

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ І ТУРИЗМУ  
ЦЕНТР ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ КНЛУ  
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ НАПН УКРАЇНИ ім. Г. С. КОСТЮКА



**СПЕЦІАЛЬНОСТІ 053 ПСИХОЛОГІЯ**

---

---

МАТЕРІАЛИ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В УКРАЇНІ:  
ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ  
ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ**

*1 листопада 2024 року*

Київ – 2024

**Психологічна допомога в Україні: проблеми підготовки та професійної діяльності фахівців. Матеріали науково-практичної конференції, 1 листопада 2024 року.** Київ: Видавничий центр КНЛУ, 2023. 176 с.

Матеріали конференції присвячені сучасним проблемам підготовки психологів-практиків та актуальним напрямам їх професійної діяльності

**Відповідальні редактори: Олександр ЗІНЧЕНКО  
Наталія КУЧЕРОВСЬКА**

Матеріали друкуються в авторській редакції.

© Видавничий центр КНЛУ, 2024

# СЕКЦІЯ 1. ІСТОРИЧНІ ТРАДИЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

---

---

## ТЕОЛОГІЧНІ ВИТОКИ КИЇВСЬКОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ШКОЛИ

**Бондаренко О.Ф.**

*доктор психологічних наук, професор  
Київський національний лінгвістичний університет*

Етичні переживання – традиційний предмет вітчизняної психології, що неодноразово зазначалося дослідниками історії вітчизняної психологічної та філософської думки (Роменець, 2007; Рождественський, 2011). У цьому сенсі величезний науковий інтерес представляє вивчення ранніх етапів опрацювання та викладу уявлень про найвищі психічні функції в академічному середовищі першої половини XIX століття, зокрема, у діяльності професорів Київської духовної академії та Київського університету Святого Володимира. Вже самі імена професорів цих вищих навчальних закладів викликають повагу, адже вони становлять справжню скарбницю вітчизняної теологічної, філософської та психологічної думки першої половини XIX століття: Інокентій Борисов (1800–1855), Василь Карпов (1798–1867), Іван Скворцов (1795–1863), Орест Новицький (1806–1884), Йосип Міхневич (1809–1885), Дмитро Поспехов (1821–1899), Сильвестр Гогоцький (1813–1889), Памфіл Юркевич (1827–1874). У чому ж витоки цієї проблематики і того величезного впливу, з яким так наполегливо боролися як російські демократи XIX століття, так і психологи радянського періоду, для яких, за невеликим винятком, цієї яскравої сторінки вітчизняної психологічної думки ніби й не існувало?

Справа в тому, що зазначені мислителі, викладаючи в Київському імператорському університеті святого Володимира та Київській духовній академії, виходили з традиції православної богословської думки, яка відображена в працях Антонія Великого, Макарія Великого, Авви Зосими, Максима Сповідника, Іоанна Ліввичника, Григорія Палами, для яких характерне саме об'єднання, синтез розумових і моральних переживань, загальне призначення яких – моральнісне вдосконалення людини. Вже самі назви курсів, що викладалися у першій половині XIX століття у Київській Духовній академії, говорять самі за себе: «Моральнісна антропологія», «Про людину», «Керівництво до досвідної психології», «Моральне призначення людини» та ін.

Ціннісні поняття «совість», «добро», «благодать», «благо», «християнська любов», а з іншого боку – «гріх», «зло», «себелюбство», «пристрасть», – ось у яких полюсах велося викладання і проводилося смислорозрізнення як у богословському, так і в психологічному та філософському дискурсах.

Згідно з В. Н. Карповим, професором Київської Духовної академії, раціоналізм у дусі Канта для наших співвітчизників є чужим світоглядом, суперечить православній вірі та менталітету. Не заперечуючи значення досвіду європейської філософії, він вважав, що на власному духовному ґрунті, який живиться традицією Східного православ'я, послідовний раціоналізм не має майбутнього. Східна духовна традиція вимагає, щоб розум і серце не поглиналися одне одним, а подвоювали свої інтереси, розвиваючись у постійному зв'язку між собою як органи віри.

Вже самі назви курсів, що викладалися у першій половині XIX століття у Київській Духовній академії, говорять самі за себе: «Моральнісна антропологія», «Про людину», «Керівництво до досвідної психології», «Моральне призначення людини» та ін.

Ціннісні поняття «совість», «добро», «благодать», «благо», «християнська любов», а з іншого боку – «гріх», «зло», «себелюбство», «пристрасть», – ось у яких полюсах велося викладання і проводилося смислорозрінення як у богословському, так і в психологічному та філософському дискурсах. Саме цією богословсько-етичною традицією можна пояснити і наступний вектор розвитку психології в Імператорському університеті Святого Володимира. У підручнику «Керівництво до досвідної психології» (1840) серед вищих відчуттів («збуджень») людини, професор О. Новицький виділяв відчуття чисті та опосередковані (Новицький, 1840), а почуття – теоретичні, що викликаються пізнанням істини, та практичні, спрямовані на отримання користі. Понад усіма відчуттями він ставив відчуття релігійні. Принципово важливим, є судження О. Новицького, згідно з яким «Усі моральні правила та положення є другорядними думками, витягнутими самопоглибленням з морального відчуження, як ідеального почуття добра» (Новицький, 1840). У якому разючому протиріччі знаходиться це судження православного автора з відомим положенням З. Фрейда про «Над-Я» як гранично раціоналізоване джерело моральних установок та заборон! Звідси й головний висновок мислителя: «Завдання свободи є перетворити природу людини на характер, її невинність підняти у моральність» (Новицький, 1840).

Отже, є всі підстави вважати, що у працях представників університетської та богословської думки вищих світських та духовних навчальних закладів Києва першої половини XIX століття було закладено основи тієї психології, яка у XX столітті набула свого обличчя у вигляді етичного персоналізму Макса Шелера та Еммануеля Муньє, отримала розвиток у роботах Карла Ясперса та Альберта Швейцера і, нарешті, у наш час знаходить своїх прихильників та продовжувачів у вітчизняній психології та психотерапії.

## ЛІТЕРАТУРА

- Карпов, В. Н. (1862). Вступительная лекция в психологию. *Христианское чтение*, 2, 189-229.
- Новицький, О. М. (1840). *Руководство к опытной психологии*. Киев.
- Роменець, В. А. (2007). *Історія психології XIX-початок XX століття: навчальний посібник*. Либідь.

- Рожественський Ю. Т. (2011). *Психологія в Україні XVII - початку XIX ст. (спроба реконструкції та систематизації академічної спадщини)*. Жовтий О. О.
- Юркевич, П. Д. (1860). Сердце и его значение в духовной жизни человека, по учению слова Божия. *Труды Киевской Духовной Академии*.

## **ПІДХОДИ ДО ІНТЕРПРЕТАЦІЇ ФЕНОМЕНУ СУБ'ЄКТНОСТІ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ТРАДИЦІЇ**

**Зінченко О.В.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Київський національний лінгвістичний університет*

Дослідження явища суб'єктності суттєво актуалізувалися в останні десятиліття, коли гуманістичні тенденції в суспільстві й науці стали більш популярними. Це виявляється в зростанні кількості наукових праць з означеної тематики. Саме системний, теоретичний аналіз феномен створює фундамент для розроблення ефективних програм емпіричних досліджень. У першу чергу варто звернути увагу на аналіз цього явища у контексті вітчизняної наукової традиції.

І. Рябець (2014) виділяє суттєву кількість методологічних підходів щодо проблеми аналізу проблеми суб'єктності. Така ситуація пов'язана перш за все з традиційним методологічним плюралізмом психологічної науки, що визначає значну диференціацію поглядів на психічні феномени. Описаний підхід передбачає наявність різних і навіть суперечливих напрямів інтерпретації явища.

Актуальними у контексті сучасної психології є концепція наукового колективу під керівництвом М. Смульсон (2023). У контексті цього теоретичного напрямку розрізняються поняття «суб'єкт» і «суб'єктність». Зокрема, суб'єкт пояснюється як носій ментальної моделі реальності, тобто особистість, здатна до активного інтелектуального пізнання фізичного й соціального оточення. З огляду на це, суб'єктність – це властивість активного впливу на соціум і внутрішній світ, що визначає активні перетворення актуальних ментальних моделей. Визначальними властивостями суб'єктності є самостійність, унікальність, самодостатність, відповідальність, готовність діяти в екстремальних ситуаціях (Смульсон та ін., 2023).

Д. Мещеряков (2018) описує суб'єктну активність як інтелектуально аргументовану, індивідуалізовану діяльність, що реалізується у контексті досягнення самостійно визначених цілей. Також суб'єктна активність орієнтована на успішне розв'язання задач. М. Павлюк (2016) підтримує цю позицію і вказує, що характеристиками суб'єктності є досягнення мети і актуалізація комплексу ціннісних орієнтацій.

С. Кузікова (2016) диференціює поняття суб'єкта й суб'єктності в контексті потреби й здатності особистості до саморозвитку в різних галузях. Основними компонентами суб'єктної активності є переконання, сукупність значущих цілей, життєві компетенції, стійкість до стресів. У межах цієї концепції суб'єктність тісно пов'язана з поняттям реурсності. В. Галузяк (2005) пропонує виділяти такі риси суб'єктності: активність, здатність до самоаналізу, автентичність, свобода вибір, можливість творчого розв'язання життєвих проблем, розвинена структура волі, усвідомлення своїх обов'язків.

О. Бондаренко (2006) аналізує феномен суб'єктності в етичному вимірі. Науковець трактує означене психічне явище як можливість до задоволення екзистенційної потреби набуття індивідуального сенсу власній діяльності. Означена потреба реалізується у різних соціальних сферах.

Заслуговує на увагу виділення чинників розвитку суб'єктності (Зінченко&Бабатіна, 2024). Суб'єктивні (особистісні) чинники – розвиток інтелекту, творчість, стресостійкість, структура самосвідомості, тип нервової системи, соматичні і психічні хвороби. Об'єктивні (зовнішні) чинники розвитку суб'єктності – ситуація соціальної невизначеності, вплив інформаційного простору, склад первинних груп.

Узагальнюючи зазначені думки, можемо стверджувати, що спільним у розумінні досліджуваного явища є орієнтація на мету, творення себе, фокус на системі цінностей, зв'язок із самосвідомістю, самореалізація.

## ЛІТЕРАТУРА

- Бондаренко, О. Ф. (2006). Суб'єктність як етичний вимір: у пошуках вітчизняної традиції у психотерапії. *Людина. Суб'єкт. Вчинок: філософсько-психологічні студії*, (52–70). Київ.
- Галузяк, В. М. (2005). Сутнісні ознаки суб'єктності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки* : зб. наукових праць, 6 (30), 262–267.
- Зінченко, О. В., & Бабатіна, С. І. (2024). Аналіз чинників розвитку суб'єктності цивільних під час війни. *Наукові записки. Серія Психологія*, 2, 57–62.
- Кузікова, С. Б. (2016). Особистість у розвитку: потенціал суб'єктності як модус самозмінювання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки* : збірник наукових праць, 1(1), 53–58.
- Мещеряков, Д. С. (2018). Технології розвитку суб'єктної активності. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*, 3(11), 210–225.
- Павлюк, М. М. (2016). Суб'єктність у контексті самостійності особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 14, 109–119.
- Рябець І. В. (2014). Науково-теоретичний аналіз категорій «суб'єктність» та «суб'єктність майбутнього фахівця». *Гуманітарний вісник ДВНЗ*

*«Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», 27(41), 317–322.*

Смульсон, М. Л., Мещеряков, Д. С., Назар, М. М., & Дітюк, П. П. (2023). Концепція проєктування віртуального освітнього простору з потенціалом розвитку суб'єктності дорослих. *Технології розвитку інтелекту*, 1 (33).

## **ІСТОРИОГЕНЕЗ УКРАЇНСЬКОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДУМКИ ПРО ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК**

**Кириленко В.Г.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Київський національний лінгвістичний університет*

Формування сучасного уявлення про особистісний розвиток здійснювалось протягом усієї розвитку людства. Сьогодні питання особистісного розвитку як актуальне прагнення психології особистості спирається на конструктивні досягнення різних напрямів, психологічних шкіл та течій. Кінець XIX-початок XX у світовій психологічній науці позначається як період закладання ряду теорій особистості: біхевіористичної, психоаналітичної, когнітивної, гуманістичної, теорії гештальту. Серед означених теорій можна виділити й окремі напрями: біогенетичний, соціогенетичний, персонологічний.

В межах біхевіоризму (Дж.Уотсон) та необіхевіоризму (Б.Скіннер) розвиток особистості розглядається як поведінкова реакція на низку чинників – соціальних, фізіологічних, генетичних, при цьому Уотсон, спираючись на контроль і прогноз поведінки, ігнорував вроджені особливості людини: S – R. Уотсон, навпаки, беручи до уваги, що генетику людини змінити неможна, вказує, що поведінка може змінитись під впливом зміни середовища: S – R – P.

Але найбільш активний період у дослідженні цього психологічного явища прийнято вважати кінець XIX століття – з початку наукового вивчення внутрішньоособистих конфліктів. В. Турбан (2020) зазначає, що соціокультурний контекст розвитку особистості спостерігається і у виникненні фрейдизму, коли в структурі особистості було виділено три компоненти: «Воно», «Я», «Над-Я», які знаходяться в постійному конфлікті, формуючи певну поведінку особистості.

Українські психологічні школи XX століття звичайно формувались під впливом загальносвітових наукових тенденцій. Але цей процес не можна вважати одностороннім. Так, наукові дослідження фізіолога І. Павлова, окремі філософські погляди про персоналізм, які ґрунтуються на цілісності особистості, що розвивається за рахунок здатності до творчості залишаються актуальними і до сьогодні. Їх продовження можна зустріти в роботах українських учених (М. Боришевського, В. Клименка, С. Максименка, В. Моляко та інших).

Харківська психологічна школа виникла на початку 30-тих років минулого століття, серед засновників якої можна виділити О. Лурію, О. Леонтєва, М. Лебединського, О. Запорожця, П. Зінченка, де особистісний розвиток вивчався в рамках діяльнісного підходу.

Яскравими представниками духовної психології можна вважати В. Зеньковського та І. Скворцова. Так, І. Скворцов вивчав психологію особистості, спираючись на діялісно-вчинковий підхід та принцип етизму в психології. Особистість І. Сікорського, психіатра, психолога, вченого також відома для сучасних психологів. Вчений наголошував на зв'язку інтелектуального й фізичного у розвитку особистості, першим взявся за вивчення проблеми працездатності і стомлюваності, проблеми гармонії у розвитку почуттів, розумі й волі. Особистісний розвиток, на думку вченого, може відбуватись у комбінації, волі, розумі і почуттів та переконань людини як правильного виховання, що забезпечить моральну цілісність особистості.

У працях Г. Челпанова, прихильника психофізичного паралелізму, особливе місце займає розвиток свідомості особистості. Наукові погляди Челпанова, представника Київської психологічної школи, були спрямовані на антропологічний підхід та субстанційний принцип пізнання свідомості особистості в єдності субстанцій, духовного світу людини, її душевного життя. У науковому доробку Г. Костюка яскраво простежується необхідність здійснення індивідуального підходу до учнів, вивчення закономірностей психічного розвитку особистості, генези здібностей, генези мотивації діяльності тощо. П. Чамата вважається засновником наукової школи з вивчення проблем самосвідомості особистості. Персоналізм В. Штерна мав також значний вплив на формування наукової думки українських психологів. Аналіз низки робіт С. Максименка, автора генетико-моделюючого методу, дозволяє нам послуговуватись основною ідеєю вченого про особистість як складну систему, яка саморозвивається (моделює і реалізує власну генезу) в результаті впливу на особистість особливої біосоціальної сили – нужди. М. Дригус (2023), розкриваючи вплив теорії особи Філіпа Лерша, на українську психологічну науку, зокрема на Р. Трача, зазначає, що Лерш був головним представником гуманістичної течії в 30 ті роки минулого століття, а П.Пелех, рецензент роботи «Структура особистості», назвав теорію особи «системою психології особистості».

Отже, історія становлення української психологічної думки щодо особистісного розвитку сягає корінням у далеке минуле. Основні наукові концепції формувались під впливом нових відкриттів, загальних ідей та поглядів того періоду, в якому вони жили.

## ЛІТЕРАТУРА

- Турбан, В. В., Сердюк, Л. З., Бушанський, В. В., Москаленко, В. В., Маценко, Ж. М. та ін. (2020). *Генеза поняття «особистість» в українській психологічній науці*: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово»
- Дригус, М. (2023). Теорія особи Ф. Лерша: концептуальна основа. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*, (December 1, 2023; Berlin, Germany), 269–272.



## **КАТЕГОРІЯ «РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ» В РОБОТАХ УКРАЇНСЬКИХ ПСИХОЛОГІВ ПЕРШОЇ ПОЛОВИНИ ХХ СТОЛІТТЯ**

**Косташ М.С.**

*Київський національний лінгвістичний університет*

Науковий керівник: **Кириленко В.Г.**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*Київський національний лінгвістичний університет*

Дослідження розвитку особистості у працях українських психологів є важливим для розуміння історичних та культурних аспектів розвитку української наукової думки та формування ефективних психотерапевтичних стратегій. Протягом свого розвитку психологія створила низку понять і категорій, які описують і тлумачать різні психологічні феномени. Галузі психології, такі як соціальна, когнітивна, вікова, педагогічна психологія та інші, використовують додаткові поняття, що не суперечать основним категоріям і поняттям. Одним з ключових понять у психології є поняття «особистість» та «розвиток особистості». Так за давніх часів, особистість розглядалась як певна Божественна сутність людини, Платон її розглядав як триєдність розумового, афективного, жадаючого начала, а в епоху Відродження особистість сприймалась як самоцінна соціальна, самостійно діюча соціально суб'єктивна індивідуальність. Турбан В. (2020), підтримуючись поглядів останнього, вказує, що особистість є характеристикою людини, це «наукова метафора», культурний образ.

Особистість – це базове поняття психології, яке використовується в усіх галузях та школах психологічної науки, і, відповідно, трактується з найрізноманітніших позицій. Цей термін вживається в роботах таких науковців як П. Р. Чамата, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, О. Ф. Бондаренко, Н. Чепелева, М. Смульсон та інші. Так, в роботах П. Чамати, М. Боришевського, Ж. Вірної розкриваються концептуальні положення самосвідомості особистості. Загалом, у більшості наукових робіт концепт «особистість» розглядається з позицій психофізіологічної психології, когнітивної психології та соціальної психології, в яких особливе місце відводиться емоційної та моральної складовим загального її розвитку.

Наведемо визначення поняття «особистість», яким послуговувався В.Бехтерев «психічний індивід з усіма його самобутніми особливостями, індивід, що є самостійною істотою по відношенню до оточуючих зовнішніх умов» (Вернік, 2018)

На думку В. В. Турбан та ін. (2020) зазначають, що категорія особистості була базовою у розвитку української психології в першій половині ХХ-го століття та відображає загальний інтерес до розуміння процесів формування та розвитку особистості в різні періоди життя. Авторка вказує, що українська психологічна школа першої половини ХХ-го століття про особистість представляє собою поєднання різних наукових підходів

з людинознавства цього періоду: психології Челпанова, ноосфери Вернадського, самосвідомості Чамати та інших.

Сучасна психологічна наука розглядає поняття «особистість» через призму діяльності (особистість як суб'єкт діяльності, за рахунок якої вона розвивається), як соціальна властивість людини як біологічної істоти; як сукупність різних властивостей індивіда, які формуються в процесі суспільної взаємодії.

Отже, особистість є цілісною, інтегральною сукупністю соціальних характеристик та властивостей людини, які сформувались в результаті змін протягом усього життєвого періоду людини під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників та у процесі активної взаємодії із соціальним середовищем.

### **ЛІТЕРАТУРА**

- Боришевський, М. Й. (2012) Особистість у вимірах самосвідомості: *монографія*. Суми: Видавничий будинок «Еллада».
- Вернік, О. Л. (2018) Середовище розвитку особистості в поглядах вітчизняних науковців ХХ століття. *Актуальні проблеми психології*, 9 (13), 160–169.
- Костюк, Г. С. (1989) Навчально-виховний процес і психологічний розвиток особистості. Київ: Рад. шк.
- Максименко, С. Д. (2010). Психологічні механізми становлення особистості: експериментально-генетичний метод. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ Ніка-Центр, 38. 18–35.
- Турбан, В. В., Сердюк, Л. З., Бушанський, В. В., Москаленко, В. В. & Маценко, В. В. та ін. (2020) Генеза поняття «особистість» в українській психологічній науці: *монографія*. Київ: Видавничий Дім «Слово».

## **АДАПТАЦІЯ ЯК ЧИННИК У МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

**Микитенко А.**

*Київський національний лінгвістичний університет*

Науковий керівник: **Кириленко В.Г.**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*Київський національний лінгвістичний університет*

У ході наукових досліджень питання навчальної мотивації учнів початкової школи має велику актуальність і значимість. Адже навчальна мотивація є одним із тих важливих чинників, що формують фундамент успішного навчання. В роботах сучасних дослідників таких як Telekova R., Тігракова А., Березовська Л. І, Смоляк М. А., Гнатюк О. В., Червонна Т. та інші, проблема навчальної мотивації у школярів початкової школи розглядається з позиції аналізу адаптивних процесів у період шкільного дитинства, з позиції аналізу готовності до навчальної діяльності – фізіологічної, соціальної,

психологічної. Такій підхід вказує на необхідність вивчення мотивації з позиції пристосування здобувача освіти як до самого освітнього середовища, та і до здійснення діяльності.

Як зазначає Г. О. Балл (1989), у першу чергу, відбувається серйозний крок у житті кожної дитини – вона йде до школи, входить в інше середовище, знайомиться з новими дітьми та новими дорослими, зустрічається з своєрідними викликами, які безумовно мають вплив на подальшу адаптацію та навчальну діяльність. Під час навчання у початковій школі можуть виникнути різні ситуації, які сприятимуть появі труднощів, то інтерес до навчання й до школи може зникнути взагалі

Питання мотивації було розглянуто багатьма дослідниками, тому дане поняття відрізняється своєю різноманітністю. Переважно мотивацію пояснюють як систему механізмів та причин, що спонукають людей цілеспрямовано виконувати дії, для того, щоб досягнути поставлених цілей. Цілі дозволяють задовольнити потребу, якщо потреба задоволена, рівень мотивації до наступних дій та цілей буде вищим.

На навчальну мотивацію молодших школярів впливає багато чинників, одним із них є - адаптація. Перш за все, адаптація – це механізм соціалізації шляхом звикання до нових зв'язків та умов (Балл, 1989). У процесі адаптації діти пристосовуються до нових зовнішніх факторів, систематичного навчання й вимог до нього, оточення та діяльності. Тому коли діти відчують себе комфортно та захищено в навчальному середовищі, їх активність до навчального процесу та нових викликів підвищується. Вони повинні засвоювати нові знання та навички, які вимагаються на їхньому рівні освіти; навчитися працювати над домашніми завданнями, слухати вчителя та активно брати участь у навчальних процесах. Адаптація включає в себе безліч методів та підходів до навчання, але використовуючи їх, необхідно враховувати інтереси та потреби учнів. Це можуть бути ігрові методики, ознайомлення з педагогічними працівниками, зі школою, застосування інтерактивних та розвиваючих завдань, безпосередня взаємодія з однолітками через розвиток соціальних навичок.

Отже, мотивація та адаптація – це взаємозалежні компоненти, адже при правильній роботі над адаптацією у початковій школі, буде підвищуватись мотивація та інтерес до навчання. Високий рівень мотивації стимулює у дітей позитивне ставлення до саморозвитку, творчості та постійного зростання. Тому вчителям необхідно створювати сприятливий клімат у класі, вміти вислухати, із розумінням ставитися до їхніх переживань, хвалити за найменші досягнення, підтримувати й заохочувати кожного учня, мотивувати, направляти їх до дій, які в майбутньому принесуть ефективні результати.

## **ЛІТЕРАТУРА**

- Балл, Г. О. (1989). Поняття адаптації та її значення для психології особистості. *Питання психології*, 92–100.
- Беляева, О. (2008). Прояви дезадаптації та причини її виникнення. *Шкільний світ*, 7–14.

## **МІСЦЕ І ЗНАЧЕННЯ ПРИРОДНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ У СТРУКТУРІ ШИРОКИХ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

**Підчасов Є.В.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди*

**Чепелева Н.І.**

*старший викладач  
Харківський національний університет внутрішніх справ*

Експериментальний метод має низку характерних рис, насамперед, це аналітична спрямованість на причинно-наслідкові зв'язки, об'єктивність, стандартизованість. Експеримент призначений для вивчення виокремленого психічного явища чи його проявів. Супутні психічні явища, незважаючи на їхню присутність у взаємозв'язку, як би виносяться «за дужки» і цілеспрямовано не розглядаються. Тільки за цієї умови експериментальний вплив (незалежна змінна) та реєстроване явище (залежна змінна) можуть бути проінтерпретовані як відношення причини та наслідку. Яка сторона психіки або поведінки людини буде абстрагована дослідником, залежить від наукової задачі і концептуальних положень експерименту. У будь-якому випадку вивчаються прояви конкретного явища в ситуації певного типу і встановлюється найближче коло його детермінант.

За підходом до організації експериментального простору розрізняють лабораторний і природний експеримент.

Аналітичність лабораторного експерименту забезпечується штучністю умов, в яких він проводиться. Мається на увазі не просто ситуації реальності, а виняткові суттєві обставини, які породжують феномен, що вивчається. В результаті закономірності, що виявляються, носять хоча і глибокий, але узагальнений характер, нерідко абстрактний і у напрямку малозастосовні в соціально-психологічній практиці. Це піднімає вимогу екологічної валідності експериментального методу, що передбачає використання ситуацій, відповідних реальним умовам і включених у психосоціальний контекст (Cambell, 1969).

Таким чином, піднята вимога екологічної валідності експериментального методу передбачає використання ситуацій, відповідних умов життя, діяльності і включених у ширший психосоціальний (чи психофізіологічний) контекст. Досліджуваний при цьому може як знати так і не знати про свою участь у дослідженні. Достатньо повно цій вимозі відповідає природний експеримент, як у версії О. Ф. Лазурського, так і у версіях А. Біне, К. Левіна та інших. Сюди ж можна віднести варіанти формуючого експерименту, представлених в розробках П. Я. Гальперіна, В. В. Давидова, Д. Б. Ельконіна та інші. Кожен з них призначений для вирішення певних завдань та має характерні обмеження.

Історія природних експериментів у психології налічує сторіччя досліджень. Нині метод природного експерименту активно застосовується

у різних галузях психологічного дослідження. Наприклад, за допомогою природних експериментів досліджують вплив стресових ситуацій, емоційні реакції на соціальні фактори, вплив технологій на когнітивні процеси та багато іншого. Приклади природного експерименту в психології можна знайти у вивченні ефектів масових медіа, таких як телебачення та Інтернет, на поведінку та світогляд людей. Наприклад, дослідження показують, що зосередження на Інтернет-іграх може призвести до соціальної ізоляції та підвищеної агресивності. Цей феномен вивчається у природних умовах, де дослідники спостерігають натуральну взаємодію та аналізують наслідки.

Основні цілі природного експерименту:

- вивчення поведінки в реальному житті. Природний експеримент дозволяє дослідникам вивчати поведінку людей в природному середовищі, що дає більш точне уявлення про те, як люди діють та взаємодіють у реальному житті, а не у штучній ситуації експерименту.

- отримання репрезентативних результатів: дослідження, проведені на основі природних експериментів, мають більшу зовнішню валідність і репрезентативні результати щодо реального життя і популяцій.

Природний експеримент у психології дозволяє отримати більш поглиблене та різнобічне розуміння різних аспектів людської поведінки, підтверджуючи чи спростовуючи думки, уподобання або уявлення, що формуються в наукових теоріях та гіпотезах. Дослідження проведені в природних умовах допомагають сформулювати помірні за надійністю закономірності, які використовуються для прогнозування та пояснення людської поведінки у різних ситуаціях та сферах життя.

В той же час, механізм реалізації природного експерименту передбачає застосування супутніх психологічних методів. Один із основних інструментів у природних експериментах – спостереження, що дозволяє отримати інформацію про реальну поведінку людей без втручання дослідника, виключити спотворення, які можуть виникнути у лабораторних умовах; анкетування/опитування, що дозволяє отримати інформацію про думки, уподобання або уявлення; експериментальне втручання – де дослідники, які можуть проводити певні зміни у природному середовищі з метою вивчення впливу певних факторів на поведінку людей чи груп людей. У природних експериментах також широко використовуються стандартизовані тести та інструменти виміру, які дозволяють збирати дані в об'єктивній та систематичній формі, що покращує якість та достовірність отриманих результатів. Таким чином, отримані у природному експерименті результати більш об'єктивні з точки зору застосування отриманих знань в життєвих ситуаціях та розробки відповідних стратегій психосоціального впливу.

## **ЛІТЕРАТУРА**

Cambell, D. T., & Stanley, J. C. (1969). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Chicago: Rand McNally.

## **ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ В ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇНАХ ТА УКРАЇНІ**

**Турубарова А.В.**

*кандидат психологічних наук, доцент*

**Бобилева Я.В.**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*Комунальний заклад вищої освіти*

*«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»*

Вивчення психологічною наукою сутності гендерних стереотипів прояву агресії має важливе значення по-перше, для попередження насильства (стереотипи можуть ускладнювати боротьбу з ним), по-друге, для забезпечення рівності (деконструювання стереотипів є важливим кроком на шляху до гендерної рівності), по-третє, для побудови рівноправних відносин (розуміння характеру впливу гендерних стереотипів на соціальні взаємини, допомагає будувати більш рівноправні відносини).

На сьогодні дану проблему досліджують такі зарубіжні вчені, як: М. Кімел, який є експертом з питань гендеру, чоловічої агресії та маскулітності; Р. Коннелл, яка відома своїми науковими працями про маскулітність і гендерні ролі; Є. Іглі досліджує питання стереотипів гендеру і агресії; Дж. Шиблі досліджує гендерну соціалізацію та її вплив на агресивну поведінку та ін. Серед українських науковців питаннями гендерної психології займаються Ю. Галустян, Т. Говорун, О. Кікінежді, В. Новицька; О. Кісь, О. Стрельник досліджують гендерні ролі, стереотипи та їх вплив на соціальну поведінку; гендерні аспекти підлітків та студентської молоді вивчають Т. Голованова, Н. Городнова, Л. Ковальчук, О. Праченко та ін.

Схильність до агресивної поведінки П. Горностаї, О. Вознесенська, І. Грибенко (2013) пов'язують з конфліктністю людей. На їх думку, найчастіше чоловікам характерна більша агресивність, асертивність, конкурентність, домінантність, а, жінкам – більша емоційність та менша агресивність (Горностаї, 2013). Ю. Галустян та В. Новицька (2004) відмічали, що чоловіки більш схильні до прояву фізичної агресії, а жінки – до прихованої вербальної агресії (Галустян, 2004).

Гендерні стереотипи прояву агресії формуються під впливом культурних, соціальних, історичних та інших факторів. Ці стереотипи формуються завдяки різним соціально-психологічним чинникам:

- соціальне навчання: спостереження за дорослими (діти спостерігають за поведінкою своїх батьків та інших значимих осіб. Якщо хлопчики бачать, що агресивна поведінка схвалюється в чоловіків, вони можуть сприймати її як норму для себе); медіа (ЗМІ часто подають стереотипні зображення чоловіків як сильних, агресивних і домінантних, а жінок – як пасивних і турботливих, що посилює уявлення про те, що агресія є більш характерною для чоловіків);

- культурні норми та цінності: маскуліність і фемінність (культурні норми часто пов'язують маскуліність з агресивністю, силою та домінуванням, а фемінність – з пасивністю, турботливістю та емоційністю. Ці уявлення впливають на те, як ми сприймаємо і інтерпретуємо поведінку чоловіків і жінок;

- соціальні ролі: ролі очікування (суспільство має певні очікування щодо поведінки чоловіка і жінки);

- соціальні порівняння: порівняння з однолітками (підлітки постійно порівнюють себе з однолітками. Хлопець бачить агресивну поведінку його друзів і може відчувати психологічний тиск, щоб діяти так само);

В Україні на гендерні стереотипи прояву агресії впливають такі фактори:

- історичний досвід: тривалий період війни та соціальні потрясіння сформували стійкі уявлення про чоловіка як захисника і годувальника, а жінку – як берегиню домашнього вогнища;

- маскуліність як цінність: маскуліність часто асоціюється з силою, агресивністю та здатністю захистити себе і свою родину, що посилюється в умовах нестабільності та конфліктів;

- соціальні ролі: українські жінки традиційно виконують більше домашньої роботи та догляду за дітьми, що може обмежувати їх можливості для прояву агресії.

Особливостями гендерних стереотипів прояву агресії в європейських країнах є:

- швидкість змін: країни Європи пройшли більш тривалий шлях розвитку гендерної рівності, тому стереотипи про агресію там змінюються швидше;

- інституційна підтримка: в багатьох європейських країнах існують більш розвинені інституції, що займаються питаннями гендерної рівності, і проводяться активні кампанії з деконстрування гендерних стереотипів;

- культурна різноманітність: Європа – це континент з великою культурною різноманітністю, і стереотипи про агресію можуть значно відрізнятися навіть між сусідніми країнами.

Таким чином, гендерні стереотипи прояву агресії – це складне та багатогранне соціально-психологічне явище. Серед психологічних шляхів подолання гендерних стереотипів можна виділити зміну переконань, розвиток нових навичок, підвищення самооцінки, створення підтримуючого середовища та ін.

## ЛІТЕРАТУРА

Галустян, Ю. М., & Новицька, В. П. (2004). Деякі аспекти гендерної ідентифікації та соціалізації особистості. *Український соціум*, 1(3), 7–13. <https://doi.org/10.15407/socium2004.01>.

Горностаї, П. П., Вознесенська, О. Л., & Грибенко, І. В. (2013). Динамічні процеси в малій групі : соціально-психологічний вимір освітнього середовища (П. П. Горностаї). Імекс-ЛТД.

