаров підкреслює, що основні характеристики нервової системи, такі як сила, рухливість і врівноваженість, безпосередньо впливають на поведінку дитини. За його словами, ці риси нервової системи відіграють ключову роль у формуванні стійкості і адаптаційних можливостей дитини в різних життєвих ситуаціях. Вчений Н. Левітов, у свою чергу, зазначає, що тривожність є індикатором слабкості нервової системи, вказуючи на її важливу роль у визначенні рівня нервової стійкості та здатності до стресових навантажень [4].

Прояви тривожності можна умовно поділити на соматичні та поведінкові. Соматичні прояви стосуються фізіологічних змін, що виникають у результаті тривожного стану. Це можуть бути прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, підвищений артеріальний тиск, а також розлади травлення, які свідчать про реакцію організму на стрес. Тривога, у свою чергу, є психічним станом, що виникає як результат передчуття майбутніх неприємностей, змін у звичному оточенні або діяльності. Цей стан супроводжується емоційними переживаннями, такими як побоювання, хвилювання та неспокій, які стають основою для відповідних реакцій на ці переживання. На поведінковому рівні тривожність може виявлятися різними способами – від апатії і безініціативності до демонстративної агресії, що є зовнішніми проявами емоційного напруження і стресу [5; 2].

Розгляд типологічного різноманіття тривожного феномену можна почати з дослідження, проведеного Ф. Березіним, який розглядав тривожний ряд як послідовність афективних феноменів, що змінюють один одного у міру посилення тривожного стану. Ось основні етапи цього процесу:

1. Відчуття внутрішнього напруження – це найменше виражена форма тривоги, що не несе в собі загрози, але є сигналом про можливе наближення більш складних тривожних станів. Це початкове відчуття має високу адаптивну цінність, оскільки воно сприяє активізації ресурсів організму для подолання майбутніх труднощів.

2. Гіперестезичні реакції – коли тривога посилюється, виникають гіперестезичні реакції, в результаті яких навіть нейтральні раніше стимули набувають емоційного забарвлення, часто схожого на роздратування. Це пояснюється порушенням здатності правильно оцінювати значимість стимулів, що призводить до неадекватних реакцій на ситуації чи об'єкти, що раніше не викликали таких емоцій.

3. Власне тривога – це ключовий елемент процесу, що проявляється у відчутті неясної, невизначеної загрози. Особливість цієї тривоги полягає в тому, що неможливо точно визначити природу загрози або передбачити, коли вона може виникнути, що й спричиняє постійну напругу та тривогу.

4. Страх – невизначена загроза набуває чітких рис, перетворюючись у страх, коли вона зв'язується з конкретним об'єктом або ситуацією. Це стає можливим тільки тоді, коли загроза стає ідентифікованою, що дозволяє зрозуміти її джерело і визначити, чого саме слід боятися.

5. Відчуття незворотності катастрофи – на цьому етапі людина приходить до усвідомлення, що неможливо уникнути загрози, навіть якщо вона асоціюється з конкретним об'єктом. Наприклад, страх людини перед хворобою може трансформуватися в жах перед смертю, коли вона усвідомлює її неминучість.

6. Тривожно-боязливе збудження – на цьому етапі дезорганізація поведінки досягає свого максимуму, і можливість цілеспрямованої діяльності зникає. Це є найменш стабільний стан у тривожному ряді, коли тривога набуває найвищого рівня інтенсивності та контролює поведінку [3].

Зазначимо, що такий підхід до аналізу тривожності дозволяє краще зрозуміти її етапи та динаміку розвитку, що має велике значення для практичної психології та психотерапії.

Тривожність, як важливий психічний феномен, розглядається через дві основні форми: ситуативну тривожність та особистісну тривожність, що детально досліджуються в роботах таких вчених, як Ч. Спілбергер і Р. Кеттел. За Ч. Спілбергером, ситуативна тривожність виникає, коли індивід сприймає певну ситуацію чи подразник як загрозливі або небезпечні, що може спричинити виникнення тривожних реакцій. Це тимчасовий стан, який зумовлений конкретними обставинами або подіями, що можуть бути сприйняті як небезпечні. Наприклад, публічний виступ або важливий екзамен можуть викликати ситуативну тривожність у людини, навіть якщо ця тривога не є постійною рисою її особистості. Особистісна тривожність, за Спілбергером, визначається як схильність індивіда переживати тривогу в різноманітних ситуаціях, незалежно від того, чи є ситуація реально загрозливою. Це більш стабільна риса особистості, яка визначає, наскільки часто та інтенсивно людина відчуває тривогу в різних життєвих ситуаціях. Люди з високим рівнем особистісної тривожності схильні переживати більшу кількість тривожних станів, навіть коли ситуація не має реальної загрози. Ч. Спілбергер, враховуючи ці дві форми тривожності, розробив шкалу тривожності, яка дозволяє оцінювати реактивну (ситуативну) та особистісну тривожність. Реактивна тривожність є синонімом ситуативної тривожності, оскільки вона відображає індивідуальну реакцію на конкретні стресові ситуації. У той час як особистісна тривожність визначається схильністю людини до переживання тривоги в будь-яких ситуаціях, навіть якщо вони не є об'єктивно небезпечними [1].

У своїй роботі Р. Кеттел погоджується з поділом тривожності на ці два типи, але також пропонує власну шкалу для вимірювання тривоги, відому як шкала ІПАТ, що ґрунтується на подібних принципах, оцінюючи як реактивну, так і особистісну тривожність. Тому вивчення тривожності через призму ситуативних і особистісних аспектів дозволяє краще зрозуміти індивідуальні відмінності в реакціях людей на стресові ситуації та розробити методи її корекції.

Вчений Ч. Рікрофт в своїй роботі «Тривога та нейротизм» пропонує цікаву класифікацію форм тривожних станів, що дозволяє детальніше зрозуміти різноманітність проявів тривожності залежно від контексту та причин її виникнення. Ось опис кожної з форм:

1. Тривожність-передчуття. Це форма тривожності, яка виникає, коли об'єкт тривожності невідомий. Вона часто супроводжується ірраціональними факторами та орієнтується на особисті інтереси індивіда. Тривожність-передчуття може бути спричинена невизначеністю щодо майбутніх подій, що викликає хвилювання через можливі, але ще не зрозумілі загрози.

2. Тривожність-хвилювання. Цей стан схожий на страх, але відрізняється від нього тим, що стосується не власних інтересів, а турботи про інших людей, про яких піклується суб'єкт. Тривожність-хвилювання при цьому характерна невизначеністю при оцінці важливості реальних подій, що можуть вплинути на близьких або на соціальну групу.

3. Тривога-настороженість. Це наслідок пильності та передбачливості. Тривога-настороженість допомагає особі виявляти перешкоди чи загрози, що можуть виникнути в майбутньому, і надає можливість усвідомити їх, що в свою чергу дає змогу подолати ці перешкоди. Така форма тривожності може бути корисною для підготовки до складних ситуацій.

4. Інтернальна тривога. Виникає через внутрішні думки та почуття, що знижують авторитет чи позитивне сприйняття тих осіб, з якими інтерналізується суб'єкт. Це може стосуватися особистісних сумнівів, переживань про своє місце у соціальних групах або виникнення внутрішніх конфліктів з іншими людьми.

5. Тривога відокремлення. Ця форма тривожності пов'язана з відчуттям тривоги через відсутність можливості підтримувати звичайні соціальні зв'язки. Вона характеризується розвитком вегетативних реакцій, коли суб'єкт не може задовольнити свої соціальні потреби або не має підтримки від інших людей. Тривога відокремлення може бути викликана ізоляцією, самотністю або соціальними змінами, що призводять до зниження комунікації.

Загалом, ця класифікація дозволяє більш чітко виявити, в яких контекстах та у яких ситуаціях можуть проявлятися різні форми тривожності, і як вони пов'язані з соціальними чи внутрішніми процесами у психіці індивіда.

Нові психологічні дослідження виявляють два типи тривожності: демобілізуючу та мобілізуючу. Демобілізуюча тривожність проявляється у вигляді заціпеніння, апатії й раптової втрати інтересу, що знижує активність людини і її здатність ефективно реагувати на ситуації. Вона яскраво виражається при хронічній тривожності, коли людина почувається виснаженою та безсильною. Мобілізуюча ж тривожність стимулює підвищену активність, аж до агресії, і може супроводжуватись зростанням апетиту, оскільки людина намагається діяти або впоратись із ситуацією, що викликає стрес. Обидва типи тривожності є реакцією на стрес, але вони мають різний вплив на поведінку та психологічний стан, залежно від того, як організм реагує на загрози [6].

Аналізуючи форми тривожності, не можна не торкнутися проблеми так званої «замаскованої» тривожності. Уявлення про «маски» емоційних розладів запозичене з психіатрії і психосоматичної медицини, де під «маскою» розуміється в основному соматизація невротичних і психічних розладів. Наголошується, що «досить поширеною «маскою» тривожної депресії є відкрита ворожість до оточуючих, або рідше – підвищена, але малоефективна трудова активність, метушливість і т.п.» [7]. У цьому значенні уявлення про «маски» використовується стосовно опису поведінки й діяльності тривожних дітей. Тому «масками» тривожності називають форми поведінки, які, проявляючись досить яскраво, дозволяють людині переживати її у прихованому вигляді й не виказувати зовні. Як «маски» описують найчастіше залежність, агресивність та апатія, надмірна мрійливість тощо. Крім того, Б. Кочубей і Є. Новікова відносять до «масок» і випадки соматизації симптомів тривоги, «втечу в хворобу», тобто використовують поняття «маска» в першому значенні.

Отже, тривожність – це багатогранне психологічне явище, яке може проявлятися у різних формах та видах, залежно від ситуацій, що викликають цей стан, а також від індивідуальних особливостей особистості. Вона може бути як ситуативною, коли виникає у відповідь на конкретні стресові ситуації, так і особистісною, коли є стабільною рисою особистості, що визначає схильність до тривожних переживань у будь-яких обставинах. Тривожність класифікується за її інтенсивністю та здатністю до саморегуляції. В межах відкритої тривожності можна виокремити різні форми, зокрема гостру нерегульовану тривожність, яка є важко контрольованою і сильною; регульовану та компенсовану тривожність, коли особа здатна знайти способи її подолання; та «культивовану» тривожність, яка сприймається як корисний інструмент для досягнення цілей. Загалом, розуміння видів і форм тривожності дозволяє краще оцінити її вплив на поведінку та діяльність людини, що допомагає розробити ефективні методи управління та подолання тривожних станів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бастун Н. Психічні особливості учнів з високою тривожністю. *Психолог*. 2003. № 33. С. 18-20.

2. Гірняк Г.С., Городова Ю.Ю. Особливості виникнення емоційної напруженості у студентів ВНЗ. *Актуальні задачі сучасних технологій: зб. тез доповідей V Міжнар. наук.-техн. конф. молодих учених та студентів, Т. 2 (Тернопіль, 17−18 листопада 2016 р). – Тернопіль: ТНТУ ім. Івана Пулюя, 2016. С. 320–321.*

3. Городняк І. В. Вивчення тривожності крізь призму соціального досвіду сучасного підлітка. *Вісник Одеського національного університету*. 2018. Т. 13, вип. 5. С. 290-294.

4. Прасол Д.В. Психодіагностика та корекція в роботі шкільного психолога : метод. посіб. Миколаїв : Кріт, 2009. 235 с.

5. Романенко Н. Діагностика шкільної тривожності. *Психолог*. 2008. № 9. С. 27-33.

6. Савчин М.В., Василенко П.П. Вікова психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2005. 360 с

7. Ставицька С.О. Прояв та подолання особистісної тривожності у школярів. *Психологія*. 1998. С. 168-173.

УДК 349.3 : 364.044.24

Василь Кобилянський

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет

Роман Гірняк

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ТА ПРАВОВОГО ЗАХИСТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ЧЛЕНІВ ЇХНІХ СІМЕЙ

Соціально-професійні передумови соціального та правового захисту військовослужбовців і членів їхніх сімей є важливим аспектом, що визначає ефективність системи підтримки та забезпечення прав цієї категорії громадян. Військовослужбовці, виконуючи свої обов'язки на захист держави, піддаються численним ризикам і викликам, які можуть впливати не тільки на їхнє здоров'я та психологічний стан, але й на добробут їхніх родин. Враховуючи ці фактори, необхідність розбудови належних соціальних і правових механізмів захисту є очевидною.

Діяльність військовослужбовців, як передумова соціального захисту, вимагає ретельного врегулювання їхніх прав та обов'язків. Військові виконують державне замовлення в умовах високої відповідальності, тому захист їхніх прав має бути прописаний на рівні законодавства, включаючи пільги, соціальні гарантії та підтримку родин військових. Зокрема, законодавче врегулювання соціальних виплат, забезпечення їх житлом, доступу до медичних послуг і пенсій є невід'ємною частиною правового статусу військовослужбовців. Під час виконання службових обов'язків військові також стикаються з труднощами в адаптації до умов післяслужбового життя, що підвищує важливість надання психологічної підтримки. Враховуючи специфічний характер служби, важливо,

щоб держава не лише забезпечувала правові гарантії, але й створювала систему професійної допомоги для військових та їхніх родин, щоб полегшити перехід до цивільного життя після завершення контракту чи служби.

Проблеми, з якими стикаються військовослужбовці, є однією з основних передумов для формування ефективної системи соціального та правового захисту як самих військових, так і членів їхніх родин. Військові виконують обов'язки, пов'язані з високими ризиками для життя і здоров'я, а також піддаються значним психологічним навантаженням, що ставить їх у специфічні умови для захисту їхніх прав. Однією з найбільших проблем є фізична і психічна травматизація, яку військовослужбовці можуть зазнати під час бойових дій чи виконання інших складних завдань. Це веде до необхідності у спеціалізованій медичній допомозі, реабілітації та психологічній підтримці.

Серйозною проблемою є відсутність або недостатність доступу до якісних медичних послуг, особливо в умовах бойових дій або на пост-конфліктних територіях. Військові часто не можуть отримати належну медичну допомогу або реабілітацію, що необхідна для відновлення після травм. Тому створення системи медичного забезпечення, яке включає як лікування, так і реабілітацію, є важливим кроком у вирішенні цих проблем [2].

Не менш важливою є проблема матеріального забезпечення військових, що включає питання заробітної плати, соціальних виплат, пенсійних накопичень та компенсацій у разі травмування або інвалідності. Військові часто стикаються з недостатнім фінансовим забезпеченням, що ускладнює їхнє життя, особливо в періоди служби чи після її завершення. Водночас пільги та компенсації для сімей військових також не завжди є достатніми і вчасними, що створює додаткові труднощі для родин, які мають залежати від доходу військовослужбовця.

Природа військової служби ставить сім'ї військових перед численними труднощами, такими як тривала розлука з родичем, підвищений рівень стресу, невизначеність щодо майбутнього і постійна тривога про безпеку членів сім'ї. Сім'ї військових часто стають жертвами економічних труднощів, оскільки вони втрачають можливість працювати або ж їхній життєвий стандарт залежить від того, наскільки стабільно проходить служба військового. У випадках бойових дій або мобілізаційного призову, родини можуть бути змушені адаптуватися до змін у своєму житті, пов'язаних з переміщенням або зміною місця проживання [1].

Відтак, комплекс проблем військовослужбовців та членів їхніх родин, що пов'язаний з фізичним, психологічним, матеріальним і правовим забезпеченням, ставить перед державою важливе завдання – створення та вдосконалення системи соціального та правового захисту, яка могла б

ефективно підтримати військових у період служби та після її завершення. Залучення різноманітних державних і громадських інститутів, а також постійне вдосконалення соціальних і правових механізмів допомоги – необхідні умови для належного забезпечення прав і благополуччя військовослужбовців та їхніх сімей [3].

Один із ключових аспектів вирішення проблем полягає в підвищенні рівня обізнаності військовослужбовців і їхніх родин про права та соціальні гарантії. Важливо провести масштабні інформаційні кампанії, щоб військові та їхні родини знали свої права, могли правильно оформити документи для отримання пільг і компенсацій, а також були обізнані про доступні соціальні послуги. Підвищення правової грамотності серед військових та їхніх родин допоможе значно зменшити кількість випадків, коли люди не можуть отримати належну допомогу через невідомість своїх прав або складнощі у юридичних процесах.

Потрібно також створити спеціалізовані програми підтримки для членів родин, які стикаються з психологічними чи соціальними проблемами через службу їхніх рідних. Наприклад, для дружин військових має бути розроблена система підтримки, яка забезпечить допомогу в побутових питаннях, психологіч-не консультування та соціальну адаптацію. Такі програми допоможуть знизити соціальну ізоляцію сімей, створити підтримуюче середовище для всіх членів родини і забезпечити їм більш комфортне життя навіть у складних умовах [5; 6].

Ще одним важливим напрямком є розвиток волонтерської діяльності. Волонтерські організації, що працюють із сім'ями військових, можуть допомогти в вирішенні численних проблем, надаючи безкоштовні юридичні, медичні, психологічні та інші послуги. Вони можуть організувати групи підтримки, забезпечувати збори гуманітарної допомоги, організовувати заходи для дітей військовослужбовців, що допоможе знизити напруження та створити для них комфортні умови для розвитку.

Забезпечення медичної підтримки є не менш важливим питанням. Створення медичних програм для військовослужбовців та їх родин, включаючи регулярні огляди, доступ до реабілітаційних послуг та лікування хронічних захворювань, допоможе забезпечити належний рівень здоров’я для всіх членів родини. Також важливо створити спеціалізовані медичні заклади, де надаватиметься допомога тільки військовим і їхнім родинам, щоб вони могли отримувати високоякісні медичні послуги без черг і бюрократичних затримок.

Додатково слід звернути увагу на розвиток програм для забезпечення дітей військовослужбовців. Вони повинні мати рівний доступ до освіти, медичних послуг та інших соціальних благ, незалежно від місця перебування

батьків. Для цього необхідно створювати спеціальні умови для навчання та розвитку таких дітей, враховуючи їхню специфіку (відсутність батька, зміни місця проживання, соціальна адаптація). Підтримка дітей військових має включати не тільки фінансову допомогу, а й організацію культурних та спортивних заходів, що сприятимуть розвитку їхнього особистісного потенціалу [4].

На державному рівні важливо посилити роль законодавчих ініціатив, які сприятимуть покращенню умов для військовослужбовців і їх родин. Зміни в законодавстві повинні забезпечити військовим та їхнім родинам реальні соціальні гарантії, пільги та захист їхніх прав. Для цього потрібно не тільки адаптувати існуючі закони, але й розробляти нові нормативно-правові акти, що враховують сучасні реалії та потреби військовослужбовців в умовах війни.

Отже, професійні навички і кваліфікація соціальних працівників, юристів, психологів та інших фахівців, які працюють із військовими та їхніми родинами, безпосередньо впливають на якість наданих послуг. Професійне співробітництво різних організацій і установ, включаючи державні органи, громадські організації та волонтерські ініціативи, забезпечує більш комплексний підхід до вирішення проблем військових. Наявність чітко визначених прав і нормативних актів дозволяє забезпечити військових та їх родини соціальними гарантіями та правами, що робить їхнє життя більш стабільним і передбачуваним.

ЛІТЕРАТУРА

1. Автушенко І. Б. Державна політика України щодо соціального захисту військовослужбовців Збройних Сил України та членів їх сімей. *Воєнно-історичний вісник.* 2019. № 33(3). С. 84-100.

2. Про пенсійне забезпечення осіб, звільнених з військової служби, та деяких інших осіб : Закон України від 09.04.1992 р. № 2262-XII : станом на 23 черв. 2024 р. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2262-12#Text (дата звернення : 15.04.2025).

3. Соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей : навчальний посібник / за ред. В. О. Шамрая. Київ : ВІКНУ, 2020. 296 с.

4. Цюкало Л. В. Соціальне забезпечення військовослужбовців Збройних Сил України та його суть. *Ефективна економіка*. 2017. № 7. С. 64-69.

5. Чимишенко С. М. Бюджетний механізм фінансування особового складу Збройних Сил України : дис. ... канд. екон. наук. Київ, 2021. 261 с.

6. Яремко О. М., Гірняк Г. С. Медіація як базова соціальна послуга: повноваження органів місцевого самоврядування. *Галицькі студії Юридичні науки.* № 6, 2024. С. 43-49.

УДК 159.923.5

Маркіян Крищук, Іван Карий
здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
041 Богослов'я, Тернопільська богословська академія
імені Патріарха Йосифа Сліпого
Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор А.Н. Гірняк,
Тернопільська богословська академія імені Патріарха Йосифа Сліпого

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВІЙНИ: ПТСР У ЦИВІЛЬНИХ І ВІЙСЬКОВИХ КРІЗЬ ПРИЗМУ РЕЛІГІЙНОЇ ВІРИ ТА ДУХОВНОЇ ПІДТРИМКИ

Проблема посттравматичного стресового розладу стала дуже актуальною в останні роки. Багато людей страждають від ПТСР через війни, теракти, катастрофи та інші стресогенні події. За даними дослідників, від ПТСР страждає близько 7-8% населення у світі. Серед військових ця цифра ще вища – до 20% учасників бойових дій мають симптоми ПТСР. Люди з ПТСР постійно переживають страшні спогади, погано сплять, бояться звичайних речей (гучні звуки, різкі рухи тощо) і часто не можуть повернутися до нормального життя. Традиційне лікування не завжди допомагає, тому вчені шукають нові способи допомоги [1; 3; 7].