## **КУЛЬТУРНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД В УКРАЇНСЬКІЙ ПСИХОЛОГІЇ: ІСТОРІЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

**Федько С.Л.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Київський національний лінгвістичний університет*

Відомо, що культура охоплює такі складові, як філософія, релігія, політика, економіка, право, психологія тощо. Їх тісне переплетіння створює унікальне середовище, яке, у свою чергу, продукує певний тип особистості. Усвідомлення культури як однієї з ключових детермінант, що впливає на суспільну свідомість, стало основою для впровадження принципу культурної орієнтованості в галузі, що вивчають людину та її поведінку.

Вже неодноразово наголошувалося (Bondarenko & Fedko, 2017; Fedko et al., 2021) на обмеженості існуючих підходів до трактування психологічних феноменів і, відповідно, надання психологічної допомоги тим культурним контекстом в рамках якого вони виникли, іншими словами – системою цінностей, вірувань, філософськими і релігійними традиціями, притаманними певній культурі. До прикладу, клієнт-центрований підхід є індигенним стосовно західної англо-саксонської культурної традиції і, відповідно, для США і країн Західної Європи. Психоаналітична парадигма є комплементарною для менталітету представників іудео-християнської традиції, але неприйнятною для православного ареалу чи для культури ісламу і т. д. Відтак, мова йде про індигенність психологічного знання – його обумовленість певною культурною традицією і, відповідно, значеннями, смислами, цінностями та переконаннями, які ця традиція несе.

Суттєві кроки в реалізації культурно-орієнтованого підходу в українській психології здійснили О. Ф. Бондаренко та І. В. Данилюк. Дослідження ментальності українського етносу, що відкривають широкі перспективи українським психологам, репрезентовані в роботах М. Й. Боришевського, О. Т. Губка, В. Б. Євтуха, І. В. Кривонос, О. М. Лозової, Н. А. Маєвської, А. Ф. Фурмана, М.-Л. А. Чепи, В. М. Яніва.

Перспективами подальшого розвитку культурно-орієнтованого підходу в українській психології вбачаємо такі кроки.

1. Розробка національних стандартів психологічної допомоги з урахуванням культурного контексту. Дана практика поширена у багатьох країнах світу зокрема тих, які характеризуються мультикультурністю: США (APA, 2017), Велика Британія (Race, culture and diversity, 2017), Австралія (National Standards for Mental Health Services, 2010) або унікальною історією і релігійно-філософською традицією, до прикладу, Китай (Leung & Chen, 2009; Fang et al., 2024).

2. Включення культурної складової у програму фахової підготовки студентів і професійного вдосконалення практикуючих психологів. Зокрема введення відповідних тематичних блоків до програм дисциплін «Вступ до



спеціальності», «Психологія особистості», «Психологічне консультування і психотерапія» та ін.

3. Адаптація існуючих підходів психологічної допомоги до культурного контексту соціокультурної спільноти, в рамках якої вони застосовуються, або ж розробка нових підходів, підпорядкованих принципу культуродоцільності. Прикладом є психотерапевтична модальність, звернена до ментальності східнослов'янської соціокультурної традиції – Етико-центроване психологічне консультування О. Ф. Бондаренка (2018), яка, за своєю сутністю є синтезом крос-культурного та індигенного знання інтегрованого в систему надання психологічної допомоги.

Відтак, наша країна має ґрунтовну базу для розробки системи наукового психологічного знання, яке б базувалося на унікальних соціокультурних основах – цінностях, віруваннях і світоглядних засадах. Першим кроком у цьому напрямку є усвідомлення фахівцями-психологами своєї культурної ідентичності та розуміння, що справжня сутність психології знаходиться саме у ментальній спадщині народу.

## ЛІТЕРАТУРА

- American Psychological Association. (2017). Multicultural guidelines: An ecological approach to context, identity, and intersectionality. <https://www.apa.org/about/policy/multicultural-guidelines>
- Bondarenko, A. F. (2018). Ethical Personalism: Synthesis Of Cross-Cultural And Indigenous In Modern Counseling. *Psychological Counseling and Psychotherapy*, 9, 6–15. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2018-9-01>
- Bondarenko, A. F. & Fedko, S. L. (2017). Socio-Cultural Competence of a Present-Day Counselor: Current Prospects and Future Challenges. *Psycholinguistics*, 21(1), 23–40. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling\\_2017\\_21%281%29\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling_2017_21%281%29_4)
- Fang, Q., Li, X., Luo, Y., & others. (2024). Developing a psychological care competences framework for nurses in China: A mixed methods study. *BMC Nursing*, 23, 129. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-01778-3>
- Fedko, S. L., Kurbatova, A., Remesnyk, N., Matviienko, I., Parasiei-Hocher, A., Kryvda, N., & Elzahraa Hussin, F. (2021). Cultural Awareness In Contemporary Mental Health Practice. *Wiadomosci lekarskie*, 74(11 cz 1), 2762–2767.
- Leung, S. A., & Chen, P.-H. (2009). Counseling psychology in Chinese communities in Asia: Indigenous, multicultural, and cross-cultural considerations. *The Counseling Psychologist*, 37(7), 944–966. <https://doi.org/10.1177/0011000009339973>
- National Standards for Mental Health Services. (2010). Australian Government. Department of Health and Aged Care
- Race, culture and diversity: A collection of articles. (2017). In Y. Ade-Serrano, O. Nkansa-Dwamena, & M. McIntosh (Eds.), *The British Psychological Society*.

## **ІСТОРІЯ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДУМКИ ТА ОСВІТИ В УКРАЇНІ**

**Шпильова А.О.**

*Державний торговельно-економічний університет*

**Науковий керівник: Овдієнко І.М.**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*Державний торговельно-економічний університет*

Історія психологічної думки та освіти в Україні має глибокі корені, які сягають ще часів Київської Русі. З давніх-давен знання про людську природу, її поведінку та психічні механізми стали важливими складовими педагогічної діяльності. Психологічна освіта формувала основи професійних знань учителів, адже розуміння психічних процесів є необхідним для ефективного навчання і виховання.

У процесі становлення української психології виникали різноманітні школи та напрямки, які часом суперечили одна одній. Радянська психологічна наука прагнула створити моністичний підхід до вивчення психіки, керуючись ідеологічними принципами, що утрудняло розвиток науки. Незважаючи на тиск, різноманітність підходів у дослідженнях свідчила про творчий внесок українських психологів у світову науку.

Перші прояви прикладної психології можна спостерігати в Київській Русі, де суспільство виявляло гуманний підхід до психічно хворих. Наприклад, у XVIII столітті душевнохворі перебували у монастирях, де створювалися нові форми догляду за ними. Відкриття психіатричних закладів, таких як Кирилівська лікарня, стало важливим кроком у розвитку медичної психології в Україні.

У XVII столітті в Україні активно розвивалася психологічна думка, зокрема через діяльність братських шкіл, які сприяли поширенню грамотності та знань про людину і її культуру, включаючи психологію. Ці навчальні заклади не лише навчали студентів, але й сприяли розвитку гуманістичних ідей у суспільстві. Києво-Могилянський колегіум, заснований Петром Могилою у 1632 році, став першим вищим навчальним закладом, де почали формуватися основи вищої освіти в Україні. Він відіграв важливу роль у розвитку українського суспільства, яке прагнуло зайняти своє місце у європейському контексті.

Григорій Сковорода, філософ XVIII століття, досліджував людське щастя, наголошуючи на самопізнанні як ключі до внутрішнього розвитку. Він вважав, що знання та наука повинні служити людям, допомагаючи їм звільнитися від забобонів і шкідливих пристрастей. Сковорода закликав до пізнання реального світу та пошуку істини через безпосереднє спілкування з природою.

Формування психологічної думки в Україні в XIX столітті стало важливим етапом розвитку наукової та освітньої сфери. Одним із ключових напрямків цього періоду була концепція психології народів, що підкреслювала зв'язок між індивідуальною психікою та народним духом. Дослідник Олександр Потебня акцентував на ролі культури, мови та традицій у формуванні психологічних характеристик особистості, вважаючи, що індивідуальна свідомість є відображенням колективної психіки народу.

Володимир Вернадський, видатний учений, привніс нове розуміння зв'язку між психікою та зовнішнім світом, стверджуючи, що організм і середовище – це неподільне ціле. Його концепції відкрили нові горизонти для вивчення свідомості, розглядаючи її в контексті природничих сил, що діють у світі.

Григорій Костюк, один із провідних психологів України, активно працював над розробкою загальної, вікової та педагогічної психології. Його підручники, що поєднували теоретичні знання з практичними рекомендаціями, зробили значний внесок у розвиток психологічної освіти. Костюк ініціював створення Інституту психології Наркому освіти, що став важливим центром для підготовки кваліфікованих психологів та проведення досліджень.

Історія формування психологічної думки та освіти в Україні демонструє еволюцію наукового підходу до вивчення людської психіки, що тісно пов'язано з культурними, соціальними та освітніми змінами. Від ранніх концепцій, які акцентували на зв'язку між індивідуальною психікою та народним духом, до сучасних досліджень, що враховують комплексний вплив зовнішнього середовища, українська психологія стала важливою складовою розвитку гуманітарних наук. Таким чином, українська психологія має потужний історичний контекст і потенціал для подальшого розвитку у глобальному науковому просторі.

## СЕКЦІЯ 2. НАДБАННЯ ТА ВИКЛИКИ СУЧАСНОЇ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

---

---

### ПСИХОЛОГІЧНІ КОНЦЕПЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ: ОГЛЯД ПІДХОДІВ

**Аль-Караді О.А.**

*Київський національний лінгвістичний університет*

Науковий керівник: **Каряка І.В.**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*Київський національний лінгвістичний університет*

Питання тривожності особистості тривалий час привертає увагу науковців, зберігаючи статус актуального напрямку дослідження. Причиною цього є стрімкі зміни в сучасному суспільстві, які призводять до економічної, політичної, соціальної нестабільності. Постійний стрес, викликаний нестабільними умовами життя, різноманітним інформаційним потоком створює сприятливе середовище для розвитку тривожності, що робить цю тему надзвичайно важливою для подальших наукових розвідок.

Теоретичний аналіз наукової літератури демонструє значну кількість учених, які зосередили свою увагу на проблемі тривожності: І. Блохіна (2021), О. Галієва (2019), І. Ясточкіна (2020) та інші. Вчені трактують поняття тривожності досить різнопланово: процес, почуття, риса, характеристика, що підкреслює складність, багатовимірність цього явища. Тому було виділено кілька підходів до тлумачення тривожності.

Дослідники екзистенційного підходу трактують тривожність як передчуття страху перед невідомістю, смертю, пошуком сенсу життя в умовах свободи та відповідальності за власні рішення (Kierkegaard, 2013 та ін.). Згідно з С. К'єркегором, корені тривожності знаходяться в почутті провини, гріховності перед Богом. Страх допомагає людині уникати небезпеки, звільняючи від відчуття провини. Тривожність К'єркегор розглядає як внутрішній конфлікт, що виникає через відповідальність за вибір життєвих цінностей (Kierkegaard, 2013).

Тривожність є одним із ключових понять учених психоаналітичного підходу (Freud, 1926 та ін.). Згідно з З. Фройдом, тривога виникає, коли людина відчуває загрозу своїм базовим потребам. Якщо людина не може контролювати ситуацію чи задовольнити свої потреби, рівень тривоги зростає. Аби повернутися з цим дискомфортом, особистість несвідомо використовує захисні механізми, які спотворюють наше сприйняття реальності (Freud, 1926).

За біхевіористичним підходом, тривожність є реакцією, що формується за принципом умовного рефлексу, коли людина пов'язує певні обставини

з негативними наслідками (Bandura, 1977 та ін.). А. Бандура вважає, що тривожність – захисний механізм, що сигналізує про загрозу, мотивує до дій. Якщо рівень тривожності занадто високий, він може заважати справлятися з проблемами (Bandura, 1977).

Науковці емотивного підходу вивчають тривожність як постійне внутрішнє занепокоєння, пов'язане з негативними очікуваннями щодо майбутнього. Цей стан формується під впливом середовища, сприйняття життєвих подій (Jaspers, 1963 та ін.). К. Ясперс описував тривожність як суб'єктивний досвід, що виникає, коли людина відчуває загрозу своїй ідентичності. Оцінка інших людей впливає на тривожність, створюючи відчуття безпорадності (Jaspers, 1963).

У рамках когнітивного підходу тривожність виступає як результат спотвореного сприйняття реальності. У процесі неправильної інтерпретації подій, людина надає їм надмірного значення, відчуваючи емоційний дискомфорт (Ellis & Dryden, 1997 та ін.). А. Еліс стверджує, що не самі події викликають тривожність, а наше ставлення до них. Щоб подолати тривожність, варто навчитися виявляти ірраціональні думки, замінювати їх на більш реалістичні (Ellis & Dryden, 1997).

За соціологічним підходом, тривожність окреслює наслідок того, як суспільство впливає на людину. Тиск соціальних норм часто призводить до відчуття тривожності (Sullivan, 1964 та ін.). Г. Салліван вважав, що тривожність виникає, коли людина відчуває невідповідність очікуванням суспільства. Страх осуду, почуття неповноцінності призводять до тривалої тривоги (Sullivan, 1964).

Із позиції вчених фізіологічного підходу, тривожність представлено як результат взаємодії систем організму (ендокринної, імунної, вегетативної), спричиняючи відчуття тривоги (Бурчинський, 2023 та ін.). За С. Бурчинським, тривога є нормальною реакцією організму на стрес, сигналізуючи про потенційну загрозу. Якщо стрес триває довгий час, тривога може перетворитися на хронічний стан, впливаючи на здоров'я (Бурчинський, 2023).

## ЛІТЕРАТУРА

- Блохіна, І. О. (2021). Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 4, 82–86.
- Бурчинський, С. Г. (2023). Нові підходи до лікування синдрому тривоги: чи всі можливості анксиолітиків розкриті у клінічній практиці? *Український медичний часопис*, 4(156), 80–84.
- Галієва, О. М. (2019). Диференціація понять «тривога», «тривожність». *Психологія та соціальна робота*, 1(49), 32–48.
- Ясточкина, І. (2020). Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 6, 165–170.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social Learning Theory: Vol. 1*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd ed.). Springer Publishing Co.
- Freud, S. (1926). Inhibitions, symptoms and anxiety. In J. Strachey, & A. Freud (Eds.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (pp. 77–175). London: The Hogarth Press.
- Jaspers, K. (1963). *General psychopathology*. Chicago: University of Chicago Press.
- Kierkegaard, S. (2013). *Fear and Trembling and The Sickness Unto Death*. Princeton University Press.
- Sullivan, H. S. (1964). *The fusion of psychiatry and the social sciences*. New York: Norton.

## **ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

**Андрійчук І.П.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка*

**Гніздох Т.Р.**

*Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка*

Складність і багатогранність функціонування сучасного суспільства як динамічного соціального організму обумовлюють гостру потребу розвитку потенціалу емоційного інтелекту людини задля її ефективної соціальної адаптації та успішної самореалізації. Тематика дослідження нерозривно пов'язана як з психолого-педагогічними, так і з соціально-психологічними викликами сучасності, такими як глобалізація комунікацій та соціальних зв'язків, пандемія COVID-19 та війна в Україні. Згадані проблеми здатні серйозно вплинути на психо-емоційний стан як дорослих громадян, так і підлітків, які до того ж переживають труднощі, що зумовлені особливістю даного віку.

Вагомий внесок у розробку проблеми саморегуляції особистості зробив М. Й. Боришевський (2010), який вважав, що механізми саморегуляції можуть базуватися на таких структурних компонентах як:

самооцінка – це результат розумових операцій (порівняння, аналізу та синтезу), в якому постійно присутній емоційний компонент (суб'єктивне переживання; домагання особистості – їх основна функція полягає у корекції прийнятих цілей, задач; соціально-психологічне очікування (очікувана оцінка), яка виконує функцію посередника між самосвідомістю особистості та її соціальним оточенням в процесі саморегуляції поведінки;

образ «Я» – як результат самопізнання; як головна мета життєдіяльності особистості; як психологічне утворення, яке забезпечує головну функцію

саморегуляції – функцію цілепокладання; як узагальнений, глобальний механізм саморегуляції на особистісному рівні.

Автор наголошував, що саморегуляція може здійснюватися при наступних умовах: коли індивід може адекватно відображати і моделювати наявну ситуацію; перетворювати власну внутрішню і зовнішню активність у відповідності з моделлю запропонованої ситуації; переборювати безпосередні спонукання ради досягнення перспективної мети, за наявності у індивіда можливості виходити за межі реальної ситуації.

Основним лейтмотивом психічного розвитку в підлітковому віці є становлення нової, ще досить нестійкої, самосвідомості, зміна Я-концепції, спроби зрозуміти самого себе та свої можливості. У цьому віці відбувається становлення складних форм аналітико-синтетичної діяльності, формування абстрактного, теоретичного мислення. Дуже важливе значення має виникаюче в підлітка почуття приналежності до особливої «підліткової» спільноти, цінності якої є основою для власних моральних оцінок.

Спілкування в групі однолітків істотно впливає на розвиток особистості підлітка. Від стилю спілкування, від статусу серед однолітків залежить, наскільки підліток почуває себе спокійно, емоційно-комфортно, задоволено, якою мірою засвоює норми взаємин з однолітками. Саме в умовах спілкування з однолітками підліток постійно відчуває необхідність застосовувати на практиці певні норми поведінки. Таке спілкування вимагає високої емоційної напруги (Березюк, 2008).

Емоції підлітків значною мірою пов'язані зі спілкуванням. Тому особистісно-значуще ставлення до інших людей визначають як зміст, так і характер емоційних реакцій. У підлітків порівняно із молодшими школярами поліпшується вербальне позначення базових емоцій страху й радості.

Особливістю емоційного реагування є порівняно легке виникнення емоційної напруги. В цей період спостерігаються досить часті та тривалі афективні реакції. Особливістю афекту є повне поглинання, своєрідне звуження свідомості, коли емоції повністю блокують інтелектуальний план і відбувається їх розрядка у вигляді викиду. В підлітків у кризовий період часто зустрічається «афект неадекватності» – емоційна реакція більшої сили з незначного приводу, що пов'язано з протиріччям між низькою самооцінкою підлітка і високим рівнем домагань.

Таким чином, особливості прояву емоційних порушень: депресії, страху, тривожності, агресивності, стресу, мають негативний відтінок, але вони найбільш характерні для підліткового віку. Усі ці порушення супроводяться емоційною нестабільністю, болісними, важкими негативними емоційними переживаннями. Підліток відчуває незадоволеність своїм життям, вважаючи його неефективним. З вище сказаного можна зробити висновок про те, що підлітковий вік представляє собою період, коли вплив емоцій на становлення особистості найбільш очевидний. Переживання стають глибшими, pojawiaються більш стійкі почуття, емоційне ставлення до явищ життя стає довготриваліше. Значно ширше коло уявлень соціальної дійсності небайдуже підлітку і викликає у нього різні емоції. Саме в цей період у дитини

формуються духовні і моральні цінності, соціальні норми поведінки. Тому, підлітковий вік є фундаментальним у встановленні емоційної саморегуляції особистості.

## **ЛІТЕРАТУРА**

- Березюк, Г. (2008) Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського університету*, 2, 20–23.
- Боришевський, М. (2010). *Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності*. Академвидав.

## **РЕГУЛЯТОРНІ ПАРАМЕТРИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

**Бабатіна С.І.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Київський національний лінгвістичний університет*

У фокусі нашої уваги, для дослідження асоційованого семантичного поля дефініції «Психічне здоров'я для мене це...» було розроблено гугл-форму для опитування респондентів, щодо розуміння і усвідомлення змісту досліджуваного конструкту. До опитування були залучені магістранти другого курсу навчання, спеціальності Психологія, денної та заочної форми навчання. Якісний склад вибірки складали здобувачі дорослого віку від 20 до 50 років, переважно працюючі і зайняті у суспільно-соціальному житті.

Наше життя на 70% складається з роботи. Впродовж життя через кожні сім років у людини змінюється основний вид діяльності (ігрова, навчальна, професійна). Діяльність є критерієм розвитку особистості. А якщо людина зайнята, то праця її має бути ефективною і продуктивною. Ефективність – це перш за все, співвідношення між досягнутим результатом і використаним ресурсом. Доросла, працююча особистість усвідомлює різницю між ефективністю праці і особистісною самоефективністю, адже це знання досвіду інших у сфері зайнятості (професійній, особистісній) і виміру власної результативності. Окреслимо, що є складовими параметрами самоефективності особистості: наявність власного досвіду (субсидіарна позиція); спостереження за іншими (інформальна та ініціативна самоосвіти за фахом); усвідомлення власних емоційних реакцій (вміння відрефлексувати афективну сферу).

Самоефективність і її складові це когнітивна платформа на котрій вибудовуються моделі поведінки та спілкування особистості, що в результаті дозволяє сформуватись у особистості самоповаги та сприйняття критики конструктивно.

Щодо зрілості особистості, то на поведінковому рівні можемо спостерігати життєву та особистісну гнучкість і коректність застосування модальних операторів «хочу», «можу», «треба» в залежності від цілей і обставин життя. Вміння контролювати себе, бути гнучким до обставин – це ті властивості



особистості які дозволяють вчасно усвідомлювати і відображати ситуацію, брати відповідальність і діяти конструктивно.

Розвинені параметри самоефективності дозволяють виділити основні особистісні утворення дорослої, ресурсної особистості, а саме: *об'єктивна самооцінка як динамічний параметр* (оцінка себе і відношення до себе, задоволеність/незадоволеність результатом праці); *мотивація як спонукка* (наявність актуальних потреб, спрямована активність).

Життєздатність і функціонування ментально здорової особистості, задоволення її фізичних та психологічних потреб, можна спостерігати на півнях взаємодії і різних соціальних інститутах – родинна, робоча спільнота, професійне ком'юніті. Отже, самоефективність зрілої особистості визначають складові вищих мотиваційних структур, зокрема: самоаналіз (досвід, критика, праця); самооцінка (можливості, вміння, навички); самореалізація (визнання, зайнятість, реалізація потенціалу).

Вміння оцінити власну самоефективність за її складовими та параметрами, дозволяє стверджувати, що особистість живе і діє як особистісно зріла, психологічно здорова, благополучна і є носієм об'єктивної самооцінки. А отже, за таких умов, вона буде психологічно пружна і стійка у складних життєвих обставинах.

Проте не будемо залишати за кутом нашого зору, ситуацію в якій нині опинився увесь світ, наша країна і кожна доросла особистість. Самоефективність і її складові це когнітивна платформа на котрій вибудовуються моделі поведінки та спілкування особистості, що в результаті дозволяє сформуванню особистості самоповагу та сприйняття критики конструктивно.

Вивчення і розуміння особистісної зрілості людини, регуляторних параметрів, дає можливість досліджувати особистість рівнево, у різних аспектах її життєдіяльності та спрогнозувати (визначити предиктори) реагування у звичних життєвих обставинах та у ситуаціях непередбаченого масштабу. Адже звичні форми поведінки, характер міжособистісних стосунків за останні роки, що країна перебуває в умовах збройної агресії змушує кожну конкретну особистість, родину, колегу, переформатувати свої активності, режим праці, відпочинку, що потребує від особистості високої внутрішньої регуляції та резильєнтності. Розвинена система саморегуляції суб'єкта дозволяє бути адаптивним і психологічно гнучким у ситуації невизначеності. Семантичне ядро конструкту «психічне здоров'я особистості»: життєстійкість, самоефективність, економічна безпека, благополуччя, ефективний копінг, соціальна взаємодія, економічна безпека та ін. Життєстійкість як регуляторна особистості, що розкриває потенціал долання кожної кожного конкретного громадянина на шляху стресових і кризових подій. Життєстійкість це повернення контролю особистості у «тут і зараз». Розвинені компоненти регуляторної системи особистості дозволять виробляти систему конструктивних та ефективних копінгів, бути адаптивними до соціально-психологічних змін та формувати толерантність до невідомого і здатність приймати новий досвід. До речі, якщо говорити про самоефективність, то життєстійкість є загальною диспозицією (як особистісна норма), схильність і

готовність суб'єкта до поведінкового акту, тоді як самоефективність завжди є специфічним критерієм для конкретної діяльності.

Отже, інтегральною здатністю регуляторної системи є ядро мобілізації до травмуючих ситуацій. Психічно стійка особистість з усвідомлюваною системою саморегуляції здатна плекати у особі особливу вітальну резильєнтність – як здатність бути активною і дієвою попри психотравмуючі обставини життя.

## **КАЛАМБУРОТЕРАПІЯ У НАВЧАННІ**

**Бобчинець Л. І.**

*кандидат філологічних наук*

*Київський національний лінгвістичний університет*

Каламбуротерапія в освітньому процесі може отримати застосування не тільки на заняттях з лінгвістики, літератури, психології, педагогіки, методики викладання, а й у викладанні будь-якого предмета. Сміхотерапія або гуморотерапія покращує настрій, допомагає позбавитися стресу й тривожності. Тому перед заліком, екзаменом або на початку заняття завжди можна використати гумор для підняття настрою, зняття напруги та задля забезпечення атмосфери довіри й спокою. Гумор відомий своїм терапевтичним ефектом (Keller, 1984).

Особливо важливим і актуальним є позбутися тривоги та напруги під час воєнного стану, адже важко зосередити увагу на новому матеріалі, якщо учні перебувають у стані тривожності та схвильованості.

Каламбур є, з одного боку, інтелектуальна вправа у розумінні багатозначності слів та у розвитку почуття гумору, а з іншого боку, емоційний прийом для створення необхідного настрою і сприятливої для навчання атмосфери. Причому, можна підібрати каламбур тематично для будь-якої професії та спеціальності, щоб викликати інтерес у студентів.

Для лінгвістичних спеціальностей каламбур може вивчатися окремо, більш глибоко, тобто важливим буде не тільки каламбуротерапевтичний ефект, а й розуміння способів утворення каламбуру, перекладності або неперекладності його на інші мови, приклади двомовного каламбуру, його стилістичні особливості, контексти вживання тощо. Додатковими вправами може стати для студентів самостійне створення каламбуру, що проявить творчий потенціал і додасть інтересу до словогри. Таким чином, можна поєднати викладання курсів з вивчення гумору, у тому числі каламбуру, у мові, в літературі, перекладознавстві, а також каламбуротерапію під час вивчення таких курсів з одного боку, а з іншого боку, використання каламбуру у викладанні для студентів нефілологічних спеціальностей буде акцентувати його терапевтичний ефект, а не лінгвістичний аналіз.

У будь-якому разі, каламбурознавство і каламбуротерапія у поєднанні чи окремо позитивно впливають на настрій під час навчання і викладання,

що забезпечує краще засвоєння матеріалу, сприяє мотивації навчання і встановлює довірливі відносини між студентами й викладачами (Shibinsky&Malissa, 2010). Каламбуротерапія у навчанні і на робочому місці може попередити виникнення конфліктних ситуацій, адже сміх допоможе вийти з напруги і спокійно знайти вихід із проблемної ситуації, яка могла виникнути через поганий настрій співрозмовників.

Слід зауважити, що каламбур не завжди може бути однаково смішний для усіх комунікантів. Справа не тільки у різному почутті гумору, а й у відмінностях релігійних, політичних і культурних поглядів, тому слід уникати саркастичних, іронічних і образливих жартів, які відкрито насміхаються над недоліками або цінностями людей. Оскільки образа каламбуром є односторонньою каламбуротерапією, тобто лише для того, хто ображає, відповідно, ображений не сприймає каламбур як щось смішне. Викладачу і студентам слід дотримуватися ввічливого спілкування і уникати саркастичних і образливих каламбурів, у тому числі, з чорним гумором.

Коли краще вживати каламбур? Це залежить від теми й мети заняття. Якщо курс присвячений каламбуру, про нього можна говорити постійно. У викладанні інших предметів краще застосовувати каламбур на початку заняття для встановлення контакту й привернення уваги студентів, або при переході до іншого виду діяльності як паузу. Каламбуротерапія як різновид сміхотерапії може застосовуватися у психології й медицині для роботи з пацієнтами, які страждають на депресію, тривожність. На нашу думку, цей метод є більш доцільним для роботи з дорослими. Діти не завжди розуміють всі значення слова, і часто буквально, а не метафорично сприймають каламбурні фрази. Для роботи з дітьми рекомендовано використовувати гру слів, скоромовки, загадки або дуже прості каламбури.

Гра слів у скоромовках є засобом тренування для покращення вимови при вивченні іноземних мов, а також вправою у логопедичній практиці для допомоги у боротьбі з дефектами в мовленні взагалі, і в рідній мові зокрема. Таким чином, скоромовка з грою слів сприяє естетичному вихованню і покращенню вимови, тобто виконує декілька функцій, а саме: 1) навчальну, яка полягає у лінгвістичному аналізі гри слів; 2) естетичну, яка розвиває любов до слова та почуття вербального гумору; 3) коригуючу, яка слугує оволодінню правильною вимовою при вивченні іноземних мов; 4) терапевтичну, що допомагає позбавитися недоліків вимови у рідній та іноземній мові.

У психології популярними є арт-терапія, казкотерапія, музико-терапія, сміхотерапія. Терапевтичний ефект каламбуру є безперечним і ми вважаємо необхідним більш глибокі дослідження й широке практичне застосування каламбуротерапії у навчальній і трудовій діяльності. Для цього доречно проводити міждисциплінарні психологічні, педагогічні та лінгвістичні дослідження каламбуру і розробляти програми з каламбуротерапії як техніки саморегуляції та групової регуляції настрою. У межах вибіркових дисциплін з психології, педагогіки, лінгвістики доцільно включити теми з вивчення гуморотерапії, у тому числі з каламбуротерапії.

## ЛІТЕРАТУРА

- Keller, D. (1984). *Humor as Therapy*. Med-Psych Publications. Shibinsky, K. & Malissa, M. (2010). The Role of Humor in Enhancing the Classroom Climate. *Athletic Therapy Today*, 27–29.

## АРТ-ТЕРАПІЯ ТА ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

**Вишник О.О.**

*кандидат педагогічних наук, доцент  
Глухівський національний педагогічний  
університет імені Олександра Довженка*

Р. Павлюк визначає арт-педагогіку як «особливий напрямок педагогіки, який забезпечує навчання, розвиток і виховання дитини через мистецтво в процесі викладання будь-якого предмету» (Павлюк, 2013). Він також аналізує функції арт-педагогіки та комплекс педагогічних навичок, необхідних для її реалізації. О. Тадеуш звертає увагу на функціональні аспекти арт-педагогіки та пропонує конкретні методи її впровадження, зокрема, такі як фотофреймінг, музикомалювання та арт-технології з елементами хореографії (Тадеуш, 2018).

З огляду на те, що терміни арт-терапії та арт-технологій є суперечливими, важливо визначити основну дефініцію та їх значення. Арт-технології – це інструменти, що включають мистецтво та можуть бути застосовані в освітньому процесі. Ми не ототожнюємо арт-технології з арт-терапією.

На сьогодні здобувачі початкової освіти зіштовхнулися з труднощами в організації робочого часу, браком особистого спілкування та постійним стресом. Дистанційне навчання, з одного боку, створює нові виклики, але з іншого – відкриває можливості для використання цифрових технологій у поєднанні з арт-терапією як засобами психологічного супроводу та підтримки.

Арт-терапія є потужним інструментом для зниження емоційної напруги та підвищення психоемоційної стабільності. Її поєднання з цифровими технологіями дає змогу ефективніше працювати з дітьми, які перебувають у складних умовах дистанційного навчання. Наприклад, використання інтерактивних платформ для малювання, створення колажів або анімацій дозволяє дітям виражати свої почуття і знімати психологічне напруження. Такі інструменти, як графічні планшети, мобільні додатки для творчості та віртуальні середовища, сприяють розвитку уяви, підвищують мотивацію до навчання та знижують тривожність.

Ось приклади застосунків, які можуть використовувати діти початкової школи на смартфонах і комп'ютерах. **Для смартфонів (iOS, Android).**  
1. **Tayasui Sketches.** Мета: малювання для емоційного самовираження. Діти можуть малювати прості малюнки за допомогою пальців або стилуса.

Це допомагає їм виразити свої емоції та полегшити стрес через творчий процес. 2. **Kids Doodle.** **Мета:** малювання зі світловими ефектами для зняття напруги. Діти створюють малюнки із сяючими ефектами, що стимулює їхню уяву і викликає позитивні емоції. 3. **Draw & Tell.** **Мета:** створення історій і малювання для самовираження. Діти малюють картини та записують до них голосові історії, що допомагає краще розуміти свої почуття і вирішувати внутрішні конфлікти.

**Для комп'ютерів (Windows, macOS).** 1. **Tux Paint.** **Мета:** малювання для творчого самовираження. Ця програма надає дітям прості інструменти для малювання і дозволяє вільно експериментувати з кольорами та формами, що допомагає знімати стрес та виражати емоції. 2. **Krita.** **Мета:** цифровий живопис для творчого процесу. Діти можуть створювати цифрові малюнки, використовуючи різні пензлі й текстури, що допомагає виражати емоції через мистецтво. Інтерфейс програми простий для початківців. 3. **Quiver.** **Мета:** розмальовки з доповненою реальністю (AR). Діти розмальовують малюнки на папері, потім за допомогою веб-браузера або програми бачать, як їхні малюнки оживають у 3D. Це додає інтерактивності, викликає захоплення та допомагає розвивати креативність.

**Canva (iOS, Android, Web).** **Для обох платформ.** **Мета:** створення колажів та візуальних проектів для вираження емоцій. Діти можуть створювати колажі з фото, малюнків та стікерів. Це дозволяє їм будувати свої емоційні історії та працювати з власними почуттями.

### **Як це допомагає дітям у важких життєвих обставинах.**

**Малювання.** Діти можуть виразити емоції, які складно озвучити, через кольори, форми та сюжети. **Сторітелінг.** Застосунки, де можна створювати історії, допомагають дітям обробляти травматичні події, виносячи їх на «папір» у вигляді візуальних чи усних розповідей. **Релаксація.** Творчий процес знімає напругу, сприяє емоційному розвантаженню та покращенню психічного стану дітей.

**Висновки.** Використання інтеграційного потенціалу арт-терапії та цифрових технологій у процесі психологічної підтримки здобувачів початкової освіти є важливим інструментом для зниження емоційного напруження та забезпечення психологічного благополуччя в умовах війни та дистанційної освіти. Творчі активності через цифрові інструменти не тільки сприяють емоційній стабілізації, але й допомагають розвивати творчий потенціал і підвищувати навчальну мотивацію молодших школярів.

## **ЛІТЕРАТУРА**

- Павлюк, Р. (2013). Артпедагогіка як наука: зміст, суть, значення та форми впровадження. *Педагогічний альманах*, 17, 67–73.
- Тадеуш, О. М. (2018). Арт-педагогіка як поліфункціональна технологія навчання, виховання та розвитку особистості. *Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки*, 170, 118–122.

# **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ ЗАСОБАМИ СЕНСОРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ**

**Гайдай С.І.**

*Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка*

**Крупник І.Р.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка*

У період війни діти дошкільного віку стали однією з найбільш вразливих категорій населення, а діти з особливими освітніми потребами, ще більш вразливі до змін у їхньому житті. Тривале перебування в стресі, тривозі та в умовах небезпеки негативно позначається на психічному розвитку дітей, створює труднощі соціальної адаптації до навколишнього середовища, впливає на формування їх низької самооцінки, високої тривожності та агресивної поведінки.

Зважаючи на ситуацію сьогодення, агресивна поведінка навіть маленької дитини є досить поширеним явищем.

Наукові дослідження, що стосувалися агресії, проводили багато дослідників. На сучасному етапі це українські психіатри та психологи О. Бовть, Т. Кострицька, С. Максименко, І. Марцинківська, І. Марцинківський, Х. Ткач та інші.

Саме поняття «aggressio» з латини перекладається як «напад» (О. Кононко, 2016). Т. Ілляшенко (2006) зазначає, що агресію можна трактувати як поведінку людини, спрямовану на заподіяння шкоди іншій людині. Звичайно, міра цієї шкоди може бути різною так само, як і форма прояву.

Враховуючи актуальність зазначеної тематики, нами було проведено дослідження, метою якого було з'ясувати причини агресивної поведінки дітей з особливими освітніми потребами дошкільного віку, форми її прояву, рівень агресії, а також підібрати методи зниження агресивної поведінки. Для діагностики рівня агресії у дітей дошкільного віку з особливими освітніми потребами нами було використано тест тривожності (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен). У дослідженні взяли участь 30 респондентів, це діти від 3 до 7 років з розладами спектру аутизму. Емпіричне дослідження проводилося на базі громадської організації «Центр абілітації та корекції «Чудо-Парасолька» у місті Тернопіль.

За результатами даного тесту було виявлено, що високий рівень тривожності у 65% респондентів, середній – у 30%, низький – у 5% досліджуваних дошкільників.

Це можна трактувати так: рівень агресії тісно пов'язаний з тривожністю. Діти, які відчувають тривогу, можуть демонструвати агресивну поведінку як спосіб справлятися з своїми негативними емоціями. Тут агресія виступає як спосіб захисту або самооборони. Також тривожні дошкільники можуть мати труднощі з управлінням своїми емоціями. Коли тривога накопичується, дитина втрачає контроль і виплескує агресію як спосіб своїх переживань. Розуміння цих зв'язків важливе для того, щоб надати дині з особливими освітніми потребами швидку і правильну допомогу.

Висновок. Більшість дітей дошкільного віку з розладом спектру аутизму мають високий рівень агресії по відношенню до навколишнього світу. Проте, важливо зазначити, що у цих дітей є підвищена або знижена чутливість сенсорних систем організму, а також порушена обробка сенсорної інформації, що надходить у головний мозок. Неприємні відчуття або перевантаження нервової системи, що виникає у дитини з особливими освітніми потребами часто викликає агресивну поведінку як відповідь на зовнішні подразники.

Анна Джин Айрес (2024) вважає, що одним з методів зниження рівня агресії у дітей дошкільного віку з особливими освітніми потребами є теорія сенсорної інтеграції.

Автором та засновником сенсорної інтеграції є Анна Джин Айрес, ерготерапевтка, яка в певний момент своєї роботи помітила, що у дітей, які мали проблеми з освоєнням академічних навичок, комунікацією з однолітками, соціалізацією, навичками саморегуляції та подібними труднощами, причинами їх негараздів були невихованість, неухважність, впертість. Вона завдяки довгим рокам досліджень та роботи змогла виявити і довести, що причиною таких дисфункцій дуже часто можуть виступати порушення обробки сенсорної інформації і в залежності від типу та комбінації даних порушень можуть проявлятися ті чи інші особливості поведінки дитини (Кострицька, 2023).

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що агресивна поведінка дітей дошкільного віку з особливими потребами тісно пов'язана з рівнем порушення сенсорних систем. Тому дуже важливо, щоб батьки та люди, які оточують дитину в освітньому середовищі, розуміли ці зв'язки і намагалися створити максимально комфортне перебування дитини в садку чи вдома.

## **ЛІТЕРАТУРА:**

- Джин Айрес А. (2024). Дитина і сенсорна інтеграція. Розуміння прихованих проблем розвитку з практичними рекомендаціями для батьків та спеціалістів. Київ.
- Ілляшенко, Т. (2006). Дитяча агресія – що це? Початкова школа, 1, 9.
- Кононко, О. (2016). Навчаємо долати агресію. Учитель початкової школи. 10, 3–4.
- Кострицька, Т. Д. (2023). Сенсорна інтеграція: посібник для батьків. Київ.

## **СПОСОБИ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ У ПОДРУЖНЬОМУ ЖИТТІ**

**Гайдук О.М.**

*Київський національний лінгвістичний університет*

**Науковий керівник: Зінченко О.В.**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*Київський національний лінгвістичний університет*

У подружньому житті стрес може виникати з різних джерел, розуміння яких є першим кроком до ефективного управління стресом. Проаналізуємо означені чинники у контексті управління стресом.

Фінансові труднощі є однією з найпоширеніших причин стресу у подружніх стосунках. Пара, яка переживає труднощі у виконанні своїх фінансових зобов'язань, може почати уникати обговорення цих проблем, що лише погіршує ситуацію (Huston et al., 2001). У цьому контексті важливо, щоб партнери працювали разом над створенням спільних бюджетів та планів витрат, що може зменшити фінансовий стрес і покращити спілкування.

Виховання дітей є ще одним значним джерелом стресу у шлюбі. Відповідальність за цей процес може створювати емоційний тягар, особливо в умовах сучасного життя, коли обидва партнери можуть бути зайняті роботою та іншими зобов'язаннями. Багато пар вважають, що стиль виховання може впливати на їх стосунки. Наприклад, коли один з партнерів має інші підходи до виховання, ніж інший, це може призвести до конфліктів і непорозумінь (Bodenmann et al, 2007). Це підкреслює важливість спільного обговорення та узгодження підходів до проблем виховання, щоб зменшити стрес і підтримати здорову атмосферу в родині.

Проблеми на роботі також можуть суттєво впливати на подружнє життя. Напружені графіки, терміни виконання завдань і конфлікти з колегами можуть призводити до емоційного виснаження. У результаті, партнери можуть переносити свій стрес з роботи у сімейне життя, що може погіршити якість стосунків. Дослідження показують, що підтримка з боку партнера у важкі часи на роботі може бути важливою для зменшення стресу (Hobfoll, 1989). Подружжю рекомендується відкрито ділитися своїми переживаннями та емоціями щодо професійних труднощів для запобігання підвищення переживання стресу.

Міжособистісні конфлікти, що виникають у шлюбі також є суттєвим чинником і непорозумінь. Часто подружжя стикається з проблемами через недостатнє спілкування, що може призводити до накопичення емоцій і ескалації суперечностей. Розуміння особистих меж, потреб і бажань кожного партнера є важливим для запобігання конфліктів.



Стратегії активного слухання та конструктивного вирішення конфліктів можуть допомогти парам ефективно управляти своїми емоціями та зменшити стрес.

Комунікація є ключовим елементом у подружньому житті, що може відігравати важливу роль в управлінні стресом. Якісна комунікація між партнерами не лише сприяє розумінню та підтримці, але й може істотно зменшити рівень стресу в стосунках. Відкритість у спілкуванні дозволяє партнерам обговорювати свої переживання, страхи та потреби, що є критично важливим для зменшення стресу.

У контексті шлюбних відносин, підтримка один одного є важливим фактором для зменшення стресу, що покращують своє психоемоційне благополуччя. Спільна участь у розв'язанні проблем, обговорення труднощів і спільне планування майбутнього можуть суттєво зміцнити подружні зв'язки та створити відчуття спільної мети (Finkel&Eastwick, 2015).

Соціальні зв'язки, які формуються поза межами подружжя, також є важливими для управління стресом. Соціальна комунікація може слугувати як буфер у стресових ситуаціях, надаючи підтримку та допомогу (Cohen, 2004). Наприклад, активна участь у групах підтримки, відвідування сімейних заходів або участь у спільних хобі може допомогти подружжю відчувати себе менш ізольованими і більш значущими.

Отже, управління стресом у подружньому житті є складним, але надзвичайно важливим процесом, що впливає на якість і стабільність відносин. Стрес може виникати внаслідок різних факторів, таких як фінансові труднощі, виховання дітей чи робочі обов'язки, і якщо його не контролювати, він може призвести до серйозних наслідків для подружніх стосунків.

## ЛІТЕРАТУРА

- Bodenmann, G., Ledermann, T., & Bradbury, T. N. (2007). Stress, sex, and satisfaction in marriage: A daily diary study. *Personal Relationships, 14*(3), 351–365.
- Finkel, E. J., & Eastwick, P. W. (2015). Interpersonal dynamics in close relationships. *Annual Review of Psychology, 66*, 601–624.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist, 44*(3), 513–524.
- Huston, T. L., Caughlin, J. P., Houts, R. M., Smith, S. E., & George, L. J. (2001). The connubial crucible: Newlywed years as predictors of marital delight, distress, and divorce. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(2), 237–252.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВАГІТНИХ ЖІНОК ДО МАТЕРИНСТВА ВІД ЧАС ВІЙНИ**

**Галамага А.Я.**

*Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка*

**Науковий керівник: Радчук Г.К.**

*доктор психологічних наук, професор  
Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка*

Війна є одним із найсильніших психосоціальних стресорів, що суттєво впливає на психічне здоров'я населення. Вагітність, як період підвищеної вразливості та емоційного навантаження, особливо гостро реагує на такі екстремальні умови нашого сьогодення. Посилене відчуття тривоги, невизначеність майбутнього, ризик для життя, втрата звичних соціальних зв'язків або ж матеріальні труднощі – все це створює значний психологічний тиск на вагітних жінок. Тому психологічна готовність вагітної до материнства за таких умов потребує значних ресурсів і підтримки, оскільки жінка змушена долати не лише фізичні труднощі, а й глибокі психологічні переживання.

Психологічна готовність до материнства – це комплексний психічний стан жінки, що характеризується готовністю до прийняття на себе соціальної ролі матері та забезпечення оптимальних умов для розвитку дитини. Це поняття виявляється в системі мотивацій, емоцій і когнітивних процесів, спрямованих на задоволення потреб дитини та створення сприятливого мікроклімату для її розвитку (Шмілик, 2013). С. Канюка (2017) відзначає, що психологічна готовність до материнства – це сукупність теоретичних знань, практичних навичок, здатності до емоційної саморегуляції, мотиваційно-ціннісних орієнтацій та високого рівня самосвідомості. Материнство вимагає значних ресурсів часу, енергії, а також готовності ставити потреби дитини вище за власні. У цей період жінка має бути готовою до виконання численних обов'язків, подолання труднощів батьківства. Крім того, вона має знаходити задоволення й особистісну винагороду від нової соціальної ролі.

Сучасні дослідження свідчать про те, що на стан вагітної жінки впливають не лише гормональні коливання і фізичні зміни, а й зовнішні обставини, зокрема, соціальні, економічні та культурні. Ключовими чинниками, що формують психологічну готовність до материнства, є:

- індивідуально-психологічні характеристики, цінності, мотиви;
- модель родинної взаємодії;
- вік майбутньої матері;
- соціальне оточення;
- соціально-економічні умови;
- ставлення майбутнього батька і членів родини до вагітності й народження дитини (Шинкарук, 2024).

Війна суттєво загострює ці фактори, створюючи додаткові труднощі для вагітних жінок. Постійна загроза життю, фізична небезпека, руйнування звичного способу життя призводять до значного підвищення рівня тривоги й стресу у вагітних, що негативно впливає на процес формування материнської прив'язаності та ідентичності (Шинкарук, 2023). Характерним для такого стану є і підвищений рівень тривоги за майбутнє дитини, що потенційно може сприяти розвитку депресивних або ж соматоформних психічних розладів у майбутньої матері (Сюсюка, 2018). Ці гіпертрофовані переживання також можуть знижувати рівень самооцінки і породжувати відчуття провини, що ще більше погіршує здатність матері належно виконувати свою роль.

Нестабільність життєвих умов, відчуття втрати контролю і безпорадності значно знижують суб'єктивне відчуття готовності до материнства. У цьому контексті важливу роль відіграють соціальні ресурси – відчуття підтримки з боку партнера, членів сім'ї й суспільства загалом. Проте, навіть за наявності допомоги, відчуття ізоляції й самотності, що часто супроводжує жінок у таких ситуаціях, може поглиблювати негативні емоційні і психологічні стани.

Психологічна готовність до материнства у вагітних жінок під час війни є надзвичайно складним процесом, який вимагає значних ресурсів і підтримки. Наслідки, які війна залишає на психічному здоров'ї вагітних жінок спонукає до розробки спеціальних програм психологічної допомоги, спрямованих на зменшення рівня тривоги, стресу та покращення адаптації до нової соціальної ролі. Важливо забезпечити вагітних жінок необхідною медичною допомогою, психологічною підтримкою і створити безпечні умови для перебігу їхньої вагітності.

## ЛІТЕРАТУРА

- Канюка, С. (2017). Вплив толерантності жінок на формування їх психологічної готовності до майбутнього материнства. Збірник наукових праць *«Проблеми сучасної психології»*, (35), 155–172.
- Сюсюка, В. Г. (2018). Психоемоційний стан жінок під час фізіологічного та патологічного перебігу вагітності. *З турботою про Жінку*, 6(90), 22–26.
- Шинкарук, Т. А. (2023). Психологічна готовність жінок до материнства. *Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій*, 243–245.
- Шинкарук, Т. А. (2024). Психоемоційні стани вагітних жінок. Пріба, Г. А., Бегеза, Л. Є. (ред.), *Ментальне здоров'я особистості та організації* (с. 212–218). ТОВ «Типографія АМГ».
- Шмілік Н. (2013). Психологічний аналіз змісту, структури та критеріїв суб'єктивної готовності до материнства. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 4(33), 253–259.

## **АНІМАЛОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Гасило Д.Д.**

*Київський національний лінгвістичний університет*

**Доценко Л.В.**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*Київський національний лінгвістичний університет*

Анімалотерапія, або терапія за допомогою тварин, є одним із допоміжних методів у лікуванні психічних та фізичних розладів, який набуває все більшої популярності у сучасному світі. Анімалотерапія використовується для поліпшення фізичного та психічного здоров'я людей різного віку та соціальних груп.

Анімалотерапія визначається як «цілеспрямоване, сплановане та структуроване терапевтичне втручання спрямоване та/або здійснюване фахівцями в галузі охорони здоров'я, освіти та соціальних служб з досвідом роботи в межах професійної діяльності. Анімалотерапія зосереджується на покращенні фізичного, когнітивного, поведінкового та/або соціально-емоційного функціонування конкретної людини.

Особливий інтерес викликає застосування анімалотерапії у соціально-психологічній реабілітації військовослужбовців, які пережили травматичні події та стикаються з різними психологічними проблемами після служби.

Військовослужбовці, зокрема ті, хто були в зонах бойових дій, можуть зазнавати психологічних (Kendall-Tackett, 2019) і фізичних травм (Belmont et al., 2019). Перехід від військового до цивільного життя визнаний особливо складним періодом, що супроводжується значними соціальними та психологічними проблемами: психотравмами.

Психотравма – це психологічне ушкодження, яке виникає внаслідок переживання надзвичайно стресової або травматичної події. Ключовим аспектом психотравми є те, що вона перевищує здатність людини до адаптації. Тобто, подія є настільки інтенсивною, що людина не може обробити її в звичний спосіб і інтегрувати досвід у свою психіку. Це часто призводить до формування посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який характеризується такими симптомами, як нав'язливі спогади, нічні кошмари, підвищена тривожність, емоційна відстороненість, проблеми зі сном, і уникнення всього, що нагадує про травматичну подію.

Взаємодія з тваринами допомагає знизити рівень тривожності, покращити емоційний баланс та відновити почуття довіри у військовослужбовців, які пережили стресові ситуації. Тварини слугують «перехідними об'єктами» до людських стосунків, надаючи можливості для соціалізації, емоційної підтримки та безпеки. Зокрема, дослідження показують, що рівень окситоцину – гормону зв'язку – підвищується як у собак, так і у людей під час взаємодії. Окситоцин є просоціальним стимулятором, який допомагає модулювати сон і рух.

Анімалотерапія сприяє розвитку соціальних контактів, допомагає військовим адаптуватись до цивільного життя та відновити соціальні зв'язки, що часто були порушені під час служби.

Адаптація анімалотерапії в рамках реабілітаційних програм у військових закладах довела свою ефективність, зокрема через програми з використанням собак-помічників. Дослідження (Kline et al., 2020) провели з метою вивчення ефективності анімалотерапії у військовослужбовців, які страждають від посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Результати показали, що група, яка проходила анімалотерапію, мала значно нижчі показники симптомів ПТСР у порівнянні з контрольною групою. Дослідники підкреслили важливість взаємодії з тваринами для емоційної підтримки та соціальної адаптації військовослужбовців.

У даний час відсутні чіткі висновки щодо ефективності анімалотерапії через неоднорідність програм, характеристик сеансів, невеликих розмірів вибірки і методологічних обмежень. Але всеодно анімалотерапія видається перспективною, особливо для короткострокового лікування психосоціальних проблем ветеранів. Важливо продовжувати клінічні дослідження, які підтверджують ефективність анімалотерапії в різних контекстах, зосереджуючись на піонерстві нових терапевтичних підходів, включаючи різноманіття тварин, що використовуються в терапії.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

- Kendall-Tackett, K. (2019). Emerging findings on trauma in the military. *Psychological Trauma*, 11 (4), 369–371. <https://doi.org/10.1037/tra0000459>
- Belmont, P. J., Jr., McCrisky, B. J., Sieg, R. N., Burks, R., & Schoenfeld, A. J. (2012). Combat wounds in Iraq and Afghanistan from 2005 to 2009. *Journal of Trauma Acute Care Surgery*, 73 (1), 3–12.
- Kline, A., et al. (2020). *Animal-Assisted Therapy for PTSD: A Randomized Controlled Trial*.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ У ФОКУСІ СУЧАСНОЇ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ**

**Гладуш Д.О.**

*Київський національний лінгвістичний університет*

**Науковий керівник: Федько С.Л.**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*Київський національний лінгвістичний університет*

Війна в Україні додала нових викликів, створивши умови тривалого стресу та емоційного напруження. Травматичний досвід, який переживають громадяни, залишає глибокі сліди як на психічному, так і на фізичному функціонуванні. Ці обставини ведуть до загального зниження відчуття

безпеки і захищеності, яке є критично важливим для стабільності і благополуччя особистості (Амінева, 2018).

Оскільки життя українців все більше стає випробуванням на міцність їх внутрішніх ресурсів, дослідження, спрямовані на розробку психологічних основ життєстійкості та покращення якості життя через активізацію та розвиток внутрішніх ресурсів, набувають особливої актуальності.

Значна кількість дослідників – як вітчизняних (Титаренко Т. М., Бацилева О. В., Кокур О. М., Крайнюк В. М., Бондаренко О. Ф., Смульсон М. Л.), так і зарубіжних (К. Ріфф, С. Мадді, А. Ла Грека, М. Мікулієнсер, О. Таубман, В. Флоріан, С. Агусцотірі, С. Бернард ) – вивчають життєстійкість у контексті таких проблем, як подолання стресу, адаптація та дезадаптація в суспільстві, а також фізичне, психічне і соціальне здоров'я. Вони зазначають, що у широкому розумінні життєстійкість визначається як здатність ефективно керувати своїми емоціями, підтримувати високу працездатність і виконувати складні або небезпечні завдання без надмірного напруження, навіть під впливом стресогенних факторів (Бондарева, 2018).

Стійкість до стресу є ключовим феноменом, який суттєво впливає на продуктивність, психологічне благополуччя, ефективність діяльності. Цей концепт охоплює здатність зберігати емоційну стабільність, тобто мати незначні зміни в емоційних реакціях в умовах різного рівня стресу. Таким чином, стресостійкість, з одного боку, характеризується несприйнятливістю до стресогенних факторів, які негативно впливають на психічний стан людини. З іншого боку, – здатність контролювати та стримувати астенічні емоції, що виникають у стресових ситуаціях, що забезпечує ефективне виконання необхідних завдань.

Життєстійкість або резильєнтність – це здатність людини адаптуватися до труднощів, зберігати стабільний психічний стан та ефективно відновлюватися після пережитих стресів (Боброва, 2016). Психологічні ресурси є важливим елементом цього процесу, оскільки вони допомагають людині справлятися з негативними впливами і зберігати психологічне здоров'я.

Узагальнюючи напрацювання дослідників у даній галузі, можна виділити такі основні психологічні ресурси життєстійкості: емоційна регуляція, соціальна підтримка, позитивне мислення, самоусвідомлення, навички вирішення проблем, здатність до самостійного відновлення, адаптивність, гнучкість мислення, стійкість до стресу, емоційна інтелігентність, здатність до критичного мислення, креативність, самодисципліна та мотивація до особистісного розвитку.

Вміння швидко адаптуватися до змін, керувати стресом і зберігати позитивний настрій є важливими для забезпечення життєстійкості (Євтушенко, 2016), що дозволяє особистості успішно справлятися з кризами та викликами. Ці ресурси дозволяють не лише пережити складні моменти, але й використовувати їх як можливість для розвитку і самовдосконалення. Інвестування в розвиток психологічних ресурсів є ефективним способом

підвищення стійкості до стресів і збереження психологічного благополуччя, що є необхідним для забезпечення гармонійного і продуктивного життя.

Психологи використовують різні методи та підходи для розвитку життєстійкості клієнтів. Одним із основних є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), розроблена Аароном Бекон, яка фокусується на зміні негативних думок і поведінки, допомагаючи розвивати адаптивні стратегії подолання стресу. Іншим важливим підходом є екзистенційно-гуманістичний, представлений Карлом Роджерсом і Абрахамом Маслоу, який акцентує увагу на самоусвідомленні, прийнятті себе і пошуку сенсу в житті. Позитивна психологія, заснована на дослідженнях Мартіна Селігмана, також відіграє ключову роль, фокусуючись на факторах, що сприяють щастю, оптимізму та соціальним зв'язкам.

З огляду на зазначене вище, психологічні ресурси життєстійкості являють собою надважливий аспект, який має бути у фокусі уваги сучасного фахівця в галузі психологічної допомоги, особливо у наш час, який характеризується серйозними викликами і для країни в цілому, і для кожного її громадянина зокрема.

## **ЛІТЕРАТУРА**

- Амінева, Я. Р. (2018). Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія*, 20(18), 10–14.
- Боброва, Л. Г. (2016). Життєстійкість як внутрішній ресурс оволодіння складними ситуаціями. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: збірник наукових праць* (с. 12–15). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка.
- Бондарева, Т. С. (2018). Життєстійкість особистості в контексті способів додання складних життєвих ситуацій. *Актуальні проблеми психології*, 14(3), 233–254.
- Євтушенко, Є. А. (2016). Життєстійкість особистості як психологічний феномен. *Особистість, сім'я і суспільство: питання педагогіки і психології*, 1(58), 72–77.

## ОСНОВНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

**Гнатик І.І.**

*Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка*

Науковий керівник: **Радчук Г.К.**

*доктор психологічних наук, професор  
Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка*

Розвиток стресостійкості у військовослужбовців є предметом глибокого дослідження в галузі психології. Зокрема, це питання вивчали Н. Агаєв (2015, 2016), Г. Воробйов (2012), А. Дейко (2016), В. Клочков (2022), О. Коқун (2015, 2022), Л. Кримець (2022), В. Мороз (2022), І. Пішко (2015), О. Скрипкін (2016), В. Стасюк (2020) та інші. Однак, значна частина питань, пов'язаних із визначенням ключових чинників, що впливають на розвиток стресостійкості у сучасних військовослужбовців, залишається невирішеною.

На професійну діяльність військовослужбовців суттєво впливають різноманітні фактори. Стрес можуть спричиняти як фізичні, так і психологічні чинники, причому вони можуть бути не лише реальними, але й потенційними. Фізичні стресори включають несприятливі умови праці, такі як надмірні фізичні навантаження та недоліки в ергономічній організації робочого середовища. До психологічних стресорів діяльності військовослужбовців належать: підвищена відповідальність, дефіцит або надлишок інформації, невизначеність ситуації, висока мотивація, нестача часу, необхідність частих змін у стратегіях поведінки, незадоволеність кар'єрним розвитком, конфліктність у військовому колективі тощо (Н. Агаєв, А. Дейко, О. Скрипкін (2016)).

Здатність військовослужбовця протистояти стресовим ситуаціям залежить як від ступеня впливу зовнішніх стресогенних факторів, так і від рівня його індивідуально-психологічної стійкості. Відповідно до досліджень В. Клочкова, О. Коқуна та В. Мороза (2022), стресори професійної діяльності військових можна поділити на дві основні групи:

1. Суб'єктивні (індивідуальні) – чинники, пов'язані з особистими характеристиками військовослужбовців, такими як:

- вік (молодші військові частіше піддаються стресу);
- система життєвих цінностей і переконань;
- способи та механізми психологічного захисту;
- ставлення до виконуваних службових обов'язків;
- взаємодія з колективом і родиною.

До цієї групи також належать високі очікування щодо результатів своєї роботи, відданість моральним принципам, складнощі з відмовою у критичних ситуаціях та схильність до самопожертви. Особливо стресу



піддаються ті, хто найбільш відповідально ставиться до служби, піклується про честь підрозділу та емоційно вкладається в роботу.

2. Об'єктивні (ситуаційні) фактори, безпосередньо пов'язані з виконанням військовим службових обов'язків, серед яких:

- підвищене службове навантаження,
- недостатнє розуміння своїх посадових обов'язків,
- відсутність належної соціальної та психологічної підтримки,
- відсутність заохочувальної оцінки з боку командирів або начальників.

Вказані фактори впливають на здатність військовослужбовців справлятися з професійними труднощами, знижуючи або підвищуючи їх стресостійкість.

Реакція військовослужбовця на бойові стресори має вирішальне значення для його професійної діяльності й залежить як від значущості стресової ситуації для конкретного військового, так і від його поведінкових якостей (Н. Агаєв, О. Коқун, І. Пішко, 2015). Зокрема, ступінь впливу бойових стресорів на психіку військовослужбовця визначається його індивідуально-психологічними рисами, рівнем психологічної та професійної підготовки до бойових дій (В. Стасюк, 2020). На цю реакцію також впливає бойова мотивація та те, як військовий сприймає місце і роль бойових дій у своєму житті (Л. Кримець, 2022). Ефективність поведінки військового в бойових умовах залежить і від його активності, спрямованої на протидію негативним впливам стресових факторів (Г. Воробйов, 2012). Висока активність у боротьбі зі стресом сприяє збереженню психічної стійкості та здатності ефективно виконувати бойові завдання.

Отже, детермінантами стресостійкості військовослужбовців виступають як об'єктивні, так і суб'єктивні чинники. На здатність військового протистояти стресу впливають вроджені властивості організму, наявність бойового досвіду, особистісні риси, соціальне оточення та когнітивні фактори. Важливе значення мають стратегії подолання стресу, а також особистісний досвід, що доповнюється психологічною підготовкою до виконання завдань в екстремальних умовах.

## ЛІТЕРАТУРА

- Агаєв, Н. А., Скрипкін, О. Г., & Дейко, А. Б. (2016) *Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України*. Київ: НДЦ ГП ЗСУ.
- Воробйов, Г. П. (ред.) (2012) *Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ*. Львів: АСВ.
- Коқун О. М., Клочков В. В., & Мороз, В. М. (2022) *Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій*. Київ-Одеса: Фенікс.
- Коқун, О. М., Агаєв, Н. А., & Пішко, І. О. (2015) *Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій*. Київ : НДЦ ГП ЗСУ.
- Кримець, Л. В. (ред.) (2022) *Основи формування психічної стійкості військовослужбовців у бойових умовах*. Київ: НУОУ.
- Стасюк, В. В. (ред.) (2020) *Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України: підручник*. Київ: НУОУ.

## ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Грабовецька М.А.**

*Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка*

Науковий керівник: **Радчук Г.К.**

*доктор психологічних наук, професор  
Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка*

Період старшого підлітково віку є ключовим етапом у формуванні особистості, під час якого визначаються основні життєві пріоритети і цінності. Підлітки активно шукають своє місце у світі, прагнуть зрозуміти, що для них є важливим. Ціннісні орієнтації, які формуються на цьому етапі, впливають на подальші рішення та поведінку особистості, визначають її взаємодію з суспільством і життєві стратегії. Однак, в умовах соціальних криз, таких як війна, цей процес стає більш складнішим і багатограним. Війна залишає глибокий емоційний відбиток на сучасних підлітках, оскільки вони переживають нестабільність, невизначеність та загрози, що можуть кардинально змінити їхні ціннісні орієнтації (Barber, 2009).

З точки зору психології, ціннісні орієнтації є частиною структури особистості, що відображає життєвий досвід індивідуального розвитку людини. Вони виступають основою свідомості, на якій базується прийняття рішень стосовно важливих аспектів життя. Ціннісні орієнтації відображають стійке та соціально обумовлене ставлення людини до матеріальних і духовних благ, а також ідеалів, що існують у суспільстві (Радчук, 2014). Згідно з теорією базових цінностей Ш. Шварца (1992), існує певна універсальність цінностей у різних культурах, але їхня ієрархія може варіюватися. Це означає, що ціннісні орієнтації є не лише індивідуальною, але й колективною характеристикою, що зумовлюється соціальною структурою суспільства.

Старший підлітковий вік є особливо важливим для формування ціннісних орієнтацій, оскільки саме в цей період діти розвивають свою ідентичність та усвідомлюють власні життєві пріоритети. Це час пошуку сенсу життя, встановлення особистісних кордонів і активної взаємодії з соціумом (Мазур & Дружиніна, 2022). У звичайних умовах цей процес часто супроводжується внутрішніми конфліктами, але в умовах війни підлітки зазнають додаткового тиску, що ускладнює розвиток. Вони знаходяться в постійному стресі, зазнають емоційних і фізичних втрат, що посилює їхню тривожність і може негативно вплинути на психоемоційний стан.

Як і дорослих, війна змушує підлітків переглядати свої пріоритети, оскільки вони стикаються з необхідністю швидкої адаптації до змін. Різного роду втрати, стрес, страх і небезпека змінюють їхнє ставлення до

життя. Під час воєнних дій акцент зміщується з індивідуальних прагнень на колективні цінності. Як зазначає Т. Неприцька (2022), на перший план виходять підтримка родини, соціальна згуртованість, взаємодопомога, що є необхідним для виживання в умовах конфлікту. Ці колективні пріоритети посилюють здатність підлітків до співпереживання та відповідальності за інших, сприяють розвитку соціальної взаємодії.

У контексті війни формуються і нові життєві пріоритети, серед яких фінансова стабільність, матеріальні блага та прагнення до миру, як виявила у своєму емпіричному дослідженні А. Мелькумова (2022). Молоде покоління українців, зокрема старші підлітки, демонструють більшу готовність до відповідальності за себе та своїх близьких, а також схильність до розвитку стійкості перед труднощами.

Отже, теоретичний огляд особливостей ціннісних орієнтацій старших підлітків під час війни дає розуміння, що цей процес є дуже складним і багатограним. Воєнні дії суттєво впливають на формування їхньої особистості та життєвих пріоритетів. Сучасні зміни призводять до переосмислення цінностей, акцентуючи увагу на моральних, колективних та соціальних аспектах, таких як підтримка, солідарність і власна відповідальність. Важливо зазначити, що процес формування цінностей старших підлітків під час війни є відкритим і динамічним, тому кожен індивід по різному реагує на зовнішні фактори. Наші подальші емпіричні дослідження можуть допомогти глибше зрозуміти цю тему, а також сприяти розробці ефективних програм розвитку ціннісних орієнтацій старших підлітків під час війни.

## ЛІТЕРАТУРА

- Мазур, Т., & Дружиніна О. (2022). Процес формування ціннісних орієнтацій підлітків. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : *матеріали Міжнар. науково-практ. конф., м. Тернопіль, 4–5 листоп. 2022 р.*, 158–160.
- Мелькумова, А. (2022). Система цінностей сучасної української молоді: виклики військового часу. Здоров'я і суспільство в умовах війни: Збірник наукових статей. Кропивницький: ЦРЮЛ.
- Неприцька, Т. І. (2022). Формування ціннісних орієнтацій в суспільстві в умовах війни: реалії України. *Політичне життя*, 93–97.
- Радчук, Г.К. (2014). *Аксіопсихологія вищої школи*. Тернопіль, ТНПУ ім. В.Гнатюка.
- Barber, B. K. (Ed.). (2009). *Adolescents and war: How youth deal with political violence*. Oxford University Press.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in experimental social psychology/Academic Press*.

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

**Григорішина М.О.**

*Поліський національний університет м. Житомир*

**Науковий керівник: Можаровська Т.В.**

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*Поліський національний університет, м. Житомир*

З метою вивчення психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітків, було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 28 дітей восьмих класів (17 дівчат та 12 хлопців), що навчаються у Гімназії №1 ім. Т.Г. Шевченка м. Бердичева. Вік досліджуваних 14-15 років. Дослідження відповідало основним методологічним і методичним вимогам (Бірта, 2014; Журавльова та ін., 2019).