Останнім часом багато уваги приділяєть тому, як релігія та духовні практики можуть допомогти людям з ПТСР. Дослідження показують, що віра дає людям силу, надію і відчуття підтримки в складні часи. Релігійні спільноти створюють середовище, де людина відчуває себе захищеною. Молитва і медитація заспокоюють нервову систему та зменшують тривогу. Ця робота покликана дослідити, як саме релігійна віра може допомогти військовим і цивільним з ПТСР, та якими бувають програми духовної підтримки для постраждалих від психотравматичних подій.

1. Теоретичні засади дослідження ПТСР

ПТСР або посттравматичний стресовий розлад з'являється у людини після тяжких подій, які важко пережити — війна, катастрофи, насильство або аварії. Коли людина переживає ПТСР, їй постійно згадується пережита травма, сняться кошмари, хочеться уникати місць та речей, що нагадують про погані події. Людина стає дуже тривожною і постійно насторожі. Цікаво, що не всі, хто пережив страшні події, отримують ПТСР — приблизно кожен третій або четвертий. Зараз лікарі використовують спеціальні довідники хвороб, щоб правильно визначити, чи є у людини цей розлад чи ні [1].

У цивільних людей ПТСР розвивається по-своєму. Коли звичайні люди потрапляють під обстріли, переживають руйнування будинків або втрачають близьких, вони відчувають, що не можуть нічого змінити і це дуже лякає. Маленькі діти з ПТСР можуть почати поводитись як малюки (регресія), погано спати та не можуть зосередитись на уроках. Старшим людям важче, бо до ПТСР додаються інші проблеми зі здоров'ям. Дослідники помітили, що коли людину підтримують друзі та родина, ПТСР розвивається рідше.

У військових ПТСР проявляється трохи інакше. Під час війни вони бачать смерть своїх друзів, отримують поранення, перебувають у постійній небезпеці. Військові часто відчувають провину, що вижили, коли інші загинули. Коли повертаються додому, їм важко звикнути до мирного життя, можуть бути спалахи агресії, починають пити алкоголь, щоб забутися або переживають нав’язливі суїцидальні думки. Науковці, які вивчали солдатів після різних воєн, кажуть, що ПТСР може залишатися з людиною багато років і заважати нормально жити [4].

Зараз для лікування ПТСР використовують різні способи. Лікарі призначають таблетки, які зменшують тривогу і покращують сон. Психологи проводять спеціалізовані програми і тренінги, де вчать справлятися з поганими спогадами і розвивають навички емоційної саморегуляції. Важливо почати лікування якомога раніше, тоді воно краще допомагає. Вчені постійно досліджують як ПТСР впливає на мозок, а відтак можуть розробляти кращі ліки. Найкраще допомагає поєднання різних методів лікування, які підбирають індивідуально для кожної людини, залежно від того, що з нею сталося і які симптоми проявляються найсильніше.

2. Релігійна віра як ресурс подолання ПТСР

Релігійна віра часто стає важливою підтримкою для людей, які страждають від ПТСР. Багато постраждалих звертаються до релігії, шукаючи відповіді на складні питання про сенс пережитих страждань. Молитва, медитація, участь у релігійних обрядах допомагають заспокоїтися і відчути внутрішній спокій. У різних релігіях є практики, які зменшують тривогу і допомагають справитися з болючими спогадами. Наприклад, християнська молитва, буддійська медитація або мусульманський намаз створюють відчуття захищеності та зв'язку з чимось більшим, ніж звичайне життя. Люди, які ходять до церкви чи мечеті, часто кажуть, що там знаходять спокій, якого немає в інших місцях [2].

Сенс страждання по-різному пояснюється в релігіях, і це допомагає людям з ПТСР. У християнстві говорять про випробування, які роблять віру сильнішою. В буддизмі вчать приймати страждання як частину життя. Релігія допомагає зрозуміти, чому сталися погані події, і знайти в них якийсь сенс.

Коли людина з ПТСР може пояснити собі, чому з нею трапилося лихо, стає трохи легше. Дослідники помітили, що віруючі люди часто швидше відновлюються після травми, ніж ті, хто не вірить. Віра дає надію на краще майбутнє, а це дуже важливо для тих, хто бачив жахливі речі і втратив віру в добро.

Також релігійність впливає на стійкість людини до стресу. Віруючі люди з ПТСР часто мають вищу резильєнтність і краще справляються з наслідками травми. Це відбувається тому, що релігія дає відчуття захисту і підтримки від вищих сил, допомагає відчути, що людина не сама зі своїми проблемами. Релігійні громади створюють середовище, де людину розуміють і приймають такою, яка вона є. Там можна знайти друзів і толерантних співрозмовників з подібною ціннісно-смисловою сферою. Під час молитви або медитації у мозку виділяються речовини, які зменшують стрес і покращують настрій. Релігійні ритуали створюють відчуття стабільності і порядку, коли навколо все здається хаотичним і небезпечним.

Порівнюючи релігійні та світські методи подолання травми, можна помітити, що вони часто доповнюють одне одного. Сучасна психологія визнає, що для багатьох людей віра є важливим ресурсом зцілення. Деякі психотерапевти включають духовні елементи у роботу з пацієнтами, які мають релігійні переконання. Наприклад, можуть запропонувати помолитися разом або обговорити, як релігійні тексти допомагають зрозуміти пережиту травму. Цікаво, що навіть нерелігійні люди іноді починають шукати духовні відповіді після тяжких травматичних подій. В таких випадках релігія може дати розраду і надію, яких не вистачає. Важливо розуміти, що релігійна підтримка найкраще працює, коли поєднується з медичною та психологічною допомогою, адже ПТСР – це складний стан, який потребує всебічного підходу [3].

3. Духовна підтримка як складова комплексної реабілітації

В багатьох лікарнях та центрах, де допомагають людям з ПТСР, тепер додають духовну підтримку до звичайного лікування. Виявилося, що коли поєднувати ліки і розмови з психологом разом з молитвою чи медитацією, людям стає краще швидше. В деяких місцях запрошують священників, які розмовляють з пацієнтами. А ще бувають спеціальні кімнати, де можна побути на самоті, помолитися або просто подумати. Багатьом людям з ПТСР це дуже допомагає заспокоїтися, особливо коли сняться кошмари або з'являються страшні спогади про пережите.

У військових частинах і госпіталях працюють капелани. Це такі спеціальні священники, які вміють ефективно взаємодіяти з солдатами та пораненими. Вони знають, як підтримати людину, яка бачила смерть друзів або сама була поранена. Часто солдати не хочуть йти до психолога, соромляться, а з

капеланом можуть поговорити. Капелани вміють говорити про складні речі простими словами. Вони допомагають зрозуміти, чому сталося лихо, і знайти сили жити далі. Коли людина відчуває провину, що вижила, а друзі загинули, капелан може допомогти впоратися з цим почуттям і віднайти новий сенс життя. У багатьох країнах капелани вчаться не тільки в релігійних школах, але й проходять курси з психології [5].

Нині є багато нових способів поєднувати лікування ПТСР з духовними практиками. Наприклад, в деяких центрах людей вчать різним практикам йоги – це не тільки фізичні вправи, а й робота з диханням та зосередженням уваги. Це допомагає заспокоїтися і менше думати про погане. А ще є групи, де разом малюють релігійні символи або співають пісні. Коли важко говорити про свої почуття, легше їх намалювати або виразити через музику. В Україні зараз багато таких програм для військових і цивільних, які постраждали від війни. Люди стверджують, що після таких занять стає легше на душі і з'являється надія, що все буде добре, навіть коли навколо багато біди і горя.

Висновки

Релігійна віра допомагає людям з ПТСР справлятися з проблемами і віднаходити у собі та релігійній спільноті нові ресурси. Коли людина молиться / медитує, ходить до церкви чи мечеті, ритуалізуючи своє життя, спілкується зі священником, їй стає легше. Віра допомагає зрозуміти, чому сталися погані події, і знайти в них якийсь сенс. Військові, які вірять в Бога менше страждають від спогадів про жахіття війни, легше переживають втрату товаришів та ефективніше адаптовуються до цивільного життя. Цивільні люди також знаходять в релігії підтримку і розраду, коли переживають важкі часи після бомбардувань, втрати домівки чи близьких.

Відтак найкраще допомагає поєднання звичайного лікування з духовною підтримкою. Коли людина з ПТСР приймає ліки, розмовляє з психологом і при цьому молиться чи медитує, одужання відбувається швидше. В сучасних центрах реабілітації працюють не тільки лікарі, а й капелани, які розуміють, як допомогти людині після травми. Важливо підбирати такі духовні практики, які підходять конкретній людині, адже всі люди різні. Треба ще багато вивчати, як саме віра впливає на лікування ПТСР, щоб створювати кращі програми допомоги для військових і цивільних, які постраждали від війни та інших страшних подій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гільман А., Кулеша Н. Посттравматичний стресовий розклад (ПТСР): теорія, діагностика та практичні аспекти психотерапії. *European science*. 2019. С. 50–66. URL: https://doi.org/10.30890/2709-2313.2022-14-02-017 (дата звернення: 19.04.2025).

2. Паращевін М. Чи допомагає релігія українцям у подоланні стресу? Інститут соціології НАН України. URL: https://isnasu.org.ua/popsci/020_Parashchevin_-_Tchy_dopomagae_religiya_ukrainciam_u_podolanni_stresu.php (дата звернення: 19.04.2025).

3. Сиропятов О., Дзеружинська Н. Стратегія психотерапії комплексного ПТСР. Traditional medicine and pharmacology. Achievements, innovations, and alternatives. 2021. С. 277–292. URL: https://doi.org/10.46299/isg.2021.mono.med.ii-277-292 (дата звернення: 19.04.2025).

4. Терещук А. Особливості психоемоційного стану військовослужбовців-учасників бойових дій із ПТСР. *Наукові перспективи.* 2024. № 10(52). URL: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10(52)-1245-1258 (дата звернення: 19.04.2025).

5. Шпортун О., Савчук З. Психологічні особливості військовослужбовців з проявами ПТСР. *Наукові перспективи.* 2024. № 1(43). URL: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1(43)-951-970 (дата звернення: 19.04.2025).

6. Гірняк А., Пущак Ю., Демків В. Визначення категорійно-понятійного поля проблематики емоційної напруженості. *Вітакультурний млин*. 2014. Модуль 17. С. 63-68.

7. Посттравматичний стресовий розлад. Центр когнітивно-поведінкової терапії. Київ. URL : https://kpt-center.com.ua/poslugi/posttravmatichnij-stresovij-rozlad/

УДК 061.235.87

Владислав Глех

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – доктор філософії (PhD) Е. О. Грішин, Західноукраїнський національний університет

СОЦІАЛЬНА РОБОТА У ГРОМАДІ ЯК ЕЛЕМЕНТ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ

В умовах сьогодення, особливо в контексті децентралізації, роль громад у вирішенні соціальних проблем суттєво зросла. Громади стають майданчиком для взаємодії влади, бізнесу, громадських організацій та самих мешканців. Така співпраця сприяє більш збалансованому прийняттю рішень та врахуванню

інтересів різних груп: молоді, пенсіонерів, людей з інвалідністю, внутрішньо переміщених осіб тощо.

Громада, згідно з Конституцією України [5] та Законом України «Про місцеве самоврядування», є первинною ланкою в системі управління державою. Вона становить добровільне об'єднання жителів кількох сіл, селищ або міст, які на основі спільних інтересів та з метою забезпечення належного рівня життя об'єднуються в територіальну громаду.

Відповідно до статті 140 Конституції України [5], «місцеве самоврядування – це право територіальної громади самостійно вирішувати питання місцевого значення», в межах Конституції та законів України охоплює:

- ✓ управління комунальним майном;
- ✓ формування та виконання місцевого бюджету;
- ✓ забезпечення соціального захисту населення;
- ✓ розвиток інфраструктури;
- ✓ сприяння культурному та освітньому розвитку тощо.

Таким чином, громада виконує роль не лише адміністративної одиниці, а й активного суб'єкта у вирішенні соціально важливих питань, формуванні середовища, зручного для життя, та впровадженні змін «знизу вгору», що є основою демократії.

Слід відмітити, що соціальна робота в громаді ґрунтується на гуманістичних цінностях – альтруїзмі, милосерді, взаємопідтримці, повазі до гідності кожної людини. Вона виключає прояви егоїзму та зосереджена не на задоволенні власних інтересів, а на допомозі іншим, зокрема тим, хто опинився в складних життєвих обставинах: людям з інвалідністю, особам похилого віку, дітям-сиротам, внутрішньо переміщеним особам, багатодітним сім'ям.

На основі проведеного дослідження вважаємо, що правильно організована соціальна робота дозволяє:

- ➢ створити ефективну систему соціальних послуг на рівні громади;
- ➢ виявляти потреби різних соціальних груп і вчасно на них реагувати;
- ➢ формувати довіру між громадянами та місцевою владою;
- ➢ залучати громадські організації та волонтерів до соціальних ініціатив.

Особливо актуально це в умовах війни та післявоєнного відновлення, коли громади стають опорними точками для підтримки людей, які втратили житло, близьких чи можливість працювати.

У зв'язку з соціально-політичними змінами, які відбуваються в українському суспільстві, соціальна робота в громаді набула нового значення, оскільки, характерною ознакою високоорганізованого та цивілізованого суспільства є створення ефективної системи захисту й підтримки найбільш

вразливих верств населення. Це передусім діти-сироти, люди з інвалідністю, особи похилого віку, безробітні, внутрішньо переміщені особи, малозабезпечені родини та інші категорії, що опинилися у складних життєвих обставинах, в даному випадку: не залишити людину наодинці з проблемами; забезпечити рівний доступ до соціальних послуг; гарантувати базові стандарти життя, незалежно від соціального статусу чи фізичних можливостей; створювати умови для інтеграції вразливих груп у суспільне життя.

У цьому контексті саме територіальні громади як найближчий до людини рівень управління повинні брати на себе відповідальність за реалізацію соціальної політики на місцях, це включає:

- створення служб соціального захисту;
- організацію реабілітаційних центрів;
- підтримку програм соціального житла;
- співпрацю з благодійними організаціями та волонтерами;
- розвиток системи соціального підприємництва.

Тільки за умов, коли соціальна допомога є не епізодичною, а системною, доступною та людяною, можна говорити про справді високоорганізовану громаду, яка дбає про кожного свого мешканця.

Оскільки, «соціальна робота – це діяльність, спрямована на надання допомоги особам і групам, які опинилися в складних життєвих обставинах і не можуть самостійно вирішити свої соціальні проблеми. Її метою є підвищення якості життя, соціальна інтеграція та відновлення здатності людини до самостійного функціонування в суспільстві» [8].

Соціальна робота є багатопрофільною сферою, що охоплює професійну та громадську діяльність: державних структур соціального захисту населення; центрів надання соціальних послуг; благодійних, громадських, волонтерських організацій; приватних ініціатив, а також участь спеціалістів соціальної сфери, волонтерів, психологів, медиків, педагогів, які діють як індивідуально, так і в складі команд.

Таким чином, соціальна робота в громаді – це не лише професія, а й важливий механізм соціальної солідарності, що формує людяне, турботливе суспільство, орієнтоване на рівність, повагу до гідності та взаємо підтримку.

Соціальна робота як багатогранна діяльність неможлива без ефективної взаємодії між двома сторонами процесу:

✓ соціальним працівником – головним суб’єктом, що виконує функції підтримки, посередництва, захисту прав і консультування;

✓ та клієнтами – окремими особами або цілими соціальними групами, які потребують допомоги.

Даний процес вимагає глибокої емпатії, комунікативних навичок, стресостійкості та готовності до роботи з різними життєвими ситуаціями – від побутових труднощів до глибоких психологічних травм.

Вважаємо, що, успішна соціальна робота передбачає особисту відповідальність, ініціативність й щире бажання допомагати, що в сукупності формує професіоналізм незалежно від формальної освіти. Разом з тим, якісна професійна підготовка значно підвищує ефективність роботи і дозволяє діяти системно, в межах етичних та правових стандартів.

Отже, соціальна робота в громаді – це не лише форма підтримки окремих осіб, які опинилися в складних життєвих обставинах, але й важливий інструмент реалізації соціальної політики держави на місцевому рівні. Завдяки щоденній роботі соціальних працівників відбувається практичне втілення принципів справедливості, рівності та гуманізму в реальному житті.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрущенко В. П., Бех В. П., Козубовська І. В., Лукашевич М.П. Соціальна робота: Короткий енциклопедичний словник. Київ : ДЦССМ, 2002. 536 с.

2. Бех В. П., Соціальна робота і формування громадянського суспільства : монографія / В. П. Бех, М. П. Лукашевич, М. В. Туленков ; Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. 599 с.

3. Закон України «Про соціальну роботу з сім’ями, дітьми та молоді» від 21 червня 2001 року № 2558-III. URL : http://www search.ligazakon.ua;

4. Закон України «Про соціальні послуги» від 19.04.2011 URL : http: //zakon.rada.gov.ua/cgibin/laws/main.cgi?nreg=966-15

5. Конституція України URL : https://constitution.in.ua/

6. Соціальна робота в Україні: навч. посіб. / І. Д. Зверева, О. В. Безпалько, С. Я. Харченко та ін.; За заг. ред.: І.Д. Зверевої, Г.М. Лактіонової. Київ : Наук, світ, 2003.

7. Тюптя Л. Т., Іванова Т. Б. Соціальна робота (теорія і практика): навч. посіб. Київ : ВМУРОЛ «Україна», 2004. 459 с.

8. Фурман А., Підгурська М. Історія соціальної роботи [навчальний посібник]. Тернопіль : ТНЕУ, 2014. 174 с.

УДК 159.922:613.88:371.8

Анастасія Собчак
здобувачка вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент М. Б. Бригадир,
Західноукраїнський національний університет

ДОВІРА ЯК ОСНОВНИЙ ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ ЧИННИК РОЗВИТКУ ЗРІЛОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ

Третє тисячоліття зустрічає нас новими цивілізаційними викликами, серед яких особливо відчутним є запит на переосмислення людської сексуальності в контексті «норми» та зрілості, а не лише з погляду сексуального патогенезу, як це було раніше. Гармонійне формування зрілого сексуального Я кожного учасника соціуму забезпечить передумови для розвитку емоційно стабільної особистості, здатної до саморегуляції власної сексуальної поведінки, відповідального ставлення до власної тілесності та інтимності, побудови партнерських стосунків, ґрунтованих на довірі, і сприятиме поступу соціального інституту сім’ї, що в перспективі – зменшить випадки психотравм, пов’язаних із сексуальністю.

Сексуальність – це складний біопсихосоціальний феномен, що охоплює фізіологічні, соціальні, культурні, психологічні фактори та характеризується набором взаємопов'язаних між собою біологічних й психологічних характеристик, соціально та культурно детермінованих властивостей особистості, які визначають її світогляд та самоставлення до себе як представника певної статі та побудову моделі життєдіяльності на основі цих аспектів [3]. Як істота, що народжується із комплексом характеристик, що виходять із наявної вродженої еротичної афективної системи, статевого потягу та конституції, людина є сексуальним суб’єктом з моменту початку свого онтогенезу – моменту появи на світ. Попри це, не кожен індивід ладен зреалізувати свій потенціал – стати особистістю, яка в свою чергу, свідомо актуалізує свої сексуальні мотиви у зрілий спосіб.

Важливим елементом термінальної стадії психосексуального розвитку є визволення інфантильних бажань людини й рестриктивних форм її сексуальності, із поверненням їх до цілісного об'єму функціонування особистості. А. Молл трактує зрілу сексуальність як поступову інтеграцію сексуально-еротичного потягу («здатність до реакції»), прихильність до конкретних об’єктів кохання, себто платонічну складову стосунку, із системою морально-смислових цінностей особистості, оскільки така комбінація найбільш

точно відображає психофізичний паралелізм сексуальної цілісності [1, 20]. Вона виконує ряд важливих функцій, серед яких онтологічна (уявлення про світ та світобудову), рекреативна (збереження та підтримка психоемоційного гомеостазу) та афіліативна (спілкування з близькою людиною, самопізнання та пізнання, єднання).

Емансипація сексуальної зрілості від кон'юктури сексуального здоров'я, починаючи з другої половини XIX ст. і до сьогодні, зумовила зміщення акцентів у бік психологічних, емоційних та соціокультурних її предикторів, що дало змогу розглядати дане явище як фундамент досягнення особистісної зрілості індивіда в процесі самоздійснення [2, 154]. В даному контексті, сексуально зріле Я включає багаточисельні психологічні та поведінкові репрезентанти: внутрішньоіндивні асоціації щодо сексу, безпечний тип прив'язаності, когнітивні надбання, самокеровану мотивацію, сексапільність, здатність до інтроспективного аналізу власної аксіологічної системи цінностей та раціонального опрацювання життєвого досвіду, компонент емоційної регуляції. У сучасному психологічному дискурсі важливою є думка про центральну функцію контекстно обумовленого процесу самоакцептації, оскільки зріле сексуальне кохання розквітає у просторі, де зустрічаються прийняття своїх недоліків та особливостей через самопізнання і самодослідження. Важливо також зазначити, що сексуальність є одним із способів конструювання тілесності й соціальної інтегрованості. Передбачається, що сексуально зріла особа здатна зберігати гармонію у ставленні до власного тіла, не нівелюючи його лише до об'єкта зовнішньої оцінки і є реалізованою в професії, набула певного соціального статусу. Заразом, вона спроможна усвідомлювати свої можливості, кордони і внутрішні ліміти.

Партнерські взаємини є тим унікальним простором, де сексуальна інтегрованість особистості відкриває власний потенціал сповна. У таких стосунках сексуальність перестає бути лише індивідуальним переживанням — вона набуває міжсуб'єктного виміру, де тілесність поєднується з довірою, а сексуальне бажання — з відповідальністю.

В межах цієї парадигми, особливого значення набуває *довіра* як психологічний конструкт, що поєднує емпатію та соціальну прихильність, емоційну відкритість, що дає змогу розділяти страхи, близькість, любов і вразливість, засновану на почутті безпеки. Статевий акт із кульмінацією, побудова романтичних стосунків, рівень задоволення власних сексуальних потреб, зрілість концепцій щодо власної сексуальності, реалістичне сприйняття навколишнього світу та об'єктів сексуальної любові, завжди є наслідком віри особистості у цілісність та унікальність власного Я. Загалом, виділяють три

основні компоненти довіри: *до себе* (внутрішня, інтроекційно обумовлена), *до світу* (здатність індивіда інтерпретувати події, опираючись на наявний ресурс та формування стабільних сексуальних патернів щодо рівня безпеки сексуальної поведінки), та *до інших* – у стосунку між людьми та сексуальними партнерами і детермінується ставленням до інших осіб як надійних та відповідальних та уможливлює конструктивну взаємодію у спільній діяльності [4]. Саме через довіру партнери можуть відкрито спілкуватися про свої інтимні потреби, уникати сорому або страху бути неприйнятим. Крім того, високий рівень довіри є модератором позитивного сексуального функціонування, збільшуючи не лише задоволення, а й готовність до емпатійного реагування на зміни у стосунках. У цьому сенсі, сексуальна довіра виконує стабілізуючу функцію у динаміці інтимного партнерства та виступає індикатором особистісної зрілості в контексті сексуальності.

Таким чином, зріла сексуальність — це не фіксований етап розвитку, а динамічний, індивідуальний і водночас соціально значущий процес, передусім про глибокий зв'язок із собою та Іншим, подолання інфантильних патернів, зрощення латентних конфліктів сексуального становлення у єдине, цілісне сексуальне Я. Чільне місце у формуванні якого посідає довіра, що виступає базовим зв'язковим чинником генезису зрілої сексуальності, оскільки супроводжує усі етапи психосексуального становлення індивіда. Вона є результатом постійного діалогу між емоційним, тілесним і раціональним, між культурною нормою й особистою свободою, між бажанням і домовленостями, автономією та партнерською єдністю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Oosterhuis H. Sexual modernity in the works of Richard von Krafft-Ebing and Albert Moll. Journal of the History of Sexuality. 2019. Vol. 28, no. 1. P. 1–43.

2. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект: монографія. Київ: Інтерконтиненталь – Україна, 2020. 364 с.

3. Гупаловська В.А. Визначення феномену сексуальності як предмета психології сексуальності. Тези звітної наукової конференції філософського факультету за 2014 рік. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015. С. 95–98.

4. Лисенко Д.П. Довіра як соціально-психологічний феномен. Теорія і практика сучасної психології. 2018. Вип. 3. С. 123–126.

УДК 159.9:316.6

Наталія Чорноока
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності І10 Соціальна робота та консультування,
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент А.М. Сеник,
Західноукраїнський національний університет

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У НЕФОРМАЛЬНИХ МОЛОДІЖНИХ ОБ'ЄДНАННЯХ

У сучасному суспільстві процес соціалізації підлітків відбувається за умов динамічних соціокультурних змін, глобалізації та розвитку інформаційних технологій. Важливу роль у формуванні особистості підлітка відіграють неформальні молодіжні об'єднання, які часто стають простором для зреалізації їхніх потреб у самовираженні, належності до групи, емоційної підтримки та самоствердження. Саме в таких об'єднаннях підлітки здобувають перший досвід соціальної взаємодії за межами родини та школи, відбувається формування їхніх життєвих цінностей і моделей поведінки.

Соціалізація – це процес, через який індивіди засвоюють норми, цінності, соціальні ролі та поведінкові моделі, які визначають їхню участь у соціальному житті. Це фундаментальний процес, який відбувається протягом всього життя, однак в період підліткового віку соціалізація набуває особливо важливого значення. У цей час підлітки формують основи своєї особистісної ідентичності, визначають соціальні ролі та належність до різних груп, що впливає на їхній подальший розвиток і адаптацію до соціальних норм.

Багато вчених звертали увагу на механізми, чинники та детермінанти соціалізації, а також на вплив соціального середовища на формування особистості. Соціально-психологічні аспекти процесу соціалізації були ґрунтовно розроблені у класичних працях, що заклали теоретичний фундамент для вивчення впливу соціальних груп на розвиток особистості, зокрема підлітків. Психологи досліджують соціалізацію, щоб зрозуміти її вплив на розвиток особистості та інтеграцію індивіда в суспільство. Вони аналізують різні аспекти цього процесу, включаючи вплив сім'ї, школи, культурних факторів та інших соціальних чинників на самовизначення, самореалізацію та взаємодію людини з навколишнім світом. З. Фройд виокремив основні психологічні механізми соціалізації: імітація, ідентифікація, почуття сорому й провини [6]. Його ідеї були адаптовані Т. Парсонсом і С. Бейлзом у їхніх теоріях соціальної дії та соціальних систем. Учені розглядали імітацію як засіб

засвоєння специфічних культурних елементів, особливих знань, навичок, ритуалів тощо, при цьому наголошуючи, що імітація не потребує тривалого контакту з об'єктом наслідування. Ідентифікація ж для них означає внутрішнє освоєння цінностей людьми і являє собою процес соціального навчання. На думку І.Ю. Філіппової змістове входження в соціум реалізується підлітком в трьох основних сферах: діяльності, спілкуванні, самовизначенні та самореалізації [5].

У сучасних дослідженнях особлива увага приділяється соціалізації в умовах глобалізації та інформаційної епохи, оскільки ці процеси значною мірою трансформують традиційні соціальні інститути, впливають на ціннісні орієнтири молоді та змінюють характер міжособистісної взаємодії [1-7]. Проблематика впливу неформальних молодіжних об'єднань на особистісний розвиток підлітків вивчалася в контексті таких аспектів, як асоціальна поведінка, радикалізація молоді, а також розвиток соціальної активності й громадянської позиції.

Підлітки, які приєднуються до неформальних молодіжних об'єднань, переживають процес соціалізації через унікальні цінності, норми й символи, властиві їхнім групам. Такі спільноти виконують важливу функцію соціального визнання та підтримки, забезпечуючи простір для самовираження й формування ідентичності. Вони також розвивають у підлітків творчість, критичне мислення, здатність до співпраці та автономії. Завдяки спільним інтересам та діяльності, підлітки здобувають досвід командної роботи й розвивають соціальні навички. Однак, участь у неформальних групах може створювати ризики для адаптації підлітків у суспільстві, зокрема через потенційне залучення до девіантної поведінки, конфлікт із загальноприйнятими соціальними нормами, що може обмежити їхні соціальні перспективи. Саме тому важливим є механізм соціалізації, який передбачає процес категоризації та подальшої самокатегоризації підлітків у межах цих об'єднань через стереотипізацію їхніх учасників. Через вибір групи, стилю поведінки й навіть способу життя формується ставлення до соціального оточення та власної ролі в ньому.

Ефективність соціалізації підлітків-неформалів значною мірою залежить від сімейного середовища, взаємодії зі школою та ставленням соціуму. Неприйняття чи стигматизація таких груп може посилювати відчуженість і соціальну ізоляцію підлітків. Важливою є участь дорослих у створенні умов для конструктивної інтеграції підлітків-неформалів у суспільство. Це передбачає прийняття їхньої ідентичності, організацію освітніх та культурних ініціатив, спрямованих на розвиток соціальних і професійних навичок.

Отже, удосконалення процесу соціалізації підлітків у неформальних об'єднаннях має здійснюватися через створення багатогранного простору для розвитку особистості, виховання відповідальності, співпраці, творчості, критичного мислення та толерантності. Використання інноваційних методів організації діяльності таких об'єднань, розвиток комунікації, інтеграція технологій і підтримка соціальних ініціатив сприятимуть формуванню зрілих, відповідальних і соціально активних громадян, здатних до гармонійної взаємодії з суспільством.

ЛІТЕРАТУРА

1. Богомолова М.Ю. Делінквентна поведінка підлітків у координатах асоціальних впливів неформальних молодіжних об'єднань. *Педагогічний альманах.* 2011. Вип. 12. Ч. 12. С. 257-261.

2. Бусел Ю. Молодіжні субкультури в Україні. *Психолог.* 2009. 31.08. С. 3-16.

3. Грищенко Н.І. Сучасні субкультурні утворення молоді як транслятори цінностей постіндустріального суспільства. Одеса, 2014. 54 с.

4. Лавріненко В.А. Психологічне дослідження особистісних рис підлітків-неформалів. *Молодий вчений.* 2017. №11. С. 82-85.

5. Філіппова І.Ю. Рольова соціалізація підлітка як засвоєння соціального досвіду. Актуальні проблеми сучасної психології : збірник наукових статей / гол. ред. Ж.П. Вірна. Луцьк, 2014. С. 204-215.

6. Фурман А.В., Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції : навчальний посібник. Львів : Новий Світ–2000, 2006. 360 с.

7. Яворська Н.І. Вплив молодіжної субкультури на формування гендерної ідентичності підлітків. Луганськ, 2013. 19 с.

УДК 364.1:159.944

Мар'яна Бойко

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат економічних наук, доцент С. М. Миколюк, Західноукраїнський національний університет

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД МІГРАНТІВ: ПІДХОДИ В РОБОТІ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Війна Росії проти України, що розпочалася 24 лютого 2022 року, спричинила масштабну гуманітарну кризу. Мільйони людей були змушені залишити свої домівки та стати внутрішньо переміщеними особами (ВПО) або

вимушеними мігрантами. Ця трагічна подія несе в собі значні ризики для психічного здоров'я людей, адже вони переживають сильний стрес, тривогу, страх, втрату та інші негативні емоції [1; 3].

У сучасних умовах міграційні процеси в Україні набули масового характеру, що підвищило актуальність проблеми психосоціальної адаптації мігрантів. Одним із поширених негативних наслідків вимушеної міграції є емоційне вигорання — стан фізичного та психоемоційного виснаження, втрати життєвих орієнтирів та соціальної активності.

Дослідження особливостей емоційного вигорання у ВПО та вимушених мігрантів набуває особливої актуальності в умовах війни. Розуміння факторів, що впливають на ці стани, може допомогти в розробці ефективних психосоціальних програм та заходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я людей, які постраждали від війни. Підвищення життєстійкості та профілактика емоційного вигорання — це важливі завдання, які стоять перед тими, хто пережив вимушене переселення або міграцію [2].

Життєстійкість та емоційне вигорання — це два ключові поняття, які досліджуються у контексті впливу війни на психічне здоров'я [4]. Ці два поняття тісно пов'язані між собою, адже висока життєстійкість може допомогти людям краще протистояти стресу та емоційному вигоранню, які часто виникають внаслідок складних життєвих обставин. Життєстійкість визначається як здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин та долати їх. Емоційне вигорання, натомість, описує стан виснаження, що виникає внаслідок хронічного стресу.

Виходячи зі спостережень, за кордоном майже всі українські біженці стикаються з відчуттям втрати рідного міста та звичного способу життя, з відчуттям того, що вони недоречні, чужі та «бездомні», зі страхом за себе та своїх близьких, з відсутністю перспектив, з невпевненістю у майбутньому, з почуттям самотності та провини, а також із почуттям нікчемності [5].

Роль соціального працівника у профілактиці емоційного вигорання полягає в наданні комплексної підтримки, яка включає психологічне консультування, розвиток соціальних навичок, посередництво в доступі до ресурсів громади, сприяння залученню до соціальних мереж та заходів соціалізації. Одним із ефективних методів профілактики є створення груп самодопомоги, які дозволяють мігрантам ділитися досвідом і підтримувати одне одного.

Крім того, актуальним є застосування тренінгів із розвитку стресостійкості та емоційної саморегуляції, індивідуальних планів адаптації, арт-терапевтичних практик, що сприяють зниженню рівня тривожності та відновленню особистісних ресурсів мігрантів. Ефективна профілактика емоційного вигорання серед мігрантів також передбачає роботу на рівні громади.

Сьогодні більшість дослідників визнають загальноприйнятим визначення вигорання, запропоноване Х. Маслач (1984). Згідно з цим визначенням, психічне вигорання — це стан фізичного, емоційного й розумового виснаження, що проявляється в професіях соціальної сфери. Цей синдром включає три основні складові: емоційне виснаження, деперсоналізацію (цинізм) і редукцію професійних досягнень [6; 7].

Отже, профілактика емоційного вигорання серед мігрантів потребує комплексного та індивідуалізованого підходу, у якому соціальний працівник виконує роль фасилітатора процесів адаптації, підтримки та особистісного відновлення. Ефективність такої роботи значною мірою залежить від рівня професійної компетентності, емпатійності та міжкультурної чутливості працівника.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб: дис. … д-ра філософії: 053 (05) / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ. 2022. 301 с.

2. Караджи О. Психологічні особливості цінностей дорослих-переселенців, вимушених переселитися із зони збройного конфлікту. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 5. С. 790–801.

3. Карамушка Л., Карамушка Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров’я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2. С. 48–59.

4. Кердивар В. В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків: ХНУ, 2021. 163 с.

5. Лич О., Олійник А. Особливості емоційного вигорання в українських біженців в Нідерландах: навч. посіб. Київ: НАУ, 2024. 177 с.

6. Слюсаревський М., Блинова О. Психологія міграції: навч. посіб. Кіровоград: ТОВ «Мекс ЛТД», 2013. 244 с.

7. Maslach C. Burnout: A multidimensional perspective. In: Shaufeli W. B., Maslach C., Marek T. (Eds.). Professional burnout: Recent developments in the theory and research. Washington D.C.: Taylor & Francis, 1993. P. 19–32.

УДК 159.923.5

Мар'яна Касянчук
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник - кандидат економічних наук, доцент С. М. Миколюк, Західноукраїнський національний університет

СИСТЕМА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ІЗ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Психічне здоров'я молоді є критично важливим аспектом їхнього загального добробуту та майбутнього розвитку [1]. Період молодості, що включає підлітковий та ранній дорослий вік, часто супроводжується значними фізичними, емоційними, соціальними та освітніми змінами, які можуть створювати значний стрес і підвищувати ризик розвитку проблем із психічним здоров'ям [4, с. 79-80]. Ефективна система соціальної роботи відіграє ключову роль у забезпеченні своєчасної та комплексної підтримки для цієї вразливої групи населення [6].

Основні компоненти системи соціальної роботи із підтримки психічного здоров'я молоді:

1. Профілактика та раннє втручання;
2. Індивідуальна та групова підтримка;
3. Соціальна підтримка та залучення громади;
4. Міжвідомча співпраця [3, с. 67].

Освітні програми є розробкою та впровадженням соціальних заходів у школах, університетах та інших молодіжних організаціях, спрямованих на підвищення обізнаності про психічне здоров'я, зниження напруги, навчання навичкам подолання стресу, розпізнавання ранніх ознак проблем та заохочення звернення за допомогою. Такі інформаційно-освітні компанії проведення публічних заходів через різні медіа-канали для поширення інформації про психічне здоров'я необхідні для раннього звернення за підтримкою.

Різнопланові програми розвитку життєвих навичок, організація тренінгів та майстер-класів для молоді з розвитку емоційного інтелекту, комунікативних навичок, навичок вирішення проблем та прийняття рішень, сприяють їхній психологічній стійкості. Надання індивідуальних консультацій та психотерапевтичних послуг для молодих людей, які стикаються з емоційними труднощами, стресом, тривогою, депресією, травмами або іншими проблемами психічного здоров'я є невід'ємними у соціальній роботі із підтримки психічного здоров'я молоді. Групова терапія та групи підтримки для молоді зі

схожими проблемами, забезпечують можливість обміну досвідом, отримання взаємної підтримки та навчання ефективних стратегій подолання труднощів [5, с.12–19].

Координація між службами забезпечення ефективної співпраці та обміну інформацією між різними відомствами та організаціями, які працюють з молоддю, включаючи служби охорони здоров'я, освіти, соціального захисту, правоохоронні органи та молодіжні центри є важливим вектором до успіху. Залучення молоді до волонтерської діяльності сприяє розвитку їхньої соціальної відповідальності, самооцінки та відчуття приналежності. Розробка спільних протоколів та програм: створення узгоджених підходів для забезпечення комплексної та безперервної підтримки психічного здоров'я молоді прогнозує позитивний результат [2, с. 123].

Основними проблемами розвитку системи соціальної роботи із підтримки психічного здоров'я молоді в Україні є:

- брак фінансування;
- недостатня кількість кваліфікованих фахівців;
- нерівномірний доступ до послуг;
- недостатня міжвідомча координація [5, с. 12-19].

Отже, система соціальної роботи відіграє незамінну роль у підтримці психічного здоров'я молоді. Ефективна та комплексна система, що включає профілактику, раннє втручання, індивідуальну та групову підтримку, соціальну підтримку та міжвідомчу співпрацю, є ключем до забезпечення благополуччя та повноцінного розвитку молодого покоління.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Соціально-психологічні засади формування особистості. Київ: Либідь, 2003. 167 с.

2. Дубровіна Н. В. Соціальна робота з молоддю: теорія і практика. Київ: Академія. 2018, 123 с.

3. Олійник О. Ю. Соціальна робота з молоддю в умовах трансформації українського суспільства. Київ: Академвидав, 2018. 233 с.

4. Петренко І. М. *Психологічне здоров'я молоді: проблеми та шляхи їх вирішення.* Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна. 2020, №6. С. 67.

5. Ковальчук О. П. *Психічне здоров'я молоді: сучасні виклики та напрями підтримки. Соціальна робота в Україні,* 2021. №5. С. 12–19.

6. Миколюк С. М. Сирітство в Україні в умовах війни: соціальна робота та соціальна допомога. *Ввічливість. Humanitas*, 2022. №3. С. 61-68.

УДК 159.923.5

Зоряна Касянчук
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник - кандидат економічних наук, доцент С. М. Миколюк, Західноукраїнський національний університет

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЖЕРТВ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

Соціальна адаптація та реабілітація жертв домашнього насильства є важливими етапами на шляху до їхнього відновлення після пережитих травм. Ці процеси включають комплексну допомогу в різних сферах життя, аби постраждалі змогли адаптуватися до нормального функціонування в суспільстві, відновити свою психологічну та фізичну рівновагу.

Ключові напрями соціальної адаптації та реабілітації жертв домашнього насильства: психологічна підтримка та терапія, юридична допомога, соціальна підтримка, працевлаштування та економічна незалежність, відновлення соціальних зв’язків, забезпечення безпеки, інформаційна підтримка та просвіта, підтримка дітей, які стали свідками або жертвами насильства, медична допомога, моніторинг та довготривала підтримка [1].

Психологічна підтримка та терапія допомагають жертвам домашнього насильства впоратися з емоційними травмами, такими як депресія, тривожні розлади та посттравматичний стрес. Консультації з психологами і психотерапевтами сприяють відновленню психічного здоров'я, допомагаючи подолати страхи та почуття провини. Групова терапія також є важливим інструментом, оскільки вона дозволяє створити середовище для підтримки і розуміння серед людей з подібним досвідом [3].

Юридична допомога важлива для жертв домашнього насильства, оскільки жертви часто не знають своїх прав або бояться звертатися до правоохоронних органів. Юридична підтримка включає допомогу в поданні заяв до поліції, оформленні охоронних наказів, ініціюванні судових процесів для захисту прав, а також забезпечення правового захисту при розлученнях та розподілі майна [2, с. 150].

Соціальна підтримка передбачає надання постраждалим від насильства житла, фінансової допомоги та доступу до медичних і соціальних послуг. Окрім того, жертви насильства можуть отримати допомогу у соціальних службах і підтримку при пошуку роботи чи можливостей для навчання та розвитку [1, с. 42]. Працевлаштування та економічна незалежність полягає в наданні допомоги

в пошуку роботи, проходженні професійних курсів та навчанні для підвищення кваліфікації. Особливо вразливими є родини із дітьми [5]. Підтримка дає можливість жертві стати економічно незалежною, що є важливим кроком для подолання циклу насильства та відновлення стабільності в житті.

Відновлення соціальних зв'язків включає підтримку постраждалих у збереженні здорових стосунків з родиною та близькими. Також можуть бути організовані спеціалізовані групи для покращення навичок спілкування та відновлення соціальної адаптації, що допомагає жертвам повернутися до нормального функціонування в суспільстві [3, с. 120-143].