Нами було застосовано психодіагностичний інструментарій, а саме: методика «Діагностика рівня емпатії» за Бойком В.В., методика «Рівень емоційного відгуку» за Меграбяном А. і Епштейном Н., методика визначення рівня емпатії за Юсуповим І. М.

Емпіричне дослідження визначення загального рівня емпатійних здібностей особистості за методикою Бойко В. В. показав, що при сумарному рівні по всіх шкалах діагностування, показники обох груп відповідають нижчому від середнього рівня емпатії. У дівчат, загальний рівень емпатії склав 20,4%, а у хлопців середній показник склав 16,7%.

Середній рівень емпатії мають 29% дівчат, у хлопців він складає 17%. Результат свідчить про те, що дівчата більш схильні до емпатійних проявів, більш чутливі у перехідний період.

Серед хлопців не було зафіксовано високого рівня емпатії. Дуже низький рівень емпатії виявлено у 33% хлопців. Цілком вірогідно, що справжні емоційні переживання інших людей виявляються несподіваними для цієї частини респондентів.

Методика «Діагностики рівня емпатії» за Бойком В. В. дозволяє виявити відмінності по окремих каналах. Автор методики виділяє 6 каналів: раціональний, емоційний, інтуїтивний, установки емпатії, проникаюча здатність в емпатії та канал ідентифікація в емпатії.

Дослідженням було визначено, що в обох групах домінує канал – установки, у дівчат у порівнянні з хлопцями, цей показник вищий на 37%. Також у дівчат більш розвинутий раціональний канал 41% та інтуїтивний – на 48%.

Аналіз отриманих результатів за методикою Юсупова І. М. «Визначення рівня емпатії» показав, що переважає середній рівень емпатії, а саме, 64% - дівчата, 50% - хлопці. Це означає, що досліджувані можуть емоційно реагувати, але в більшості вони знаходяться під самоконтролем.

У 42% хлопців виявлено низький рівень емпатії, тоді як у дівчат показник склав 18%. Це свідчить про труднощі у встановленні контактів з людьми.

Аналіз результатів методики «Рівень емоційного відгуку» за Меграбяном А. та Епштейном Н. показали, що за кількісним середнім показником по досліджуваній групі, рівень емоційного відгуку у дівчат домінує нормальний – 47%, високий – 35%, дуже високий – 18%, що свідчить про більш розвинутий рівень емоційного відгуку. У групі хлопців рівень емоційного відгуку у межах нормального показника, що складає 92% опитуваних.

Також, у обох групах, не виявлено низького та дуже низького рівня емоційного відгуку.

Таким чином, ми прийшли до висновків, що дослідження за методикою Бойка В. В. показало що рівень емпатії у досліджуваної групи нижчий від середнього та домінує канал установок. За результатами методики «Визначення рівня емпатії» за Юсуповим І. М., було встановлено, що рівень емпатії більш розвинутий у дівчат, а в обох групах домінує середній рівень емпатійних проявів.

Методика «Рівень емоційного відгуку» за Меграбяном А. та Епштейном Н. показала, що за кількісним середнім показником по досліджувальній групі, рівень емоційного відгуку нормальний. У дівчат показник високого рівня склав 35% та дуже високий – 18%, що свідчить про більш розвинутий рівень емоційного відгуку.

Таким чином, всі три методики визначили середній рівень розвитку емпатії у досліджуваній групі. Дослідження показало, що становлення емпатії у підлітковому віці відбувається в тісному взаємозв'язку із навколишнім середовищем, під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників.

## **ЛІТЕРАТУРА**

- Бірта, Г. О. (2014). *Методологія і організація наукових досліджень*. Навчальний посібник. Центр учбової літератури.
- Журавльова, Л. П., Котлова, Л. О., & Пирог, Г. В. (2019). *Методичні рекомендації до написання магістерських робіт з психології*. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 48.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ РЕПРОДУКТИВНИХ УСТАНОВОК СУЧАСНИХ ЖІНОК І ЧОЛОВІКІВ**

**Гриценко С.І.**

*Київський національний лінгвістичний університет*

**Кучеровська Н.О.**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*Київський національний лінгвістичний університет*

В сучасному світі з року в рік спостерігається зниження народжуваності, що обумовлює більшу зацікавленість у факторах, які визначають погляди жінок та чоловіків на питання репродукції та батьківства. І. В. Ігнатенко (2012) визначив репродуктивну установку як психологічне явище, що спирається на відношення до дітей взагалі, потребу народжувати, готовність виховувати та спілкуватися з дитиною, бажання мати конкретну кількість дітей, яке виражається в труднощах самореалізації людини без дітей як особистості. Він також зазначив, що репродуктивні установки залежать від особливостей дитячо-батьківських відносин, шлюбних взаємин та гендерної ідентичності.

Досліджуючи цю тему, американський вчений Пол Амато (Amato, 2005) виділив фактори, які впливають на спосіб життя молодих жінок, зокрема, на плани народження дітей.

До першого фактору – «Особистісні та соціальні ресурси» – були віднесені самоповага, рівень депресії, позитивний досвід шкільного навчання та відчуття підтримки оточуючих людей. Автор вважає, що дівчата з недостатніми особистісними та емоційними ресурсами схильні якомога раніше створити власну сім'ю для збільшення цих ресурсів.

Другий фактор – «Соціально-економічні ресурси сім'ї та академічна успішність» – включає показники тесту інтелекту, наявність повної сім'ї, освіта та доходи батьків. Жінки з високими показниками з даного фактору приділяють більше уваги освіті і відклали планування сім'ї.

До третього ж факту «Консервативні цінності і поведінка» вчений відніс ступінь релігійності оточення людини, наявність сексуального досвіду та кількість партнерів. За даними дослідження, сприятлива обстановка в сім'ї, прийняття консервативних цінностей та когнітивна успішність сприяють тому, що планування та народження дітей переноситься на пізніший час, тоді як молодими матерями зазвичай стають ті, хто спочатку перебував у менш благополучній сім'ї.

Таким чином, репродуктивні установки жінок і чоловіків відіграють велику роль в феномені свідомого батьківства та являються актуальною темою для сучасних наукових досліджень. Подальша робота і розробка діагностичного інструментарію для раннього виявлення можливого формування негативних репродуктивних установок дадуть можливість більш конкретно вивчати процес їх становлення та, в свою

чергу, вказати напрямок розвитку програм психологічної підтримки, формування сімейної політики та вдосконалення методів освіти у галузі репродуктивного здоров'я.

## ЛІТЕРАТУРА

- Ігнатенко, О. В. (2012) *Психологічні особливості прояву репродуктивної установки в юнацькому віці*. Автореф. дис. канд. психол. наук. Київ.
- Amato, P.R., Landale N.S., Havasevich-Brooks, T.C., Eggeben, D.J., Schoen, R., & McHale, S. (2008) Precursors of Young Women's Family Formation Pathways. *Journal of Marriage and Family*, 70, 8, 1271–1286.

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

**Зубкова О.І.**

*Київський національний лінгвістичний університет*

Науковий керівник: **Кириленко В.Г.**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*Київський національний лінгвістичний університет*

Вивчення емоційних станів людини було важливим завжди, а особливо в ситуації проживання кризових ситуацій. Психологічна характеристика прояву певних емоційних станів є наразі актуальним і важливим завданням для сучасної психологічної науки. Загальновідомим є факт, що війни і конфлікти супроводжуються серйозними психологічними та емоційними навантаженнями для людей, які в них беруть участь або живуть в зоні конфлікту. А вивчення емоційних станів допомагає краще розуміти, з якими викликами та труднощами стикаються люди під час війни, і розробляти ефективні психологічні підходи для підтримки людини, яка опинилась у складних життєвих обставинах.

Емоційні стани людини – це психічні стани, які виникають у відповідь на зовнішні або внутрішні подразники і супроводжуються певними фізіологічними та психологічними змінами. Емоційні стани дорослих, які опинилися в складних життєвих обставинах, можуть мати певні особливості, оскільки формуються в різних складних життєвих ситуаціях: психотравмуючі події, стресові ситуації тощо. У багатьох учасників бойових дій, цивільних осіб, які стикаються з воєнним конфліктом, як правило, розвивається посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Вивчення емоційних реакцій під час війни допомагає психотерапевтам розробляти ефективні стратегії виявлення та лікування цього розладу. Також знання психологічної характеристики емоційних станів відіграє важливу роль у гуманітарних питаннях, пов'язаних із війною, таких як розробка програм та інструкцій допомоги жертвам воєнних дій. Ці програми спрямовані на полегшення страждань, відновлення психологічного благополуччя та повернення до нормального буття жертв війни, переміщеним особам, дітям

війни та інші вразливим групам населення. Знання про перебіг емоції грають важливу роль у психологічній практиці, зокрема в психотерапії.

Картина формування й розвитку емоційного інтелекту сучасного українця доповнюється воєнними реаліями сьогодення. Ментальний стан українців зараз не дуже є стабільним: ми перебуваємо в ненормальних обставинах. Дослідження емоцій допомагає виявляти і розуміти різні порушення психологічного стану, пов'язані з емоціями, такі як депресія, тривожність, організувати систему психотерапевтичної допомоги клієнтам з емоційними розладами. Разом з тим, варто вказати що кожна людина переживає певні емоційні стани тільки для неї притаманним способом: шляхом уникнення депресій, шляхом переживання «емоційних гойдалок», якого неможливо уникнути.

Сучасні вчені С. Вишневський, С. Максименко, О. Кокун, Л. Царенко, М. Боришевський, В. Зликов, С. Лукомська та інші, досліджуючи загальні механізми виникнення емоцій, їх прояв та стани, здійснили описи емоцій та психічних станів. Науковці вивчають, як емоції виникають, як вони впливають на поведінку та фізіологію людини, як вони виражаються та розпізнаються, і як вони впливають на міжособистісні відносини та загальний стан благополуччя людини. Дослідження емоційних станів включає в себе різні аспекти емоцій, такі як їхні причини, типи, функції та наслідки в процесі людського буття. Але залишається низка питань, які потребують поступового вивчення та розробки й вдосконалення практичних рекомендацій покращення емоційного стану людини, яка опинилась в складних життєвих обставинах, викликаних воєнними діями.

Саме тому, навички емоційної резильєнтності дуже важливі, навіть з причини, що допомагають опанувати певні прояви емоційних станів у дорослих в кризових ситуаціях самостійно, та підтримувати якість життя, розуміючи та керуючи своїми емоціями, знаходячи опору в собі.

## **СОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗ'ЯЗКУ АВТОНОМІЇ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ТА РІВНЯ СУВЕРЕННОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОСТОРУ І КОМУНІКАТИВНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ**

**Йолкіна К.В.**

*Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди*

**Нікітіна О.П.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди*

Автономна особистість характеризується здатністю здійснювати рівновагу між адаптацією та незалежністю. В умовах міжособистісних контактів, включеності у безліч соціальних взаємодій підлітку необхідно



одночасно розвивати відкритість до отримання інформації та вміння критично її оцінювати.

Основна увага при осмисленні автономії може бути з погляду бажань індивідуумів регулювати особисті проблеми чи питання, що стосуються приватного життя та індивідуальних переваг (Smetana, 2017).

Вони сприяють благополуччю та процвітанню особистості, сприяючи почуттю суб'єктності, індивідуальності та унікальності, а також надаючи можливості для самовираження.

Незалежно від того, чи визначається автономія в когнітивних термінах, таких як заохочення вираження індивідуальних точок зору, або в більш поведінкових термінах, таких як участь у прийнятті сімейних рішень, підлітки, мабуть, багато в чому виграють від підходу до автономії, що дозволяє їм стверджувати помірний ступінь впливу у контексті позитивних відносин між батьками та підлітками.

Проте дослідження та теорії розвитку підліткової автономії тільки зараз почали брати до уваги потенційний стримуючий вплив соціальних контекстуальних факторів на цей процес (McElhaneу&Allen, 2001).

Закордонні вчені осмислюють два типи автономії підлітків:

- автономію-як-незалежність;
- автономію-як-волю, яка при задоволенні незмінно передбачає процвітання підлітків незалежно від часу, віку та культури (Beyers et al., 2001).

Батьки підлітків можуть підтримувати розвиток у старших підлітків як автономію-як-незалежність, так і автономію-як-волю (Beyers et al., 2024).

Рівень розвитку автономії залежить від ступеня надання батькам самостійності своїй дитині: менша кількість можливостей для прояву самостійності у дитини в дитячо-батьківських відносинах тягне більш низький рівень автономії.

Новий рівень самосвідомості є центральним новоутворенням підліткового періоду. Усвідомлення себе і своїх бажань дозволяє підлітку самостійно керувати своєю діяльністю, приймати рішення, вибирати стратегію дій, організувати спілкування і взаємодію з оточуючими.

У підлітковому віці здійснюється перехід від зовнішньої детермінації життя та діяльності до особистісної самодетермінації і саморегуляції. В процесі цих змін джерело і рушійні сили розвитку зсуваються всередину самої особистості, відбувається формування особистісних механізмів – відповідальності і свободи. Вирішенням підліткової кризи є або формування перерахованих механізмів, або відмова від автономії.

Завданням нашого дослідження стало емпірично вивчити особливості прояву компонентів автономії старших підлітків через осмислення їх взаємозв'язку з рівнем суверенності психологічного простору та комунікативних особливостей.

Отримані дані за методикою «Опитувальник автономії» (О. О. Карабанова, Н. М. Поскрюбишева) вказують, що у переважної

більшості досліджуваних спостерігається середній рівень особистісної автономії.

Отримані дані за методикою «Суверенність психологічного простору» (С.К. Нартова-Бочавер) дають змогу визначити, що більшість опитаних підлітків проявляють середні значення щодо суверенності психологічного простору. Розкид даних за всіма компонентами суверенності практично однаковий.

Аналіз результатів за методикою «Опитувальник міжособистісних відносин В. Шутца в адаптації А. А. Рукавішнікова» дає змогу визначити, що найбільш виражений показник вираженої поведінки в області «афекту».

Визначені позитивні кореляційні зв'язки між показниками «сенс відносин» і «когнітивна автономія» ( $p \leq 0,05$ ), «поведінкова автономія» ( $p \leq 0,05$ ) й «загальний показник особистісної автономії» ( $p \leq 0,05$ ).

Визначені позитивні кореляційні зв'язки між показниками «емоційна автономія» й «виражена поведінка в області «включення» ( $p \leq 0,05$ ), «виражена поведінка в області «контролю» ( $p \leq 0,05$ ).

Загальний показник автономії позитивно взаємопов'язаний з показниками «виражена поведінка в області «контролю» ( $p \leq 0,05$ ) й «необхідна поведінка в області «афекту» ( $p \leq 0,05$ ).

Визначені позитивні кореляційні зв'язки між загальними показниками особистісної автономії старших підлітків й суверенності їх психологічного простору ( $p \leq 0,05$ ).

## ЛІТЕРАТУРА

- Beyers, W., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2024). Autonomy in adolescence: a conceptual, developmental and cross-cultural perspective. *European Journal of Developmental Psychology*, 1–21.
- Beyers, W. (2001). *The Detachment Debate: The Separation-Adjustment Link in Adolescence*. Partly published doctoral dissertation, Catholic University Leuven.
- McElhaney K. B., & Allen J. P. (2001). Autonomy and adolescent social functioning: the moderating effect of risk. *Child Development*, 72(1), 220–235.
- Smetana, J.G. (2017). The development of autonomy during adolescence. A social-cognitive domain theory view. In *Autonomy in Adolescent Development* (pp.53–74). Psychology Press.

## **ДО ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

**Казміренко Л.І.**

*кандидат психологічних наук, професор  
Національна академія внутрішніх справ*

**Власенко С.Б.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Національна академія внутрішніх справ*

В умовах євроінтеграційного курсу нашої держави надзвичайно гостро та актуально постають проблеми, пов'язані із соціалізацією української молоді. До таких належить загальний рівень культури та духовності, формування навичок адаптації до умов широкого соціуму, професійна самореалізація, ефективна соціальна взаємодія тощо. Саме заклади вищої освіти відіграють визначальну роль у процесі соціалізації молодих людей, так як покликані формувати знання, цінності, норми моралі, традиції, опираючись на які, молодь вибудовує власну діяльність, взаємовідносини та спілкування із оточуючими. Починаючи із 2020 року, у закладах освіти України значне місце відводиться дистанційному навчанню та його елементам, що пов'язано зі складними соціальними, економічними та психологічними викликами такими як пандемія, а пізніше – війна.

Розглядаючи вплив закладів освіти на процес соціалізації, автори зупиняють свою увагу переважно на вивченні традиційної освіти та у якості емпіричної групи обирають дітей молодшого шкільного віку, оскільки саме даний віковий період є сенситивним для гармонійної соціалізації. Проте не менш сенситивним для засвоєння соціального досвіду є вік студентства або юності. Остання проблема залишає недостатньо розкриті аспекти, що і зумовило вибір теми нашої доповіді.

Питання впливу інформаційного середовища на соціалізацію особистості підіймали у своїх роботах: Н. Гавриш, Я. Гошовський, Р. Вайнола, Н. Заверіко, Г. Лактіонова, С. Савченко, Р. Пацлар та багато інших.

При цьому низка дослідників: А. Міхеєв, В. Джурак, В. Попович, Я. Атаманюк (2021) вказують на низький рівень адаптації в умовах дистанційного навчання як у вітчизняних, так і у іноземних студентів.

О. Лучанінова та Л. Маркіна (2020) акцентують увагу на тому, що під час дистанційного навчання здобувачі менше контактують із однолітками та більше із батьками, що посилює вплив сімейного виховання на формування особистості та її соціалізацію.

В. Медведєва (2016) підкреслює негативний вплив інформаційного середовища на процес соціалізації. На думку авторки, варто враховувати у молодій людини відсутність соціального досвіду на який можна опиратися при побудові мережі соціальних контактів. Наслідком цього можуть стати різноманітні відхилення у поведінці юнака.

Н. Гаркавенко та С. Доскач (2021) наголошують на тому, що із впровадженням дистанційної системи навчання у підлітків втрачається один із провідних інститутів соціалізації – школа і домінуюча роль починає відводитися сім'ї. Говорячи про юнаків, можемо наполягати на аналогічних положеннях. Так, система дистанційного навчання позбавляє заклад вищої освіти статусу соціального інституту. Вважаємо, що особи, які від початку 1 року навчання вимушені навчатися дистанційно, спілкуються зі своїми одногрупниками виключно в межах робочої необхідності.

Оскільки проблеми соціалізації здобувачів вищої освіти мають лише опосередкований вплив на якість навчання та професійного становлення, то адміністрація ЗВО, науково-педагогічні працівники, психологи закладів вищої освіти досить рідко приділяють даним проблемам належну увагу.

Аналіз літературних джерел надає нам можливість виділити низку проблем соціалізації здобувачів вищої освіти, пов'язаних із дистанційним навчанням. До останніх відносимо такі:

1. Психологічна ізоляція. Її відмічають більшість авторів і саме феномен психологічної ізоляції стоїть на перешкоді соціалізації особистості юнаків, що набуває особливого значення в межах нашої теми.

2. Проблема зворотного зв'язку. Дана проблема виникає і зі сторони здобувача, і зі сторони викладача також.

3. Психологічна невідповідність здобувачів до великого обсягу завдань, які потрібно виконувати самостійно. Особливо гостро дана проблема постає перед першокурсниками, які не готові до самостійного навчання.

4. Відсутність прямого взаємозв'язку теорії із практикою.

Таким чином, станом на сьогодні існує багато поглядів на плюси та мінуси дистанційної освіти, проте незаперечним залишається факт відсутності безпосереднього спілкування здобувачів освіти між собою та із викладачами, що накладає відбиток на механізми соціалізації та робить її якісно своєрідною.

## ЛІТЕРАТУРА

- Міхаєєв, А. О., Джурак, В. С., Попович, В. Б. & Атаманюк, Я. А. (2021). Вплив дистанційного навчання на основні показники соціально-психологічної адаптації вітчизняних та іноземних студентів. *Буковинський медичний вісник*, 25, 1(97), 75–81.
- Лучанінова, О. П. & Маркіна, Л. Л. (2020). Проблеми виховання студентської молоді в умовах пандемії. *Проблеми формування громадянського суспільства в Україні: виклики та колізії: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції* (с. 53–55). 15 травня, 2020, Дніпро, Україна: ДДУВС.
- Медведева, В. (2016). Особливості процесу соціалізації особистості в умовах інформаційного суспільства. *Наукові праці Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського*, (43), 584–595.
- Гаркавенко, Н. & Доскач, С. (2021). Вплив карантинних обмежень на соціалізацію сучасних підлітків. *Науковий журнал «Молодий вчений». Психологічні науки*, 4 (92), 162–170.

## **АКТУАЛЬНІ ВИКЛИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ЕМОЦІЙНОМУ ВИГОРАННІ КЕРІВНИКІВ БАНКІВСЬКИХ УСТАНОВ**

**Каліцінський В.С.**

*Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка*

**Науковий керівник: Шпак М.М.**

*доктор психологічних наук, професор  
Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка*

Робота банківського керівника в сучасних реаліях України насичена багатьма стресогенними чинниками, які шкодять адаптивним реакціям організму людини. До них ми можемо віднести зростання інтенсивності життя, економічну та соціальну нестабільність, внутрішньополітичну ситуацію в країні, високий рівень конкуренції та невизначеності зовнішнього середовища. Поєднання зазначених чинників у комплексі стає причиною емоційного вигорання у керівників банківських установ та відділів.

«Емоційне вигорання – це синдром психічного та фізичного виснаження організму людини, стресова реакція людини на роботу в зв'язку з психологічними, психофізичними та поведінковими причинами» (Грінберг, 2002).

Аналіз наукових праць демонструє, що вчені зосереджували значну увагу вивченню факторів, які негативно впливають на розвиток емоційного вигорання. Дослідженням цього феномену в Україні займалися такі науковці: Н. Булатевич, О. Вовченко, О. Громцева, О. Мірошниченко, М. Міщенко, Т. Зайчикова та інші. Серед зарубіжних варті уваги роботи таких вчених: Е. Аронсона, П. Бріля, М. Буріша, Дж. Грінберга, Д. ван Дірендонка, Дж. Джонса, Д. Етзон, К. Кондо, К. Маслач, А. Мімса, А. Пайнза, Г. Ферта, Г. Фрейденбергера, К. Чернісса, В. Шауфелі, А. Широма та ін.

Аналіз їх досліджень дозволяє нам виокремити дві групи факторів:

- суб'єктивні (вік працівника, стать, освіта, стаж роботи та досвід, наявність чи відсутність сім'ї, професійні вміння та навички, самооцінка та інші особистісні якості);

- об'єктивні (надмірне навантаження на роботі, умови праці, соціально-психологічний клімат в колективі, рівень відповідальності на роботі, кількість клієнтів та тривалість спілкування з ними) (Миرونчук, 2017).

На основі численних наукових праць та професійного досвіду нами було виокремлено актуальні виклики психологічної допомоги при емоційному вигоранні керівників банків:

1. Стигматизація психологічної допомоги у керівників. Це явище, коли деякі працівники сприймають психологічну допомогу як ознаку слабкості. Вони соромляться того, що їх колеги, рідні сприйматимуть їх нестабільними, несамотійними. Це негативне ставлення до психологічної допомоги

заважає керівникам, які у професійному середовищі мають бути впевненими, стійкими, демонструвати невразливість та лідерські якості. Причинами стигматизації психологічної допомоги є: соціальний тиск, внутрішні бар'єри, страх осуду, відсутність знань про психологічну допомогу, культура невразливості серед керівників.

2. Високий рівень відповідальності та стресу. Робота в банку вимагає значної емоційної стійкості та здібностей працювати в стресових ситуаціях, адже керівники несуть матеріальну та фінансову відповідальність за кошти клієнтів, мають приймати складні рішення в умовах конкуренції, керують персоналом та регулярно звітують перед керівниками найвищого рівня щодо результатів діяльності колективу.

3. Інтенсивний графік та брак часу. Це одна з основних причин емоційного вигорання у керівників. Довгий робочий день, високий темп роботи, велика кількість обов'язків та завдань, обмежені можливості щодо делегування повноважень породжують емоційне та фізичне виснаження, зниження продуктивності праці, погіршення здоров'я.

4. Низький рівень емоційної саморефлексії у керівників. Це необхідна здатність людини розуміти, усвідомлювати, аналізувати свої емоційні стани з метою запобігання вигорання.

5. Відсутність спеціалізованих програм психологічної допомоги для керівників банківських установ. Універсальні програми не враховують специфіку роботи у банківській установі, стресові фактори у банківській сфері. Тому питання емоційного вигорання працівників банківських установ вимагає подальшого вивчення науковцями.

Отже, в сучасних реаліях нашої країни психологи стикаються з численними викликами під час допомоги працівникам та керівникам банківських установ. Спеціалісти у банках працюють за інтенсивними робочими графіками, у стресі, обмеженому часі на виконання термінових завдань. Це супроводжується високим рівнем відповідальності, що підвищує ризик емоційного вигорання. Тому психологам для подолання зазначених труднощів необхідно працювати над розробкою гнучких програм попередження та подолання емоційного вигорання в банківських працівників, які враховуватимуть специфіку роботи у фінансовій сфері.

## **ЛІТЕРАТУРА**

- Миرونчук, Н.М. (2017). Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. *Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті модернізації нової української школи*, 62–67.
- Greenberg, J. S. (2002). *Comprehensive stress management 7th ed. New York: McGraw-Hill Companies.*

## **ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД САМОДОПОМОГИ ТА ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

**Каряка І.В.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Київський національний лінгвістичний університет*

Позитивна психотерапія (ППТ) є одним із найбільш ефективних підходів у сучасній психології, який базується на акценті на особистісних ресурсах та позитивних аспектах досвіду. Метод ППТ дозволяє не лише ефективно долати життєві труднощі, але й формувати життєстійкість, використовуючи техніки самопомоги.

Даний психотерапевтичний напрям був розроблений Носсратом Пезешкіаном, який базується на чотирьох основних принципах: наявність ресурсів у кожної людини, принцип балансу, динаміка конфліктів і позитивна інтерпретація минулого досвіду. У контексті самопомоги позитивна психотерапія допомагає людині виявити власні ресурси для вирішення проблем і здатність самостійно впливати на своє життя (Пезешкіан, 1996).

Життєстійкість як ключовий компонент особистісного благополуччя визначається як здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій та складних життєвих обставин, зберігаючи при цьому внутрішню рівновагу та психологічне здоров'я. Позитивна психотерапія сприяє розвитку життєстійкості, допомагаючи клієнтам переосмислювати труднощі як виклики, що сприяють зростанню (Ханецька, 2015).

Методи позитивної психотерапії пропонує кілька практичних технік для розвитку життєстійкості:

- Принцип балансу: ППТ акцентує на важливості підтримки балансу між основними сферами життя: тіло (фізичне здоров'я), досягнення (професійне зростання та самореалізація), контакти (стосунки з іншими людьми), сенси (духовність, життєві цілі). Самопомога у контексті даного напрямку полягає у регулярному оцінюванні та відновленні балансу між цими аспектами.

- Техніка двох питань: «Що я можу зробити?» та «Чому я це роблю?» допомагає людині зрозуміти свої мотивації та можливості в складних ситуаціях, стимулюючи активну позицію та відповідальність за власне життя.

- Метафоричні інтервенції: Використання метафор і образів допомагає клієнтам краще усвідомлювати власний досвід і знаходити нові сенси у подіях, що здаються негативними (Пеньковська, 2014).

- Роль самопомоги у розвитку емоційної саморегуляції позитивної психотерапії навчає клієнтів методам самопомоги, які допомагають у самостійній роботі з емоційними станами. Через техніки рефлексії, медитації, аналізу власних дій і думок, людина розвиває здатність контролювати стресові реакції, знижуючи їх вплив на своє психічне та фізичне здоров'я (Сердюк, 2018).

Використання методів самопомоги, запропонованих у рамках позитивної психотерапії, сприяє зниженню рівня тривожності, стресу та інших психічних розладів. Позитивна психотерапія допомагає людині будувати позитивне мислення, орієнтоване на можливості, а не на обмеження, що сприяє загальному покращенню психоемоційного стану (Пезешкіан, 1995).

Кейс-аналіз: практичні приклади застосування позитивної психотерапії для підвищення життєстійкості.

Наведені приклади з практики позитивної психотерапії допомагають клієнтам долати життєві кризи та розвивати стійкість до майбутніх викликів. Її застосування сприятимуть підвищенню впевненості у власних силах, покращенню емоційного стану та зростанню мотивації до подальшого розвитку.

Окрім цього, позитивна психотерапія ефективно використовується у різних культурах завдяки своїй універсальній концепції. Її акцент на універсальних людських цінностях (любов, надія, довіра) дозволяє адаптувати метод до різних культурних контекстів, зберігаючи при цьому його ефективність.

У майбутньому позитивна психотерапія може стати основою для програм психологічної допомоги у кризових ситуаціях та профілактики психічних розладів на рівні громад, оскільки її підхід до роботи з ресурсами особистості дозволяє досягти довготривалих позитивних результатів.

Відтак, можна сказати, що позитивна психотерапія є ефективним методом самопомоги, який допомагає людині не лише долати труднощі, але й використовувати життєві виклики для особистісного зростання. Її методи сприяють підвищенню життєстійкості, формуванню емоційної стійкості та розвитку навичок саморегуляції, що робить його актуальним і перспективним напрямом у сучасній психологічній практиці.

## **ЛІТЕРАТУРА**

- Пезешкіан, Н. (1995). *Навчання вихованню партнерства та взаємодопомоги*. Медицина.
- Пезешкіан, Н. (1996). *Психосоматика і позитивна психотерапія*. Медицина.
- Пеньковська, Н. М. (2014). *Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії: навчально-методичний посібник*. Крок.
- Сердюк, Л. З. (2018). Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка, IX, II, 185–193*.
- Ханецька, Н. В. (2015). *Позитивна психотерапія: теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. Міленіум.



## ДОДАТОК COGITO ЯК ОДИН З ІНСТРУМЕНТІВ ПРАЦІ НАД ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

**Клименко Ю.В.**

*практичний психолог*

*Комунальний заклад дошкільної освіти № 238*

*Дніпровської міської ради, м. Дніпро*

На часі, в умовах війни та соціально-економічних викликів, українське суспільство переживає складні часи. Це впливає на ментальне здоров'я людей, їх емоційний стан і загальний добробут.

Ментальне (психічне) здоров'я – це стан емоційного, психологічного та соціального благополуччя. Це фактор, від якого залежить багато: думки, почуття, дії людей, вміння справлятися зі стресом, взаємодіяти з іншими, приймати рішення та формувати світ. Це одне з фундаментальних прав кожної особи (Мартинова, 2023).

Турбота про себе, особливо у час, коли український народ знаходиться в стані тривоги й стресу, є надзвичайно важливим питанням.

Піклуючись про своє ментальне здоров'я ми розвиваємо своє самовладання! Це проявляється у кількох аспектах: 1) емоційна регуляція й психологічна урівноваженість: ми вчимося краще управляти своїми емоціями, адекватно справлятися з викликами сьогодення; 2) адаптація: здорове ментальне ставлення допомагає нам швидше адаптуватися до нових умов, що є особливо важливим у кризових ситуаціях; 3) здорові coping-стратегії: ми розвиваємо навички для подолання стресу, що допомагає уникнути негативних наслідків таких як вигорання або депресія; 4) фокус на позитивному: вчимося знаходити позитив у повсякденному житті, що підвищує нашу загальну життєстійкість; 5) самосприйняття: позитивне ставлення до себе, впевненість у власних силах. 6) забезпечення майбутнього: підтримка психічного здоров'я допомагає людям зберігати надію і оптимізм.

Ми не лише підвищуємо свою силу, але й створюємо основу для більш якісного і збалансованого життя (Купко, 2023).

Отже, піклування про психічне здоров'я є важливим як для індивідуального благополуччя, так і для загальної стійкості суспільства.

На допомогу кожному українцю, психологами Університетського медичного центру Гамбург-Еппендорф Німеччина, було створено додаток COGITO (рис.1).



*Рис. 1*

COGITO – це безкоштовний додаток самодопомоги, призначений насамперед для людей, які мають психічні проблеми. Проте він також підходить для людей, які не мають проблем з емоціями, але хочуть підвищити психічний добробут, рівень задоволеності життям та самокомпетентність.

У дослідженні оцінки додатку брали участь дві рандомні групи за участю 90 людей із симптомами депресії. Більша частина учасників оцінила додаток позитивно. Регулярно виконуючи вправи з додатку вони відчували значне підвищення настрою, покращення самопочуття, зниження рівня тривожності.

Всі вправи базуються на науково визнаних техніках когнітивної поведінкової терапії та метакогнітивного навчання, ціль яких зменшення емоційних проблем (самотність, смуток, відсутність контролю імпульсів тощо). Автори мали намір реалізувати ці техніки за допомогою самодопомоги.

Базовий пакет програм називається «Настрій і самооцінка». У пункті меню програми «Налаштування» можна обрати додаткові програмні пакети: «Активність та енергія», «Сон», «Спілкування та відносини», «Усвідомленість та внутрішній спокій», «Психоз», «Хронічний біль», «ОКР», «Проблеми з азартними іграми». Бібліотека додатку містить різнопланові вправи з цих пакетів. Користувачам дається можливість змінити чи вимкнути їх, або додати свої. Додаткова функція Push-повідомлення буде нагадуванням про вправу. Кожна вправа, виконання якої займає лише кілька хвилин, може бути легко інтегрована в повсякденне життя.

Наводимо приклад вправи «Гора під час бурі» з розділу «Усвідомленість та внутрішній спокій». Для цього уявіть перед собою прекрасну, із засніженою верхівкою гору. Вона осяяна яскравим сонячним світлом. Дні і ночі минають у прискореному темпі, на вершину гори підіймаються туристи. Тепер уявіть навпаки. Буря, летять блискавка та град. Але, гора залишається такою, як завжди – величною та непохитною, хай би що навколо неї не відбувалось.

А тепер уявіть, що Ви – гора. Намагайтеся зберегти це відчуття після цього уявного експерименту: можливо, вам буде легше подужати перешкоди впродовж дня.