Забезпечення безпеки є одним з основних етапів реабілітації, адже важливо створити безпечне середовище, де постраждалі можуть почуватися захищеними від агресора. Це здійснюється через притулки для жертв насильства, які не тільки забезпечують фізичний захист, але й надають підтримку у відновленні нормальних життєвих умов. Не менш важливою є і інформаційна безпека. Інформаційна підтримка та просвіта відіграють одну із ключових ролей у попередженні та подоланні наслідків домашнього насильства. Постраждалим необхідно надавати доступ до інформації про їхні права, можливі дії в кризовій ситуації, а також контакти служб підтримки. Інформаційні кампанії, тренінги, лекції та брошури допомагають підвищити обізнаність жертв щодо ресурсів, які можуть бути їм доступні, та сприяють розвитку впевненості у власних силах [3].

Підтримка дітей, які стали свідками або жертвами насильства є важливим напрямом, оскільки діти, що переживають насильство, часто зазнають значних емоційних та психологічних травм. Їм потрібна кваліфікована допомога від дитячих психологів, участь у реабілітаційних програмах, а також арт- та ігрова терапія. Окрім того, важливо створити стабільне та безпечне середовище для їхнього розвитку і навчання [6, с. 48].

Медична допомога є необхідною для жертв домашнього насильства, оскільки фізичні наслідки можуть варіюватися від легких травм до серйозних ушкоджень, а також хронічних хвороб, що розвиваються через стрес. Медичне обстеження, лікування та подальший супровід є важливими складовими комплексної підтримки. Також важливо забезпечити доступ до послуг репродуктивного здоров'я та профілактики інфекційних захворювань. Адже довготривала підтримка є невід'ємною частиною реабілітації жертв насильства, оскільки цей процес не обмежується одноразовою допомогою, а триває протягом тривалого часу. Важливо проводити регулярний моніторинг стану постраждалої особи після надання початкової допомоги. Це включає періодичні консультації, супровід соціального працівника, підтримку в подоланні нових життєвих труднощів та допомогу у процесі повної інтеграції в суспільство [4, с. 192].

Отже, соціальна адаптація та реабілітація жертв домашнього насильства є важливими складовими процесу їхнього відновлення та повернення до нормального життя. Психологічна підтримка, юридична допомога, соціальні послуги, працевлаштування та забезпечення безпеки створюють комплексний підхід до вирішення проблем постраждалих осіб. Важливим аспектом є також підтримка дітей, які стали свідками чи жертвами насильства, а також надання медичної допомоги для лікування фізичних та психологічних наслідків.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гриськов М. О. Соціальна робота з постраждалими від домашнього насильства: навч., метод. посіб. Хмельницький: ХНУ, 2021. 42 с.

2. Литвиненко Н. В. Правова допомога постраждалим від насильства в сім'ї. Київ: Юридична академія, 2020. 150 с.

3. Мельник Н. І. Соціальна робота з жертвами домашнього насильства: теорія та практика. Львів: ЛНУ, 2018. 143 с.

4. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують корекційні програми для осіб, які вчинили насильство в сім'ї / уклад. Г. Ю. Мустафаєв, І. І. Довгаль. Київ, 2011. 192 с.

5. Миколюк С. Сирітство в Україні в умовах війни: соціальна робота та соціальна допомога. *Ввічливість. Humanitas,* 2022. №3. С. 61-68.

6. Черкашина І. І. Психологічна допомога дітям та підліткам, що зазнали насильства. Умань: УДПУ, 2019. 48 с.

УДК 316.61

Андрій Сович

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат економічних наук, доцент С. М. Миколюк, Західноукраїнський національний університет

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ У ПІДТРИМЦІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ, ЯКІ СТАЛИ ВПО

На сьогоднішній день ситуація залишається складною через триваючу війну, що унеможливлює визначення термінів її завершення. Через воєнні події в Україні багато родин були змушені терміново змінити місце проживання. Сотні тисяч українців залишили свої домівки та тимчасово оселилися в інших регіонах країни. Так, станом на кінець жовтня 2024 року в Україні кількість внутрішньо переміщених осіб перевищила 4.5 мільйонів, за статистикою

станом на 22 жовтня 2024 року офіційно зареєстровано 4 646 735 внутрішньо переміщених осіб. Серед них 59,9% складають жінки (2 782 325), 40,1% – чоловіки (1 864 410 осіб). Також серед внутрішніх переселенців зареєстровано близько 906 тисяч дітей [3].

Майже усі ВПО відчувають погіршення фізичного та психічного здоровя, адже ці люди потребують житла, роботи, джерел існування, а також необхідні зусилля для пристосування до нових умов життя, невідомого соціального й культурного середовища, нового міста або села. Їм потрібно подолати емоційні труднощі – страх, відчай, недовіру, депресивні стани й агресію, щоб налагодити життя на новому місці. Складнощі виникають і в місцевих жителів, які приймають у свої громади значну кількість переселенців [5].

Надання соціально-психологічної та педагогічної підтримки як внутрішньо переміщеним, біженцям, так і всім українцям, які постраждали від війни, є вкрай важливим [4]. Освітні установи традиційно виступають центрами організації такої допомоги дітям і їхнім батькам. Проблеми, з якими стикаються члени родин переселенців, мають комплексний характер і пов’язані із тяжкими психологічними травмами, які посилюються адаптаційними труднощами в новому середовищі [5].

Особливо серйозні наслідки мають події війни для дітей, які змушені змінювати місце проживання. Вони є більш уразливими до негативних впливів навколишнього середовища, ніж дорослі. Травматичні ситуації впливають на розвиток дитини, порушують формування особистості, міжособистісні зв’язки, змінюють хід когнітивного розвитку, поведінку та самооцінку. Відсутність стабільності, безпеки й підтримки позбавляє дитину умов для гармонійного розвитку. Навіть якщо сім’я переїхала разом, батьки, самі переживаючи кризу, часто не мають можливості повноцінно підтримувати дітей. Вони стикаються з особистими труднощами, що ускладнює виконання батьківських обов’язків. Втрата родичів, друзів і знайомих означає втрату соціальної опори [1].

Діти з числа ВПО стикаються з низкою проблем:

1. Погіршення пам’яті, труднощі зосередження, розлади мислення;
2. Невротичні реакції, фобії, порушення сну та апетиту;
3. Поведінкові регресії, психосоматичні симптоми;
4. Емоційні розлади: плаксивість, капризність, зміни настрою;
5. Проблеми в спілкуванні: труднощі з налагодженням контактів, підвищена залежність від оточення, агресія або тривожність;
6. Зміни в родинній динаміці, коли діти змушені брати на себе дорослі функції [5].

Особливо гостро ці виклики постають перед підлітками, адже саме в цьому віці відбувається формування ідентичності. У новому середовищі переселенці опиняються на межі соціальних груп. Якщо підліток не інтегрується в мережу своїх земляків, йому складно зберегти самооцінку. Однак стиль життя цієї мережі може суперечити нормам нового соціуму, що спричиняє дезорієнтацію.

Психологічний та соціальний супроводи дітей з ВПО мають бути спрямованими на полегшення їх адаптації в навчальному середовищі. Робота з дітьми й дорослими в умовах війни потребує високої професійності, здатності запобігати наслідкам стресу, конфліктам, насильству, а також емпатії та глибокої поваги до кожного [2].

Фахівці, що працюють з ВПО та родинами з дітьми, повинні мати навички ефективної взаємодії, чітке розуміння власних цінностей, переконань та громадянської позиції, щоб надавати якісну психологічну підтримку, проводити діагностику та консультування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Миколюк С.М. Сирітство в Україні в умовах війни: соціальна робота та соціальна допомога. *Ввічливість. Humanitas*. 2022. №3. С. 61-68.

2. Миколюк С.М. Соціальний супровід як форма соціальної допомоги для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківськогопіклування. *Вчені записки Таврійського національного університету ім. В.І. Вернадського*. 2022. №3. С. 48-53.

3. Мінсоцполітики оприлюднило статистику про кількість ВПО в Україні за областями. URL: https://acmc.ua/minsoczpolityky-oprylyudnylo-statystyku-pro-kilkist-vpo-v-ukrayini-za-oblastyamy/

4. Основи законодавства України про охорону здоровя: Закон України від 19. 11. 1992 р. №2801-XII. Дата оновлення: 27.03.2025. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#Text (дата звернення 02.04.2025).

5. Про методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу в закладах дошкільної освіти в літній період. URL: https://mon.gov.ua/npa/pro-metodichni-rekomendaciyi-shodo-organizaciyi-osvitnogo-procesu-v-zakladah-doshkilnoyi-osviti-v-litnij-period

УДК 37 -379.8

Ольга Шестакова
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат філологічних наук, доцент О.В. Васильків, Західноукраїнський національний університет

ВПЛИВ МОЛОДІЖНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ НА ПРОЦЕС СОЦІАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ

Сучасне українське суспільство переживає період глибоких трансформацій, що торкаються політичної, економічної та соціальної сфер. Цей етап можна охарактеризувати як перехідний – від кризи та реформ до прагнення стабільності. У цьому контексті саме молодь відіграватиме ключову роль у майбутньому розвитку держави. На жаль, рівень довіри державним інституціям серед студентської молоді не високий, а від факторів формування довіри залежить психологія вибору майбутньої професійної діяльності молодої людини [4-6]. Попри численні проблеми, притаманні сучасній українській молоді, такі як зниження рівня освіти, дефіцит житла, складнощі з працевлаштуванням, несформованість життєвих цінностей, важливо підкреслити: держава вже сьогодні активно впроваджує нормативно-правові документи, покликані покращити ситуацію. Серед них – закони про молодіжну політику, дитячі та молодіжні організації, соціальну роботу з молоддю, Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2021–2025 роки, а також Проєкт Ради Європи «Молодь за демократію в Україні: Фаза ІІІ» [3; 7 - 9].

Проблематиці соціалізації молоді присвячено багато досліджень як українських, так і зарубіжних науковців. Проте, враховуючи динаміку сучасного життя, зростає потреба у глибшому аналізі чинників, які впливають на цей процес, зокрема – ролі молодіжних організацій.

Соціалізація – це процес формування особистості як члена суспільства. Вона передбачає засвоєння соціального досвіду, норм, цінностей, ролей через навчання, виховання та взаємодію з соціальним середовищем. Соціалізація має дві складові – зовнішню (поведінкову) та внутрішню (емоційно-психологічну адаптацію). Її механізми включають наслідування, ідентифікацію, рефлексію, а також традиційні та інституційні підходи до виховання. Важливо зазначити, що процес соціалізації є поетапним і має свої особливості у кожному віковому періоді [1].

Молодіжна соціалізація має специфічні риси. Молодь водночас є як об’єктом, так і суб’єктом соціальних відносин: з одного боку – вона піддається впливу суспільства, з іншого – транслює нові моделі поведінки, впливаючи на

соціальні зміни. Від якості соціалізації молодого покоління залежить майбутнє всього суспільства [2].

Важливим агентом соціалізації виступають молодіжні організації. Вони виконують низку функцій:

· організаційну – допомагають об'єднувати молодь навколо спільних інтересів;

· виховну – через взаємодію членів організації формується моральна та соціальна позиція;

· комунікативну – сприяють розвитку навичок міжособистісного спілкування;

· господарську – залучають молодь до вирішення практичних завдань, що стимулює активність і відповідальність [3].

Досвід таких об'єднань, як всеукраїнська молодіжна громадська огранізація «Молодий Рух», громадська організація «Спілка Української Молоді», всеукраїнська молодіжна громадська огранізація «Молода просвіта» свідчить, що активна участь у молодіжному русі сприяє:

· формуванню життєвої компетентності (здатності діяти самостійно, приймати рішення, нести відповідальність);

· залученню до громадської активності та місцевого самоврядування;

· розвитку позитивного соціального досвіду;

· підтримці молоді з особливими потребами через надання інформації та послуг [11].

Соціалізація молоді є складним процесом через специфіку віку. Молоді люди перебувають у періоді формування особистості, є водночас залежними від дорослих й орієнтованими на однолітків, мають схильність до критичного ставлення до традицій і пошуку альтернативних форм самореалізації. Вони засвоюють соціальні ролі й знання, водночас адаптуючись до динамічного суспільства.

Однак, не вся участь у молодіжних організаціях є позитивною. Деякі неформальні об'єднання мають деструктивний або асоціальний характер. У таких випадках необхідна соціально-педагогічна робота: супровід і консультування учасників, перенаправлення їх до конструктивного молодіжного середовища [10]. Такий підхід дозволить їм подолати життєві труднощі, знайти позитивне коло спілкування та реалізувати власний потенціал.

Молодіжні організації відіграють важливу роль у процесі соціалізації молоді, формуючи активну громадянську позицію, цінності та відповідальність. Вони є не лише середовищем самореалізації, але й потужним механізмом позитивних соціальних змін. У майбутньому важливо зосередити наукові дослідження на пошуку ефективних способів залучення молоді до діяльності таких організацій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гейтенко В. В., Пристинський В. М. Психолого-педагогічний супровід соціалізації учнівської молоді в середовищі неформальних молодіжних організацій. *Вісник Чернігівського нац. педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів, 2016. № 136. С. 45–48.

2. Державна цільова соціальна програма «Молодь України»: Постанова Кабінету Міністрів України від 02 черв. 2021 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/579-2021-%D0%BF#Text(дата звернення: 30.03.2025) .

3. Іванова Т. Н. Соціалізація особистості у різних теоретичних перспективах. *Науково-методичний електронний журнал «Концепт».* 2016. Т. 38. С. 131–139.

4. Миколюк С. М. Психологія вибору майбутньої професійної діяльності. *Вчені записки Таврійського національного університету ім. В.І. Вернадського*. 2022. №6. С. 17-21

5. Миколюк С. М. Рівень довіри державним інституціям серед студентської молоді. *Габітус*. 2020. №1. С. 34-37.

6. Миколюк С. М. Фактори формування довіри у студентському середовищі. *Габітус.* 2018. №.6. С. 12-16.

7. Про основні засади молодіжної політики : Закон України від 27 квіт. 2021 р. №1414- IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text (дата звернення: 30.03.2025).

8. Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю: Закон України від 21 черв. 2001р. № 42. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2558-14#Text (дата звернення: 30.03.2025).

9. Проєкт Ради Європи «Молодь за демократію в Україні: Фаза III». URL: https://www.coe.int/uk/web/kyiv/-/the-council-of-europe-project-youth-for-democracy-phase-iii-key-achievements-and-plans-for-the-future-presented-in-kyiv

10 Тащенко А. К. Моделі соціалізації молоді в сучасному суспільстві. *Соціальні технології. Актуальні проблеми теорії та практики.* 2007. Вип.12. С. 88–99.

11. Харченко С. Я. Соціалізація дітей та молоді в процесі соціально-педагогічної діяльності: теорія та практика : монографія. Луганськ, 2006. 320 с.

УДК 364

Христина Забіяка
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат економічних наук, доцент С.М. Миколюк, Західноукраїнський національний університет

СОЦІАЛЬНА РОБОТА В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПІСЛЯВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ: ВИКЛИКИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Проблематика соціальної роботи у період війни та під час відновлення країни є надзвичайно значущою. Збройні конфлікти руйнують не тільки матеріальну інфраструктуру, а й залишають глибокі сліди в психологічному стані людей, порушують соціальні зв'язки, дестабілізують повсякденне життя. Соціальні працівники у таких умовах виконують критично важливу місію, адже мають справу з безпрецедентними викликами. Їхня діяльність потребує високої фаховості, гнучкості, емпатії та здатності приймати рішення в умовах невизначеності [2].

У воєнний час значно зростає кількість людей, які потребують допомоги. Йдеться про внутрішньо переміщених осіб, ветеранів, осіб з інвалідністю, родини, які втратили житло чи рідних. Це розширює обсяг та складність завдань для соціальних служб, які змушені швидко адаптуватися до нових умов, координуючи свої дії з іншими структурами.

Соціальна робота як професія має на меті підтримку індивідів, сімей і спільнот, що опинилися у складних життєвих обставинах [1, с. 13]. Вона спирається на принципи справедливості, поваги до людської гідності та соціальної солідарності. Об'єктом соціальної роботи виступає людина або група людей, які потребують допомоги. Суб'єктом — є соціальний працівник, який, використовуючи свої знання та досвід, надає цю допомогу.

У воєнний і післявоєнний періоди змінюються як об'єкти, так і функції суб'єктів соціальної роботи. Насамперед, розширюється коло осіб, які звертаються за допомогою, а також зростає кількість і різноманітність їхніх потреб — від фізичної безпеки до емоційної підтримки, юридичної консультації, працевлаштування тощо [6, с. 21]. Війна змінює й соціальні ролі: жінки часто стають головними годувальниками, діти — свідками або учасниками травмуючих подій, чоловіки — мають труднощі з реінтеграцією після фронту.

Зі свого боку, соціальні працівники зіштовхуються з новими викликами — вони змушені діяти в умовах нестачі ресурсів, емоційного тиску та постійного

ризику. Їхній функціонал розширюється: від участі в евакуації й забезпеченні тимчасовим житлом до надання психологічної підтримки та супроводу у відновленні прав людини. Важливою стає також готовність до безперервного професійного розвитку та освоєння нових методів і технологій [5].

Варто виділити основні труднощі, з якими стикаються соціальні служби у кризовий період:

1. Зростаюча кількість постраждалих та брак ресурсів для надання повноцінної допомоги;

2. Різноманіття потреб: матеріальні, психологічні, юридичні, освітні;

3. Обмеженість персоналу та інфраструктури, особливо в зонах активних бойових дій;

4. Наявність реального ризику для життя і здоров'я працівників;

5. Високе психологічне навантаження, що може призвести до вигорання;

6. Необхідність тісної координації з іншими організаціями та установами [4, с. 12].

Для ефективного реагування на виклики війни та відновлення країни після неї, важливо запроваджувати комплексні стратегії допомоги. Серед них:

· індивідуальний підхід: кожна людина переживає травму по-своєму, тому потребує адаптованої програми підтримки;

· мультидисциплінарна співпраця: взаємодія з медичними, освітніми, правовими структурами дозволяє надати цілісну допомогу;

· мережі підтримки: створення спільнот і груп самодопомоги допомагає постраждалим відчути належність і отримати підтримку від однолітків;

· піклування про фахівців: психологічна допомога самим соціальним працівникам є ключовою умовою збереження їхньої професійної ефективності;

· стратегічне бачення: відбудова країни потребує довгострокових програм, що дозволять не лише зменшити негативні наслідки війни, а й створити умови для сталого розвитку [7, с. 31-36].

Соціальна допомога в умовах війни виконує не лише допоміжну функцію соціальної роботи, а й має стратегічне значення — вона формує основу для відновлення людського потенціалу, зміцнення соціальної згуртованості та подолання гуманітарної кризи [3]. У цьому контексті особливо важливим є подальше дослідження таких аспектів, як довгострокові психосоціальні наслідки війни, інклюзія, застосування інновацій у соціальній сфері та інтеграція кращих міжнародних практик.

Системний підхід до розвитку соціальної сфери, орієнтований на потреби людини, стане запорукою не лише ефективної допомоги тут і зараз, а й відновлення суспільства в майбутньому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Купенко О. В. Соціальна робота: від теорії до практики: навчальний посібник. Суми: Сумський державний університет, 2020. 192 с.

2. Миколюк С. М. Професійне вигорання соціальних працівників в умовах війни. *Ввічливість. Humanitas*. 2022. №6. С. 31-36.

3. Миколюк С. М. Сирітство в Україні в умовах війни: соціальна робота та соціальна допомога. *Ввічливість. Humanitas*. 2022. №3. С. 61-68.

4. Миколюк С. М. Соціально-психологічна допомога дітям із прийомних сімей в умовах війни. *Габітус*. 2022. Вип.38. С. 152-155.

5. Семигіна Т. Міжнародна соціальна робота: глобальні пріоритети соціального розвитку і нове визначення соціальної роботи. *Вісник Академії праці, соціальних відносин і туризму*, 2015. № 1–2. С. 6–11.

6. Семигіна Т. Сучасна соціальна робота. Київ: Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2020. 275 с.

7. Тимчук Л. Теорія соціальної роботи: опорні тези лекцій: навчальний посібник. Чернівці. 2023. 140 с.

УДК 36.364

Олександра Годович

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 031 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат економічних наук, доцент С.М. Миколюк, Західноукраїнський національний університет

ПРОФІЛАКТИКТИЧНІ ІНТЕРВЕНЦІЇ У СФЕРІ БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

Цькування, себто булінг – це агресивна поведінка, яка повторюється з часом і в контексті дисбалансу сил. «Це свідома та умисна систематична дія, яка вчиняється по відношенню до іншої особи або групи осіб та носить в собі негативний характер» [2, с. 7]. На жаль, проблема цькування досі залишається актуальною. До основних чинників, які провокують булінг відносять [3 - 5; 8]:

− безвідповідальне батьківство – коли дитина не отримує належного рівня уваги насамперед її психологічним потребам, а також стає свідком чи постраждалим від домашнього насильства [4, с. 157]. У такий спосіб можна передбачити два сценарії наслідків від такого впливу: перший, коли дитина бачить жорстоку поведінку і починає її відтворювати у своєму колі; другий, коли дитина, від пережитої чи побаченої жорстокості отримує негативний

досвід, який провокує не агресію як спосіб захисту, а страх, закриваючись в собі. Надалі такі діти можуть ставати ціллю для кривдників, оскільки своєю несміливою манерою взаємодії у групі можуть здаватися слабкими [5, с. 24];

− знецінення ролі морального формування особистості – більшою мірою це стосується дитячих садочків та шкіл, які мають справу з індивідами у процесі набування та становлення своєї особистості. Тож на цьому етапі досить згубно зосереджувати цілковиту увагу дітей лише на академічних успіхах. Етичне виховання має не лише знайти своє місце у навчальному плані, але й відповідати викликам сучасного життя, аби діти відчували вагомість та доречність отримання такого виду знань. До формування належного сприйняття морального виховання дітьми причетні також і батьки, адже зараз навіть самі батьки підтримують тенденцію до цілковитої зацікавленості лише навчальними досягненнями своїх дітей [8, с. 48];

− ігнорування та замовчування прецедентів булінгу у закладах освіти – на жаль, школи часто схильні уникати розмов про булінг, що значно затримує спроби його якнайшвидшого виявлення та подолання. Зокрема, нехтування шкільними працівниками випадків цькувань формує нездоровий осередок для учнів, оскільки така поведінка з одного боку пасивно підтримує діяльність кривдників, а з іншого – змушує зневіритись у доступності до підтримки збоку дорослих [8, с. 48];

− відсутність обізнаності та чіткого розуміння механізму покарання кривдників – зміст Концепції безпеки закладів освіти, що був схвалений Кабінетом Міністрів України у 2023 році, серед низки причин, які загрожують здійсненню освітнього процесу в безпечному середовищі, називають і недостатній рівень обізнаності учасників освітнього процесу про їх права, обов’язки та відповідальність за неправомірні вчинки [3, с. 12].