Інформація про подолання проблем є корисною, але недостатньою, поки ви не почали діяти! Турбота про своє ментальне благополуччя схожа на чищення зубів: вправи повинні виконуватись регулярно, щоб вони стали рутиною і змінили вашу самосвідомість. Тільки так можна подолати труднощі та стати переможцем!

## ЛІТЕРАТУРА

Мартінова, Л. (2023). Ментальне здоров'я: стійкість і вразливість майбутнього *НЕЙРОNEW*, 6, 5–6.

Купко, Н. (2023). Психічне здоров'я як одне з універсальних прав людини: тенденції, виклики, шляхи подолання проблем. *НЕЙРОNEW*, 8, 5–6.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

**Козубенко І.В.**

*Національна академія внутрішніх справ*

**Науковий керівник: Романенко О.В.**

*доктор психологічних наук, професор*

*Національна академія внутрішніх справ*

Поліцейський виконує свої службові обов'язки в тісній співпраці та взаємодії з населенням, територіальними громадами та громадськими об'єднаннями на засадах партнерства і спрямовує свою діяльність на задоволення їхніх потреб.

За будь-яких обставин і відносно будь-якої людини як у робочий, так і в неробочий час поліцейський зобов'язаний дотримуватися норм професійної етики.

Поліцейський повинен бути коректним та не повинен допускати застосування насильства чи інших негативних дій щодо членів суспільства, а також, незважаючи на провокації, повинен залишатися об'єктивним.

Для поліцейських спілкування є інструментом виконання функціональних обов'язків та виступає основним засобом реалізації всіх сторін правоохоронної діяльності. Саме тому працівникам поліції необхідно знати як загальні закономірності спілкування, так і особливості їх проявів у конкретних умовах службової діяльності, володіти технологіями та психотехніками спілкування, тобто бути здатними ефективно взаємодіяти з оточуючими в системі міжособистісних стосунків.

Опанування працівниками поліції навичок ефективного комунікації, їх досконале володіння повним спектром засобів професійного спілкування як у службовій діяльності, так і з громадянами та представниками засобів масової інформації є необхідною умовою виконання Національною поліцією України поставлених перед нею завдань із забезпечення охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічної безпеки і порядку. Комунікація є важливою у взаємовідносинах між поліцейським і громадянами.

Авторитет поліцейських багато в чому залежить від її уміння ефективно спілкуватися. Діяльність поліцейських є комунікативною. Професійне спілкування поліцейського – це такий акт комунікативної поведінки, який здійснюється для вирішення поліцейським певних професійних завдань. Тому культура спілкування патрульних поліцейських визначається тим, чи залишаються вони ввічливими в різних ситуаціях, пов'язаних із їхньою професійною діяльністю, чи виявляють вони толерантність, зберігають витримку, не відповідають грубістю на грубість навіть у конфліктних ситуаціях (Клименко, 2017).

Одним із важливих професійних умінь поліцейського є здатність уникати конфліктів і стимулювати колег до ввічливого спілкування. Потрібно

навчитися стежити за виразом обличчя, очей, розуміти душевний стан людини та аналізувати власні дії (чи не переважає критика або егоїзм; варто запропонувати допомогу чи краще не тривожити колегу), бути доброзичливим, широко радіти й посміхатися колегам. Окрім цього, важливо стежити за власним мовленням, за його темпом, уникати недвозначних чи незрозумілих інтонацій, що викликають емоційний дискомфорт, не вживати жаргонізмів.

Підтримуйте доброзичливий, товариський стиль розмови, демонструйте своє позитивне ставлення (через привітний погляд, посмішку, прямі слова типу «радий тебе бачити», «як добре, що ми знайшли тебе» тощо) (Максимова, 2011). Іноді, наприклад у разі виникнення дорожньо-транспортної пригоди чи іншої надзвичайної події, виникає необхідність у спілкуванні з потерпілими чи свідками події. Передусім правоохоронець повинен відрекомендуватися, з'ясувати, як правильно звертатися до потерпілих чи свідків, підбираючи тональність і враховуючи психоемоційний стан потерпілих (Кутішенко, 2010).

Особливу увагу поліцейський має звернути на спілкування з правопорушником. Під час припинення правопорушення поліцейський змушений спілкуватися з особами, поведінка яких є девіантною. Таких осіб потрібно завжди уважно вислуховувати, виявляючи психологічну стійкість. У жодному разі не можна допускати проявів знервованості, не вдаватися до крику. Патрульний має говорити чітко, виразно, простими та зрозумілими фразами. Наприкінці розмови він повинен переконатися, що співрозмовник зрозумів його. Правоохоронець має вирізнятися психологічною стійкістю. Якщо в особи взагалі відсутній слух, то поліцейський має запропонувати їй написати своє звернення. Дії представника закону не повинні викликати невдоволення та обурення з боку особи, яка звернулася за допомогою (Та et al., 2021).

Отже, сьогодні важливим в організації діяльності органів Національної поліції є досвід співпраці з населенням. Саме від ефективності комунікації залежить громадська думка про Національну поліцію в цілому. Важливо, щоб поліцейський проявляв ввічливість, коректність, доброзичливість, демонстрував бездоганне знання закону та готовність завжди прийти на допомогу.

## ЛІТЕРАТУРА

- Клименко, І. В., Швець, Д. В., Євдокімова, О.О., & Посохова, Я. С. (2017). *Пам'ятка працівника Національної поліції України: Інформаційно-довідковий матеріал з питань професійного спілкування поліцейських МВС України*. Харків: нац. ун-т внутр. справ. Харків.
- Максимова, Н. Ю. (2011). *Психологія девіантної поведінки*: навч. вид. Київ: Либідь.
- Кутішенко, В. П. (2010). *Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій)*: навч. посіб. 2-ге вид. Київ: Центр учбової літератури.
- Та, V. P., Lande, B., & Suss J. (2021). Emotional reactivity and police expertise in use-of-force decision-making. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 36 (3), 513–522.

## **ЗМІСТ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З ОСОБАМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ**

**Копил Н.В.**

*Київський національний лінгвістичний університет*

**Науковий керівник: Кириленко В.Г.**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*Київський національний лінгвістичний університет*

Зміст роботи психолога з особами з інвалідністю охоплює широкий спектр напрямів, методів і завдань, спрямованих на надання психосоціальної допомоги, підтримки та супроводу. Основою такої роботи є забезпечення комплексної підтримки, яка враховує не лише психологічний стан клієнта, але й його соціальне, емоційне та фізичне благополуччя. Психолог, працюючи з особами з інвалідністю, створює умови для соціальної адаптації, розвитку особистісних ресурсів та формування позитивного ставлення до себе, зниження тривожності та інших негативних психоемоційних станів, що виникають у зв'язку з фізичними обмеженнями. Так, Дуля, А. В., Лехолетова, М. М., & Лях, Т. Л. (2024) наголошують на важливості створення інклюзивного середовища, яке сприятиме успішній соціальній адаптації таких осіб, здійсненні психодіагностичних обстежень, організації індивідуальних і групових психотерапевтичних заходів.

Як вказують фахівці, які працюють з особами з інвалідністю, першим етапом роботи є проведення психодіагностики, яка включає оцінку емоційного стану, рівня самооцінки, соціальної адаптації, особистісних ресурсів та когнітивних функцій клієнта. Діагностика дозволяє визначити основні проблеми, з якими стикається особа з інвалідністю, та розробити план подальшої роботи. Психодіагностичний етап також включає вивчення соціальних та міжособистісних взаємин клієнта, його ставлення до свого стану та рівня готовності до взаємодії з оточуючими. Наступним етапом є психокорекційна та психотерапевтична робота, яка може включати як індивідуальні, так і групові заняття. Індивідуальна робота з особами з інвалідністю спрямована на подолання внутрішніх психологічних бар'єрів, розвиток навичок саморегуляції, підвищення рівня емоційної стійкості, адаптаційних можливостей та формування позитивної самооцінки. Використовуються такі методи, як когнітивно-поведінкова терапія, позитивна психотерапія, арттерапія, ігротерапія, казкотерапія та тілесно-орієнтована терапія. Групова робота, своєю чергою, сприяє розвитку комунікативних навичок, покращенню соціальної взаємодії та формуванню почуття підтримки серед інших людей, які мають подібний досвід (Павленко, С. В., 2019).

Особливе місце в роботі з особами з інвалідністю посідає психоедукація – навчання клієнтів навичкам самостійного життя, навичкам спілкування, прийняття себе та свого фізичного стану. Психоедукація, на думку Кравченко, І. П. (2021), може включати заняття, спрямовані на розвиток професійних навичок, соціальну інтеграцію та досягнення особистісних цілей.

Соціально-психологічний супровід осіб з інвалідністю включає тісну співпрацю з іншими фахівцями – соціальними працівниками, медичним персоналом, педагогами та представниками громадських організацій. Психолог виступає координатором, який допомагає клієнтові адаптуватися до навколишнього середовища, розв'язувати проблеми, що виникають у процесі соціальної взаємодії, зокрема подолання дискримінації, соціальної ізоляції, упереджень та бар'єрів, які можуть ускладнювати інтеграцію особи з інвалідністю у суспільство.

Важливим напрямом роботи психолога є підтримка сім'ї особи з інвалідністю. Психологічна підтримка родини включає навчання родичів навичкам ефективного спілкування, надання емоційної підтримки, допомогу у подоланні почуття провини або страху за майбутнє близької людини. У роботі з особами з інвалідністю психолог має враховувати особливості психічних станів, які можуть супроводжувати інвалідність: депресію, тривожні розлади, стрес, посттравматичні стресові розлади та інші супутні порушення психічного здоров'я, використовуючи спеціалізовані психотерапевтичні методи, такі як техніки релаксації, дихальні вправи, когнітивну перебудову негативних думок та установок.

Психологічна допомога особам з інвалідністю також включає активну участь у створенні інклюзивного середовища в громаді. Психолог сприяє розвитку програм соціальної адаптації, організовує групи підтримки, проводить тренінги для персоналу та співробітників, що працюють з особами з інвалідністю, а також бере участь у розробці освітніх та культурних заходів, спрямованих на формування толерантного ставлення до таких осіб. Підсумовуючи, зміст роботи психолога з особами з інвалідністю є багатограним та комплексним, охоплюючи психодіагностику, психокорекцію, психоедукацію, соціально-психологічний супровід та сімейне консультування.

## **ЛІТЕРАТУРА**

- Дуля, А. В., Лехолетова, М. М., & Лях, Т. Л. (2024). Особливості соціальної роботи з особами з інвалідністю внаслідок війни. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, (98), 42–46.
- Павленко, С. В. (2019). *Соціально-психологічні аспекти підтримки людей з інвалідністю*. Київ: Інститут соціальної та політичної психології.
- Кравченко, І. П. (2021). *Психологічна допомога особам з інвалідністю у контексті соціальної адаптації*. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка.

## ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ТА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Корх В.М.**

*кандидат психологічних наук,  
Український державний університет  
імені Михайла Драгоманова*

Оцінюючи психоемоційний і психофізіологічний стан дітей, які пережили психотравмівні події в умовах війни в Україні, можна зробити висновок, що для них найбільш важливим є отримання психокорекційної та психотерапевтичної допомоги. Дослідженням цих питань та розробкою відповідних психотерапевтичних технологій займаються українські науковці і практики у галузях педагогіки та психології, зокрема А. Богуш, Л. Бейкун, Г. Братасюк, О. Вознесенська, В. Кузьменко, С. Ройз, О. Тараріна та інші.

Основними психоемоційними станами, з якими психологи та педагоги зустрічаються у дітей, постраждалих від війни, є: тривога, страх, стрес, травматичний стрес, постратравматичний стресовий розлад (ПТСР), психотравма. Виділяють такі прояви ПТСР у дітей: нав'язливі спогади, про які дитина може не зізнаватись дорослим, і водночас уникання всього, що нагадує про пережите; емоційне напруження, вияви агресії, апатичність, депресивність, емоціна відстороненість; порушення сну, страшні сновидіння, тривожність та постійне очікування повторення подій; порушення когнітивних функцій; зацикленість на сюжеті пережитого, його повторення у грі (Rois, Bulavinova, Poberezhna, 2023).

Дорослим рекомендовано спочатку стабілізувати власний психоемоційний стан, пояснювати дітям свої реакції та наголошувати на тому, що з часом стане легше і ви разом впораєтесь; дозволити собі просити про допомогу і приймати її; налагодити режим дня та повернути за можливості частину звичних справ; заручитися підтримкою близьких; включатися у фізичну активність; обмежити перегляд новин та сортувати інформацію; черпати енергетичний ресурс із допомоги іншим людям. Схожими є рекомендації для дітей: відновлення почуття безпеки, турбота про власні потреби, фізична активність, режим дня, близькість та підтримка батьків, висловлювання емоцій та почуттів, спілкування з ровесниками, формування здорових поведінкових рамок у взаємодії.

Дитяча та сімейна практикуюча психологиня С. Ройз (2023) пропонує працювати з дітьми з метою психоемоційної стабілізації за допомогою дихальних технік: діафрагмального дихання (животом) для старших дітей та **техніки «Долонька»** для молодших дітей. Техніка полягає у тому, що треба обвести вказівним пальцем однієї долони палецьки іншої долони і при цьому одночасно робити вдих, коли палець піднімається вгору і видихати повітря, коли палець опускається. Так по черзі обвести палецьки спочатку однієї долоньки, а потім іншої (всього 10 вдихів та видихів). Друга психотерапевтична **вправа «Дай п'ять»** (5 кіл підтримки, 5 кіл турботи).

І вже в самій інструкції закладено розуміння отримання допомоги від інших. З технікою та детальною інструкцією можна ознайомитись в статтях В.Корх, С.Ройз (Korkh, 2023; Rois, 2023).

Одна з базових форм арт-терапії для формування **дитячої БЕЗПЕКИ** є **тема дому**. По-перше, це базова форма, яка викликає у дитини почуття безпеки. Навіть якщо дома відбувались якісь жахливі події. Ми так влаштовані, що тема укриттів, контейнерів, коконів, всього, де можна сховатись, створити собі якусь «халабуду» безпеки – це завжди для нас дуже важливий момент (Tararina, 2019). Рекомендовано малювати будиночки для тривоги і щастя, уявляти їх та поміщати туди свої спогади, емоції, почуття, мрії.

Ефективними для відновлення психоемоційного балансу є медитативні техніки *mindfulness*. Рекомендуємо проводити з дітками психокорекційну вправу «Релаксацію-медитацію». Тримаємо увагу над головою і розслабляємось під приємну медитативну музику. Ця вправа балансує психоемоційний стан. Також корисно в кінці дня висоловувати ноги у солоній воді комфортної температури (Korkh, 2023). Корисно дивитися на свічку, слухати класичну релаксаційну музику або звуки природи, частіше гуляти на свіжому повітрі, заземлятися в теплу пору року (сидіти на землі, ходити босоніж), дивитися на воду (річку, озеро), зелень (дерева, квіти), блакитне чисте небо. Рекомендуємо психокорекційну вправу «Веселка»: подумки або правою рукою і відкритою долонею «малювати» над собою куполи-арки як енергетичний захист. Можна так колективною увагою захищати своїх рідних, свій будинок, місто, всю країну, тому що колективна увага формує колективну свідомість. Важливо спрямувати колективну свідомість людей на добротворення.

## ЛІТЕРАТУРА

- Корх, В. М. (2023). Особливості психотерапевтичної роботи з психоемоційними станами дітей війни. *Освітньо-науковий простір*. (5 (2)). 103-114. [https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.5\(2\).2023](https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.5(2).2023)
- Ройз, С., Булавінова, К., Побережна, Ю. (2023). *Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам: методичні рекомендації*. Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою О. Зеленської «Ти як?». (Я. Дзюбенко, Ред.). <https://howareu.com/storage/app/media/2%20Selfhelp/zdorovyaditeipidchasviiniaptchka-1.pdf>
- Ройз, С. (2023) Антистресові техніки відновлення. [https://megogo.net/ua/view/22559076-vseukrains-kiy-urok-z-mental-nogo-zdorov-ya-1-6-klasi-ti-yak-povertaiemos-do-shkoli.html?fbclid=IwAR0eDa586nF\\_dR4\\_7wRcKnR6D8321jMXGUrkgVnKaciXJag\\_WsHTbn-8Iw](https://megogo.net/ua/view/22559076-vseukrains-kiy-urok-z-mental-nogo-zdorov-ya-1-6-klasi-ti-yak-povertaiemos-do-shkoli.html?fbclid=IwAR0eDa586nF_dR4_7wRcKnR6D8321jMXGUrkgVnKaciXJag_WsHTbn-8Iw)
- Тарарина, Е. (2019). *Практикум по арт-терапії в роботі з дітьми* (2-е изд.) АСТАМИР-В.



## ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ В ОРГАНІЗАЦІЇ

**Костів І.Б.**

*Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка*

Науковий керівник: **Крупник І.Р.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка*

Останніми роками все більше уваги присвячується проблематиці попередження та профілактики конфліктів в організації. Важливими причинами для цього є економічні, соціальні та гуманістичні засади: значно легше та «дешевше» з економічних міркувань обходитись спрогнозувати та попередити конфлікт, аніж вирішувати та долати його наслідки; психологічний клімат в колективі після конфлікту може довго відновлюватись, або ніколи не повернутися до попереднього рівня доброзичливості. Також, складні емоційні переживання, які супроводжують конфлікт, можуть негативно відобразитися на самооцінці та самопочутті членів колективу.

Профілактика конфліктів полягає у такій організації життєдіяльності суб'єктів соціальної взаємодії, що виключає або зводить до мінімуму ймовірність виникнення конфліктів між ними.

Проблеми конфліктів в організації та профілактики їх виникнення досліджували сучасні українські науковці В. Галаган, Л. Котлова, Г. Ложкін, В. Орлов, О. Отич, Н. Пов'якель, А. Тимохіна, О. Фурса та інші (Крупник, Тавровецька, 2023).

Виокремлюють такі основні підходи щодо профілактики конфліктів в організації: попередження виникнення об'єктивних умов, що можуть привести до їх зародження і узгодження цілей, цінностей, норм та правил організації з переконаннями, поведінкою, культурою спілкування її членів.

В. Орлов (2008) та інші автори стверджують, що є чотири основних напрями профілактики конфліктів (с. 173):

1) створення об'єктивних умов, що перешкоджають виникненню і деструктивному розвитку передконфліктних ситуацій;

2) оптимізація організаційно-управлінських умов створення й функціонування організацій;

3) усунення соціально-психологічних причин конфліктів;

4) нейтралізація особистісних причин виникнення конфліктів.

Оптимально, коли задіюють заходи, що одночасно відповідають усім зазначеним напрямкам.

Л. Котлова (2013), Н. Пов'якель, А. Тимохіна у своїх наукових роботах поділяють профілактику конфліктів на первинну і вторинну. Під первинною профілактикою автори розуміють психологічну освіту і особистісний розвиток членів організації. Вторинна профілактика передбачає, власне,

превентивні заходи щодо осіб, які схильні до конфліктної поведінки, роботи з групами, в яких спостерігається багато протистояння, протиріч та напруги.

Як первинна, так і вторинна профілактика конфліктів передбачають здійснення як зовнішніх (перш за все, організаційних і управлінських), так і внутрішніх (або, власне, психологічних застережливих) заходів.

У нашому дослідженні ми більш детально розглянемо саме первинну профілактику конфліктів, що здійснюється за допомогою внутрішніх (психологічних) інструментів.

Л. Котлова (2013), виокремлюючи основні задачі превентивної роботи із запобігання й попередження конфліктів, наголошує на важливості оволодіння членами організації психологічними навичками безконфліктного спілкування; опануванні навичками саморегуляції у конфліктній ситуації; розумінні механізмів і чинників виникнення конфліктів та засвоєнні методів управління конфліктною ситуацією та її наслідками. Також науковець звертає увагу на важливість зниження рівня особистісної конфліктності і стереотипності поведінки серед членів колективу та необхідність проявляти конструктивну поведінку у складній ситуації.

Зусилля для попередження виникнення конфліктів можуть виявляти як самі учасники, так і керівники організації, а також менеджери з персоналу, психологи та конфліктологи. Перед командою фахівців, які поставлять перед собою таку мету, стоятиме завдання вивчити особистісні характеристики працівників і виявити у них: наявний рівень професійно-значущих особистісних якостей у відповідності до певної посади; здатність ефективно співпрацювати з іншими членами організації; виявити рівень саморегуляції у стресових, конфліктних ситуаціях; виявити рівень здатності до рефлексії щодо власної поведінки; дослідити здатність проявляти емпатію до співрозмовника; виявити рівень розвитку комунікативних навичок.

У випадку недостатнього рівня розвитку особистісних характеристик для конструктивної взаємодії у колективі використовують різноманітні види і методи психотерапії, у тому числі і активні методи ігрових психотехнік, тренінгових психотехнологій та аутотренінгів, методи групової психотерапії тощо. Арт-терапія, музикотерапія, казкотерапія, психодрама, проєктивний малюнок танцювальна терапія та інші напрямки психотерапії можуть використовуватися для самопізнання, розвитку рефлексії, емпатії, корекції емоційних станів та як засіб психологічного захисту особистості в конфлікті.

## **ЛІТЕРАТУРА**

- Котлова, Л.О. (2013). *Психологія конфлікту: курс лекцій: навчальний посібник*. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.
- Крупник, І. Р., & Тавровецька, Н. І. (2023) Мотивація до успіху та превалюючі стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях здобувачів фахової передвищої освіти. *«Габітус» науковий фаховий журнал Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*, 51, 88–92.
- Орлов, В. М., Отич, О. М., & Фурса, О. О. (2008). *Психологія конфлікту: навчально-методичний посібник для підготовки магістрів усіх форм навчання*. ДЕТУТ.

## НАДБАННЯ ТА ВИКЛИКИ СУЧАСНОЇ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

**Кравченко Я.І.**

*Національний авіаційний університет*

Науковий керівник: **Сечейко О.В.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Національний авіаційний університет*

Психологічна допомога постійно розвивається відповідно до змін у соціумі, науки та технологіях. Сучасна психологічна практика пропонує широкий спектр ефективних методів для вирішення проблем психічного здоров'я, від депресії до тривожних розладів. Проте разом із надбаннями, галузь стикається з серйозними викликами. Метою цієї доповіді є детальний розгляд досягнень та викликів, з якими стикаються фахівці психологічної допомоги на сучасному етапі. Спочатку розглянемо основні надбання сучасної психологічної допомоги.

Значним досягненням останніх десятиліть є розширення доступу до психологічних послуг через онлайн-платформи та телемедицину. Онлайн-консультації, такі як Talkspace і BetterHelp, допомогли багатьом людям у віддалених районах, залучивши мільйони користувачів по всьому світу, що робить психотерапію доступнішою та менш стигматизованою (APA). Державні програми та приватні ініціативи також активно підтримують розвиток психологічних центрів.

**Інтеграція новітніх наукових підходів.** Сучасні психологічні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, активно використовують науково обґрунтовані дані. Метааналізи показують, що КПТ ефективна при лікуванні тривоги, депресії, obsесивно-компульсивного розладу та посттравматичного стресового розладу. Методи діалектичної поведінкової терапії та схематерапії також довели свою ефективність для людей із розладами особистості (Journal of Clinical Psychology). Інновації в нейробиології та нейропсихології поглиблюють розуміння терапевтичних процесів, що сприяє покращенню існуючих методів лікування та розробці нових.

Завдяки зусиллям громадських організацій та професійних об'єднань, таких як ВООЗ, значно підвищився рівень обізнаності суспільства щодо проблем психічного здоров'я. Психоедукаційні програми допомагають людям розуміти основні психологічні проблеми, їхні причини та способи вирішення. Це сприяє зниженню стигматизації та створює культуру більш відкритого ставлення до власного психічного здоров'я. Важливу роль відіграють також освітні програми в школах, які навчають учнів базовим технікам подолання стресу та емоційного саморегулювання.

Мультидисциплінарність стала одним із важливих елементів сучасної психологічної практики. Співпраця між психологами, психіатрами, лікарями, соціальними працівниками та іншими фахівцями дозволяє більш комплексно

підходити до вирішення психічних проблем клієнта. Це особливо важливо у випадках коморбідності, коли психічні розлади супроводжуються фізичними захворюваннями, такими як серцево-судинні захворювання або діабет.

З розвитком цифрових технологій значно розширились можливості психологічної допомоги. Окрім онлайн-консультацій, нові технології, такі як мобільні додатки для медитації та психотерапії, штучний інтелект (AI), віртуальна та доповнена реальність (VR/AR), активно використовуються в терапевтичних цілях.

Разом з тим сучасна психологічна практика стикається з серйозними викликами.

Одне з важливих є питання підтримки етичних стандартів, оскільки на ринку з'являється велика кількість непрофесійних послуг. Неетична практика, неправильне використання терапевтичних методів або недотримання конфіденційності може мати серйозні наслідки для клієнтів. Це вимагає суворого контролю за кваліфікацією фахівців та посилення регуляції професійної діяльності.

Незважаючи на успіхи в психоедукації, стигматизація психічного здоров'я досі залишається однією з головних проблем. Багато людей уникають звертатися до психолога через страх осуду або незрозуміння з боку суспільства. Це особливо актуально для консервативних громад та культур, де психічні проблеми вважаються «слабкістю» або «соромом».

Вигорання серед фахівців із психологічної допомоги є серйозною проблемою, яка впливає на якість їхньої роботи. За даними досліджень, психологи часто стикаються зі стресом через емоційно напружену роботу, що може призвести до професійного вигорання та зниження ефективності терапії.

Один із викликів, пов'язаних із використанням технологій у психотерапії – це питання емоційного зв'язку. Чи можуть технології повністю замінити людську емпатію та взаємодію в терапевтичному процесі? Деякі дослідження показують, що особистий контакт із терапевтом має ключове значення для багатьох клієнтів, особливо в контексті важких емоційних розладів.

Сучасна практика психологічної допомоги стикається з новими викликами в умовах глобальних криз: пандемії COVID-19, збройних конфліктів, природних катастроф. Кризи викликають хвилі травматичних переживань у великих груп людей, що створює навантаження на психологічні служби.

З глобалізацією та зростанням культурної різноманітності психологи стикаються з необхідністю адаптації методів лікування до культурних особливостей клієнтів. Наприклад, деякі традиційні методи можуть не бути ефективними або навіть суперечити культурним чи релігійним переконанням клієнта.

Попри розширення доступу до психологічних послуг, залишається проблема їхньої фінансової доступності. Висока вартість терапії є суттєвим бар'єром для багатьох людей. Це ставить питання про розвиток державних програм підтримки психічного здоров'я, страхування та впровадження доступних терапевтичних послуг.

Психологічні послуги повинні бути доступними для людей з особливими потребами, включно з фізичними, інтелектуальними чи психічними вадами. Це вимагає адаптації методів терапії, врахування спеціальних потреб клієнтів.

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СІМ'Ї З НЕМОВЛЯМ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД І ПРАКТИКА ВПРОВАДЖЕННЯ В УКРАЇНІ**

**Кучеровська Н.О.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Київський національний лінгвістичний університет*

Забезпечення умов здорового психічного розвитку дітей раннього віку є міжнародним пріоритетом. Дитяче психічне здоров'я визначається як багатопрофільна галузь професійних досліджень, практики і політики, яка спрямована на полегшення страждань та підвищенням соціальної та емоційної компетентності маленьких дітей (Zeanah & Zeanah, 2019).

Результати сучасних досліджень в галузі неврології, нейрофізіології, психології розвитку аргументовано доводять: період раннього дитинства є ключовим для формування основ здорового фізичного, психічного та соціального розвитку дитини. Відповідно, ризики під час раннього дитинства мають довгострокові негативні наслідки для психічного та соматичного здоров'я дитини. Якість взаємодії в парі “дорослий-дитина” на першому році життя значною мірою впливає на розвиток мозкових структур, формування типу реагування на стрес, формування механізмів саморегуляції, процеси самоусвідомлення, формування психічних структур, що забезпечують соціальну комунікацію (Fox et al., 2010; Gerhardt, 2015; *The importance of caregiver-child interactions...*, 2004; Zeanah & Zeanah, 2019).

У міжнародній практиці існує розгалужена система організацій, спрямованих на захист і підтримку психічного здоров'я дітей немовлячого і раннього віку. Одним з актуальних напрямів тут – програми підвищення батьківської компетентності, які базуються на теорії прив'язаності Дж. Боулбі (1999), що виступає методологічною основою такого клінічного втручання. В своїй роботі Steele, Н., & Steele, М. (2019) запропонували докладний огляд програм втручання, заснованих на стосунках. Критерії оцінки і відбору програм, запропонованими авторами, були наступні: чи спирається програма на теорію прив'язаності; чи включає програма надійні інтервенції, орієнтовані на укріплення прив'язаності; чи проводилися дослідження ефективності програми. Так, було відібрано 12 програм втручання, спрямованих на роботи з батьками дітей від до 3 років; 3 програми для батьків дітей дошкільного віку; 5 програм для батьків дітей молодшого шкільного та підліткового віку.

Переважаюча більшість програм раннього втручання містять зворотній відеозв'язок як центральний компонент програми. Можливість побачити зі сторони власну взаємодію з дитиною, яка супроводжується професійними

коментарями фахівця, значно підвищує їх ефективність щодо розвитку батьківської чутливості. Іншим складовим компонентом програм для раннього віку – робота з досвідом дитинства батьків, що створює продуктивний контекст для рефлексії власної батьківської стратегії.

Наведемо декілька програм втручання, які мають достовірно високу ефективність і широке розповсюдження:

The Circle of Security Intervention (COS-P), автори Hoffman, K., Marvin, R., Cooper, G., Powell, B. Програма втручання передбачає навчання батьків теорії прихильності за допомогою простих графічних зображень COS та відеооглядів. Воно намагається змінити робочі моделі уподобання батьків, визначити основні чутливості батьків та їх найбільші проблеми у вихованні дітей.

Video-feedback Intervention to promote Positive Parenting and Sensitive Discipline (VIPP-SD), автори J. Bakermans-Kranenburg, M. van IJzendoorn. Це короткочасне втручання, що використовує письмові матеріали та відеозаписані взаємодії. Основний терапевтичний метод - «говорити за дитину», спрямований на допомогу батькам у тому, щоб помічати сигнали свого немовляти, інтерпретувати їх та швидко реагувати.

Attachment and Biobehavioral Catch-Up (ABC), автори K. Bernard, Z. Butzin-Dozier, J. Rittenhouse, M. Dozier. Перша мета втручання – допомогти батькам дбайливо реагувати, коли діти відчувають стрес; друга полягає в тому, щоб навчити батьків розпізнавати та підтримувати ініціативи дитини; третя мета – сформувати навички поведінки, яка сприймається дитиною як безпечна.

В Україні стратегія підтримки сім'ї з дитиною немовлячого віку переважно фокусується на супроводі вагітності та пологів, а також послугу раннього втручання, яку надають мультидисциплінарні команди фахівців сім'ям з дітьми від народження і до 4 років, які мають сталі порушення розвитку чи загрозу їх виникнення. Актуальною залишається проблема превентивної роботи з батьками з розвитку батьківських компетенцій, які забезпечили б дитині умови для її здорового психічного розвитку з перших днів життя.

## ЛІТЕРАТУРА

- Bowlby, J. (1999). *Attachment. Attachment and Loss* (vol. 1) (2nd ed.). New York: Basic Books.
- Fox, S. E., Levitt, P., & Nelson, C. A., 3rd (2010). How the timing and quality of early experiences influence the development of brain architecture. *Child development, 81*(1), 28–40. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01380.x>
- Gerhardt, S. (2015). *Why Love Matters: How affection shapes a baby's brain*. Routledge. NY.
- Steele, H., & Steele, M. (Ed.). (2019). *Handbook of Attachment-Based Interventions*. NY. Guilford Publications.
- The importance of caregiver-child interactions for the survival and healthy development of young children* (2004). World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42878/924159134X.pdf>
- Zeanah, C. H., & Zeanah, P. D. (2019). Infant mental health: The clinical science of early experience. In C. H. Zeanah (Ed.), *Handbook of infant mental health*, (4th ed., pp. 5–24). Guilford Press.

# **РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У ПІДВИЩЕННІ ЕФЕКТИВНОСТІ УПРАВЛІННЯ ЛОГІСТИЧНИМИ ПРОЦЕСАМИ**

**Литовка Д.І.**

*Державний університет інфраструктури та технологій*

**Науковий керівник: Каряка І.В.**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*Київський національний лінгвістичний університет*

Логістичні процеси є ключовою складовою функціонування сучасних компаній, особливо у глобалізованому світі, де транспорт, постачання та управління ланцюгами поставок впливають на загальну ефективність бізнесу. Ефективне управління логістичними процесами включає не тільки оптимізацію технічних і фінансових аспектів, але і роботу з людськими ресурсами. Тут виникає потреба у психологічній підтримці, що може допомогти у розв'язанні стресових ситуацій, покращенні комунікації та підвищенні загальної продуктивності.

Логістика пов'язана з високими рівнями відповідальності, жорсткими термінами, частими форс-мажорами (наприклад, затримками транспорту або проблемами на митниці). Все це створює значне психологічне навантаження на працівників. Без належної підтримки працівники можуть зіткнутися з професійним вигоранням, що негативно позначається на ефективності управління процесами (Алькама, 2008).

Психологічна допомога у вигляді індивідуальних консультацій або тренінгів для персоналу може суттєво знизити рівень стресу. Важливим є розвиток навичок емоційної стійкості та управління стресом у складних умовах. Це допомагає працівникам швидше адаптуватися до змін і приймати раціональні рішення, що в свою чергу позитивно впливає на якість та швидкість виконання логістичних завдань (Бондаренко, 1991).

Успіх логістики часто залежить від якості командної роботи та міжособистісної взаємодії. Психологічні тренінги, спрямовані на покращення комунікативних навичок, можуть допомогти створити ефективніші канали комунікації, знизити конфлікти та покращити розуміння між різними відділами. Це сприяє кращому виконанню завдань і злагодженій роботі команди.

Керівники, відповідальні за управління логістичними операціями, часто відчувають значний тиск, оскільки саме вони координують складні процеси та приймають відповідальні рішення. Психологічна допомога, надана менеджерам, може допомогти їм зберігати спокій у критичних ситуаціях, що позитивно вплине на прийняття рішень і управління командою. Розвиток лідерських якостей і стійкості до стресу через психологічні практики є важливим аспектом успішного управління логістикою.

Здоровий психологічний клімат у команді, що займається логістикою, сприяє підвищенню мотивації, задоволеності роботою та зниженню

плинності кадрів. Психологічні програми, спрямовані на розвиток довіри, взаємоповаги та взаємодопомоги у команді, можуть забезпечити стабільність у колективі та ефективніше виконання завдань (Коқун, 2004).

У великих компаніях, де логістичні процеси займають ключове місце, психологічна підтримка працівників може стати складовою частиною корпоративної політики. Програми психологічної підтримки, що включають регулярні консультації, тренінги з управління стресом та розвиток комунікаційних навичок, можуть суттєво підвищити загальну продуктивність компанії та мінімізувати ризики професійного вигорання працівників (Корольчук, 2002).

Психологічна допомога може впливати на мотивацію працівників, які займаються логістикою, через виявлення та подолання внутрішніх бар'єрів. Важливим аспектом є робота з індивідуальними цілями та прагненнями працівників, що допоможе не тільки підвищити ефективність, але й сприятиме більшому задоволенню від виконуваної роботи (Пасічник, 2012).

Відтак, у сучасних умовах швидкозмінного та напруженого середовища, де логістика відіграє центральну роль у бізнес-процесах, психологічна допомога стає важливим інструментом для підвищення ефективності управління. Залучення професійних психологів та розвиток програм підтримки персоналу допоможуть зберігати стабільність у роботі, підвищити продуктивність та сприяти довгостроковому успіху компанії.

## **ЛІТЕРАТУРА**

- Алькема, В.Г. (2008). *Логістика. Теорія та практика*. / Видавничий дім «Професіонал».
- Бондаренко, О.Ф. (1991). *Психологічна допомога особистості*. Форма.
- Коқун, О.М. (2004). *Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності*. Міленіум.
- Корольчук, М.С. (2002). *Психологічне забезпечення психічного та фізичного здоров'я особистості*. Інкос.
- Пасічник, В.І. (2012). *Теорія та практика психологічної допомоги*. Акад. ВВ МВС України.



## **ІНТЕГРАЦІЯ ТЕХНОЛОГІЙ В ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ: МОЖЛИВОСТІ Й ОБМЕЖЕННЯ ВІРТУАЛЬНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ І ТЕРАПІЇ**

**Літтих М.С.**

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка*

**Науковий керівник: Терлецька Л.Г.**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка*

У сучасному світі інтеграція технологій у психологічну допомогу стає невід'ємною частиною розвитку психологічної практики. Зокрема, віртуальне психологічне консультування і терапія набувають все більшої популярності, пропонуючи нові можливості для фахівців і клієнтів. Це форми психологічної допомоги, які надаються дистанційно через онлайн-платформи за допомогою відео-, аудіо- або текстових комунікаційних засобів. Однак, разом із безліччю переваг ці методи також мають певні обмеження, що потребують критичного аналізу та адаптації (Novotney, 2017).

Насамперед значним плюсом віртуального консультування є його доступність. Віртуальні платформи дозволяють клієнтам отримувати психологічну допомогу незалежно від їхнього географічного розташування. Це особливо важливо для осіб, що живуть у віддалених місцевостях або мають обмежену мобільність. Крім того, можливість працювати в зручному середовищі, зокрема вдома, знижує рівень тривожності та сприяє більшому комфорту психолога під час сесій. Не менш важливою є можливість надання швидкої підтримки в екстрених ситуаціях. У випадках, коли клієнт стикається з кризовими подіями в своєму житті, віртуальне консультування може бути надано оперативніше, оскільки клієнту не потрібно фізично діставатися до психолога. Це значно скорочує час від моменту звернення до психолога або психотерапевта до отримання допомоги, що є критичним у ситуаціях емоційної чи психологічної кризи (Dowling & Rickwood, 2015). Серед інших переваг віртуального формату консультування і терапії є гнучкість графіка. Терапевти можуть адаптувати свій розклад під потреби клієнтів, що полегшує планування сесій. Це також сприяє економії часу та ресурсів (Harrad & Banks, 2016).

Ще однією важливою перевагою віртуального психологічного консультування є підвищення анонімності клієнта. Для багатьох людей визнання необхідності психологічної допомоги може бути непростим кроком через соціальні стигми або особисті переживання. Можливість залишатися віртуально присутнім під час сесій створює відчуття більшої безпеки та знижує тривогу, пов'язану з особистою ідентифікацією. Додатково варто відзначити зниження фінансових витрат як для клієнтів, так і для фахівців. Оскільки віртуальна терапія не вимагає оренди офісних

приміщень чи транспортних витрат, це робить послугу доступнішою за вартістю. Для психологів це також дає змогу проводити консультації з різних місць, підвищуючи продуктивність їхньої роботи і зменшуючи залежність від фіксованого робочого простору. Ще один цікавий та вартий уваги аспект – можливість запису сесій за згодою клієнта, що надає обом сторонам можливість переглядати та аналізувати попередні сесії, що сприяє більш глибокому розумінню динаміки терапевтичного процесу. Крім того, записи можуть використовуватися як навчальні матеріали для професійного розвитку психологів.

Однак віртуальне консультування має і свої обмеження. Основною проблемою є відсутність фізичної присутності, що може вплинути на якість терапевтичного процесу. Невербальна комунікація, як-от міміка, жести та тон голосу, відіграє важливу роль у терапевтичній взаємодії. Через обмеження відеозв'язку ці важливі сигнали можуть бути спотворені або зовсім втрачені, що негативно позначається на ефективності роботи психолога. Іншим викликом є технічні проблеми, які можуть заважати консультуванню. Наприклад, перебої в інтернет-з'єднанні або неякісний аудіо- чи відеозапис можуть переривати сесію, викликаючи роздратування та знижуючи загальну ефективність консультацій. Це може вплинути на тривалість терапевтичних відносин і призвести до зниження рівня задоволення клієнтів (Dunn, 2012). Окремо варто зазначити питання конфіденційності та безпеки даних. Використання онлайн-платформ для консультування вимагає додаткових заходів для захисту приватної інформації клієнтів, оскільки віртуальне середовище є більш вразливим до кібератак. Це зобов'язує психологів та їхніх клієнтів дотримуватись високих стандартів безпеки та користуватися лише надійними засобами комунікації, що підтримують шифрування даних користувачів (Stoll et al., 2020).

Отже, віртуальне консультування і терапія не лише відкривають нові можливості для клієнтів, а й розширюють спектр професійних можливостей для психологів, сприяючи підвищенню ефективності та доступності психологічної допомоги. Однак вони мають і ряд обмежень, які слід враховувати при їх використанні.

## ЛІТЕРАТУРА

- Dowling, M., & Rickwood, D. (2015). A naturalistic study of the effects of synchronous online chat counselling on young people's psychological distress, life satisfaction and hope. *Counselling and Psychotherapy Research*, 15(4), 274–283.
- Dunn, K. (2012). A qualitative investigation into the online counselling relationship: To meet or not to meet, that is the question. *Counselling & Psychotherapy Research*, 12(4), 316–326.
- Harrad, R., & Banks, N. (2016). *Counselling in online environments*. In A. Attrill & C. Fullwood (Eds.), *Applied cyberpsychology: Practical applications*

of cyberpsychological theory and research (pp. 123–143). Palgrave Macmillan/Springer Nature.

Novotney, A. (2017, February 1). A growing wave of online therapy. *Monitor on Psychology*, 48(2). <https://www.apa.org/monitor/2017/02/online-therapy>

Stoll, J., Müller, J. A., & Trachsel, M. (2020). Ethical Issues in Online Psychotherapy: A Narrative Review. *Frontiers in psychiatry*, 10, 993.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ВПЛИВУ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ**

**Мітакі К.В.**

*Ізмаїльський державний гуманітарний університет*

Науковий керівник: **Васильєва О.В.**

*доцент*

*Ізмаїльський державний гуманітарний університет*

Психологічні особливості підлітків, які зазнали впливу травматичних подій, є однією з найбільш актуальних тем сучасної психології. Дослідження впливу таких подій на психіку підлітків є важливим для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги.

Інтенсивність психологічної реакції підлітків на травматичні події залежить від ряду взаємопов'язаних факторів. Одним із значних є досвід війни. Соціальні чинники також відіграють важливу роль: рівень соціальної адаптації та соціалізації особистості, психологічний клімат у колі спілкування та в тому числі гендерні аспекти (Shaw, 2003).

Слід відмітити, що жорстоке поводження в дитинстві суттєво підвищує вразливість до тривоги в дорослому віці, оскільки ранній негативний досвід може формувати негативні моделі емоційної регуляції та сприйняття стресу, що підвищує ризик розвитку тривожності у дорослому віці (Marques-Feixa, 2021).

Одним із викликів сучасної психологічної роботи в закладах середньої освіти є організація проведення відповідних досліджень і проведення за аналізом їх результатів необхідних психологічних заходів по збереженню психічного здоров'я та підвищення стресостійкості.

Соціальна нерівність у школі значно ускладнює процес інформування про травму та стрес серед учнів через дискримінацією, стигматизацією вразливих соціальних груп та недостатню підтримкою з боку вчителів і шкільної адміністрації, що ускладнюється обмеженими ресурсами та браком кваліфікованих спеціалістів. Все це призводить до недостатності та неефективності механізмів підтримки (O'Toole, 2022).

Дослідження та корекція наслідків травматичного досвіду стикаються з таким викликом, як нестача в науковій літературі доказів ефективності першої психологічної допомоги. Часто методи першої допомоги

недостатньо адаптовані до індивідуальних потреб або не враховують соціальний та культурний контексти (Dieltjens et al., 2014).

Системна підтримка підлітків, які зазнали травматичного досвіду, базується на трьох ключових складових: комплексності, стійкості та принципі «не нашкодь». Комплексність означає врахування всіх аспектів життя підлітка, стійкість стосується підвищення психологічної стійкості та адаптивних механізмів, а принцип «не нашкодь» є головним у роботі з підлітками. Вкупі ці складові створюють ефективний системний підхід (Wessells, 2017).

Виходячи із наведеного вище, при дослідженні психологічних особливостей підлітків, які зазнали травматичних подій, вкрай важливо підібрати відповідну безпечну стратегію, яку можна використовувати для вікової групи підлітків із врахуванням відповідальності психолога за можливі негативні наслідки, спричинені проведенням цього дослідження.

У дослідженні прояву впливу травми на підлітка важливо враховувати, що окрім початкового травматичного досвіду суттєво впливати на психічний стан можуть й подальші події. У цьому контексті необхідно спиратися на принципи етичного дослідження та забезпечення психологічної безпеки (Trickey et al., 2012).

Травмафокусна когнітивно-поведінкова терапія для підлітків є доказовим методом лікування, спрямованим на подолання наслідків травматичних подій. Ця терапія поєднує когнітивні техніки, які психолог має використовувати для безпечного опрацювання травматичних спогадів за умови відповідної кваліфікації та дозволу від батьків. Такий підхід дозволяє не лише подолати наявні психологічні труднощі, але й сприяє довготривалій адаптації та психічному здоров'ю (Beer, 2013).

Підсумовуючи, варто зазначити, що дослідження впливу травматичного досвіду підлітків вимагає ретельної підготовки, знання вікових та психологічних особливостей даної вікової групи, особливо в умовах проведення таких досліджень у школі. Тому, відповідно, й методики таких досліджень мають бути підібрані відповідним чином, щоб прямо не торкатися можливих травматичних спогадів для попередження можливості ретравматизації.

## ЛІТЕРАТУРА

- Beer, R. (2013). Review of Trauma-focused CBT for children and adolescents Treatment applications. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 22(9), 581–582.
- Dieltjens, T., Moonens, I., Van Praet, K., De Buck, E., & Vandekerckhove P. (2014). A Systematic Literature Search on Psychological First Aid: Lack of Evidence to Develop Guidelines. *PLoS ONE*, 9(12), e114714.
- Marques-Feixa L., et al. (2021) Childhood maltreatment disrupts HPA-axis activity under basal and stress conditions in a dose-response relationship in children and adolescents. *Psychological Medicine*, 1–14.

- O'Toole, C. (2022). «When trauma comes to school: Toward a socially just trauma-informed praxis». *International Journal of School Social Work*, 2(6). <https://doi.org/10.4148/2161-4148.1076>
- Shaw, J. A. (2003). Children exposed to war/terrorism. *Clin Child Fam Psychol Rev.*, 6(4), 237–246.
- Trickey, D., Siddaway, A. P., Meiser-Stedman, R., Serpell, L., & Field, A. P. (2012). A meta-analysis of risk factors for post-traumatic stress disorder in children and adolescents. *Clin Psychol Rev.*, 32(2), 122–138.
- Wessells, M. G. (2017). Children and armed conflict: Interventions for supporting war-affected children. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 23(1), 4–13.

## **ОСОБЛИВОСТІ БАТЬКІВСЬКОЇ ПОЗИЦІЇ У МАТЕРІВ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ**

**Мятельська П.О.**

*Київський національний лінгвістичний університет*

**Науковий керівник: Кучеровська Н.О.**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*Київський національний лінгвістичний університет*

Відносини діади матері-немовля відіграють визначну роль у розвитку дитини та її майбутніх спроможностях. Прив'язаність до матері розвивається ще у немовлячому віці та має в своїй основі фізіологічні, нейронні та поведінкові процеси. Як відомо, Дж. Боулбі визначає прив'язаність як нейробиологічну систему, яка формується внаслідок відносин «serve-and-return» між немовлям та опікуном. Ці відносини є ключовими для когнітивного, соціального та емоційного розвитку дитини.

Важливим аспектом взаємодії матері та немовля є міжособистісна синхронність. Р. Фельдман (2007) визначає міжособистісну синхронність як концепт, який охоплює чуттєву взаємодію матері з немовлям, та їх здатність емоційно реагувати один на одного. Цей феномен виникає на ранніх етапах розвитку та передбачає взаємну відповідність у поведінці, емоційних станах та біологічних ритмах між матір'ю та дитиною, які утворюють єдиний функціональний блок або діаду. Сформувавшись, міжособистісна синхронність, сприяє успішній та позитивній взаємодії матері та немовля, яка продовжується протягом усього дитинства та підліткового віку та сприяє формування «тонусу» мозку для майбутніх соціальних взаємодій (Atzil S et al, 2014). Дослідження від народження до дорослості, яке тестувало вплив контакту матері з новонародженим та синхронної взаємодії, показало що міжособистісна синхронність є ключовим фактором у формуванні нейронних мереж емпатії в мозку (Yaniv et al, 2021).

З огляду різних досліджень було виявлено, що внутрішньо-особистісна взаємодія впливає на мовленнєвий розвиток. Так, немовлята тих опікунів, у яких присутні активні комунікаційні сигнали, досягають нових етапів мовленнєвого розвитку раніше, ніж ті, у яких така комунікація відсутня (Хофф, 2006). Діти, що виростають в діаді з аб'юзивною матір'ю, мають менший словниковий запас, гірші навички слухового сприйняття мови та неправильну граматику через ігнорування та обмежену комунікацію (Вассерман, 1983). Існує значущий взаємозв'язок між прив'язаністю, виконавчими функціями та мовою. У дослідженні С. Газанзедіш (2018) було визначено, що розвиток мови та розвиток виконавчих функцій розділяють між собою фактори ризику та фактори підтримки розвитку, що має в своїй основі ранню взаємодію матері та немовляти. До факторів розвитку відносять наступні.

1. Внутрішня мова, що виникає під час взаємодії з опікуном, формується як результат співдіяння цієї взаємодії. Шляхом внутрішнього мовлення дитина вирішує завдання та орієнтується у власних діях.

2. Діти, які мають досвід надійних відносин схильні розвивати в собі відчуття безпеки та впевненості, що дозволяє їм вивчати своє оточення та ефективно справлятися зі стресом.

3. Чуттєве, або ж підтримує батьківство, що стимулює ріст навичок саморегуляції у дітей.

4. Чутливість та виразна реакція на дитину у відносинах з немовлям сприяє розвитку саморегуляції та відчуття безпеки.

До факторів ризику автори відносять:

1. Небезпечна прив'язаність, яка характеризується непослідовністю або нечутливістю догляду. Така прив'язаність може призвести до почуття небезпеки та тривоги, ускладнюючи можливість дитини регулювати свої емоції та поведінку.

2. Контролююча поведінка, спрямована на покарання. Відносини у діаді, де виражені надмірні форми покарання та авторитарний контроль, призводять до того, що розвивається імпульсивність, непокоя та інші проблеми у дитячій поведінці, оскільки вони можуть не навчитися ефективним стратегіям управління своєю поведінкою.

3. Відсутність безпечної бази. Діти, які не мають безпечного зв'язку з дорослим, можуть мати складнощі з розвитком почуття безпеки та впевненості у своєму оточенні. Без наявності безпечної бази у стресових ситуаціях, ці діти можуть відчувати збільшену тривожність та труднощі у регулюванні своїх емоцій та поведінки.

## ЛІТЕРАТУРА

- Feldman, R. (2007). Parent-Infant Synchrony: Biological Foundations and Developmental Outcomes. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 340–345.
- Atzil, S., Hendler, T., & Feldman, R. (2014). The brain basis of social synchrony. *Social cognitive and affective neuroscience*, 9(8), 1193-1202. <https://doi.org/10.1093/scan/nst105>

- Yaniv, U., Salomon, A., Waidergoren, R., Shimon-Raz, S., Djalovski, A., & Feldman, R. (2021). Synchronous caregiving from birth to adulthood tunes humans' social brain. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 118 (14), e2012900118.
- Hoff, E. (2006). How Social Contexts Support and Shape Language Development. *Developmental Review*, 26, 55–88.
- Wasserman, G. A., Green, A., & Allen, R. (1983). Going beyond abuse: maladaptive patterns of interaction in abusing mother-infant pairs. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 22(3), 245–252.
- Hassanzadeh, S., & Amraei, K. (2018). The study of mediating role of private speech in conceptual model of relationship between language development, secure attachment and behavioral self-regulation. *J Appl Psychol Res*, 8, 4, 37–50.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ГОСТІНГУ СЕРЕД МОЛОДІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

**Нікітіна О.П.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Харківський національний університет  
міського господарства імені О. М. Бекетова*

Л. М. Карамушка (2022) наголошує, що у часи війни актуалізується тематика конфліктів у родині й на роботі. Це відбувається через дію потужного хронічного стресу, викликаного війною. За даними опитування кожен десятий респондент пережив зраду або ж конфлікт у родині.

Симптоми депресії, тривоги, психосоматичні прояви, посттравматичний стресовий розлад, схильність до насильства, суїцидальні наміри та думки віднаходять свого прояву у жертв війни (П'янківська, 2022).

Одним із явищ, що посилюється у часи війни стає феномен «гостінг». Використання цього терміну зросло з розвитком цифрових технологій (сайти соціальних мереж, додатки для знайомств, які полегшують реалізацію поведінки «привиду») (Pancani et al., 2022).

Гостінг відбувається не тільки в романтичних відносинах, але може віднаходити прояву у дружбі, роботі, бізнесі тощо. Гостінг можна розділити на дві різні ролі, а саме ініціатора та не-ініціатора (Moore, 2014).

У дослідженні R. Widianti, R. Hasani, Latipun (2024) з використанням якісного аналізу було виявлено, що існує кілька причин, з яких людина практикує гостінг, а саме: уникнення прихильності, несумісність відносин, уникнення конфлікту та незадоволеність відносинами.

Передбачаємо, що у результаті втоми і депресії людина може «розчинитися у просторі» та вийти з комунікації.

Реалізоване анкетування мало на меті уточнити особливості прояву гостінгу серед молоді під час війни та воєнного стану. Вибірку склали здобувачі вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія.

Отримані результати дають змогу визначити, що під час воєнного стану 35% опитаних не зустрічались з явищем гостінгу.

Натомість, 18% опитаних самі іноді ставали на роль «привида» і відчували полегшення, звільнення від тягаря продовжувати спілкування.

Ще 15% опитаних також ставали на роль ініціатора, і після певного часу починали відчувати окрім полегшення ще і провину.

Інші 17% постійно використовують гостінг під час війни і відчують полегшення.

2% опитаних визнали себе гостерами на постійній основі. Щодо відчуттів, то їм також було притаманне після певного часу відчувати окрім полегшення ще і провину.

Не-ініціаторами гостінгу виявилися 13% опитаних.

З них 8% відзначили, що коли з ними так поступили, то вони відчували образу (тобто відчували агресивну реакцію по відношенню до гостеру).

А 5% опитаних відзначили, що коли з ними так вчинили, то вони відчували провину (тобто відчували аутоагресивну реакцію).

З іншого боку, 20% вибірки відноситься за даними анкетування до змішаної групи.

З них, 30% іноді траплялось бути гостерами, які після певного часу починали відчувати окрім полегшення провину. А, коли вони опинялися у ролі не-ініціаторів, то відчували до гостеру образу.

20% часто траплялось бути гостерами, які після певного часу починали відчувати окрім полегшення провину. А, коли вони опинялися у ролі не-ініціаторів, то відчували до гостеру образу.

20% ніколи не реалізовували себе у ролі гостеру, а, коли з ними так вчиняли у відносинах, то вони засмучувались.

10% опитаних дуже часто траплялось бути гостерами, які після певного часу починали відчувати окрім полегшення провину. А, коли вони опинялися у ролі не-ініціаторів, то відчували до гостеру сум.

10% опитаним іноді траплялось бути на місці гостеру, і вони відчували полегшення, а у зворотній бік таке ставлення викликало у них сум.

10% опитаних – представники не-ініціаторів, які при гостінговому завершенні стосунків відчували одночасно образу і сум.

Визначені особливості дають змогу підсумувати, що явище гостінгу достатньо поширене серед молоді під час воєнного стану, проте набуває різних форм в залежності від особистості. Переважна більшість опитаних (52%) поставали гостерами, ініціаторами, які керувались бажанням відчутти полегшення, звільнившись від стосунків.

Виявлені змішенні типи по відношенню до гостінгу та по відношенню до спектру емоцій дали змогу унаочнити прояв феномену гостінгу серед молоді під час воєнного стану.



## ЛІТЕРАТУРА

- Карамушка, Л. М. (2022). Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України.
- П'янківська, Л. (2022). Вплив наслідків війни на психічне здоров'я людини: огляд зарубіжних досліджень. *SCIENTIA*, 2, 79–81.
- Moore, C. W. (2014). *The mediation process: Practical strategies for resolving conflict*. John Wiley & Sons.
- Pancani, L., Aureli, N., & Riva, P. (2022). Relationship dissolution strategies: Comparing the psychological consequences of ghosting, orbiting, and rejection. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(2), 9.
- Widianti, R., Hasani, R. & Latipun. (2024). Phenomenological Studies: Exploring Someone's Reasons for Doing Ghosting. *Social Science and Humanities Journal*, 8, 5111–5117.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФІЛАКТИКИ ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ

**Півень Т.П.**

*ПВНЗ «Європейський університет»*

**Кошіль О.П.**

*кандидат педагогічних наук, доцент  
ПВНЗ «Європейський університет»*

Синдром професійного вигорання (СПВ) серед вчителів стає дедалі актуальнішою проблемою в умовах зростаючих вимог до професії педагога. Освітня діяльність пов'язана з високим рівнем емоційної напруги, що обумовлює підвищену вразливість до розвитку вигорання. Ситуація значно ускладнилася в роки пандемії COVID-19 та повномасштабним військовим вторгненням в Україну, що триває з 2022 року. Варто зазначити, що внаслідок цього вчителі були змушені швидко адаптуватися до нових форматів роботи, таких як дистанційне навчання. Відтак змінилась не лише форма взаємодії з учнями, а й підвищився рівень стресу через технічні труднощі, зростання робочого навантаження, брак чіткого зворотного зв'язку та соціальної ізоляції, що підвищували рівень емоційної напруги та ризик вигорання. Ще більш впливовими є наслідки повномасштабного військового вторгнення, яке посилює стресову ситуацію в суспільстві, вплинуло на освітню сферу через небезпеку для життя та здоров'я вчителів і учнів, руйнування шкіл, нестабільність освітнього процесу, а також постійну невизначеність майбутнього. У таких умовах педагогам доводиться не лише справлятися з власними емоційними та психологічними проблемами, але й бути опорою для своїх учнів, що ще більше підвищує ризик розвитку емоційного виснаження та вигорання.

Зауважимо, що професія вчителя належить до категорії високостресових, вимагає значних емоційних, інтелектуальних та фізичних зусиль. Вигорання серед вчителів є серйозною проблемою, що впливає на якість освіти, здоров'я вчителів і загальне функціонування освітніх закладів. Вчителі постійно взаємодіють з великою кількістю учнів, колег, батьків, що потребує емоційної залученості, а також резолюцію численних складних ситуацій у класі та поза ним. Це призводить до накопичення стресу, який без належного управління може перейти у стан вигорання. Професійне вигорання не тільки знижує ефективність вчителя, але й негативно впливає на навчальні результати учнів. Вигорання часто супроводжується емоційним виснаженням, внутрішнім ентузіазмом, байдужістю до своєї роботи, що призводить до зниження рівня мотивації, конфліктів з колегами та навіть до фізичних і психологічних захворювань.

Вищезазначені обставини вимагають розвитку у вчителів важливих навичок: емоційна стійкість, стресостійкість здатність швидко адаптуватися, емоційна саморегуляція, емоційний інтелект, тайм-менеджмент.

Питання вигорання відображено в працях вітчизняних учених (В. Бойко, Н. Водоп'янова, Л. Карамушка, О. Ковальчук С. Максименко та ін.), зарубіжних (С. Джексон, К. Маслач, Х. Дж. Фрейденбергер та ін.).

Більшість авторів під конструком «вигорання» розуміють професійний феномен, що складається з комплексу негативних (деструктивних) симптомів і містить три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень (Олійник, 2017).

Професійне вигорання вчителів – це стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, який виникає в результаті тривалого стресу на роботі. Для профілактики вигорання важливо враховувати психологічні чинники, які спрямовані на зміцнення психічної та психологічної стійкості, розвиток навичок саморегуляції та підтримку внутрішнього балансу.

До ключових психологічних чинників профілактики вигорання вчителів відносимо: розвиток емоційного інтелекту, адже вміння розпізнавати та керувати власними емоціями дозволяє уникати емоційного перенавантаження; навички стресостійкості (розвиток адаптивних стратегій, управління часом); колегіальна та психологічна підтримка; формування професійної ідентичності; підтримка балансу між роботою та особистим життям; розвиток когнітивної гнучкості (оптимістичне мислення, когнітивні техніки); формування емоційної стійкості; самомотивація та встановлення цілей; психологічні інтервенції та терапія.

Отже, профілактика вигорання вчителів залежить від поєднання психологічних ресурсів, таких як розвиток емоційної стійкості, саморегуляції, підтримка здорових міжособистісних стосунків та самосвідомості. Важливо також забезпечити системну підтримку роботи на всіх рівнях організації освітніх установ.

Основними особистісними стратегіями профілактики професійного вигорання вчителів визначаємо: розвиток навичок тайм-менеджменту (ефективне планування, робочі та особисті межі); стресостійкість (адаптивні

стратегії, техніки релаксації); соціальна підтримка та професійний розвиток (командна робота, менторство); супервізія та психологічна допомога (психологічні консультації, групи підтримки); навчання та професійний розвиток (тренінги зі стрес-менеджменту, програми психологічного супроводу); профілактика на рівні держави та суспільства.

Стратегії профілактики професійного вигорання вчителів передбачають комплексний підхід, який охоплює як особистісні, так і організаційні фактори.

## **ЛІТЕРАТУРА**

Олійник, І. (2017). Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія : Педагогіка і психологія, 1, 118–125.

## **МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА СІМЕЙНІ ВІДНОСИНИ: ОЦІНКА АДАПТАЦІЇ, ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА ПЕРЕОЦІНКИ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ**

**Плотнікова А.В.**

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди*

Науковий керівник: **Нікітіна О.П.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди*

Дослідження психологічних особливостей впливу втрат під час воєнного стану на сімейні відносини є надзвичайно актуальним в умовах сучасної України, де війна кардинально змінює життєві обставини тисяч сімей. Воєнні втрати спричиняють глибокі емоційні травми, що впливають не лише на індивідуальний психологічний стан, але й на стійкість та згуртованість сімейних систем, часто провокуючи серйозні кризи та конфлікти в стосунках.

Основною гіпотезою дослідження є припущення, що значні втрати, яких зазнали українські сім'ї під час війни, спричинюють переоцінку цінностей, пошук нових смислів життя та, як наслідок, можуть впливати на розриви шлюбів і дестабілізацію сімейних відносин.

До вибірки нашого дослідження увійшли сім'ї, які зазнали серйозних втрат через війну, таких як смерть близьких родичів, вимушене переселення, втрати майна та кризи сімейних відносин. Основну увагу було приділено подружнім парам, які переживають кризу у шлюбі після втрат, спричинених війною. Важливим критерієм для вибору респондентів стало їхнє поточне емоційне і психологічне благополуччя, що дозволило дослідити безпосередній вплив травматичних подій на сімейні структури.

В даній доповіді зупинимося на питанні щодо обґрунтування вибору методик.

Методика 1: Опитувальник FACES-3 (Шкала сімейної адаптації та згуртованості Д. Х. Олсона) була обрана через її здатність оцінити ступінь адаптивності та згуртованості сімейної системи. Військові втрати спричиняють значні зміни у сімейній динаміці, що може бути досліджено через розбіжності між фактичним і «ідеальним» станом сімейних відносин.

- Актуальність: Методика FACES-3 дозволяє вивчити, як втрати та стрес впливають на стабільність і згуртованість сім'ї, що є важливим у контексті вивчення конфліктності та розлучень на тлі війни.

- Наукова валідність: Адаптована для українських умов, методика є надійним інструментом для оцінки сімейних структур в умовах посттравматичного впливу.

Методика 2: Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР

Ця шкала була вибрана як швидкий і точний інструмент для оцінки психологічного стану респондентів, зокрема рівнів тривоги, депресії та посттравматичного стресу.

- Актуальність: Війна створює значний емоційний та психічний тиск на індивідуумів, що часто проявляється в підвищеному рівні стресу, який впливає на сімейні стосунки.

- Практичність: Шкала дозволяє зручно й швидко збирати необхідні дані в умовах, де час і ресурси є обмеженими.

Методика 3: Опитувальник сенсу життя (MLQ)

Методика використовується для оцінки того, наскільки війна змінює екзистенційні погляди людей, зокрема їхній сенс життя. Це важливо у дослідженні змін у сімейних стосунках, оскільки пошук нових сенсів життя може призводити до змін у шлюбі.

- Актуальність: Війна, як потужний екзистенційний досвід, часто змушує людей переосмислювати свої цінності. Це може вплинути на те, як вони будують стосунки і адаптуються до нових умов життя.

- Значущість для дослідження: Оцінка сенсу життя допоможе виявити, чи відбувається процес переоцінки цінностей і як це корелює з кризами в шлюбі після втрат.

Авторський опитувальник «Сімейні відносини під час війни» було розроблено спеціально для того, щоб оцінити унікальні аспекти змін у сімейних відносинах через травми війни. Питання анкети охоплюють динаміку сімейних ролей, емоційну близькість та конфліктність.

- Актуальність: Війна призводить до суттєвих змін у сімейній структурі, і авторський опитувальник дозволяє вивчити, як ці зміни впливають на емоційний стан подружжя.

- Обґрунтування: Питання анкети сфокусовані на змінах у сімейних ролях, стосунках до і після втрат, що дозволяє отримати конкретні дані про вплив війни на сімейні історії.

Методики, використані в дослідженні, були обрані через їхню здатність глибоко й всебічно оцінити вплив воєнних втрат на сімейні системи та процеси переоцінки життєвих цінностей. Авторський опитувальник, що враховує специфічні виклики війни, дає змогу аналізувати безпосередній вплив цих травм на емоційний стан подружжя та кризові моменти в їхніх відносинах.

## **ПРОБЛЕМА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ В ПЕРІОД ДОРΟΣЛОСТІ**

**Помазанов Я.О.**

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди*

**Ходикіна Ю.Ю.**

*кандидат психологічних наук  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди*

Самоактуалізація – це складне, багатогранне, інтегративне утворення, процес реалізації та розвитку психічних властивостей особистості, що узагальнює її активність на різних рівнях і напрямках життєдіяльності. Даний феномен спирається на психологічні та соціально-психологічні моделі взаємодії, зумовлює не тільки внутрішню, а й зовнішню мотивацію індивідуального розвитку особистості в період дорослості.

Термін «самоактуалізація» було запропоновано представником організму К. Гольдштейном (1934). Автор пояснював самоактуалізацію як мотивацію до реалізації власного потенціалу, а тенденцію актуалізувати себе якомога повніше – основним рушієм самоактуалізації. В науковій літературі феномен самоактуалізації в період дорослості досліджувався з позицій розкриття сутності, змісту та меж саморегуляції, саморозвитку, самоідентифікації та самоактуалізації (Старинська, 2015).

У сучасній психології поняття самоактуалізації розкривається у внутрішній діяльності особистості з метою повної реалізації в процесі розвитку та максимальному використанні наявних ресурсів. Процес самоактуалізації в період дорослості спрямовується на розкриття та реалізацію свого потенціалу, він пов'язаний із систематичною зміною життєвих планів і уявлень про себе та навколишній світ. Дорослі здійснюють цю діяльність завдяки свідомому вибору та реалізації діяльності на його основі. До важливого критерію вимірювання правильності та якості досягнень самоактуалізації відноситься піковий досвід. Він може довести наявну цінність життєвої стратегії, що обрана дорослим.

Доросла людина реалізує себе тому, що заздалегідь має можливості до цього. Самоактуалізація є таким розвитком і самореалізацією особистості, яка передбачає наявність у дорослої людини вродженого потенціалу

властивостей і особливостей, які розкриваються в сприятливих умовах завдяки самовідкриттю, саморефлексії, самореалізації, самодослідженню тощо.