Тим не менше, Україна уже почала вносити зміни та нововведення у заходи, що спрямовані на превентивність цькувань. До таких випадків відносимо зміни у законодавстві, у 2018 році були внесені зміни до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу, а саме додана стаття 173-4, яка дає визначення поняттю «булінг», а також повідомляє про відповідальність за його вчинення і, що рівноцінно важливо, статтею передбачена відповідальність за неповідомлення керівником закладу освіти уповноваженим підрозділам органів Національної поліції про випадки булінгу [6].

У свою чергу Міністерство освіти і науки у 2024 році запустило на платформі АІКОМ – автоматизованому інформаційному комплексі освітнього менеджменту – опцію складання анкети, якою можна повідомити про випадок булінгу, не залежно чи відправник став постраждалим чи свідком цькувань [1].

Не стоїть на місці і діяльність громадських ініціатив. Так, на українській платформі онлайн-курсів «Prometheus» запущений курс про булінг. Цілком безкоштовний ресурс, доступний для будь-якого кола слухачів, своєю метою має познайомити із булінгом, його видами, причинами виникнення і що найголовніше – шляхами подолання [7].

Отож, хоч булінг найбільш розповсюджений серед дітей та підлітків, його безнастанна актуальність свідчить про те, що це геть не дитяча проблема. Стало очевидним, що науковці та психологи в першу чергу рекомендують дорослим переосмислити проблему цькувань, на що вказують найбільш поширені чинники, які стримують протидію булінгу. Ці спостереження влучно коментує Чед Роуз, який наголошує, що шкільне середовище є моделлю нашого суспільства [9], тому дорослим важливо зважати на те, яким прикладом вони є для юного покоління.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безпечно повідомити про булінг у школі стало набагато простіше. URL: https://mon.gov.ua/news/bezpechno-povidomyty-pro-bulinh-u-shkoli-stalo-nabahato-prostishe?utm_source=chatgpt.com (дата звернення 15.03.2025)

2. Бондар В., Лях Т., Нохріна І. Системний підхід до профілактики булінгу в закладі загальної середньої освіти. *Ввічливість. Humanitas.* 2023. № 2. С. 1-9. URL: http://journals.vnu.volyn.ua/index.php/humanitas/article/view/1161

3. Гретченко Л. Викорінити булінг шляхом боротьби лише з наслідками не вдається : [інтерв'ю з Головою комітету ННАУ з сімейного права Ларисою Гретченко]; інтерв'ю вела В. Якуша. *Закон і бізнес*. 2024. С. 1-17.

4. Кулешова О., Міхеєва Л. Булінг в освітньому середовищі: аналіз, шляхи подолання. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2019. № 1. С. 154-158. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/25

5. Найдьонова Л. Діагностика булінгу (цькування) і кібербулінгу: методичні рекомендації. Київ: Інститут соціальної та політичної психології, 2019. 94 с.

6. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькування): закон України від 18.01.2018 р. №2657–VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19#Text

7. Українська онлайн-платформа навчальних курсів «Prometheus». URL: https://prometheus.org.ua/ (дата звернення 15.03.2025)

8. Main Factors, Consequences, and Improvements of School Bullying. URL: https://www.ewadirect.com/proceedings/lnep/article/view/7657

9. Social exclusion more common form of bullying than physical, verbal aggression. URL: https://showme.missouri.edu/2022/social-exclusion-more-common-form-of-bullying-than-physical-verbal-aggression/ (дата звернення 15.03.2025)

УДК 159.9

Ірина Попович
здобувачка вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук,
ст. викладач кафедри психології та соціальної роботи О. А. Притула,
Західноукраїнський національний університет

АКТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЕКСПЕРТИЗИ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

У сучасних соціокультурних умовах, що характеризуються динамічними змінами в освітньому середовищі, психологічна служба закладів освіти виконує важливу роль у забезпеченні психічного благополуччя учнів, формуванні безпечного середовища та підтримці всіх учасників освітнього процесу. Одним з важливих напрямів діяльності шкільного психолога є проведення психологічної експертизи, яка передбачає професійну оцінку психоемоційного стану учнів, освітнього середовища, ефективності педагогічного впливу тощо.

Психологічна експертиза — це форма професійної діяльності практичного психолога, яка передбачає науково обґрунтовану оцінку явищ, процесів чи станів з метою виявлення психологічних особливостей, ресурсів, ризиків або порушень. У шкільному контексті вона може мати різні форми: оцінка готовності до навчання, вивчення причин дезадаптації, експертиза освітніх програм, психодіагностика окремих учнів [2, с. 7].

Психологічна експертиза відіграє важливу роль у забезпеченні повноцінного функціонування освітнього процесу. Вона дозволяє своєчасно виявляти учнів з підвищеним рівнем тривожності, ознаками емоційного вигорання, агресивною поведінкою або проявами дезадаптації. Завдяки цьому шкільний психолог може оперативно реагувати на виявлені труднощі, організовуючи індивідуальну чи групову корекційну роботу. Крім того, експертиза сприяє адаптації освітнього середовища до потреб дітей з особливими освітніми потребами, допомагає оцінити ефективність педагогічних методів та взаємодії між учасниками освітнього процесу. Важливим аспектом також є створення умов для реалізації індивідуального підходу до кожної дитини, що особливо актуально в умовах сучасної школи.

Психологічна експертиза у шкільному середовищі відрізняється своєю мультидисциплінарністю: вона передбачає тісну співпрацю психолога з адміністрацією школи, вчителями, соціальними педагогами та батьками учнів [2, с. 92].

Сучасна практика психологічної експертизи вимагає переходу від фрагментарної оцінки окремих показників до комплексного аналізу середовища, особистості й соціального контексту. У зв'язку з цим виділяють кілька актуальних підходів для проведення психологічної експертизи, а саме комплексний, системний, інтегративний, партнерський та індивідуалізований.

1. Комплексний підхід, передбачає застосування широкого спектру методів — від спостереження й аналізу документації до психодіагностики, опитування та інтерв'ю. Комплексний підхід дає змогу отримати повну картину психічного стану учня та чинників, що впливають на нього.

2. Системний підхід базується на розумінні учня як частини освітньої та соціальної системи, де кожен елемент впливає на інші: родина, школа, ровесники, індивідуальні особливості. В експертизі враховуються міжособистісні взаємозв'язки, клімат у класі, педагогічні впливи.

3. Інтегративний підхід передбачає поєднання різних методологій — когнітивно-поведінкової, гуманістичної, системної, нейропсихологічної тощо. Це дозволяє гнучко адаптувати інструменти дослідження відповідно до конкретної ситуації чи потреб запиту.

4. Партнерський підхід. Ефективна експертиза неможлива без співпраці психолога з педагогами, батьками та іншими спеціалістами. Партнерський підхід передбачає врахування думок і запитів усіх зацікавлених сторін, що сприяє більшій точності висновків та ефективності подальших рекомендацій.

5. Індивідуалізований підхід. У шкільній практиці важливо враховувати вікові, емоційні та когнітивні особливості дитини. Індивідуалізований підхід дозволяє адаптувати процедуру експертизи до потреб конкретного учня, зберігаючи при цьому точність діагностичних висновків.

Психологічна експертиза в шкільному середовищі має ґрунтуватися на дотриманні етичних принципів: добровільності участі, конфіденційності, професійної компетентності та недопущення шкоди. Особливо важливо пояснювати мету й межі експертного висновку, щоб уникнути викривлень або неправильного використання результатів.

Законодавча база в Україні визначає чіткі межі експертної діяльності практичного психолога в системі освіти. Зокрема, накази МОН, етичний кодекс психолога, положення про психологічну службу в закладах освіти, створюють нормативне підґрунтя для якісної експертної роботи.

Психологічна експертиза в шкільному середовищі є надзвичайно важливим інструментом забезпечення психологічної безпеки, підтримки розвитку дитини та підвищення якості освіти. Застосування актуальних підходів — комплексного, системного, інтегративного, партнерського та

індивідуалізованого — дозволяє зробити експертну діяльність більш ефективною та відповідною до сучасних викликів.

Перспективи подальшого розвитку цього напряму пов’язані з впровадженням нових діагностичних інструментів, цифрових технологій, міждисциплінарного співробітництва, а також підвищенням фахової підготовки практичних психологів щодо експертної роботи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Актуальні проблеми психології навчання в сучасній соціокультурній ситуації : збірник матеріалів наукових доповідей круглого столу, присвяченого творчій спадщині І. О. Синиці (м. Київ, 11-12 квітня 2024 року). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2024. 218 с.

2. Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми: психологічні пріоритети сучасності : збірник тез наукових доповідей круглого столу, присвяченого творчій спадщині І. О. Синиці (м. Київ, 19 грудня 2019 року). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 80 с. URL : https://fdotadotr.wordpress.com ; https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720385

3. Чепа М.-Л.А. Психологічна експертиза освіти. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України.* Т. XII. Ч. 5. 2011. С. 337–341.

4. Черезова І.О. Психологічна експертиза: навчальний посібник Бердянськ: БДПУ, 2018. 262 с.

Мар’яна Кирик

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – доктор філософії в галузі психології Липка А.О, Західноукраїнський національний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСНОВКИ МОВЛЕННЯ УКРАЇНЦІВ ЯК ЧИННИК ЇХ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

На сьогоднішній день в умовах трансформації моральних та етичних норм та піднесенням національної свідомості, знання рідної мови набуває ключового значення. Мова – це основа всіх сфер суспільного буття: освіти, науки, мистецтва, театру та нашої повсякденної культури, що тісно пов'язана з мовним вихованням та відповідною державною політикою.

Повномасштабне вторгнення російських військ в Україну стало епохальним поштовхом до переосмислення української національної ідентичності. Мова тут відіграє центральну роль, виступаючи втіленням

незалежності, суверенітету та культурної самобутності. Вивчення психологічних аспектів мовлення в цей період надзвичайно важливе для розуміння процесів консолідації нації та спротиву агресору.

Національна ідентичність розглядається як когнітивне та емоційне розуміння особою своєї належності до певної нації, котра має власне ім'я, спільну мову, територію, міфи, історичну пам’ять, культуру, економіку та юридичні права й обов'язки, однакові для всіх її членів. Національна ідентичність містить не тільки свідомі складові, а й архетипічні джерела.

Зрозуміло, що національна ідентичність має досить складну структуру. Дехто вважає її емоційним відчуттям єдності, інші – поєднанням знань та почуттів. М. Баррет виділяє два основних компоненти: знання про націю, усвідомлення себе як її частини (когнітивний) та емоційне ставлення до неї (афективний) [1].

Мовне питання в Україні історично слугувало полем бою з противником. Росія систематично намагалася нагнітати атмосферу страху перед мовною конфронтацією. Зусилля українців, спрямовані на розбудову та звеличення рідної мови, гальмувалися, зокрема, обмеженим доступом до освіти українською мовою (наприклад, в університетах). Агресор мав на меті створити умови, за яких українська національна ідентичність була б придушена та зведена до рівня лише приватних розмов. Незважаючи на це, останнім часом в Україні спостерігається збільшення числа україномовних громадян. Люди починають розуміти, що мова – це фундамент нашої незалежності [2, с. 7-9].

Видатний український мислитель Іван Огієнко стверджував, що мова – це невід'ємна складова національної самобутності, яка утримує культурний та світоглядний рівень суспільства. Під час розбудови держави мова діє не тільки як внутрішній чинник єднання, але й як зовнішній засіб, що дає змогу виділити державу серед інших країн, підкреслити унікальність нації в світовому масштабі [3, с. 79].

Українська нація постає та гуртується навколо рідної мови через чотири ключові елементи свідомості: життєвий досвід, індивідуальність, діяльність та культурне довкілля, що співіснують в тісному взаємозв’язку. "Буттєвість" охоплює багатовимірність людського існування – від відчутних, природних виявів до потойбічних, опосередкованих чи прихованих рис, котрі окреслюють основні способи буття людини у її щоденному існуванні [4, с. 14-15].

Українська мова – це не просто спосіб спілкування, а й важливий елемент формування та вираження національної ідентичності. Для українців вона – не лише сукупність звуків та слів, а й вираження культури, історії та соціального життя. Це як код, що містить в собі багаторічну історію та духовність нації. Її зародження та розвиток пов'язані з особливим етнічним розвитком українців,

їхніми намаганнями зберегти самобутність в умовах історичних та культурних змін.

Національна ідентичність формується разом з мовою. Мова є ключовим інструментом для розвитку всіх сфер суспільного життя, включаючи творчість, пізнання та мислення. Вона слугує сховищем знань, накопичених попередніми поколіннями, є необхідною умовою для прогресу нації. Мова, як знакова система – соціальний феномен, що забезпечує комунікацію, когнітивну діяльність та мислення. Мовлення – це реалізація мови в процесі комунікації, що відображає соціокультурні, інтелектуальні та психологічні характеристики індивіда. Зважаючи на це, мовлення постає об'єктом дослідження лінгвістики, психології та психолінгвістики, а його онтогенез – педагогічної та соціальної психології.

Для всебічного впровадження та використання української мови, як головного складника національної ідентичності, необхідна активна та скоординована діяльність на державному, громадському та індивідуальному рівнях. Отже, для дієвого її використання у всіх серах суспільного життя варто: а) активно видавати книжки українських авторів та перекладати світову літературу, що сприятиме патріотичному вихованню молоді та демонструватиме конкурентоспроможність української мови у світі; б) збільшувати обсяг україномовного культурного контенту на телебаченні, у кіно та відеосервісах, оскільки це надзвичайно важливо для розвитку національної свідомості та її поширення; в) впроваджувати безкоштовні курси української, розробляти мобільні додатки для її вивчення, розвивати телеграм-канали з історичним підґрунтям української мови.

Запропоновані побажання, ідеї та рекомендації є практичним планом дій, спрямованим на зміцнення мовних позицій України, посилення національної свідомості та забезпечення культурної єдності українського суспільства в умовах триваючої боротьби за незалежність та суверенітет. Успішна реалізація вищезазначених пропозицій сприятиме не лише збереженню і розвитку української мови, а й допомагатиме зміцненню національної стійкості та ідентичності на довгострокову перспективу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Barrett M. English Children’s Acquisition of a European Identity M. Barrett; G. Breakwell, E. Lyons (eds.) Changing European Identities: Social-Psychological Analyses of Social Change. Oxford: Pergamon Press, 1996. P. 145–172.

2. Гриценко П. Мова – буття українськості. *Психологія і суспільство*. 2024.№ 2. С. 6-13. DOI: https://doi.org/10.35774/pis2024.02.006

3. Дрогомирецька М. М. Мова як засіб національної ідентичності та консолідації. Тоталітаризм як система знищення національної пам’яті : збірник

наукових праць за матеріалами всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. 2020. С. 79-80. DOI: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/32622/2/TSDNM_2020_Drohomiretska_M-Mova_yak_zasib_natsionalnoi_79-80.pdf

4. Фурман А. В. Мовно-мовленнєві ресурси розширення і збагачення українкості. *Психологія і суспільство*. 2024. №2. С. 14-23. DOI: https://doi.org/10.35774/pis2024.02.014

УДК 316.344.5

Юлія Краснянська, Тетяна Куропатва

здобувачки другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА МОЛОДІ В УМОВАХ СУСПІЛЬНОЇ КРИЗИ: ВИКЛИКИ ТА НАПРЯМИ ДІЇ

Соціально-психологічна робота є невід'ємною складовою життя суспільства, адже охоплює всі його прошарки та проблемні сфери. Її значення зростає в умовах соціальних трансформацій, економічної нестабільності та демографічної кризи. В Україні сьогодні спостерігаються загрозливі тенденції: зменшення чисельності населення, зростання кількості розлучень, збільшення кількості дітей-сиріт, старіння населення та поширення бідності. Усе це спричиняє посилення соціальних проблем — зростання рівня злочинності, нарко- та алкозалежності, безпритульності.

Економічна криза, що проявляється у спаді виробництва, високому рівні безробіття, знеціненні заощаджень, прямо впливає на психологічне здоров'я громадян. У таких умовах суспільство переживає моральну дестабілізацію: зростає тривожність, відчуття соціальної непотрібності, знижується рівень життєвої задоволеності. Люди відчувають відчуження, що призводить до поширення песимістичних настроїв, соціальної напруги, зневіри та втрати орієнтирів.

Усе це підкреслює необхідність посилення соціально-психологічної підтримки населення. Лише завдяки системній, професійній роботі у цій сфері можливо зменшити негативні наслідки соціально-економічних змін і забезпечити психоемоційне благополуччя громадян.

Зрозуміло, що соціально-психологічна робота не може значно змінити економічну ситуацію. Це справа для економістів. Соціально-психологічна робота спрямована на індивіда. Основне її призначення – допомогти людям

навчитися допомагати собі. Одним з найважливіших напрямків соціально-психологічної роботи є робота з дітьми та молоддю. Молодь, як і більшість соціальних верств, опинилася в умовах глибокої кризи, що спричинила загострення численних проблем, характерних саме для цієї групи. Серед найгостріших – безробіття, значна економічна та соціальна залежність від батьків, низький рівень життя, труднощі у створенні та збереженні сім'ї, зниження народжуваності, відсутність перспектив покращення житлових умов. Крім того, спостерігається зростання соціально-психологічних девіацій, таких як зловживання алкоголем, наркоманія, проституція та злочинність. Необхідно зазначити що найменш соціально незахищеними є студенти та учні, які не отримуючи можливості хоча б невеликого збільшення стипендії в умовах різкого зростання цін, можуть перервати навчання та пред'явити запит на повноцінне робоче місце.

Зубожіння окремих категорій населення спричиняє залучення підлітків та дітей до оплачуваної трудової діяльності, більшість дітей в Україні працюють нелегально, тобто не оформляють своїх взаємин з роботодавцями або не реєструють своєї діяльності.

Слід наголосити на соціально-психологічній ситуації у неблагополучних та асоціальних сім'ях, де дитина-підліток переймає специфічну культуру виживання і саме через це залучається до праці чи інших видів отримання грошей або матеріальних цінностей. Основною причиною, яка спонукає таких підлітків до праці, є необхідність забезпечення власного виживання. Крім того, батьки, які взагалі не піклуються про своїх дітей, менше всього переживають за те, в який спосіб дитина заробляє на власне життя. Як правило, батьки самі примушують дітей йти на заробітки оскільки не в змозі їх прогодувати.

Інституціалізація соціально-психологічної роботи з різними категоріями і соціальними групами, в тому числі і з сім'єю, дітьми і молоддю є однією з спроб вирішення проблем і конфліктів – на індивідуальному чи груповому рівні, за місцем проживання чи в умовах трудового колективу.

Вивчення реальних проблем молоді в контексті надання соціально-психологічних послуг є ключовим чинником у формуванні ефективної системи соціального обслуговування. Результати досліджень свідчать, що молоді люди в першу чергу потребують доступу до молодіжних бірж праці, центрів правової підтримки та юридичного консультування. Зокрема, для працюючої молоді найбільш актуальними є послуги з правового захисту, професійного консультування, а також підтримка, яку надають центри допомоги молодим сім'ям.

Основними напрямами реалізації державної молодіжної політики є забезпечення дотримання прав молоді, державна підтримка молодих сімей, гарантоване надання соціальних послуг, сприяння розвитку обдарованої

молоді, підтримка діяльності молодіжних громадських об'єднань, а також розвиток міжнародних молодіжних обмінів [1; 2]. Усі ці напрями мають на меті створення сприятливих умов для самореалізації молоді, формування її соціальної відповідальності, активної громадянської позиції та зміцнення соціального капіталу країни.

Ефективна молодіжна політика повинна бути системною, орієнтованою на потреби молодих людей та враховувати сучасні соціально-економічні виклики. Забезпечення рівного доступу до ресурсів, можливостей розвитку, освіти, працевлаштування й правового захисту сприятиме не лише соціальній інтеграції молоді, а й сталому розвитку суспільства загалом. Підтримка ініціатив молодих громадян та інвестиції в молодіжний потенціал – це інвестиції в майбутнє держави.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бородін Є. І. Державна молодіжна політика в Україні: механізм формування та реалізації в контексті розвитку : навчальний посібник. Дніпро: Грані, 2018. 120 с.

2. Пєша І. В. Сучасна молодіжна політика в системі державного управління. Молодіжна політика та молодіжна робота: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. за міжнарод. участю, 20 грудня 2019. р., м. Дніпро / за заг. ред. Є. І. Бородіна. Дніпро : ДРІДУ НАДУ, 2020. С. 7–10.

3. Харламов М.І. Соціальна робота: Курс лекцій. Харків: НУЦЗУ, 2013. 96 с.

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 5

«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОЗНАКИ ТА УМОВИ ВИЯВЛЕННЯ ВНУТРІШНІХ ВОРОГІВ УКРАЇНСТВА»

УДК 140.8 : 159.922

Анатолій В. Фурман
доктор психологічних наук, професор, академік Академії наук вищої школи України, професор кафедри психології та соціальної роботи, головний редактор журналу «Психологія і суспільство», Західноукраїнський національний університет

БУТТЄВІСТЬ НАЦІОНАЛЬНОЇ СВІДОМОСТИ ЯК СПОСІБ ЗДОЛАННЯ УКРАЇНОФОБІЇ

Національна свідомість – це складне плетиво різноманітних ідей, уявлень, поглядів і переконань народного загалу, що узасаднене на спільних етноментальних витоках, охоплює звичаї і традиції, вірування і ціннісні орієнтації, норми поведінки та вартості життєдіяльності, у яких, завдяки яким і через які повсякденно виявляється окремішня й неповторна у тонкощах світобачення ось-буттєвість національностей і націй. У цьому аналітичному форматі *національна свідомість української здержавленої спільноти* вирізняється з-поміж інших народів передусім унікальністю соборної української душі та етнічно закоріненого козацького духу і незламного характеру, непересічною сув'яззю акцентуйованих соціетальних ознак-атрибутів (інтровертованість, раціональність, емоційність, сенсорність, інтернальність, екзекутивність), ціннісним ставленням до власних історії, мови, просвіти, мистецтва, державності й особливо національних достойників і святинь, екзистенційно змінним почуттям патріотизму та суб'єктної жертовності й урешті-решт оригінальною психокультурою обстоювання своєї національної ідентичності (див. [6; 8]).

На жаль, при всіх здобутках і перевагах глобального сферного життєпотоку світогляду ідентифікованого українства, наша національна свідомість не позбавлена інородних, ментально чужих і культурно анахронічних, дефектів та аномалій, що спричинено головним чином 300-літньою бездержавністю України, тобто фактично її колоніальним статусом упродовж тривалого історичного розвитку, коли, до прикладу, московитська імперія різного поіменування за цей час 134 рази забороняла публічне вживання на рідних землях української мови. Одним із вкрай негативних, жахливих та огидних, психосоціальних явищ сучасного всесвіту українства є *україножобія*.

Українофобія – це агресивне і навіть вороже ставлення або неприязнь до української ідентичності, історії, мови, культури чи нації в цілому. На феноменальному рівні таке ставлення оприявнюється через стереотипи, упередження, навіяні переконання, невігластво, дискримінацію, відкриту ненависть до українців, всього українського за змістом, формою, духом. Сутнісні джерела українофобії на особистісному рівні існування узасаднені на політичних, соціальних чи культурних відмінностях між українцями та іншими націями, що час від часу загострювалися через історичні збройні конфлікти, політичні ідеології, національні інтереси чи авторитарні форми державного управління загарбників. Досить тривале колоніальне становище титульної нації русичів закономірно зумовило руйнацію української ідентичності у певного кола носіїв її етнічної ментальності, адже держави-колонізатори безупинно пригнічували рідну їм мову, освіту, науку, культуру, що сприяло утвердженню стереотипів меншовартості, недорозвинутості і ворожості до українців, які, звісно, далекі від реальності.

Сьогодні українофобія на прадавніх теренах русько-українських земель має різні форми прояву – від відкритої дискримінації до культурної ізоляції, від ворожих диверсій до латентного спротиву. Щонайперше вона унаочнюється «у ворожих висловлюваннях, негативних стереотипах у медіа, а також у політичних кампаніях, які намагаються підірвати легітимність української нації та її права на самовизначення. Особливо це питання актуальне в умовах політичних напружень між Україною та московією, де часто використовуються антиукраїнські наративи в медіа та політиці. Крім того, українофобія … є внутрішньою проблемою, коли громадяни України виявляють неприязнь до своєї національної ідентичності, або до української мови й культури. Це може бути наслідком тривалого впливу радянської пропаганди та колоніальних практик, що сприяло формуванню національних комплексів і неадекватного ставлення до українського культурного спадку, а також спричинило заниження самооцінки та ідентичності нації» [10, с. 6].

Очевидно, що українофобію у її явних і латентних, агресивних і пасивних формах спроможні здолати *національно свідомі,* патріотично активні та громадянськи соборні, українці, ідейно об’єднані як політично зріла і психокультурно самобутня нація. Тому закономірно виникає питання: як домогтися втілення у життя, здавалося б, нездійсненного – істотного націєсвідомісного збагачення тієї неочевидно, проте доконче реально впливової, сутнісно трансцендентної (незрозумілої, непізнаваної), дійсності, котра, хоч традиційно поіменовується терміном *«суспільна свідомість»,* усе ж найважче підлягає зміні навіть за вкрай екзистенційно критичних обставин (скажімо, за умов більш аніж десятилітньої війни України із сусідом-агресором)

повсякдення українців. І це, додамо, у ситуації повної інтелектуальної невизначеності, адже, як переконливо аргументовано у метатеоретичних витворах М.К. Мамардашвілі, О.Ю. Савельєвої, А.В. Фурмана, людська свідомість безпосередньо не може бути ні науковою проблемою, ані об'єктом дослідження.

Відрадно констатувати, що с п о с і б здолання вище окресленої проблеми малозмінюваності національної свідомости українців й водночас конструктивного збагачення суспільної свідомості українства на націєтворчих засадах розкриває пропонована нами в останнє десятиліття *метатеорія свідомости,* створювана новітніми мислевчинковими ресурсами авторської вітакультурної методології (див. [1–4; 7]). Річ у тім, що саме компетентне задіяння цих ресурсів дало змогу:

а) зайняти надрефлексивну позицію методолога у мисленнєвому практикуванні як з індивідуальною, персоніфікованою свідомістю, так із суспільною, етноментальною;

б) опосередковано вивчати сферно-трансцендентні потоки свідомости через обгрунтування внутрішніх умов екзистенційного функціонування свідомої здатності особи, групи, нації;

в) реалізувати циклічно-вчинковий підхід у з'ясуванні мозаїки ось-буттєвої сутнісної дійсності свідомости, де ситуація – це її розуміння, мотивація – боротьба з нею, вчинкова дія – робота особи чи нації зі своєю свідомістю і післядія – згармонування її самобутнього існування в особистісно-соціальних реаліях повсякдення світу українськості;

г) чітко визначити як процедурні канали здійснення циклічно-вчинкової програми видозміни індивідуальної і суспільної свідомости українців, так і фундаментальне підґрунтя та психосоціальні механізми забезпечення такого націєтворчого свідомісного поступу українства.

Основоположна методологічна схема ментально-екзистенційного оздоровлення національної свідомости українства в нашому концептуальному обґрунтуванні вчинково охоплює холістичну послідовність таких актів-етапів діяння, що обмежать вплив і з часом унеможливлять на наших етнічних теренах українофобію:

1) **с и т у а ц і я – розуміння свідомости:** це не концепція, а базова, рамкова умова всієї подальшої роботи української нації з власною свідомістю, котра є винятково окремішнє джерело пізнання, із якого шляхом конструювання-творення й постає національна самосвідомість і метасвідомість як самобутня пізнавальна сфера, що охоплює різноякісний суб'єктивний, психодуховний матеріал, котрий сам по собі трансцендентній сфері свідомості не належить; тут фундаментом є *українська ментальність* та її культурно-

психологічні координати [8], а засадничим психосоціальним механізмом – *правдиве поіменування* складових і властивостей, переваг та обмежень світу українськості;

2) **м о т и в а ц і я – боротьба зі свідомістю:** інтенціювання до життя деякої внутрішньої негативної здатності індивідуального чи масового суб'єкта повсякдення вести боротьбу із власною свідомістю через її нестримну спонтанність і непідконтрольну самодіяльність (передусім потік думок, уявлень, мрій, образів, переживань); у цій боротьбі свідомість щораз обертається на пізнання, втрачаючи свою самобутність, маскуючись за нашаруваннями психічних процесів, станів, властивостей, тенденцій [9], і все ж утверджується як *метасвідомість націєтворчого характеру*; на цьому етапі її фундамент становить *національна ідентичність*, а ключовий психосоціальний механізм утвердження – чітке означення/визначення, узасаднене на *національній ідеї,* котра є щитом і водночас мечем українства [5];

3) **вчинкова д і я – робота зі свідомістю:** удіяльнена жага-поривання людини внутрішньо здолати непрояснену до кінця спонтанність і мало підконтрольну самодіяльність власної свідомости, причому діяльна боротьба із життєвої нужденності, із-за тиску практичної потреби повсякдення; тут важливими є умови, за яких на особистісному чи суспільному рівнях виникає проблема такої боротьби та обгрунтування її як джерела пізнання і збагачення усвідомленої здатності бути, де «життя в цілому і є життя свідомости» (М.К. Мамардашвілі); вочевидь боротьба українців зі свідомістю виникає із самого способу існування окремого громадянина як свідомої істоти і є виявом цього способу як прагматичної проблеми вижити, коли вона наштовхується на неї якою б діяльністю-справою не займалася, тоді й виникає намагання окремої особи дійти до межі, причому не в чистому умогляді чи абстрактних розмірковуваннях, а в пошуках фундаменту свого свідомого життя як ідентифікованого українця; першоосновою тут є *ідеологія україномворення і психокультура світу українства*, а базовим психосоціальним механізмом – удіяльнення справ, діяння і персоніфіковані та колективні *вчинки українськості*;

4) **п і с л я д і я – згармонування життя свідомости:** своєрідний зріз-підсумок відносного й нетривкого збалансування умов життя свідомості, що впорядковує мислення й мовлення, теоретичне і практичне, поведінку і вчинки людини кожного моменту, потребуючи постійного відновлення через докладання зусиль бути і володіти живим буттям; як особливий вимір останнього, національна свідомість діє подібно певній інтегральній силі, що охоплює та описує символічними і семантичними засобами перенесені у її ідеальну матерію об'єкти і події, де ті самодостатньо існують, конкретизуються, обмежуються чи по-новому реконструктизуються; отож

свідомість цього виміру екзистенції – властивість онтологічно вкорінена, точніше, той буттєвий рівень або особливий подієвий ритм життя, на якому синтезуються всі суб'єктивні, психодуховні процеси, котрі втрачають свою об'єктивність, перестаючи бути самими собою у свідомісній дійсності буття української нації; фундаментальний базис тут утворює *екзистенційне ковітальне повсякдення*, а головний психосоціальний механізм – *рефлексія українськості* із виходом на саморефлексію національної ідентичності кожного українця.

ЛІТЕРАТУРА

1. Фурман А.В. Категорійна матриця вітакультурної методології: від мислевчинення до канону. *Психологія і суспільство.* 2023. №2. С. 6-50. DOI: https://doi.org/10.35774/pis2023.02.006

2. Фурман А.В. Метатеоретична мозаїка життя свідомості. *Психологія і суспільство.* 2018. №3-4. С. 13-50. DOI: https://doi.org/10.35774/pis2018.03.013

3. Фурман А.В. Метатеоретичні концепти пізнання свідомості. *Психологія особистості.* 2018. №1(9). С. 5-11. DOI: https://doi.org/10.15330/ps.9.1.5-11

4. Фурман А.В. Методологічна реконструкція системомиследіяльнісного підходу до розуміння свідомості. *Психологія і суспільство.* 2021. №1. С. 5-35. DOI: https://doi.org/10.35774/pis2021.01.005

5. Фурман А.В. Національна ідея – щит і меч українства. *Психологія і суспільство.* 2012. №3. С. 6-10.

6. Фурман А.В. Психокультура української ментальності: 2-е наук. вид. Тернопіль: НДІ МЕВО, 2011. 168 с.

7. Фурман А.В. Свідомість як рамкова умова пізнання і методологування. *Психологія і суспільство.* 2017. №4. С. 16-38. DOI: https://doi.org/10.35774/pis2017.04.016

8. Фурман А.В. Українська ментальність та її культурно-психологічні координати. *Психологія і суспільство.* 2001. №1. С. 6-73.

9. Фурман (Гуменюк) О.Є. Теорія і методологія інноваційно-психологічного клімату загальноосвітнього закладу: монографія. Ялта-Тернопіль: Підручники і посібники, 2008. 340 с.

10.Шаповал Т.О. Українофобія як ганебне психосоціальне явище і способи обмеження його дії: кв. роб. за ступенем вищої освіти «магістр» за спец. 053 Психологія; наук. кер., проф. А.В. Фурман. Тернопіль: ЗУНУ, 2024. 55 с.

УДК 140.8

Володимир Колодзінський
Голова Всеукраїнської громадської організації «Блок патріотичних сил»

ГРОМАДЯНСЬКЕ СУСПІЛЬСТВО ЯК АКТИВАТОР ДЕРЖАВНИХ ІНСТИТУЦІЙ В БОРОТЬБІ З ВНУТРІШНІМ ВОРОГОМ ТА ПРОТИДІЇ ІПСО

Український народ веде з російським фашизмом екзистенційну, світоглядну війну за нашу ідентичність. Інформаційний простір української Держави заповнений активністю резидентів агресора, підривна діяльність яких впродовж п'ятисот років трансформувалась в ІПСО.

У нас немає напрацьованих дієвих механізмів реагувань антиукраїнським проявам, що дає змогу, таким блогерам як Дмитро Гордон, успішно зводити «мости» для інтервенції десанту пропагандистів культури «руского міра».

Це надихає колоборантів, які виховані на ідеології ФСБ та яким вдається (за словами Дмитра Яроша) «задіювати в тилу малолітніх дебілів палити ролейні шафи на залізницях, координувати військові об’єкти, слухати кацапську музику».

Ми маємо навести лад в тилу для того, щоб тил не став фронтом. На єдності народу і ЗСУ не мають паразитувати ті, хто не за Україну! Аджн Олег Ольжич писав, що в Україні діє дві сили: одна конструктивна, що скупчує потугу, друга — руйнівна, що розпорошує..

Юрій Бадзьо цю руйнівну силу, яка творить в суспільстві атмосферу невгамовної, всеохопної конфронтації та негативістського психозу називав деструктивною опозицією, яка користуючись популізмом іде атакою на державобудівні процеси, передусім на українську незалежність.

Ці всі деструктивні сили перетворили Україну на майданчик політичних змагань, на який їм вдається втягувати частину населення, яке знаходиться у стані патерналізму.

Державні інституції, на які покладено функції патріотичного виховання та створення центрів національного спротиву, здебільшого ставляться до своїх обов'язків формально та делегують їх реалізацію на низи. Тому громадянське суспільство має стати активатором державних інституцій в боротьбі з внутрішнім ворогом та протидії інформаційно психологічній спецоперації.

Для того, щоб мінімізувати негативний вплив старого політикуму, ми маємо ідентифікувати діяльність внутрішнього ворога, застосовуючи Закон професора психології Анатолія Фурмана «те, що не пойменовано, для людського розуму не існує». І тоді кожен українець зможе самостійно

тестувати свої вчинки, через призму цих ознак, що дасть йому змогу зрозуміти, чи його дії характеризують як співучасника агресора, або «корисного ідіота Путіна»

Ознаками та своєрідними індикаторами дії внутрішнього ворога є:

1) патерналізм;
2) корупція;
3) ностальгія за СРСР;
4) сіяння розпачу через поширення неперевіреної інформації;
5) пропаганда культури «руского міра», яка є основною складовою воєнної доктрини росії;
6) ухилянство;
7) дискредитація ЗСУ та прояви зневаги до героїчного сьогодення;
8) нереагування на антиукраїнські прояви;
9) невиконання Закону України «Про декомунізацію», Закону України «Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності».

Саме тому це міждисциплінарне питання вимагає публічного обговорення юристів, психологів, політиків, істориків, військових, журналістів, представників громадськості та інших зацікавлених осіб.

УДК 159.96

Василь Демків
доктор філософії у галузі психології, старший викладач кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет
Ольга Бетлей
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В БОЙОВИХ УМОВАХ

Виокремлення компонентів психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах є надзвичайно важливим аспектом у забезпеченні успішного виконання ними своїх обов'язків у складних та напружених обставинах війни. Психологічна готовність мобілізованих військових не лише впливає на їхню здатність виконувати бойові завдання, але й гарантує їм емоційну та психічну стійкість в умовах високого рівня стресу,

непередбачуваності та небезпеки. Вона є основою для забезпечення ефективної діяльності, збереження життєздатності протягом тривалих бойових дій.

Вважаємо, що в структурі психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій доцільно виділити наступні компоненти: *мотиваційний, когнітивний, операційний та емоційно-вольовий.* Необхідність виділення таких компонентів структури психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій обумовлена складністю та багатогранністю умов, в яких вони повинні діяти під час бойових дій. При цьому психологічна готовність постає важливим чинником, що визначає здатність особистості виконувати завдання в екстремальних умовах, зберігаючи ефективність та психофізичне здоров'я. Урахування всіх аспектів готовності дозволяє комплексно підходити до підготовки особового складу, забезпечуючи їхню здатність адаптуватися до ситуацій, що виникають на полі бою.

Окрім того, розуміння важливості кожного компонента в психологічній готовності дозволяє створити оптимальні умови для розвитку необхідних навичок і властивостей у військовослужбовців. Залежно від ступеня розвитку цих компонентів, можна сформувати індивідуальну психологічну готовність кожного мобілізованого, що впливатиме на його ефективність в умовах бойових дій. Оскільки бойові умови є змінними і часто непередбачуваними, важливість готовності, що включає в себе всі ці компоненти, є надзвичайно високою для забезпечення нормальної діяльності в таких складних обставинах. Окремо кожен компонент допомагає у вирішенні специфічних завдань, проте лише їх взаємодія забезпечує високу результативність дій військовослужбовців у бойових умовах.

Так, *мотиваційний компонент* структури психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій є одним із ключових елементів, який визначає рівень залученості особистості до виконання бойових завдань. Саме мотивація є рушійною силою, яка спонукає військовослужбовців не тільки виконувати свої обов'язки, але й діяти в складних, стресових умовах, коли ставки надзвичайно високі. Вона забезпечує внутрішню енергію, необхідну для подолання труднощів, зокрема в умовах бойових дій, де кожне рішення може мати вирішальне значення. Мотивація допомагає підтримувати високий рівень морального духу, зберігати рішучість і не здаватися навіть у найскладніших ситуаціях [1]. Якщо мотивація військовослужбовця є недостатньо сильною або недостатньо чітко сформованою, це може призвести до зниження боєздатності підрозділу, непевності в діях і навіть до відмови від виконання бойових завдань.

Особливу увагу необхідно звернути на різні типи мотивації, які можуть визначати готовність мобілізованих військовослужбовців до виконання бойових завдань. Вони включають як зовнішню мотивацію, яка пов'язана із зовнішніми нагородами, такими як військові звання, грошова винагорода або соціальне визнання, так і внутрішню мотивацію, що базується на прагненні до особистого розвитку, кар’єрного зростання, патріотичних почуттях, самопожертві або служінні державі. Підтримка внутрішньої мотивації є особливо важливою, оскільки вона дозволяє людині діяти не лише через примус, але й через глибокі особисті переконання та почуття відповідальності [4].

Когнітивний компонент психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій безпосередньо пов'язаний з інтелектуальними здібностями та здатністю до швидкого засвоєння необхідної інформації у бойових умовах. Умови ведення бойових дій вимагають від військовослужбовців не лише фізичної, але й розумової готовності до виконання складних завдань. Когнітивна підготовка дозволяє людині обробляти великий обсяг інформації, оцінювати ситуацію, приймати рішення в умовах невизначеності, що є надзвичайно важливим для успішного виконання бойових завдань.

Когнітивний компонент включає такі важливі складові, як аналітичне мислення, здатність до швидкого прийняття рішень та ефективної обробки інформації. У бойових умовах оперативність і точність у прийнятті рішень можуть врятувати життя, тому здатність правильно оцінювати ситуацію, співвідносити її з наявними ресурсами та можливостями є критично важливою. Важливою складовою когнітивного компонента є здатність до адаптації до нових умов. Адже на полі бою ситуація може змінюватися за лічені хвилини, і важливо, щоб особистість була здатна встигнути відреагувати та діяти у відповідності до нових умов [5].

Додатково, когнітивний компонент включає здатність до стратегічного мислення та планування. Кожна бойова операція вимагає детального планування і прогнозування результатів, що неможливо без здатності до логічного аналізу і прийняття обґрунтованих рішень. Крім того, важливо, щоб військовослужбовці були здатні не лише діяти в межах заданих командою інструкцій, а й самостійно адаптувати свої дії в залежності від нових умов на полі бою. Адже бойові умови часто ставлять військовослужбовців перед необхідністю одночасного виконання декількох завдань, тому здатність зберігати концентрацію на важливих деталях, не відволікаючись на другорядні фактори, є надзвичайно важливою для забезпечення ефективності їхніх дій. Інформація, що надходить на полі бою, часто буває суперечливою або неповною, тому військовослужбовці повинні мати здатність виділяти важливі деталі, фільтруючи другорядну інформацію [6].