У науковій літературі проблема самоактуалізації в період дорослості розглядається в тісній взаємодії з поняттям професійної самоактуалізації. Під професійною самоактуалізацією розуміють певний соціалізований шлях, невіддільний атрибут розкриття професійного потенціалу особистості дорослої людини. На даному шляху гармонійного розвитку особистості поєднується здобуття професійного, практичного та психічного досвіду. Такий багатогранний досвід можливо отримати: в процесі первинного професійного становлення, навчанні у закладах вищої освіти; в процесі фахового вдосконалення виконання професійних обов'язків та професійних ролей.

Проблема професійної самоактуалізації в період дорослості розглядалась із точки зору різних підходів: суб'єктно-діяльнісного, особистісно-розвивального та акмеологічного (Старинська, 2015).

У суб'єктно-діяльнісному підході підкреслюється залежність професійної самоактуалізації дорослого від особливостей його взаємодії з умовами роботи. Доросла людина є суб'єктом діяльності в якій проявляються як «тверді навички», так і «м'які навички» особистості. Відповідно до даного підходу саме професійна діяльність виступає як найбільш плідний і центральний рівень самоактуалізації в період дорослості.

Рух особистості до професійної самореалізації в період дорослості визначається ефективністю розв'язання певних труднощів і розбіжностей. Особливу увагу при цьому приділяють здатності до саморегуляції особистості в процесі активності. Аутоактивний підхід демонструє, що на формування життєвої стратегії особистості дорослої людини істотно впливають особливості мотиваційної сфери: формування свідомих цілей і стратегій поведінки; формування відповідної потреби; спрямування на реалізацію своїх потенційних якостей у професійній діяльності.

У особистісно-розвивальному підході увага акцентується на таких уявленнях про розвиток особистості в період дорослості, що стосуються глибинних змін особистісних характеристик. З точки зору особистісно-розвивального підходу процес самоактуалізації дорослої людини розглядається в стані не ситуативних, а постійних змін. В процесі становлення особистості індивідуальна свідомість стає метою індивідуального розвитку. Індивідуальна свідомість в період дорослості постає як основний інструмент процесу самоактуалізації.

Особистісно-розвивальний підхід розкриває як безпосередню роль особистості в її професійних досягненнях, так і зміст її професійної діяльності, що надає можливість якісно описати концепцію професійної самоактуалізації в період дорослості.

Акмеологічний підхід спрямовано на дослідження максимально можливого особистісно-професійного розвитку шляхом якісного професійного саморозвитку та професійної взаємодії. Лише усвідомлення дорослою

людиною співіснування самоактуалізації та самотрансцендентності (як орієнтації на соціальну та професійну діяльність, що пододала власне «Я») може допомогти їй відчувати себе дорослою, зрілою. Формування зрілості розглядається як чинник та умова самоактуалізації особистості в роботі.

Отже, самоактуалізація в період дорослості як психологічна реальність пов'язана з формуванням і розвитком загальної психологічної культури особистості та виявляє особливості ефективності даного процесу.

## **ЛІТЕРАТУРА**

- Старинська Н.В. (2015). *Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки*. Київ: «Інтерсервіс».
- Goldstein, K. (1934). *The Organism: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man*. New York: Zone Books.

## **ТЕНДЕНЦІЇ СУЧАСНОЇ ПРАКТИКИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УКРАЇНІ**

**Пономарьова Е.П.**

*Державний торговельно-економічний університет*

Науковий керівник: **Овдієнко І.М.**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*Державний торговельно-економічний університет*

Сучасна українська практика психологічної допомоги переживає період бурхливого розвитку та трансформації. З одного боку, вона стикається з низкою викликів, пов'язаних з соціально-політичними потрясіннями та економічною нестабільністю. З іншого боку, спостерігається значний прогрес у багатьох напрямках.

Дедалі більше людей звертаються за психологічною допомогою, усвідомлюючи важливість ментального здоров'я. Це призвело до дестигматизації психічних проблем та зростання попиту на професійні послуги. Українські психологи активно адаптують світові тренди та розробляють власні методики роботи з різноманітними психологічними проблемами, зокрема такою темою як посттравматичний синдром, який наразі можна досить часто зустріти в реаліях війни. Психологи, психотерапевти та кризові консультанти працюють як у приватних клініках, так і в державних структурах. Держава запровадила гарячі лінії психологічної підтримки, а також у деяких регіонах надала безкоштовну допомогу ВПО.

Одним із важливих досягнень є розширення спектру послуг. Сучасні психологи пропонують не лише індивідуальну та групову терапію, а й сімейне консультування, коучинг, арт-терапію та інші методи. Зростає роль онлайн-терапії, що стало досить актуально після пандемії та користується попитом і сьогодні, зокрема і для людей, які проживають у віддалених регіонах. Важливим

аспектом є інтеграція різних психотерапевтичних підходів (Максим&Рябовол, 2022). Українські психологи все частіше поєднують когнітивно-поведінкову терапію, гештальт-терапію, психоаналіз та інші методики, обираючи найбільш ефективні стратегії для кожного конкретного випадку.

Професійне співтовариство психологів в Україні активно розвивається. Відбуваються численні конференції, тренінги та семінари, де фахівці обмінюються досвідом та вдосконалюють свої навички. Вони активно працюють над розвитком професії, беруть участь у наукових дослідженнях, розробляють нові методики та програми, а також успішно співпрацюють з іноземними колегами. Крім того, зростає кількість наукових досліджень в галузі психології, що сприяє підвищенню якості наданих послуг.

Незважаючи на значні досягнення, українська практика психологічної допомоги все ще стикається з низкою викликів. Серед головних викликів є обмеженість ресурсів. Кількість кваліфікованих психологів недостатня для задоволення всіх потреб, особливо в прифронтових та постраждалих регіонах. Також можна виділити:

- політичну та економічну нестабільність;
- інформаційне перевантаження;
- проблеми з фінансуванням;
- етичні питання;
- соціальну стигматизацію;
- інтеграцію ВПО (Олійник&Палій, 2024).

Наразі спільноті психологів, а також державі варто орієнтуватись на розвиток даної сфери, зокрема для покращення ментального стану українців. Одним із ключових аспектів є необхідність розвитку державних ініціатив та фінансування у сфері психічного здоров'я. Потрібні програми, які б фінансували довготривалу психологічну реабілітацію та підтримку населення, а також забезпечували інтеграцію психічного здоров'я в системі загальної охорони здоров'я.

Майбутнє психології може бути досить насиченим також завдяки інноваціям. Інтеграція технологій, таких як штучний інтелект, віртуальна реальність та великі дані, відкриває нові можливості для діагностики, терапії та досліджень.

Паралельно з цим повинен посилюватись акцент на наукових дослідженнях. Розширення кола досліджуваних тем, впровадження новітніх методів та співпраця з міжнародними науковими спільнотами сприятимуть розвитку нових теорій та практичних інструментів. Це, в свою чергу, дозволить удосконалити методи надання психологічної допомоги, зробити їх більш ефективними та доступними, а також зарекомендувати Україну, як країну з кваліфікованими та сучасними професіоналами (Когут&Будз, 2024).

**Підсумовуючи**, сучасна українська практика психологічної допомоги демонструє значний потенціал. Завдяки зусиллям фахівців та зростаючій свідомості суспільства, ситуація поступово покращується. Однак, для подальшого розвитку цієї галузі необхідні спільні зусилля держави, професійного співтовариства та громадськості.



## ЛІТЕРАТУРА

- Максим, О., & Рябовол, Т. (2022). Digital Library NAES of Ukraine. Первинна психологічна допомога постраждалим від війни як профілактика подальших психічних розладів. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733334/1/Максим.pdf>
- Олійник, О., & Палій, В. (2024). *Dovidka.info*. Психологічна підтримка в умовах війни. URL: <https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/>
- Когут, І., & Будз, О. (2024). *Cedos*. Психологічна служба у школах: вплив повномасштабної війни. URL: <https://cedos.org.ua/researches/psychologichna-sluzhba-u-shkolah-vplyv-povnomasshtabnoyi-vijny/>

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ У ПІДЛІТКІВ

**Попета В.Г.**

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди*

**Ходикіна Ю.Ю.**

*кандидат психологічних наук  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди*

Проблема розвитку мотивації підлітків складна та багатоаспектна, що обумовлює різноманітність підходів до розкриття її компонентів, сутності, походження та методів вивчення. Найчастіше, в психолого-педагогічній літературі, мотивація досягнення розглядається як прагнення особистості досягти значних результатів і успіхів у діяльності (Завірюха, 2018).

Дослідження особливостей розвитку та формування мотивації вперше почав Г. Мюррей (1972). Він визначав, що мотивація допомагає людям справлятися з чимось «важким» (об'єктами чи суб'єктами), організувати їх, маніпулювати ними тощо. За думкою автора мотивація допомагає особистості: досягти високого рівня розвитку та долати суб'єктивні й об'єктивні перешкоди; перевершувати свої досягнення або досягнення інших людей; завдяки успішній реалізації своїх здібностей збільшити самоповагу.

Спроби дослідити мотивацію досягнення здійснював Х. Хекхаузен (2008). За його думкою мотивація досягнення – це певна спроба збільшення, розвитку зберігання на максимально високому рівні здібностей людини до будь-якого виду діяльності. У її основі лежать емоційні переживання щодо соціального прийняття успіхів особистості. При цьому до таких здібностей застосовуються критерії успішності.

До характерних ознак мотивації досягнення Х. Хекхаузен (2008) відносив наступне: ідея досягнення містить як можливість досягти

успіху, так і можливість потерпіти невдачу (висока мотивація досягнення пов'язана з орієнтацією на досягнення успіху); вірогідність мотивації досягнення пов'язана з такою діяльністю, що надає можливість вдосконалення (бажано, щоб завдання були середні за ступенем складності); мотивація досягнення спрямована на потенційно бажаний результат діяльності (мету); висока мотивація сприяє характерному поверненню до занять, які могли бути перерваними, з метою доведення їх до бажаного завершення.

Дослідження В. Завірюхи (2018) показали, що мотивація досягнення в підлітковому віці може охоплювати як мотиви досягнення, так і такі ситуативні чинники як: цінності, імовірності досягнення успіху, суб'єктивна складність завдання тощо. Як вважає автор, психологічною основою мотивації досягнення підлітків є прагнення до розвитку здібностей і вмінь, прагнення підтримувати їх на найвищому рівні.

Підґрунтям мотивації досягнення в підлітковому віці здебільшого є емоційні переживання щодо соціального прийняття успіхів. У підлітків, яким притаманна мотивація на уникнення невдач, частіше спостерігається підвищена загальна тривожність. Це зумовлено виникненням страху самовираження, страху невідповідності очікуванням соціального оточення, страху перевірки та оцінки знань і умінь. Таких учнів характеризують як нерішучих, вони бояться відповідати перед однолітками в класі, соромляться заплутатися в виконанні навчальних завдань і отримати незадоволення оточення.

У підлітків з вираженою мотивацією досягнення експериментально виявляється низький рівень тривожності. У них виявляється високий рівень суб'єктивного контролю в емоційно напружених ситуаціях, що свідчить про наявну можливість досягнення успіхів у життєдіяльності. Адже високий рівень суб'єктивного контролю пов'язаний із самоповагою, відповідальністю та самостійністю особистості. Підліткам з інтернальним локусом контролю притаманно вбачати «джерелом управління» своєю життєдіяльністю – себе. В той час, коли підлітки з екстернальним локусом контролю вбачають «джерело управління» своєю життєдіяльністю назовні, в оточуючому середовищі.

На мотивацію досягнення успіху в підлітковому віці впливають особистісні якості: рівень самооцінки, рівень домагань тощо. Адекватна самооцінка, реалістичний рівень домагань допомагають підлітку ставити перед собою такі завдання та брати такі обов'язки, які адекватно відповідають наявним особистісним якостям, можливостям, здібностям тощо. Мотив досягнення успіху зміцнює усвідомлення підлітком своїх можливостей, що надає віри у свої сили та ресурси.

Отже, мотивація досягнення у підлітків зумовлена як сукупністю особистісних параметрів, що пов'язані між собою, так і умовами довкілля. Психологічне дослідження розвитку мотивації досягнення у підлітків – це комплексний емпіричний напрям, метою якого є прояснення та виявлення системи детермінації та самодетермінації успішності діяльності.

## ЛІТЕРАТУРА

- Завірюха, В.В. (2018). Психологічні особливості розвитку мотивації досягнень у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, 18, 72–82.
- Мадді, S.R., & Коста, Р.Т. (1972). *Гуманізм у персонології: Олпорт, Маслоу та Мюррей*.
- Heckhausen, J., & Heckhausen, H. (2008). *Motivation and action*. Cambridge University Press.

## ОСОБЛИВОСТІ ВЗАМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ З РІВНЕМ РЕАЛІЗОВАНОСТІ ЇЇ ЦІННОСТЕЙ

**Попова О.Ю.**

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди*

Науковий керівник: **Малихіна О.Є.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди*

Дослідження життєстійкості як здатності особистості долати виклики та перетворювати їх на можливості для розвитку стає особливо актуальним в контексті війни, постійного стресу та невизначеності. «Той, хто знає, для чого жити, той може витримати майже будь-яке як». Ці відомі слова Ф. Ніцше наголошують важливість дослідження власних цінностей, знаходження свого «для чого» у сповненому невизначеності сучасному світі. Цінності слугують орієнтиром, компасом життя, особливо в темні скрутні для людини часи, коли вона не бачить перспективи. Цінності мають величезну енергію та мотивувальну здатність, але, щоб задіяти цей ресурс, недостатньо просто визначити свої цінності, вони мають бути активованими, доступними та проявлятися в житті.

Тож, цінності як система поглядів та переконань, які спрямовують діяльність людини тісно пов'язані з її життєстійкістю – цілісною системою взаємовідносин особистості зі світом. Саме дослідження взаємозв'язку цінностей людини з її життєстійкістю є метою нашої роботи. У дослідженні ми акцентуємо увагу на доступності та реалізованості важливих для людини цінностей в житті як ресурсі, що впливає на її життєстійкість. Для досягнення поставленої мети нашого дослідження були застосовані такі психодіагностичні методики: тест життєстійкості S. Maddi та «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах» О. Фанталової.

Тест життєстійкості містить у собі такі шкали-компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику та загальну шкалу життєстійкості. Його результати дають змогу оцінити здатність і готовність людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів або її вразливість до переживань стресу. Основною психометричною характеристикою методики «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах» є показник «Цінність-Доступність» («Ц-Д»), що відображає ступінь дезінтеграції в мотиваційно-ціннісній сфері людини. Остання свідчить про ступінь незадоволеності особистості поточною життєвою ситуацією, внутрішньої конфліктності, блокади основних потреб, з одного боку, а також про рівень самореалізації, внутрішньої ідентичності, інтегрованості, гармонії, з іншого боку.

У дослідженні брали участь 34 респонденти віком від 17 до 54 років, що були поділені на 2 вікові групи: до першої групи увійшли особи віком до 35 років, до другої – від 35 років.

Отримані в результаті емпіричного дослідження показники життєстійкості та рівня співвідношення «цінності» і «доступності» були узагальнені та представлені на рис. 1.

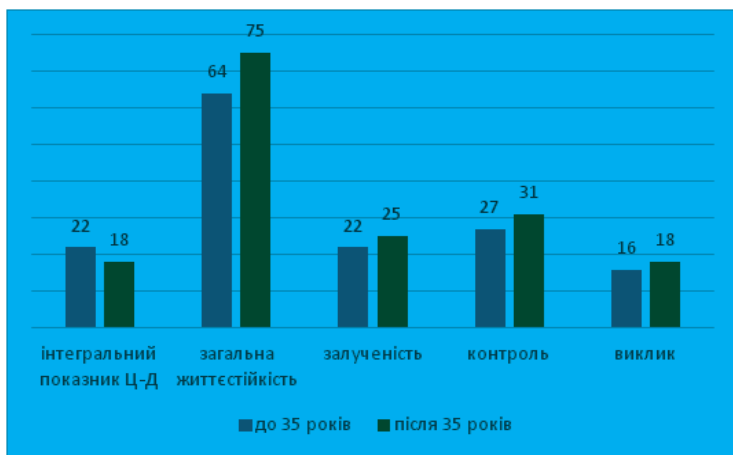


Рис. 1. Середні показники життєстійкості та рівня співвідношення «цінності» і «доступності» в досліджуваних різних вікових груп

Аналізуючи отримані результати розходження «цінності» і «доступності» у різному віці, можна побачити, що інтегральний показник розбіжності Ц-Д з віком має тенденцію до зниження, тобто доступність і реалізованість важливих життєвих цінностей з віком зростає. Подібні ж тенденції можна прослідкувати і в результатах тестування життєстійкості: усі компоненти життєстійкості вище в другій віковій групі порівняно з першою. З нашого

погляду, це пояснюється тим, що молодий вік характеризується періодами невизначеності та пошуку себе: це може бути навчання, початок кар'єри, формування стосунків та особистісної ідентичності, через це рівень життєстійкості у молодих людей може бути дещо знижений. Люди в дорослому віці переважно самі визначають свою діяльність та несуть відповідальність за неї. Результати аналізу за коефіцієнтом кореляції r-Пірсона показують наявність позитивних кореляцій у групі старше 35 років між інтегральним показником розбіжності Ц-Д і загальним показником життєстійкості ( $r = -,488$ ;  $p \leq 0,01$ ), що підтверджує наше припущення про наявність взаємозв'язку між рівнем реалізованості цінностей особистості та її життєстійкістю.

Важливо зазначити, що життєстійкість не є вродженою якістю, вона формується впродовж життя (Khoshaba&Maddi, 2004). Це система переконань, яка може бути розвинена в будь-якому віці.

## ЛІТЕРАТУРА

Maddi S., & Khoshaba, D. (2004). *HardiTraining. Managing Stress for Performance and Health Enhancement*. The Hardines Institute.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

**Пузько Д.В.**

*Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка*

Науковий керівник: **Крупник І.Р.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка*

У сучасному суспільстві спостерігається виразна тенденція до збільшення кількості дітей з особливими потребами. Цей феномен вимагає розвитку та систематизації комплексних заходів підтримки цієї категорії осіб в освітній, медичній та психологічній сферах.

Актуальність цього питання зумовлена необхідністю створення умов, які сприяють максимальній адаптації та інтеграції цих дітей у суспільство.

Психологічні аспекти взаємодії між батьками та дітьми з особливими потребами були предметом досліджень багатьох українських та зарубіжних науковців .

Проблема інтеграції у соціум, підвищення якості життя дітей з обмеженими можливостями та їх сімей завжди була і залишається актуальною. У нашій країні з кожним роком збільшується кількість дітей з важкими вродженими та набутими захворюваннями (Крупник&Крупник, 2016).

Емоційне вигорання визначається, як загальне психічне виснаження, що відображається на зниженні зацікавленості батьків життям дитини, поступовому згасанні мотивації, пов'язаної із стосунками з дитиною, зменшення ефективності виконання батьківських обов'язків й розвитку загальних психосоматичних симптомів (Шевчук&Калініченко, 2023).

Особливістю емоційного вигорання у батьків дітей з особливими потребами є підвищений рівень психоемоційного стресу, емоційної депривації та когнітивної втоми, що виникає внаслідок тривалого психофізіологічного навантаження і необхідності підтримувати високий рівень адаптаційних ресурсів. Даний синдром посилюється дефіцитом соціально-психологічної підтримки та порушенням балансу між алоцентричними обов'язками і власними егоцентричними потребами.

Виокремлюють три стадії синдрому емоційного вигорання:

I стадія – напруження;

II стадія – резистенція;

III стадія – виснаження.

Стадія напруження характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликаной власною професійною діяльністю. Резистенція виявляється у надмірному емоційному виснаженні, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою. Стадія виснаження – це психофізична перевтома людини, спустошення, знецінення власних професійних досягнень, порушення професійних комунікацій, розвиток психосоматичних порушень (Сухіна, 2020).

Відсутність психологічно вивіреного підходу щодо подальшої адаптації батьків та планування життя в умовах співпраці з дитиною з особливими потребами може призвести до хронічної психотравмуючої ситуації, кризи, яка потребуватиме вже медикаментозного втручання і серйозної реабілітації не лише дітей з особливими потребами, а й їхніх батьків (Колбасова, 2022).

Важливим аспектом для попередження емоційного вигорання є надання своєчасної психологічної підтримки як самій дитині, так і її батькам. Такі заходи мають бути спрямовані на зниження емоційного стресу, формування адаптивних стратегій поведінки, розвиток внутрішніх ресурсів батьків, а також створення соціальних умов для полегшення їхнього психоемоційного стану.

Таким чином, комплексна психосоціальна підтримка є необхідним інструментом для профілактики емоційного вигорання у сім'ях з дітьми з особливими потребами та сприяє їхній більш гармонійній інтеграції в соціум.

## ЛІТЕРАТУРА

- Колбасова, Х. ( 2022, 15 березня). Як зберегти психічне здоров'я дітей під час війни: поради батькам. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=6mhxFccAO\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=6mhxFccAO_c)
- Крупник, І. Р., & Крупник, Г. А. (2016) Психологічний супровід батьків, які виховують дитину із ДЦП. *Інтеграція науки і практики в умовах модернізації корекційної освіти України: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Херсон, 2016, 101–106.

Сухіна І. В. (2020). Емоційне вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами: реалії та шляхи подолання. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*, 17.

Шевчук В. В., Калініченко І. О. (2023) Емоційні переживання батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості*, 3(268).

<http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/21984>

## **ВИКОРИСТАННЯ ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТАЦІЙ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ: ПЕРЕВАГИ ТА ОБМЕЖЕННЯ**

**Резнік А.О.**

*Національна академія внутрішніх справ*

Науковий керівник: **Христюк О.С.**

*магістр психології*

*Національна академія внутрішній справ*

У сучасному світі, коли технології проникають у всі сфери життя, онлайн-консультації стали звичним явищем у багатьох професійних галузях. Психологічна практика не є винятком і з появою нових технологій, таких як відео конференції, онлайн-чати, психологи можуть надавати підтримку своїм клієнтам дистанційно, що відкриває нові можливості для допомоги людям незалежно від їхнього місця проживання, особливо зараз, в умовах війни.

Із поширенням інтернету та мобільних технологій можливості для надання психологічної допомоги значно зросли. Онлайн-консультації виникли як відповідь на потребу доступу до психологічної підтримки для тих, хто з різних причин не може або не хоче особисто зустрітися з психологом. Наприклад, люди з фізичними обмеженнями, які живуть у віддалених районах або мають напружений робочий графік, знайшли можливість отримувати допомогу без необхідності виїжджати до психологічного центру. Онлайн-консультації надають цим клієнтам зручний і доступний спосіб отримання психологічної допомоги через різні канали, такі як електронна пошта або відеозв'язок через Skype, Google Meet чи Zoom (Голосна, 2021). Такий формат забезпечує безперервність зв'язку між клієнтом і психологом, незалежно від їхнього місця перебування, що робить консультування ще більш доступним та ефективним.

За Іванеко (2012) однією з найбільших переваг онлайн-консультацій є їх доступність. Ефективним прикладом є Mindly – платформа з надання психологічної допомоги онлайн, де людина, яка потребує психологічної допомоги, може отримати консультацію незалежно від місця проживання. Психолог і клієнт можуть узгодити час, який найбільше підходить обом сторонам, навіть якщо вони перебувають у різних часових поясах.

Деякі люди уникають звертатися за психологічною допомогою через страх суспільного осуду. Онлайн-консультації дозволяють уникнути цієї проблеми, оскільки клієнт може отримувати допомогу у приватному та конфіденційному середовищі. Це особливо важливо для людей, які живуть у консервативних або маленьких громадах, де відвідування психолога може викликати негативну реакцію з боку оточуючих.

Крім того, онлайн-формат дає можливість психологам використовувати додаткові інструменти під час сеансу, такі як демонстрація матеріалів, використання інтерактивних опитувань або ведення спільних нотаток. Це може збагатити консультацію та допомогти краще структурувати роботу над проблемами клієнта (Мицько, 2011).

Швидкість доступу до допомоги є важливою перевагою онлайн-консультацій, що можуть бути організовані швидше, ніж традиційні візити. Це важливо для клієнтів, які стикаються з гострими кризами та потребують негайної підтримки.

Попри переваги, онлайн-консультації мають також свої обмеження, які можуть вплинути на їхню ефективність. Так одним із основних обмежень онлайн-консультацій є відсутність безпосереднього фізичного контакту між психологом і клієнтом, адже під час особистої консультації психолог може краще відстежувати невербальні сигнали клієнта, такі як міміка, поза, жести, які можуть бути важливими для розуміння його стану.

Онлайн-консультації залежать від якості інтернет-з'єднання та роботи технічних пристроїв. Відсутність зв'язку, низька якість відео або проблеми зі звуком можуть перешкодити ефективному проведенню сеансу. Крім того, технічні несправності можуть спричинити переривання консультації або втрату важливої інформації, що може негативно вплинути на динаміку роботи між психологом і клієнтом (Островська, 2020).

Одним із найважливіших аспектів психологічної практики є забезпечення конфіденційності та захисту особистої інформації клієнтів. В онлайн-консультаціях цей аспект стає особливо критичним, оскільки передача даних через інтернет може піддаватися ризикам витоку інформації або хакерських атак.

Отже, онлайн-консультації значно розширюють доступ до психологічної допомоги, пропонуючи гнучкість, зручність і анонімність для клієнтів. Хоча цей формат має свої обмеження, він є важливим інструментом, особливо для тих, хто не може відвідувати очні консультації, тому для забезпечення якості та безпеки таких консультацій важливо дотримуватися етичних норм та використовувати лише захищені платформи.

## ЛІТЕРАТУРА

- Іванеко, Ю. В. (2012). Онлайн-консультування як сучасна технологія в психологічній практиці. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*, (9), 237–245.
- Мицько, В. М. (2011). Специфіка дистанційного психологічного консультування в мережі Інтернет. *Науковий вісник Львівського*



*державного університету внутрішніх справ (серія психологічна), (1), 68–80.*

Нестеренко, В. І. (2023). Інноваційні інструменти, що сприяють підвищенню ефективності роботи психологів. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 29 (2-3), 77–85.

Островська, Л. (2020). Онлайн-консультації як складова дистанційної освіти у вищій школі. *Наукові записки БДПУ. Серія: Педагогічні науки*. 76–87

## **АДАПТИВНА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕКОМПРЕСІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

**Розов В.І.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Національна Академія СБ України*

Психологічна модель декомпресії була створена в межах концепції психологічної підтримки військовиків НАТО для реалізації потенційної можливості пом'якшення наслідків бойового стресу шляхом додавання перехідного періоду між операційним середовищем і «домашнім фронтом» (homefront) (Hughes et al., 2008). Цей перехідний період створено для забезпечення адаптації для повернення додому чи відновлення боєздатності для повторного повернення на лінію зіткнення. Він ще отримав назву декомпресія третього місця TLD (Third Location Decompression), де забезпечується психосоціальна підтримка військовим, які повертаються зі складних, небезпечних потенційно травматичних місій.

Концепція TLD була розроблена і впроваджена кількома країнами НАТО і є важливим профілактичним інструментом для зниження бойового стресу, превенції ПТСР, і покращення адаптації військових після бойових зіткнень. Слід сказати, що такі заходи можуть сприяти відновленню та розвитку адаптивності та стати підґрунтям подальшого посттравматичного зростання.

Програми психологічної декомпресії реалізуються в багатьох країнах НАТО та в Україні (Сафін & Беспалько, 2021). Вони розглядаються більшістю країн, як програми запобігання травмам (ПТСР) або самогубствам.

У 2009-2010 роках було проведено низку спеціальних конференцій, щоб переглянути й вдосконалити чинні програми декомпресії в Канаді, Нідерландах, Сполученому Королівстві та Сполучених Штатах (Hughes et al., 2008). Учасники конференцій з різних країн НАТО, розглянули та порівняли наявні програми TLD і намагалися визначити, чи справді такі програми призводять до покращення психічного здоров'я військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій.

Це були перші спроби досягти консенсусу між країнами-учасницями НАТО щодо ключових питань програми TLD. Після ретельного огляду та обговорення, учасники дійшли консенсусу щодо змісту та формату реалізації

програм TLD, які повинні включати поєднання психоедукації, відпочинку та рекреації.

В наш час поняття «психологічна декомпресія» розглядається як система першочергових заходів, які спрямовані на профілактику психічного та фізіологічного травмування людини, покрокове повернення до звичайного, мирного життя, перший, важливий крок особистісної реадаптації (Сафін & Беспалько, 2021).

Психологічну декомпресію також можна розглядати в контексті відновлення та збереження адаптивності, зниження бойового стресу, підготовку до ймовірного повернення на лінію зіткнення, відновлення індивідуальної та групової боєздатності.

Основна і головна мета декомпресії відповідно до нашої авторської концепції є – відновлення, збереження та розвиток адаптивності та резильєнтності учасників бойових дій після тривалого перебування на лінії бойових зіткнень. Відповідно, програма декомпресії може мати наступні класичні та нові складники: психодіагностику адаптивності; дебрифінг; неформальне спілкування щодо набутого бойового досвіду; психоедукацію за всіма компонентами адаптивності; опанування методами адаптивної саморегуляції; адаптивний сон; антистресове харчування; прогулянки на природі; фізичні вправи; звикання до норм та адаптивних рольових моделей мирного життя; повернення відчуття безпеки, контрольоване вживання алкоголю; адаптивну стимуляцію посттравматичного зростання тощо.

Важливу увагу під час декомпресії слід приділяти психоедукативним заходам (Гоуг, 2024). Завдання психоедукації, в контексті відновлення та розвитку адаптивності, полягає в наданні військовим інформації про психофізіологічні механізми та реакції людини під час гострого та пролонгованого стресів, про засоби мимовільного та довільного копію стресових станів, про стійкість та відхильну поведінку в екстремальних ситуаціях, про методи психічної саморегуляції, про зміст складників адаптивності тощо.

Відповідно, тематика психоедукації повинна включати ознайомлення зі змістом та способами підтримання та розвитку кожної складової частини адаптивних здібностей: оптимізму та почуття гумору, адаптивного мислення, адаптивного керування власним часом, адаптивного сну та сновидінь, адаптивних фізичних вправ, впевненості та асертивності, адаптивної саморегуляції (Розов, 2024).

Бажано, щоб програми декомпресії подавалися учасникам бойових дій, як винагорода після тривалого та важкого перебування на лінії бойового зіткнення. Запобігання психічним розладам, ПТСР, депресії, зниженню самогубств – це важливі супутні та приховані результати програми TLD.

## **ЛІТЕРАТУРА**

- Гоуг, Ч. (2024). *Одного разу воїн – воїн назавжди. Як повернутися до звичного життя після бойових дій*. Наш формат.
- Розов, В. І. (2024). *Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення* (3-є вид.). КНТ.

Сафін, О. Д., & Беспалько, А. О. (2021). Психологічна декомпресія як система первинного відновлення копінг-ресурсів військовослужбовців, що брали участь у бойових діях. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 1(1). 44–58.

Hughes, J. H., Earnshaw, M., Greenberg, N., French, C., Deahl, M.P., & Wessely S. (2008). The Use of Psychological Decompression in Military Operational Environments. *Military Medicine*, 173(6), 534–538.

## **ОСОБЛИВОСТІ КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Романенко О.В.**

*доктор психологічних наук, професор  
Національна академія внутрішніх справ*

Проблема надання психологічної допомоги на разі набуває особливо великої значущості у зв'язку з російською воєнною агресією на території України. *Війна акумулює різні ризики, руйнує цілу низку потреб людини, але насамперед – потребу людини в безпеці.*

Різні аспекти впливу воєнного стану на психічне здоров'я людей представлено в сучасних наукових дослідженнях. Проведено дослідження першої хвилі стресу, тривоги та депресії в Україні (Kurapov et al., 2023). Здійснено спробу виявлення та лікування нейропсихологічних наслідків збройних конфліктів (Jain N. et al., 2022). Досліджено специфіку стресу та травми втрати при переселенні цивільних біженців внаслідок російської агресії в Україні (Konstantinov et al., 2022). Описано психічні розлади особистості під впливом війни в Україні (Sodolevska, 2023). Визначено вплив війни на психічне здоров'я молоді (Яцина, 2022).

Це обумовлює необхідність визначення шляхів кризової психологічної допомоги, так званої кризової інтервенції, яка особливо необхідна на первинному етапі психічної травматизації особистості.

Кризова інтервенція характеризується такими ознаками: сприяння вираженню сильних емоцій; зменшення негативних почуттів завдяки процесу повторення; відкриття доступу до дослідження гострих проблем; розуміння актуальних проблем для підтримки клієнта; створення фундаменту для прийняття людиною пережитого досвіду.

У процесі надання кризової психологічної допомоги особистості здійснюється збір інформації та вирішуються такі завдання:

1. Допомога клієнту в ідентифікації почуттів та поєднанні їх зі змістом ситуації. Це дозволяє знизити емоційну напругу та дає можливість визначення кризи через окремі події та проблеми. Вираження сильних емоцій є важливою складовою кризової інтервенції. Вважається, що відреагування само по собі не призводить до певних змін, але створює передумови для них. На цьому етапі застосовується також такий механізм

психотерапевтичної дії, як саморозкриття клієнта, що відбувається у процесі наративу.

2. Максимально повне дослідження проблеми разом із клієнтом. На цьому етапі необхідно допомогти клієнту пов'язати почуття зі змістом ситуації. Це дозволяє зменшити емоційну напругу та дає змогу визначити кризу через окремі події та проблеми. Слід приділити достатньо часу, щоб ґрунтовно дослідити проблему разом із клієнтом. В іншому випадку, при передчасних спробах вирішення проблеми важлива інформація може бути упущена.

3. Ідентифікація події, що викликала пост-травму, та відокремлення «історичних» проблем від актуальної ситуації. У процесі кризової інтервенції не можна ворушити старі рани, оскільки в людини нема сил із ними впоратися. Водночас невирішені «історичні» проблеми можуть бути вплетені в кризову ситуацію та підсилювати актуальний конфлікт. Не завжди клієнт усвідомлює це. Тому важливо визначити ці питання, зрозуміти їх місце в даній ситуації, а потім сконцентруватися на актуальній проблемі.