Операційний компонент психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців визначає здатність особистості ефективно виконувати бойові завдання на полі бою, тобто рівень підготовленості військовослужбовців до практичного виконання завдань, що виникають під час бойових дій. У рамках операційного компонента важливу роль відіграють спеціальні знання та навички, необхідні для виконання конкретних бойових завдань. Сюди відноситься знання тактики, володіння військовою технікою та зброєю, а також здатність приймати ефективні рішення у швидко змінюваних умовах. Операційний компонент включає в себе також підготовку до нестандартних ситуацій, таких як надання першої медичної допомоги, евакуація поранених, ведення бою в умовах міста або інших складних ландшафтних умовах. Необхідним також є вміння діяти в команді, координувати свої дії з іншими підрозділами та взаємодіяти з іншими військовими силами. Тому операційний компонент включає не лише технічні навички, але й здатність до командної роботи та розуміння загальних цілей операції [3].

Операційний компонент психологічної готовності включає й здатність до самоконтролю під час виконання бойових завдань. Військовослужбовці повинні уміти контролювати свої фізіологічні реакції, не піддаватися паніці і зберігати спокій під час інтенсивних бойових дій. Також важливою є здатність до управління ресурсами, такими як боєприпаси, пальне, техніка, а також організація логістики під час виконання завдань. Відтак операційна підготовка вимагає від військових не лише технічних навичок, але й інтелектуальних здібностей, здатності до оперативного мислення та прогнозування можливих варіантів розвитку подій на полі бою.

Емоційно-вольовий компонент психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій є одним із найбільш критичних елементів, який забезпечує їх здатність зберігати стійкість і ефективність у надзвичайних умовах. Цей компонент включає в себе кілька важливих аспектів, таких як самоконтроль, воля до перемоги, здатність до самоврядування та утримання емоційного балансу в умовах стресу. В умовах бойових дій емоційно-вольові якості можуть стати вирішальними для збереження життєздатності підрозділів та виконання завдань. На полі бою мобілізовані військовослужбовці стикаються з інтенсивними стресовими ситуаціями, що потребують великої емоційної стійкості та здатності до володіння своїми емоціями.

Воля є важливим елементом емоційно-вольового компонента. У бойових умовах війна не дає шансів на слабкість чи коливання в рішучості. Військовослужбовці повинні мати високу внутрішню мотивацію та прагнення до перемоги. Воля до досягнення поставлених цілей є основою для подолання

труднощів, зокрема в умовах постійної загрози для життя, фізичного та емоційного виснаження. Це допомагає не тільки долати фізичні бар'єри, але й зберігати впевненість у своїй здатності досягти результату навіть в умовах, коли всі навколишні фактори можуть сприяти відчаю [2].

Самоконтроль, здатність зберігати дисципліну, здатність до самопожертви та психологічна стійкість є також невід'ємними складовими емоційно-вольового компонента готовності. Військовослужбовці, навіть у критичних ситуаціях, повинні вміти діяти відповідно до встановлених інструкцій і наказів, не порушуючи дисципліну і не відходячи від плану. Це дозволяє підтримувати порядок у підрозділі, а також сприяє правильній організації бойових операцій, що є ключовим фактором для успішного виконання завдань. Без емоційної та вольової зрілості труднощі на полі бою можуть призвести до хаосу, що загрожує безпеці всього підрозділу.

Отже, структура психологічної готовності включає в себе чотири ключові компоненти: мотиваційний, когнітивний, операційний та емоційно-вольовий. Разом ці компоненти формують основу психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців, дозволяючи їм ефективно функціонувати в умовах стресу, адаптуватися до швидко змінюваних бойових умов та виконувати поставлені завдання з максимальною віддачою та професіоналізмом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алещенко В. І. Психологічне забезпечення миротворчої діяльності військовослужбовців Збройних Сил України : монографія. Харків : ХУПС, 2008. 238 с.

2. Віллінк Д., Бедін Л. Абсолютна відповідальність : уроки лідерства від «морських котиків». Київ : Книголав, 2020. 400 с.

3. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Воробйова В. І. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності поза межами пункту постійної дислокації : монографія / Харків : НА НГУ, 2016. 335 с.

4. Основи формування психічної стійкості військовослужбовців у бойових умовах : підручник / за ред. Л. В. Кримець. Київ : НУОУ, 2022. 348 с.

5. Приходько І. Психологія екстремальної діяльності : навч. посіб. Харків : НАНГУ, 2017. 392 с.

6. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації : підручник / за ред. В. Осьодла. Київ : НУОУ, 2019. 460 с.

УДК 159.9

Вячеслав Бобівник
здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК РЕСУРС ПІДТРИМКИ ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ВИКЛАДАЧІВ-ВОЛОНТЕРІВ

В умовах сьогодення, а особливо, в період великої гуманітарної кризи, спричиненої війною, все більше виділяється проблема професійної діяльності педагогів, які поєднують свою основну педагогічну діяльність із волонтерською місією. У цих умовах постає питання про збереження не тільки професійної придатності, а й психічного здоров'я та емоційної рівноваги, що безпосередньо пов'язане з категорією професійної стійкості. Одним із найважливіших ресурсів підтримки цієї стійкості є психофізіологічна саморегуляція, яка забезпечує внутрішню мобілізацію організму, збереження цілісності особистості та здатність продуктивно взаємодіяти з навколишнім середовищем, незважаючи на деструктивні зовнішні обставини.

Психофізіологічна саморегуляція розглядається як складний інтегративний процес, що передбачає свідоме управління психічними та фізіологічними станами, зокрема емоціями, поведінкою, увагою, стресом, мотивацією, рівнем активації центральної нервової системи. Саморегуляція є фундаментальним механізмом адаптації до стресорів навколишнього середовища, діючи як посередник між особистістю та обставинами. У контексті волонтерської діяльності вчителів, яка зазвичай проходить у стресових умовах – надання допомоги постраждалим, підтримка ветеранів війни, координація гуманітарних ініціатив – ефективна саморегуляція є запорукою збереження емоційної стабільності та психофізіологічної рівноваги.

Наукові джерела підтверджують, що професійна стійкість, особливо в освітньому середовищі, має складний, поліструктурний характер. Він включає когнітивний, мотиваційний, емоційний, поведінковий та фізіологічний компоненти. У контексті волонтерства, де часто бракує стандартної інституційної підтримки, важливою стає здатність викладача самостійно відновлювати внутрішні ресурси, гнучко реагувати на зміни та не втрачати здатність раціонально мислити, емпатійно взаємодіяти та конструктивно вирішувати проблеми. Саморегуляція тут не просто інструмент, а механізм збереження особистої суб’єктності в ситуаціях зовнішнього тиску, невизначеності та ризику [4, с. 141-147].

Результати досліджень українських вчених свідчать, що вчителі, які мають розвинені навички саморегуляції, спроможні краще впоратися з

емоційним вигоранням, зберігають мотивацію до професійної діяльності та виявляють вищий рівень психічної стійкості. Особливо це стосується волонтерів, оскільки вони часто не мають можливості отримати повну психологічну підтримку та ресурси для відновлення, доступні в традиційному робочому середовищі. У таких випадках здатність до саморегуляції стає фактором автономного збереження психічної рівноваги, внутрішньої цілісності та професійної ефективності [1].

Важливо зазначити, що саморегуляція як особиста здатність не є природженою чи фіксованою; розвивається в процесі життя, а особливо в контексті навчання та професійної практики. Розвиток психофізіологічної саморегуляції включає оволодіння когнітивними стратегіями управління увагою та уявою, прийомами релаксації та активізації тіла, емоційним самоконтролем. На практиці це може включати вправи на розслаблення, дихальні техніки, усвідомлену медитацію, самонавіювання, когнітивну переоцінку та інші підходи, які вчителі можуть адаптувати до своєї щоденної практики.

Особливої уваги заслуговує роль емоційного інтелекту в системі саморегуляції. Як зазначає Хуртенко, високий рівень емоційного інтелекту є необхідною умовою для правильної інтерпретації власних емоцій, керування ними та ефективної взаємодії з іншими у складних соціальних ситуаціях. Для вчителя-волонтера ці навички є надзвичайно важливими, оскільки йому чи їй доводиться мати справу не лише з власним емоційним тягарем, а й з емоціями студентів, колег та бенефіціарів волонтерських ініціатив, які часто травмовані чи дезорієнтовані [3, с. 41-49].

Враховуючи динаміку сьогодення, варто звернути увагу на впровадження програм розвитку стресостійкості серед педагогів. Наприклад, згідно з результатами дослідження Ташкінової, ефективними є тренінгові програми, що поєднують психологічну освіту, тілесно-орієнтовані практики, вправи на уважність, рефлексивне письмо та сесії супервізії. Участь у таких програмах не тільки підвищує рівень саморегуляції, але й створює атмосферу підтримки серед колег, що важливо для подолання почуття ізоляції чи перевантаження [2].

Крім того, слід підкреслити важливість самосвідомості в контексті саморегуляції. Усвідомлення автоматичних думок, внутрішніх переконань і поведінкових реакцій дозволяє людині не бути заручником стереотипних паттернів реагування, а вибудовувати адаптивні стратегії. Для викладача-волонтера така здатність є критично необхідною, оскільки саме вона забезпечує гнучкість мислення, що є основою ефективної професійної взаємодії в умовах невизначеності.

З огляду на зазначене, психофізіологічна саморегуляція стає ключовою умовою професійної життєздатності педагога-волонтера. Це забезпечує

збереження психічного здоров'я, дозволяє ефективно реагувати на зовнішні виклики, підтримувати високий рівень емоційної чутливості та соціальної залученості та водночас залишатися продуктивним учасником професійного та громадського життя. У системі професійної підготовки та післядипломної освіти педагогів доцільно систематично впроваджувати курси та тренінги з розвитку саморегуляції з використанням міждисциплінарних методів, що поєднують психологію, нейропсихофізіологію, педагогіку та соціальну роботу. Такий підхід дозволить не лише знизити емоційні ризики професії, а й підвищити якість надання допомоги іншим у рамках волонтерської діяльності, що особливо важливо у воєнний час, коли вчителі стають носіями гуманістичних цінностей та агентами відновлення соціального суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Логвись О. Психологічні особливості саморегуляції поведінки у майбутніх педагогів у процесі професійного становлення. *Psychological prospects*. 2022. Т. 39. URL: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39.

2. Ташкінова О., Пономарьова Л. Професійна стійкість викладачів українських закладів вищої освіти під час війни: шляхи підтримки та розвитку. *Приазовський державний технічний університет*. 2024. URL: https://doi.org/10.31499/2618-0715.2(13).2024.316717.

3. Хуртенко О., Дмитренко С. Емоційна стійкість як чинник педагогічної діяльності. *Psychology travelogs*. 2024. № 1. С. 41–49. URL: https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-4.

4. Якимчук І. Саморегуляція як чинник формування емоційної стійкості у майбутніх педагогів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Т. 63, № 5. С. 141–147. URL: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-63-5-141-147.

УДК 159.9

Алла Сеник

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет

МЕТОДИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Становлення молодого фахівця – майбутнього психолога – здійснюється у процесі професійної підготовки в закладах вищої освіти. Саме в цей час формуються знання, навички та особистісні якості, що необхідні для подальшої професійної діяльності. З огляду на складні суспільно-політичні умови та безпекові виклики, які спричинені повномасштабною війною в Україні, підвищене емоційне навантаження,тривожність та невизначеність вимагають

від особистості здатності до внутрішньої організації, регуляції емоційного стану та збереження психологічної стійкості. У зв'язку із цим зростає значення розвитку саморегуляції студентської молоді, як одного з ключових чинників збереження емоційної стабільності, психічного здоров'я та ефективного опанування навчального матеріалу.

Термін «саморегуляція» походить від латинського слова regulare – впорядковувати, налагоджувати і означає процес свідомого управління людиною своїм психоемоційним станом, поведінкою та діяльністю. Е. Морель під саморегуляцією розуміє «цілеспрямоване гальмування та зменшення негативно забарвлених емоційних переживань, що сприяє зосередженню уваги на пошуку нових рішень і способів подолання проблемних ситуацій» [3]. О. Пенькова визначає саморегуляцію «як форму регуляції поведінки, яка передбачає момент включення у поведінковий акт, починаючи від його мотиваційних компонентів і закінчуючи власною оцінкою досягнутого ефекту поведінки – результатів самопізнання і емоційно-ціннісного ставлення до себе» [4, с. 116-117]. Як зазначає Л. Бекіньова, емоційна саморегуляція полягає в здатності керувати своїми переживаннями, почуттями, уявленнями, увагою тощо. Це передбачає вміннязмінювати емоційний стан, контролювати гнів, роздратування й образи; викликати стан спокою, налаштовуватись на роботу; виявляти впевненість, доброзичливість та оптимізм [1]. О. Царькова виділяє три основні принципи емоційно-вольової саморегуляції: релаксація (звільнення тіла і психіки від непотрібної напруги), візуалізація (малювання картин чи візуалізація образів у нашому мозку), самонавіювання (трансформація наших внутрішніх образів у слова, які неодноразово спрямовуються до нашої свідомості [5]. На думку В. Зарицької «саморегуляція емоцій включає три процеси: самоспостереження, самооцінку, і самовідповідь. Саморегуляції сприяє самоконтроль, щопроявляється в поведінці індивіда. Індикатором емоційної стійкості студента є рівень його саморегуляції» [2], що виявляється в активно-дієвому ставленні до викладачів, одногрупників, самого себе, а також у соціальних установках, досвіді, спрямованості та інтересах.

Саморегуляція як психічне утворення охоплює усвідомлене управління власною поведінкою, емоціями, мотивацією та когнітивними процесами, що є необхідним для успішної адаптації до екстремальних умов. У зв'язку з цим, особлива увага в освітньому процесі має приділятися розвитку у студентів навичок самоспостереження, стресостійкості, емоційної саморефлексії та внутрішньої мотивації до особистісного і професійного зростання. Ефективність процесу саморегуляції значною мірою визначається рівнем її усвідомлення самими студентами. З метою формування навичок усвідомленої саморегуляції важливо не лише ознайомити студентів із поняттям

саморегуляції, а й розкрити особливості функціонування механізму саморегуляції, який містить такі компоненти:

1) нормативний (моральні знання, етичні уявлення, вимоги до особистісних якостей тапрофесійної діяльності);

2) оцінювальний (оцінка і самооцінка, усвідомлені критерії оцінки особистості, діяльності та спілкування);

3) поведінковий (вольові процеси, самоконтроль, самокорекція особистістю своєї поведінки та діяльності).

Підвищити рівень саморегуляції можна через цілеспрямоване опанування та систематичне застосування практик самоусвідомлення (mindfulness), аутогенного тренування, дихальних і релаксаційних технік для нормалізації психоемоційного стану, розвиток навичок самоконтролю за умов стресу та кризи, формування позитивного мислення шляхом корекції деструктивних установок і емоційних реакцій, а також участь у соціально-психологічних тренінгах, які зорієнтовані на зміцнення емоційної стійкості та адаптивності особистості. Тож саморегуляція допомагає підтримувати психологічну стійкість, знижувати рівень дистресу, адаптуватися до нестабільних умов, ефективно навчатися та приймати рішення в кризових ситуаціях, забезпечує збереження працездатності, внутрішнього балансу, емоційного здоров'я та особистісної цілісності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Під час навчання студентів методам саморегуляції важливо враховувати, що не існує універсального підходу, який би однаково ефективно підходив усім. Вибір методів саморегуляції слід здійснювати індивідуально, з урахуванням характеру, темпераменту, специфіки навчальної діяльності та інших особливостей кожного студента.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бекіньова Л.Б. Теоретичні підходи до проблеми емоційної саморегуляції особистості. URL: http://distance.dnu.dp.ua/ukr/conference/2015/osvitniy_dosvid/Bekinova.pdf. Дата звернення 02.04.2025

2. Зарицька В. В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія.* 2010. Вип. 35. С. 66–77.

3. Москалець В.П., Федик О.В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. URL:file:///D:/Users/SR/Downloads/23.pdf

4. Пенькова О.І. Проблема саморегуляції особистості: ціннісний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету.*2016. Вип. 2. Т. 1. 2016. С. 114-118.

5. Царькова О.В. Методи емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів. URL:file:///D:/Users/SR/Downloads/Nvmdups_2013_2_10_63.pdf. Дата звернення 17.04.2025

УДК 159.9

Алла Сушко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

ВНУТРІШНЯ РЕСУРСНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ОБ'ЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Життєдіяльність військовослужбовців сповнена великою кількістю стресів, критичних ситуацій, тривоги, нервової напруги, розпачу та зневіри. Всі ці негативні фактори, які мають стресогенний потенціал блокують особистісні ресурси військовослужбовців та зменшують ефективність їхньої адаптації до умов бойової діяльності.

Сьогодні, у військово-психологічній теорії та практиці актуалізувалась проблема здатності військовослужбовців до мобілізації наявних та прихованих ресурсів, які б допомогли б їм вижити самим та допомогти вижити своїм побратимам.

Загалом, у сьогоднішніх кризових військових реаліях військовослужбовці прагнуть мобілізувати набутий життєвий досвід та прийнятну для них систему морально-світоглядну систему цінностей.

Відомо, що сьогоднішні військовослужбовці – це вчорашні вчителі, інженери, водії, агрономи, фермери, які взяли в руки зброю і стали на захист Батьківщини.

Зауважимо, що проблема внутрішньої ресурсності набула актуальності в останні десятиліття. У широкому розумінні поняття "ресурсність" трактується як "усе те, що людина використовує для задоволення вимог середовища, як життєві цінності, які утворюють реальний потенціал для подолання несприятливих життєвих подій" [5].

На думку Н. Перегончук та Т. Краєвської, внутрішні ресурси представляють собою системну, інтегральну характеристику особистості, яка допомагає їй подолати важкі життєві ситуації [5].

У випадку втрати ресурсів, на думку С. Хобфолла, особистість втрачає суб'єктивне благополуччя, що в свою чергу негативно позначається на стані її здоров'я [7].

Аналізуючи науковий доробок М. Олексина, С. Ганаба та Ю. Стражник звертають увагу на таку його думку: "внутрішні ресурси – є засадничими у розвитку психологічної ресурсності, здатності людини до саморозвитку у взаєминах та наданні підтримки іншим" [1].

Українська дослідниця О. Шпета розглядає ресурси як мотиваційно-духовний стан, як основу розвитку людини. Вона вважає, що ключовими ресурсами особистості є внутрішні стани (радість, упевненість, цінності) та зовнішні (книги, спілкування з близькими, мандрівки). О. Шпета вважає, що ресурсом є все те, що може надавати людині відчуття щастя, впевненості, наснаги для вирішення життєвих проблем [6].

Зауважимо, що внутрішні ресурси особистості мають сутнісний зв'язок з пізнавальними, когнітивними, емоційно-вольовими процесами особистості. Також внутрішні ресурси багато в чому залежать і від особистісних якостей особистості [2].

Одним з ключових моментів концепції посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхоуна є переконання в тому, що внутрішня сила та духовний розвиток особистості лежить в основі здатності долати життєві труднощі та перешкоди, що сприяє її розвитку [8].

Цікавим є дослідження вчених Ізраїльського Центру попередження стресу. Професор М. Лахада та його колеги досліджуючи вплив стресу на психіку людини, з'ясували, що переважна більшість (біля 80 %) долають його наслідки. Вчені провели ряд досліджень та виявили чинники, які допомагають людині подолати наслідки такого стресу. Результати цього дослідження лягли в основу моделі стресодолання "BASIC Ph". Науковці вважають, що кожен має потенціал виходу з кризи і пропонують відкрити весь спектр особистісних можливостей.

Зауважимо, що дана модель широко використовується українськими військовими психологами в роботі з військовослужбовцями, які зазнали травмування, як фізичного так і психологічного. На думку М. Лахада модель "BASIC Ph", це своєрідний "місток над прірвою", який допомагає подолати кризову ситуацію завдяки особистісному зростанню [4].

В основі даної моделі покладено такі внутрішні ресурси особистості:

1. **B** – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. **A** – Affect – вираження емоцій та почуттів.
3. **S** – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.
4. **I** – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.
5. **C** – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.
6. **Ph** – Physical – фізична активність, тілесні ресурси [3, 9].

Все вище викладене, дозволяє нам сформулювати визначення поняття *внутрішня ресурсність військовослужбовців* як емоційно-духовний стан військовослужбовців, який визначає його суб'єктивне благополуччя та сприяє подоланню наслідків важких життєвих ситуацій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ганаба С., Стражник Ю. Аналіз внутрішньої ресурсності педагогів як умова подолання стресогенних ситуацій в умовах війни. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія "Педагогіка. Психологія*". 2024. Вип. 5 С.49-55.
2. Лапін Д.М. Психологічні ресурси особистості в професійній діяльності соціального працівника. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. Т. 1. № 1. С. 62–66.
3. Микитенко Р.В., Грищенкова О.С., Золотарьов П.В. Застосування моделі BASIC Ph у програмі психоневрологічної реабілітації учасників бойових дій на Сході України. *Молодий вчений.* 2020. № 6(82). С. 44–48.
4. Микитенко Р.В., Грищенкова О.С., Золотарьов П.В. Застосування моделі BASIC Ph у програмі психоневрологічної реабілітації учасників бойових дій на Сході України. *Молодий вчений.* 2020. № 6(82). С. 44–48.
5. Перегончук Н.В., Краєвська Т.С. Психологічні особливості майбутнього психолога. *Молодий вчений.* 2018. № 2(54). С. 477–480.
6. Шпета О. Психологічні ресурси як медіатор внутрішнього та зовнішнього «Я» людини. *Проблеми сучасної психології.* 2013. Вип. 31. С. 559–568.
7. Hobfoll S. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review.* 2001. № 50. P. 337–421.
8. Tedesch R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry.* 2004. Vol. 15. P. 1–18.55
9. The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application. 2016. Lahad, M., Shacham, M., & Ayalon, P. 9–31.

УДК 159.9

Олександра Сікора

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ ВОЛОНТЕРІВ ПІСЛЯ УЧАСТІ В ГУМАНІТАРНИХ МІСІЯХ У ЗОНАХ КОНФЛІКТУ

Завдяки своїй безпосередній участі у кризових ситуаціях, волонтери часто стикаються з величезними психологічними викликами, які виникають під час гуманітарних місій у зонах конфлікту. Бойові дії, руйнування інфраструктури, психологічний стрес і травми можуть негативно впливати на психічний стан волонтерів після повернення до мирного життя. Психологічні

стратегії адаптації є важливими інструментами для підтримки та відновлення психічного здоров'я волонтерів, що дозволяють їм повернутися до нормального функціонування в суспільстві.

Волонтерство, або волонтерська діяльність (від фр. volontaire, англ. volunteer, що походять від лат. voluntarius, voluntas — вільне волевиявлення, бажання), — це добровільна, суспільно корисна діяльність, яка не передбачає отримання матеріальної винагороди.

Основу волонтерства складають три ключові принципи: добровільність, неприбутковість і суспільна користь. Добровільність означає, що людина самостійно обирає, коли, як і в якій формі брати участь у волонтерській діяльності — жодний тиск або примус є неприпустимими. Принцип неприбутковості передбачає, що волонтери не отримують оплату за свою діяльність; допускається лише компенсація витрат, без фінансової вигоди. Принцип суспільної користі означає, що волонтерська діяльність має бути спрямована на благо громади, покращення соціального середовища та вирішення актуальних проблем [3, с. 5].

Участь у гуманітарних місіях в зонах бойових дій спричиняє різноманітні психологічні проблеми. Відчуття стресу, тривоги, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а також емоційного виснаження є найбільш поширеними наслідками. Психологічні травми, спричинені жорстокістю війни, можуть впливати на міжособистісні стосунки, соціальну інтеграцію і загальний стан здоров'я волонтерів після завершення місії.

Для ефективного відновлення волонтерів необхідно розробляти стратегії адаптації, які включають різні етапи та методи:

- Психологічна підтримка під час і після місії. На першому етапі важливо надавати психологічну підтримку ще в процесі перебування волонтерів у зоні конфлікту. Це може включати регулярні психологічні консультації, тренінги з управління стресом і психоемоційною стабільністю. Додавання практик релаксації та майндфулнес у повсякденне життя волонтерів може знизити ризик розвитку стресових розладів.

- Психотерапевтичні інтервенції. Після завершення місії волонтерам необхідні інтервенції, що допоможуть пережити травматичний досвід. Це можуть бути індивідуальні або групові психотерапевтичні сесії, орієнтовані на подолання ПТСР, депресії та інших психічних розладів. Використання когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії або гештальт-терапії дозволяє людям осмислити пережите і знайти способи відновлення емоційної рівноваги.

- Підтримка соціальних зв'язків. Підтримка соціальних контактів із іншими волонтерами або людьми, які пережили подібні ситуації, є важливим компонентом адаптації. Колективні зустрічі, де волонтери можуть поділитися

своїми переживаннями, а також діяльність у групах підтримки, сприяють зміцненню відчуття спільноти і нормалізують процес адаптації.

- Розвиток самопідтримки і самопізнання. Важливим є також навчання волонтерів навичкам самопідтримки та самопізнання. Це включає в себе розвиток здатності до саморегуляції, медитації, технік дихальних вправ та інших методів, які допомагають волонтерам контролювати свої емоції та підтримувати психологічний баланс у складних умовах.

Стан емоційного вигорання є ще однією серйозною проблемою для волонтерів, особливо якщо вони працюють у тривалих або виснажливих умовах. Профілактика вигорання включає кілька важливих напрямів.

По-перше, це визначення та усунення джерел стресу. З цією метою доцільно здійснювати регулярний моніторинг психоемоційного стану волонтерів і своєчасно реагувати на появу ознак вигорання. Варто також заохочувати саморефлексію, підтримувати пошук волонтерами здорових способів подолання напруги та зниження рівня стресу.

По-друге, важливу роль відіграє відновлення внутрішніх ресурсів. Для цього ефективними є стратегії, спрямовані на емоційне та фізичне відновлення, зокрема регулярні відпочинки, реабілітаційні курси, фізичні вправи, а також участь у заходах на свіжому повітрі. Це дозволяє запобігти емоційному виснаженню та підтримувати загальний ресурсний стан волонтерів [4, с. 108].

Організації, які відправляють волонтерів на гуманітарні місії, мають відігравати активну роль у психологічному супроводі учасників. Доцільно включати в програми компонент психологічної підготовки та післямісійної реабілітації. Зокрема, волонтери мають бути попередньо підготовлені до можливих психологічних труднощів. Їх слід інформувати про потенційні виклики, з якими вони можуть зіткнутися, та навчати базовим навичкам самодопомоги ще до початку місії.

Крім того, важливо забезпечити безперервний доступ до психологічної підтримки — як під час виконання завдань, так і після завершення місії. Такий підхід сприятиме успішній адаптації волонтерів, зниженню рівня стресу й запобіганню довготривалим психологічним наслідкам [1, с. 216].

Отже, психологічні стратегії адаптації волонтерів після участі в гуманітарних місіях у зонах конфлікту є комплексним і багатогранним процесом. Він включає профілактику та лікування психологічних розладів, розвиток самопідтримки, створення умов для здорової соціальної взаємодії, а також забезпечення постійної психологічної підтримки. Саме комплексний підхід до адаптації волонтерів дозволяє забезпечити їхнє ефективне відновлення та збереження психічного здоров’я, що має вирішальне значення для їхнього подальшого функціонування в суспільстві.

ЛІТЕРАТУРА

1. Миронець С. М. Психологія діяльності міжнародних гуманітарних місій: теоретичні та прикладні аспекти : монографія Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2020. 712 с. URL: https://knute.edu.ua/file/MjIxNw==/40ff0a1ef8e7cfd78bf7b0770e7dab40.pdf
2. Менеджмент волонтерських програм: посібник для підготовки менеджерів волонтерських програм. Київ. 2024. 176 с. URL:https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/migration/ua/UA-UNDP-volonteering-programmes.pdf
3. Путівник з волонтерства в Україні: законодавство, менеджмент, найкращі практики. Київ. 2023. 88 с. URL: https://nssu.gov.ua/storage/app/sites/22/volonterstvo/%D0%9F%D0%A3%D0%A2%D0%86%D0%92%D0%9D%D0%98%D0%9A%20%D0%97%20%D0%92%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%9D%D0%A2%D0%95%D0%A0%D0%A1%D0%A2%D0%92%D0%90.pdf
4. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник. Вид. 2-ге, доп. кол. авт. ; за заг. ред. Василя Осьодла. Київ : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2020. 484 с.

УДК 159.9

Лариса Пінчук

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

ПРЕДМЕТНЕ ПОЛЕ ТА ЗМІСТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЕКСПЕРТИЗИ ГУМАНІТАРНОГО СПРЯМУВАННЯ

Психологічна експертиза гуманітарного спрямування є особливим видом аналітичної діяльності, що здійснюється з метою виявлення, опису та інтерпретації психологічних чинників, які впливають на гуманітарні процеси, явища та взаємодії. Така експертиза передбачає міждисциплінарний підхід, адже гуманітарна сфера охоплює освіту, культуру, право, соціальні комунікації, літературу, мистецтво, філософію, релігію, а також політичні ідеології. Предметом експертизи є як окремі психологічні характеристики індивідів, так і групові або соціокультурні патерни поведінки [3].

Зміст дослідження включає аналіз мотиваційної сфери, ціннісних орієнтацій, когнітивних установок, емоційного стану, стилів мислення та комунікативної поведінки [5]. Експертна оцінка може стосуватися текстів, риторичних висловлювань, освітніх програм, художніх творів або практик впливу в публічному просторі. Метою такого дослідження є не лише опис фактів, а й створення психологічної моделі гуманітарного явища для

прогнозування можливих наслідків впливу чи розвитку ситуації. У контексті предметного поля психологічна експертиза гуманітарного спрямування є частиною ширшої практики гуманітарної психології, яка інтегрує психологічні знання у сферу людського сенсу, творчості, культури та комунікації. Така експертиза часто має прогностичний, інтерпретаційний і діагностичний характер, що дозволяє зробити її застосовною до оцінки гуманітарних проектів, оцінювання наслідків культурної політики, аналізу публічних дискурсів, вивчення наративів у мас-медіа або художній творчості. У межах цього підходу розглядаються психологічні аспекти впливу гуманітарного змісту на формування особистості, ідентичності, соціальної уяви, а також колективної пам’яті. Значна увага приділяється семіотиці гуманітарного змісту, контекстуальному аналізу смислів і символів, що функціонують у суспільній свідомості [1].

Психологічна експертиза в гуманітарній сфері виконує низку функцій, серед яких діагностична, прогностична, комунікативна, аналітична, інтерпретаційна та рекомендаційна. Діагностична функція передбачає виявлення психологічних структур, що лежать в основі гуманітарних явищ; прогностична – дозволяє передбачити соціально-психологічні наслідки впливу гуманітарного продукту на цільову аудиторію; комунікативна – сприяє встановленню ефективного діалогу між авторами гуманітарного продукту і суспільством; аналітична – включає деконструкцію текстів або дій з метою виявлення латентного змісту; інтерпретаційна – пояснює отримані результати в контексті психологічних теорій; рекомендаційна – формулює практичні висновки для замовників експертизи. Логіка проведення психологічної експертизи гуманітарного спрямування базується на системному, цілісному та контекстуально чутливому підході. На першому етапі визначається об'єкт і предмет дослідження, формулюється мета експертизи і уточнюються її гіпотези.

Далі здійснюється вибір методів збору та аналізу інформації, які можуть включати психологічне тестування, змістовий аналіз, дискурс-аналіз, біографічне моделювання, глибинне інтерв’ю, а також експертні оцінки. На третьому етапі збираються та аналізуються емпіричні дані, які потім інтерпретуються з урахуванням соціокультурного контексту. Завершальним етапом є узагальнення результатів і складання висновку, який містить як теоретичне пояснення отриманих даних, так і рекомендації для практичного застосування [2].

У процесі проведення такої експертизи велике значення має етична відповідальність психолога-експерта, адже гуманітарні процеси торкаються глибинної структури смислів, які визначають особистісну ідентичність, духовну безпеку, почуття належності до культурної традиції. Саме тому важливою є

делікатність і точність тлумачення, врахування множинності інтерпретацій, а також усвідомлення впливу власної наукової парадигми на результати експертизи [5]. Значний внесок у розробку методології психологічної експертизи в гуманітарній сфері зробили такі зарубіжні вчені, як Джером Брунер, який досліджував наративні структури мислення та вплив культури на когнітивний розвиток; Кліффорд Гірц, який сформував уявлення про культуру як текст, що підлягає інтерпретації; Ганс Ганс-Йоахім Маар з його концепцією психоестетичної оцінки; а також Пол Рікер, чия герменевтика наративу є інструментом аналізу смислових конструкцій у гуманітарному дискурсі.

До сучасних підходів, які формують зміст експертизи, можна віднести культурно-історичну психологію Лева Виготського, яка підкреслює залежність психіки від соціально-культурного середовища, та концепцію дискурсивної психології Джонатана Поттера і Маргарет Везерел, яка дозволяє розглядати мову не лише як засіб передачі інформації, а як інструмент формування реальності [4]. Експертна практика також інтегрує підходи із психоаналітичної традиції (Зиґмунд Фройд, Жак Лакан), феноменологічної психології (Мартін Гайдеґґер, Моріс Мерло-Понті), критичної психології (Клаус Гольцкамп) і постструктуралістського аналізу (Мішель Фуко), що розширює аналітичний інструментарій експертизи.

Психологічна експертиза гуманітарного спрямування дедалі частіше використовується у суспільствознавчих та політичних дослідженнях, у сфері аналізу впливу ідеологічних текстів, в освіті, медіа та правозастосуванні. Вона здатна виявляти психологічні механізми маніпуляції, латентного насильства, стигматизації, соціального тиску, а також допомагати у формуванні гуманістичних ідентичностей, що ґрунтуються на діалозі, етичній рефлексії та особистісному сенсі [1].

ЛІТЕРАТУРА

1. Борисенко В. Психологічна витривалість vs. психологічна стійкість та психологічна життєстійкість. *Scientific bulletin of kherson state university series psychological sciences*. 2025. № 1. С. 5–11. URL: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2025-1-1(дата звернення: 23.04.2025).

2. Карвацька Н. С. Оптимізація вивчення медико-психологічної експертизи : thesis. 2017. URL: http://dspace.bsmu.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/14032 (дата звернення: 23.04.2025).

3. Яблонський А. І. Зміст освіти як компонент освітнього середовища та об"єкт психологічної експертизи. *Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. 2016. Т. 10, вип. 29. С. 219–229.

4. Яблонський А. І. Середовище освітнього закладу як предмет гуманітарно-психологічної експертизи. *Наука і освіта. психологія*. 2016. № 11 (152). С. 85–90.

5. S. G., O. L. Subject field of experience intentionality: phenomenological analysis. *Humanitarian studios: pedagogics, psychology, philosophy*. 2021. Vol. 12, no. 4. P. 109–116. URL: https://doi.org/10.31548/hspedagog2021.04.109(date of access: 23.04.2025).

УДК 159.9

Андріана Грицуляк

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЗМІНИ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ

Військові конфлікти мають глибокий і тривалий вплив на психологічний стан населення, зокрема на молодь. У періоди війни змінюються соціальні, культурні та індивідуальні орієнтири, а з ними — й основні ціннісні пріоритети. В умовах війни молода людина змушена швидко адаптуватися до нових реалій, що вимагає значних внутрішніх змін і переналаштувань. Зміна цінностей, орієнтованих на мирне життя, часто призводить до переосмислення важливих аспектів особистісного розвитку, стосунків і взаємодії з оточуючим світом.

Цінності — це основні орієнтири, що визначають поведінку та рішення індивідуума. Вони можуть бути як загальними для всієї спільноти (наприклад, родина, держава), так і індивідуальними. У молодому віці цінності формуються під впливом сім'ї, школи, соціальних груп і медіа. Однак ці цінності можуть зазнати змін під впливом екстремальних умов, таких як війна.

У мирний час головними для молодої людини можуть бути цінності самовираження, досягнення матеріального добробуту, особистого успіху, стабільності. Проте в умовах збройного конфлікту, де важливими стають питання виживання, безпеки та підтримки, ці пріоритети змінюються. Психологічно молода людина переживає стрес, який вимагає перегляду ставлення до себе і до навколишнього світу [1, с. 32].

Молоді люди, як і будь-хто інший, здатні переживати глибокі внутрішні трансформації, зокрема у формі переоцінки цінностей. В умовах війни ці процеси відбуваються особливо інтенсивно. Події, пов’язані з втратою, небезпекою, відповідальністю чи зміною звичного укладу життя, змушують

молодь переосмислювати раніше усталені переконання. Те, що здавалося очевидним або незначущим, може набути нового, більш глибокого змісту, тоді як інші цінності втрачають свою актуальність.

Значущим є не лише зміна поглядів, а й перебудова внутрішньої моделі світу, що відображається на способі сприйняття реальності. Молодь починає по-новому інтерпретувати вже відомі явища, інакше реагувати на події та приймати інші життєві рішення. Таким чином, війна виступає потужним чинником активації психологічних механізмів переоцінки, що, в свою чергу, впливає на формування нової ієрархії життєвих пріоритетів і духовних орієнтирів [3, с. 2].

Як зазначають науковці, під час війни молодь часто стикається з низкою психологічних механізмів, що активують зміни в їхніх ціннісних орієнтаціях:

- Когнітивне переструктурування. Війна змушує молодих людей переосмислити свої погляди на життя, стосунки, мораль. Вони можуть зрозуміти, що матеріальні цінності не є пріоритетними в умовах екстремальних ситуацій, де головне — вижити. Це часто призводить до переналаштування цінностей із зовнішнього успіху на внутрішню гармонію та відносини з близькими.

- Реакція на стрес і травму. Стихійні катастрофи або бойові дії можуть викликати психологічний стрес, що змінює картину світу молоді. Травмуючий досвід може призвести до сплеску емоцій, таких як тривога, страх, агресія або навіть депресія, що в свою чергу змінює ставлення до багатьох життєвих аспектів.

- Потреба в соціальній ідентичності та належності. Війна часто стає каталізатором для зміцнення почуття національної ідентичності. Молодь може відчувати потребу в солідарності, що веде до зміни пріоритетів у бік підтримки національних і культурних цінностей.

- Емоційна реакція на втрату. Переживання втрат, будь то втрата близьких, дому або безпеки, сприяє глибоким змінам у ціннісних орієнтаціях. Втрата значущих елементів життя може привести до переоцінки цінностей, таких як матеріальне багатство, кар'єрні амбіції, і перенесення акценту на цінності стосунків, підтримки і взаємодопомоги [2, с. 8].

У молодих людей, які вже мають сформовану систему цінностей, зміни можуть бути менш радикальними, але також впливають на пріоритети, спрямовані на безпеку та стабільність. Вони можуть переосмислити своє ставлення до кар'єрних планів, взаємодії з оточенням, до важливості глобальних проблем.

Війна може також змінювати ціннісні орієнтації молоді залежно від соціальних та культурних умов. Якщо для однієї групи молодих людей цінності

національної єдності та солідарності можуть стати головними, то для іншої — важливими будуть питання захисту прав людини, миру і стабільності в світі.

Крім того, медіа та соціальні мережі відіграють важливу роль у формуванні нових цінностей серед молоді. Вони можуть поширювати як позитивні, так і негативні наративи про війну, що теж сприяє зміні ціннісних орієнтацій.

Молоді люди, як правило, мають більшу здатність до адаптації в порівнянні з дорослими, тому їхня здатність перебудувати свої цінності під впливом війни може бути більш гнучкою. Однак важливо зазначити, що адаптація потребує підтримки як з боку родини, так і з боку психологів, соціальних працівників та освітніх установ.

Психологічна підтримка може включати різні техніки, спрямовані на допомогу молоді в розумінні змін у їхніх цінностях, а також на пошук шляхів для збереження психічного здоров'я в умовах стресу та травми.

Підсумовуючи, варто відзначити, що війна безумовно має потужний вплив на формування та зміну ціннісних орієнтацій серед молоді. В умовах екстремальних ситуацій молоді люди змушені переглядати свої життєві пріоритети, зокрема відмовляючись від матеріальних цінностей на користь безпеки, стабільності та підтримки близьких. Психологічні механізми, що супроводжують ці зміни, включають когнітивне переструктурування, стресову адаптацію, а також зміни в ідентичності, які здатні сильно змінити картину світу молоді та її поведінку в майбутньому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коберник Л. О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. *Науково-практичний журнал південного наукового центру АПН України.* 2018. № 4. С. 28–33.

2. Очеретяний А. Трансформація життєвих цінностей українських та американських студентів у XXI столітті. *Нова педагогічна думка.* 2019. No 4 (100). С. 7-10. URL: http://roippo.org.ua/upload/documents/statti/100/3.pdf

3. Розвиток та формування ціннісних орієнтацій особистості. URL: https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/27635

4. Яремчук Н. В. Ціннісні орієнтації особистості в контексті соціокультурних змін. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія".* Серія: Психологія. 2022. Випуск 26. С. 110-120.

ДЛЯ НОТАТОК

Наукове видання

Матеріали

ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції

«ОСОБИСТІСТЬ І СУСПІЛЬСТВО: ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ВИМІРИ КОВІТАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ»

Тернопіль
30 квітня 2025 р.

Підписано до друку 26.04.2025 р.
Формат 60х84/16. Папір офсетний.
Друк офсетний. Зам. № 23-539
Умовн. друк. арк. 25,1. Обл.-вид. арк. 25,4.

Видавець Західноукраїнський національний університет
вул. Львівська, 11, м. Тернопіль 46009

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців ДК № 7284 від 18.03.2021 р.

Видавничо-поліграфічний центр «Університетська думка»
вул. Бережанська, 2, м. Тернопіль 46009
тел. (0352) 47-58-72
E-mail: edition@wunu.edu.ua

Віддруковано ФОП Шпак В. Б.
Свідоцтво про державну реєстрацію В02 № 924434 від 11.12.2006 р.
м. Тернопіль, бульвар Просвіти, 6/4. тел. 097 299 38 99.
E-mail: tooums@ukr.net

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 7599 від 10.02.2022 р.