4. Визначення «вузлових» аспектів проблеми, можливий її розподіл на більш мілкі, навіть буденні проблеми, які її складають.

5. З'ясування того, що клієнт вже здійснював для опрацювання пост-травми. Повторення неефективних способів вирішення проблеми може її підтримувати. Відокремлення проблеми від неефективних способів її вирішення дає змогу поглянути на неї з іншого боку.

6. Визначення ресурсів для опрацювання проблеми. Для цього слід з'ясувати, що допомагало клієнту раніше вирішувати складні ситуації.

Таким чином, у процесі кризової інтервенції психолог створює умови для обговорення пережитих почуттів клієнта, пояснення їх нормальності; створює робочий альянс з клієнтом; враховує індивідуальні особливості реагування та відновлення після стресу. Психологічна допомога у вигляді кризової інтервенції має бути надана клієнту якомога швидше, оскільки, чим більше часу пройшло з моменту травми, тим складнішим виявляється процес реабілітації. Подальша психотерапевтична робота залежить від вираженості психологічної дезадаптації клієнта та може тривати від одного місяця до кількох років.

## ЛІТЕРАТУРА

- Jain, N., Prasad, S., Czerth, Z., Chodnekar, S. Y., Mohan, S., Savchenko E., et al. (2022). War psychiatry: identifying and managing the neuropsychiatric consequences of armed conflicts. *Journal of Primary Care & Community Health.* 13, 215013192211066. <https://doi.org/10.1177/21501319221106625>.
- Konstantinov, V., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2022). The impact of the Russian–Ukrainian war and relocation on civilian refugees. *J Loss Trauma.* 28:267–269. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2093472>.
- Kurapov, A., Danyliuk, I., Loboda, A., Kalaitzaki, A., Kowatsch, T., Klimash T., & Predko V. (2023). Six months into the war: a first-wave study of

- stress, anxiety, and depression among in Ukraine. *Frontiers Psychiatry*. 14, 1190465. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1190465>.
- Sodolevska, V. (2023). Issues of mental health due to the state of war in Ukraine. *Psychosomatic medicine and general practice*. 2023. Vol. 7. No. 2. <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v7i2.394>.
- Яцина, О. (2022). Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи*. № 7(25). С. 554–567. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7\(25\)-554-567](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567).

## **ЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОБОТИ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ З РОДИНАМИ ОСІБ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ**

**Росолович А.В.**

*Хмельницький національний університет*

Науковий керівник: **Руденок А.І.**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*Хмельницький національний університет*

Робота з родинами осіб з ООП вимагає не лише професійних знань і навичок, але й особливої уваги до етичних норм, оскільки такі сім'ї часто стикаються з емоційними, психологічними та соціальними викликами. Фахівці соціономічного профілю (соціальні працівники, психологи, педагоги) повинні не лише забезпечувати підтримку, але й дотримуватися етичних принципів, таких як конфіденційність, повага до гідності та прав клієнтів, культурна чутливість і недискримінація. У зв'язку з цим етична підготовка фахівців стає критичною складовою їхньої професійної діяльності. Неправильне трактування або ігнорування етичних аспектів може призвести до поглиблення психологічної напруги в сім'ях, зниження довіри до фахівців та, як наслідок, неефективності наданої допомоги. В умовах постійних соціальних змін, зростання різноманітності у типах родин та зростання кількості дітей з ООП, етичні дилеми стають дедалі частішими та складнішими. Таким чином, дослідження етичних аспектів підготовки соціономічних фахівців є необхідним для забезпечення високого рівня професійної допомоги та підтримки сімей, а також для формування ефективної взаємодії, заснованої на довірі, повазі та підтримці.

Серед українських дослідників етичних аспектів роботи фахівців соціономічного профілю з родинами осіб із особливими освітніми потребами можна виділити безліч визнаних науковців. Аналізуючи наукові напрацювання та практичні доробки до основних етичних принципів слід віднести:

- Конфіденційність і захист приватності. Сім'ї осіб з ООП часто стикаються зі складними соціальними та психологічними проблемами, що робить питання конфіденційності особливо важливим. Соціономічні фахівці повинні забезпечити збереження особистої інформації про сім'ю та уникати

розголошення даних без їх згоди. Це стосується як діагнозів, так і внутрішніх проблем родини.

- Повага до гідності особистості. Кожна особа з ООП та її сім'я заслуговують на повагу, незалежно від їхніх соціальних, економічних чи культурних відмінностей. Фахівці повинні уникати дискримінації та стереотипів, а також підтримувати рівність у взаєминах, що ґрунтуються на визнанні гідності кожної людини.

- Емпатія та емоційна підтримка. Соціальні працівники, психологи та педагоги повинні проявляти високий рівень емпатії до сімей, які виховують дітей з ООП. Робота з такими сім'ями вимагає не лише професійних навичок, а й здатності зрозуміти їхні емоційні потреби. Емпатія сприяє встановленню довірливих відносин, що робить допомогу більш ефективною.

- Не нашкодити. Одним з головних етичних принципів є запобігання шкоді. Фахівці повинні уникати будь-яких дій або порад, які можуть негативно вплинути на психічний або фізичний стан родини або особи з ООП.

- Підтримка самостійності та індивідуального вибору. У роботі з родинами важливо визнавати право на індивідуальні рішення щодо процесу виховання, лікування або освітніх стратегій. Це особливо важливо у випадках, коли сім'я та фахівці мають різні погляди на лікування чи освіти дитини. Тут ключовим є діалог та узгодження дій, які відповідають інтересам усіх сторін.

- Культурна компетентність. Урахування культурних, релігійних і соціальних особливостей кожної родини є важливим елементом етичної роботи. Фахівці повинні уникати будь-яких проявів культурної нечутливості або дискримінації на основі культурних відмінностей.

В сучасних умовах, коли сім'ї з ООП часто стикаються зі складними соціальними і правовими питаннями, дотримання етичних норм стає особливо важливим. Одним з викликів є висока емоційна залученість фахівців, що може призвести до порушення особистих меж між фахівцем і клієнтом. Крім того, на практиці виникають ситуації, коли конфлікти інтересів або моральні дилеми можуть створити ризик для дотримання етичних норм. Наприклад, у ситуаціях, коли сім'я не бажає приймати певні рішення щодо лікування або освітнього процесу, фахівець може опинитися в ситуації, де складно знайти баланс між професійним обов'язком і правами родини.

Таким чином, етичні аспекти роботи соціономічних фахівців з родинами осіб з ООП є фундаментальними для побудови ефективної допомоги і підтримки. Вони забезпечують не лише правовий захист клієнтів, але й сприяють емоційній стабільності і довірі в процесі взаємодії. Дотримання етичних принципів дозволяє фахівцям ефективно виконувати свої професійні обов'язки та забезпечувати високий рівень соціальної підтримки сімей осіб з особливими освітніми потребами.

## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІД ЧАС РОБОТИ З ВІЙСЬКОВИМИ

**Сема В.**

*Національна академія внутрішніх справ*

**Науковий керівник: Тищенко О.**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*Національна академія внутрішніх справ*

Актуальність теми психологічної допомоги військовим обумовлена численними викликами, з якими стикаються військовослужбовці під час і після виконання бойових завдань. Психологічні травми, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші психічні розлади стають все більш поширеними, що негативно впливає на їхнє життя, соціальні зв'язки та професійну діяльність.

Сучасні конфлікти характеризуються тривалою ескалацією насильства та невизначеністю, що призводить до постійного психоемоційного навантаження. Окрім того, зростає усвідомлення суспільством важливості підтримки психічного здоров'я, що підкреслює необхідність доступу до якісних психологічних послуг для військових (Журавльова, 2017).

Війна в Україні привернула увагу до проблеми підтримки психологічного здоров'я військовослужбовців на новий, більш важливий рівень. Участь у бойових діях майже завжди викликає стресову реакцію, і без своєчасної та кваліфікованої допомоги це може призвести до негативних наслідків як для самих військових, так і для суспільства в цілому. Психологічна травма особового складу може знижувати ефективність виконання завдань і збільшувати кількість небойових втрат. Це також призводить до труднощів у соціалізації та погіршує якість життя військовослужбовців, створюючи тривалі соціальні, економічні та політичні проблеми для країни. У зв'язку з цим існує нагальна потреба в консультативній та психотерапевтичній допомозі для різних категорій постраждалих – військових, ветеранів та їхніх сімей, які стикаються з руйнуванням звичного способу життя.

Результати міжнародних досліджень у країнах, що зазнали війни, свідчать про те, що поширеність посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед людей, які перебували в зоні бойових дій (як військових, так і цивільних), подвоюється і досягає 15–20%. Значна частина військовослужбовців Збройних Сил України, які постраждали внаслідок участі в конфлікті, має психогенні розлади. Це потребує термінової оцінки їх стану, прогнозування розвитку цих розладів, а також проведення всіх можливих лікувальних і реабілітаційних заходів.

Участь у військових конфліктах є значним стресом, який призводить до функціональних порушень в організмі, розвитку соматичних захворювань і виникнення патологічних реакцій. Враховуючи, що в організації медичної, психологічної, професійної та соціальної реабілітації учасників бойових дій наразі немає єдиних методологічних підходів, а лише окремі напрямки

теорії та практики, існує необхідність у розробці оптимального варіанту проведення медико-психологічних реабілітаційних та профілактичних заходів (Коқун, 2022).

Психологічне консультування є досить ефективним засобом психопрофілактики, оскільки воно значно більш доступне у порівнянні з іншими формами психологічної допомоги, які вимагають значних часових витрат, спеціальної підготовки та обладнання.

У сучасних умовах важливо об'єднати зусилля психологів силових структур та цивільних фахівців для уніфікації психологічних заходів, щоб зробити допомогу більш доступною для військовослужбовців, ветеранів та їхніх родин. Для цього можна використовувати інфраструктуру цивільних психологічних установ або місця постійної дислокації військових частин за узгодженням з командирами.

Важливим елементом набуття сумісності з іншими складовими сил оборони та збройними силами країн-партнерів, зокрема членів НАТО, є стандартизація процедур надання психологічної допомоги, у першу чергу під час спільного виконання завдань в бойових (екстремальних) умовах. Застосування стандартизованих алгоритмів (протоколів) надання психологічної допомоги дозволить привести систему роботи первинної ланки до єдиного бачення. При цьому до консультаційної роботи слід залучати кваліфікованих цивільних психологів, рекомендованих професійними асоціаціями.

Таким чином, психологічна допомога під час роботи з військовими є критично важливою складовою підтримки психічного здоров'я військовослужбовців, ветеранів та їхніх родин. Важливою умовою ефективності психологічної допомоги є швидкість та доступність консультування, а також інтеграція зусиль цивільних і військових психологів для забезпечення цілісного підходу до підтримки осіб, які пережили травматичний досвід.

Співпраця між різними фахівцями, використання інфраструктури цивільних психологічних установ і залучення кваліфікованих психологів можуть суттєво покращити якість наданої допомоги. Це, в свою чергу, сприятиме підвищенню ефективності виконання службових обов'язків військовими та їхній адаптації до цивільного життя. Забезпечення психологічної підтримки не лише допоможе зменшити ризики небойових втрат, але й сприятиме загальному соціальному благополуччю та стабільності в країні.

## **ЛІТЕРАТУРА**

- Журавльова, Н. Ю. (2017). Особливості формування підтримуючих стосунків у психотерапевтичній роботі з сім'ями ветеранів. *Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія*, 129–154.
- Коқун, О. М. (2022). *Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни» : препринт*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.



## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ МАТЕРИНСЬКОЇ ПОВЕДІНКИ**

**Сидоренко К.К.**

*Київський національний лінгвістичний університет*

**Науковий керівник: Кучеровська Н.О.**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*Київський національний лінгвістичний університет*

Вивчення соціально-психологічних детермінантів формування материнської поведінки є надзвичайно актуальним у сучасному контексті. Розуміння та аналіз факторів, що впливають на розвиток материнської поведінки, має велике значення як для наукової спільноти, так і для практичного застосування в галузі психології, педагогіки та соціальної роботи. Потреба в дослідженні цієї теми обумовлена багатьма аспектами сучасного суспільства і в першу чергу через зростання важливості ролі материнства у формуванні особистості дитини, враховуючи його вплив на психічне, емоційне та соціальне становище майбутньої особистості, робить цю тему ключовою для подальших наукових досліджень. Крім того, актуальність дослідження зумовлюють зміни в сучасних умовах життя, такі як роль жінки в суспільстві, динаміка сімейних структур, вплив технологій на родинні взаємини, а також соціально-економічні чинники, які відображаються на формуванні материнської поведінки та вимагають глибшого наукового аналізу.

Дане дослідження покликано послужити основою для розробки ефективних програм та інтервенцій у сфері психологічної підтримки материнства, сприяючи покращенню якості виховання дітей та стабільності сімейного середовища. У сучасних наукових дослідженнях проблема батьківства розкрита у кількох контекстах, розрізнення яких досить умовне. Поняття «батьківство» на думку О.С. Бартків (2010) має міждисциплінарний характер і є предметом дослідження цілого ряду наук: філософії, соціології, психології, педагогіки, медицини, права, демографії, культурології, етики, релігієзнавства та ін. Це, безумовно, підкреслює значущість даного феномену в житті, як кожного окремої людини, і всього людства».

Незважаючи на багатівіковий інтерес до проблеми батьківства, саме поняття «батьківство» досі не має однозначного осмислення у психологічній літературі. У роботах Ф. Аріеса, М. Мід батьківство представлене як історично обумовлений соціокультурний феномен. На думку ряду дослідників, батьківство - інтегральне психологічне утворення особистості батька та матері; воно являє собою систему взаємодії ціннісних орієнтацій, батьківських установок, почуттів, відносин, позицій та батьківської відповідальності, що сприяють формуванню гармонійного стилю сімейного виховання (Бацилева & Пузь, 2010).

Материнство вивчається у руслі різних наук: історії, культурологи, медицини, фізіології, біології поведінки, соціології, психології. Кожна наука вивчає та визначає материнство, виходячи зі своїх цілей та завдань. Інтерес до

комплексного вивчення материнства виник порівняно недавно. У зв'язку з цим сьогодні єдиного визначення поняття материнства немає (Бех, 2013).

На наш погляд, важливим є не лише розкриття важливих аспектів формування материнської поведінки, але й ідентифікація конкретних факторів, що впливають на цей процес. Розуміння соціальних та психологічних чинників материнства може мати практичне застосування у багатьох сферах, починаючи від розвитку програм виховання та закінчуючи соціальними інтервенціями для підтримки сімей. Крім того, дані дослідження можуть бути корисними для розробки настанов, спрямованих на покращення взаємодії між матерями та їхніми дітьми, а також допомогти у виявленні ризикових чинників для формування ефективних підходів до їхнього управління та попередження можливих негативних наслідків для розвитку дитини.

Таким чином, дослідження у цій області не лише розширяють наше розуміння процесу формування материнської поведінки, а й забезпечать конкретну наукову базу для розробки програм та стратегій, спрямованих на підтримку материнства та супроводу дитячого розвитку.

## **ЛІТЕРАТУРА**

- Бартків, О.С. (2010). Усвідомлене батьківство: теоретичні аспекти. *Наук. вісн. Волин.нац. ун-ту ім. Лесі Українки Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Педагогічні науки*, 23, 192–196.
- Бацилева, О. В., & Астахов, В. М. (2018) Підготовка до батьківства як етап соціалізації особистості. *Збірник наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України за ред. С. Д. Максименка*, 2018, 10 (2), 13 – 20.
- Бех, І. Д. (2013) Ідентифікація у вихованні особистості. *Рідна школа*, 4–5, 20–25.

## **ПРОФЕСІЙНІ ЗАВДАННЯ ПСИХОЛОГІВ-ПРАКТИКІВ В КОНТЕКСТІ ВИКЛИКІВ ВІЙНИ**

**Слепко А.І.**

*Національна академія внутрішніх справ*

Науковий керівник: **Христюк О.С.**

*Національна академія внутрішніх справ*

Життя кожного українця назавжди змінило повномасштабне вторгнення російської федерації. Війна не тільки призводить до фізичних руйнувань, але й завдає серйозних психічних травм військовослужбовцям та цивільному населенню. Мільйони людей, рятуючи своє життя, були вимушені переміщуватися в межах країни, Європи та всього світу, сотні тисяч українців пішли боронити свою державу від російських загарбників, величезна кількість людей зазнала жажливих поневірянь (окупація, тортури, наруга, голод, полон тощо). Крім того, посттравматичний стресовий розлад, депресії, тривожність

та інші психічні проблеми стали поширеними явищами серед осіб, які зазнали впливу збройної агресії. В цій ситуації роль психологів-практиків стає критично важливою, надання висококваліфікованої психологічної допомоги та підтримки є пріоритетом в роботі фахівців (Кузікова та ін, 2024). Дослідженням специфіки надання психологічної допомоги різним категоріям громадян та військовослужбовцям в умовах війни присвячені наукові розробки та практичні рекомендації таких вчених і практиків, як Л. Боримська, І. Дробот, В. Зликов, О. Кокур, О. Котух, С. Кузікова, Л. Литвиненко, Н. Лозінська, С. Лукомська, В. Мороз, І. Пахомов, І. Пішко, Г. Полчанова, О. Чабан, Т. Шульга, Т. Щербак та інші.

Метою нашого дослідження є визначення основних завдань психологів-практиків у контексті викликів війни, а також розробка рекомендацій для покращення ефективності їхньої роботи. Це включає вивчення специфіки їхньої діяльності з військовослужбовцями та різними категоріями населення, що постраждали від війни, виокремлення найкращих практик психологічної підтримки та допомоги.

На основі теоретичного та емпіричного аналізу проблеми можна зазначити, що основними завданнями психологів-практиків в умовах воєнного стану в державі виступають: психологічна підготовка військових до виконання завдань в зоні ведення бойових дій з метою мінімізації травматизації та збереження психологічного здоров'я; психологічна реабілітація військовослужбовців; психологічна робота з цивільним населенням з метою профілактики психотравматизації, формування соціальної та психологічної стійкості суспільства; психологічна допомога дітям; психологічна допомога та підтримка родин військових (у випадках загибелі, поранення, полону, очікування на повернення додому) тощо.

На нашу думку, для підвищення ефективності професійної діяльності в умовах воєнного стану психологам-практикам слід звертати увагу на наступні аспекти:

1. Фахівці повинні бути максимально чутливими до потреб та запитів осіб, які звертаються по допомогу. Розробка індивідуального плану психологічної допомоги, оскільки кожна особистість унікальна, як і її досвід та життєва ситуація, тому важливо враховувати специфіку психотравми, особистісні особливості та потреби клієнта.

2. Важливо, щоб психологічна робота була спрямована не тільки на окрему особистість, а й на соціальні групи, оскільки війна є колективним досвідом.

3. Психологічна підтримка самих психологів, оскільки робота з особами, які мають серйозну психотравматизацію, «важкий» життєвий особистий досвід, є надзвичайно емоційно виснажливою, тому необхідно створювати умови для емоційного самозбереження фахівців, запобігання емоційного вигорання та деструкції. Це може включати обов'язкові супервізії, групи підтримки.

4. Взаємодія з іншими фахівцями підтримуючих професій: активна співпраця з соціальними працівниками, лікарями та представниками організацій, що працюють з постраждалими, може значно підвищити ефективність надання психологічної допомоги.

5. Використання різноманітних психологічних та психотерапевтичних методів та практик, що мають наукове обґрунтування.

6. Необхідність постійного професійного навчання, розвитку та саморозвитку психолога-практика. Оскільки виникає багато професійних ситуацій, які ще не мають ґрунтовної методичної, наукової розробленості та напрацювань на теренах нашої держави, необхідне опрацювання та адаптування здобутків психологів зарубіжних країн. Участь у спеціальних психологічних тренінгах для фахівців, які працюють з різними категоріями громадян та військовослужбовцями, що організуються державними та волонтерськими організаціями, благодійними фондами тощо, та спрямовуються на навчання конкретним технікам роботи, надання дієвих професійних інструментів.

Таким чином, професійні завдання психологів-практиків в умовах війни є надзвичайно різноманітними та складними. Вони не лише допомагають людям справлятися з наслідками травм, але й відіграють важливу роль у відновленні психічного здоров'я. В умовах війни психологи повинні бути готовими до викликів, адаптувати свої методи та працювати на благо тих, хто потребує їхньої допомоги.

## **ЛІТЕРАТУРА**

Кузікова, С., Зликов, В., Лукомська, С., Щербак, Т., & Котух, О. (2024). Психологічний супровід особистості в умовах війни. Видавець ПП Лисенко М.М.

## **ІЗОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДЛЯ ГАРМОНІЗАЦІЇ СТОСУНКІВ ПОДРУЖЖЯ, ЯКЕ ВИХОВУЄ ДИТИНУ З РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМУ**

**Смоляк В.М.**

*кандидат педагогічних наук*

*Педагогічний фаховий коледж комунального закладу вищої освіти  
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»*

**Данильчук В.М.**

*викладач*

*Педагогічний фаховий коледж комунального закладу вищої освіти  
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»*

В останнє десятиліття в Україні збільшилися показники поширеності в дітей розладів спектру аутизму. Відповідно зростає й кількість сімей, які долають щоденні психологічні труднощі у розвитку та вихованні дітей зазначеної категорії. Зазвичай пролонгована психотравмуюча ситуація негативно впливає на психічний стан батьків, що в свою чергу деструктивно впливає на їх подружні стосунки. Гармонійні подружні стосунки чоловіка та жінки є важливими для встановлення міцних

взаємин в такій сім'ї, задоволення потреб партнерів в прийнятті, любові, емоційній підтримці тощо.

Психологічні проблеми міжособистісних відносин у сім'ях, які виховують дитину з розладами спектру аутизму досліджувалися українськими вченими, зокрема: К. Островська (соціально-психологічна допомога аутичним дітям і їх родинам, особливості абілітації дітей з аутизмом та їх родин); Г. Кукуруза (психологічна модель раннього втручання: допомога сім'ям, які виховують дітей раннього віку з порушеннями розвитку); Т. Скрипник (особливості взаємодії батьків з дитиною з РСА); Д. Шульженко (особливості емоційного стану батьків для надання їм психологічної допомоги); І. Сухіна (методика психологічної допомоги родинам, які виховують дітей з РАС); А. Душка (психологічна допомога родині, яка виховує дитину з церебральним паралічем та аутизмом); В. Тарасун (основні принципи роботи з сім'єю дитини з РАС, моделі сімейної терапії та різновиди підходів до її здійснення); В. Бочелюк, Н. Панов, О. Позднякова (особливості психологічної допомоги сім'ям, які виховують дітей раннього віку з аутизмом) та ін. Виховання дитини з розладом спектру аутизму впливає на якість партнерських стосунків між подружжям. Тривалий стрес в такій родині, спричинений потребою регулярного догляду за дитиною, депресія дружини, надмірне акцентування уваги партнерів на потребах виключно дитини, брак часу для інтимних взаємин, емоційне вигорання внаслідок конфліктів, знижує взаєморозуміння між чоловіком та дружиною.

О. Столярик та Т. Семигіна (2020) до чинників, які впливають на подружні взаємостосунки у родинах, де є дитина з РСА, відносять: фінансові труднощі, низьку соціальну активність, гендерну несправедливість, зіткнення інтересів та потреб подружжя з потребами дитини, брак часу на спільне дозвілля, зниження якості статевого життя, нерівномірний розподіл домашніх обов'язків (Столярик, 2020).

Деякі стосунки подружжя, які виховують дітей з розладами спектру аутизму характеризуються: зниженою здатністю партнерів вирішувати не лише дитячі проблеми, а й подружні негаразди, що сприяє нехтуванню інтересами та потребами однин одного; наявністю негативних емоцій по відношенню до свого партнера, зокрема агресії, гніву, страху, зневаги тощо; неможливістю партнерів раціонально розподіляти час між побутовими справами в сім'ї, власною професійною діяльністю та доглядом за дитиною з розладами спектру аутизму.

Система допомоги сім'ям, які виховують дітей із аутизмом, на думку В. Бочелюка, М. Панова, О. Позднякової та А. Турубарової (2023), має враховувати усі аспекти та супроводжувати родину на всіх етапах: від ранньої діагностики аутизму до включення дитини у різноманітні соціальні інституції, при цьому приділяючи особливу увагу створенню позитивного мікроклімату у сім'ї, сприянню самореалізації матерів та їх психологічному благополуччю, а також задоволенню потреб родини в цілому.

Серед методів психологічної допомоги у гармонізації подружніх стосунків у сім'ях, які виховують дитину з розладами спектру аутизму особливе місце

займає ізотерапія. Цей арт-терапевтичний метод, на думку Н. Калька та З. Ковальчук (2020), являє собою творче, спонтанне чи тематичне малювання. Малюнок виступає ефективним інструментом, адже завдяки ньому, особа може вільно висловити свої думки, почуття та переживання через мову образів, символів та кольорів, а також вивільнитися від негативних переживань та «змалювати» своє ставлення до оточуючої дійсності.

Ізотерапія сприяє гармонізації подружніх стосунків у сім'ях, які виховують дитину з розладами спектру аутизму, стабілізує емоції подружжя, адаптує їх до існуючих ситуацій в родині, підвищує самооцінку та сприяє саморозвитку. Цей метод дозволяє подружжю поглянути на свій життєвий досвід з іншого ракурсу, «приміряти» на себе нові соціальні ролі, навчитися приймати рішення, спостерігати, як на оточуючих впливають зміни власної поведінки. Створюючи образи, подружжя відновлює внутрішню цілісність сім'ї, активізує пошук нових форм взаємодії один з одним, підвищує свою адаптивність тощо.

Таким чином, ізотерапія як потужний психологічний інструмент допомагає подружжю, яке виховує дитину з розладами спектру аутизму дозволяє відновити емоційну близькість, збільшити рівень довіри та зміцнити взаємини.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

- Бочелюк, В. Й., Панов М. С., Позднякова О. Л., & Турубарова А. В. (2023) Аутологія. Видавництво КЗВО «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради.
- Калька, Н., & Ковальчук, З. (2020) Практикум з арт-терапії (Ч. 1). ЛьвДУВС.
- Столярик, О. Ю., & Семигіна, Т. В. (2020) Допомога сім'ям, що виховують дітей з аутизмом: що можуть соціальні працівники? *Pedagogical concept and its features, social work and linguology: collective scientific monograph*. Dallas, 1–12.

### **ОСОБЛИВОСТІ ЗАПРОВАДЖЕННЯ МЕДІАЦІЇ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

**Топорницька О.Ф.**

*Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка*

**Науковий керівник: Андрійчук І.П.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка*

Створення мирного середовища як умови встановлення демократичних цінностей є орієнтиром для розбудови держави. Враховуючи сучасний етап соціокультурного розвитку України, а саме війну з росією, необхідно констатувати зміну уявлень про шляхи вирішення конфліктів. Надзвичайно

гостро проблема мирного врегулювання конфліктів виділяється в аспекті реформування системи освіти.

Зклади освіти прагнуть забезпечити всебічний розвиток дитини та створити умови для формування ефективних моделей поведінки з однолітками. Однак, часті випадки булінгу та високий рівень конфліктів серед ровесників заважають повноцінно реалізувати ці цілі. Тому система середньої загальної, професійної (професійно-технічної) та позашкільної освіти потребує значних змін. Вона повинна забезпечити дотримання загальнолюдських прав, формування поваги до прав і свобод особистості, а також нетерпимість до приниження честі та гідності, фізичного чи психологічного насильства і будь-яких форм дискримінації. Крім того, необхідно створити атмосферу безпеки в дитячих і молодіжних колективах та сприяти конструктивній комунікації учнів з оточуючими.

Вирішення означених проблем актуалізує питання побудови безпечного, мирного освітнього простору, який передбачає впровадження в систему освіти технології вирішення конфліктів шляхом співробітництва. Важливими кроками в цьому напрямку є: формування у здобувачів освіти здатності протистояти булінгу, навичок ненасильницької поведінки, побудови конструктивного діалогу, розуміння поняття «мир», усвідомлення власної значущості у миробудуванні, усвідомлення конфлікту як важливої та невід'ємної частини життя, створення особистої мирної стратегії поведінки в конфлікті.

Проблема медіації як соціально-психологічної технології комунікації стала темою низки наукових досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних вчених у різних галузях. Найбільш поширене визначення поняття «медіація» у психології пропонує розгляд цього процесу як інструменту вирішення конфлікту (Гайдук та ін., 2007). Вітчизняна дослідниця К. Муліка (2019) цитуючи напрацювання Г. Огречук, зазначає, що «під час медіації ми стикаємось одночасно з двома аспектами цієї діяльності: у правовому аспекті вирішується суперечка, у психологічному – розв'язується конфлікт.

Під конфліктологічною компетентністю розуміємо систему знань, умінь та ставлень, які забезпечують здатність особистості розв'язувати конфліктні ситуації неконфліктними методами взаємодії. У більшості наукових праць, присвячених розвитку конфліктологічної компетентності, детально опрацьовані питання формування знаннєвої та навичкової складової цієї компетентності. Однак суб'єктивні ставлення людини до конфліктної ситуації (до себе, до опонентів, до розбіжностей у позиціях), які є менш очевидними, зазвичай лише згадуються, але недостатньо вивчаються. Втім, саме ця «ставленнєва» складова, яка може розвиватися засобами медіації, відіграє вирішальну роль загалом у наявності системи конфліктологічної компетентності.

Процедура медіації передбачає, що в безпечних умовах, за які відповідає медіатор, сторони конфлікту можуть виразити свої емоції, викликані протиріччями, сформулювати власні потреби та бажання, а також ознайомитися з позицією опонента. Медіацію, як професійну діяльність, можна порівняти із зустріччю двох світів у безпечному просторі для досягнення порозуміння та визначення подальших шляхів співіснування.

Конфліктні ситуації часто спричиняють дистанціювання суперників, ненависть, неприязнь і страх перед зустріччю з опонентом (Левченко, 2016).

Процедура медіації також передбачає виділення часу і місця для вирішення конфлікту, а також мобілізацію ресурсів, пов'язаних із відповідальністю за розв'язання руйнівної ситуації. Участь у медіації дає людині досвід подолання страху перед конфліктом і розвиває готовність у майбутньому використовувати непорозуміння як ресурс для подальшого розвитку відносин. Підсумком до сказаного є те, що освітня медіація є надзвичайно актуальною темою в Україні, оскільки цей інтерес відповідає прагненням країни інтегруватися до Європейського Союзу та адаптувати своє законодавство до європейських стандартів.

### **ЛІТЕРАТУРА**

- Гайдук, Н., Сенюта, І., Бік, О., & Терешко, Х. (2007). *Альтернативні підходи до розв'язання конфліктів: теорія і практика застосування*. ПАІС
- Муліка, К. (2019). Соціально-психологічні можливості запровадження медіації у закладах освіти з розвитку конфліктологічної компетентності особистості. *Науковий журнал ІНСАЙТ*, 1 (16), 196–198.
- Левченко, К. (Ред.). (2016). *Розбудова миру. Профілактика і вирішення конфлікту з використанням медіації: соціально-педагогічний аспект*. ФОП Стеценко В.В.

## **ЦІННІСНІ ОРІЄНТИРИ ЯК ЧИННИК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Хохліна О.П.**

*доктор психологічних наук, професор  
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*

**Горбенко С.Л.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Національна академія внутрішніх справ*

Пріоритетною метою психологічної допомоги людині під час війни є посилення її життєстійкості – здатності долати несприятливі ситуації, протистояти негативним психологічним впливам, повертатися до нормального життя й підтримувати нормальне функціонування під час і після таких впливів; спроможність людини справлятися зі складними життєвими ситуаціями.

Вивчення проблеми психологічної детермінації життєстійкості показує, що суттєвим її чинником є ціннісні орієнтири особистості (Хохліна та ін., 2024). Саме вони, як ієрархія цінностей людини, визначають змістовий, смисловий її стрижень, вектор становлення особистості, спрямованість її життя загалом. І саме система цінностей складає смисл власного життя



людини (Хохліна та ін., 2024 та ін.). В структурі смислу життя, поряд з цінностями-необхідностями, особливе місце відводиться цінностям вищого порядку (цінностям-ідеалам, високим цінностям), основу яких складає загальнолюдська моральність. Саме такі цінності утворюють «духовне ядро особистості», що стосуються сфери вищих досягнень людини та мають значний розвивальний ефект; вони розглядаються як її своєрідний смисловий резерв, як внутрішній ресурс її життєстійкості (Хохліна та ін., 2024). Важливість і можливість роботи психолога з цінностями особистості, як смислом її життя, посилюється в умовах, коли у неї виникає відчуття екзистенційного вакууму, а знаходження людиною смислу життя є умовою виживання в найтяжчих обставинах та здатності впоратися зі стражданнями (В. Франкл, 2021). Психологічна допомога людині у відкритті нею смислу життя, його творенні чи зміні, потребує як загального орієнтування фахівця в тому, що відбувається зі смисловою сферою особистості в умовах війни, так і отримання інформації щодо її стану у конкретної людини. Вивчення наявних джерел та дані наших досліджень дозволяють охарактеризувати цінності населення під час війни. При цьому слід відмітити наявність певних відмінностей у смисловій сфері особистості військовослужбовців та цивільного населення.

Відмічається, що цінності в умовах війни стають «чорно-білими». На передовій у людини система пріоритетів чітко структурується; колись непомітне стає чи не найважливішим. Якщо мирному повсякденню характерна боротьба за статуси та статки, то на війні вони втрачають будь-яке значення, а найважливішою цінністю стає саме життя. Відмічаються цінності вижити, зберегти здоров'я, забезпечити можливість існування. Поряд з домінуванням таких «цінностей-необхідностей» (Хохліна та ін., 2024), особливого значення для захисника набуває людяність, духовність. Це й обумовлює наявність у смисловій сфері людей у воєнний час високих духовних цінностей: моральних, філософських, правових, естетичних; цінностей корисності, солідарності, єдності, взаємодопомоги. У наших захисників, окрім духовних, серед домінуючих виділяються цінності, пов'язані з виконанням діяльності в особливих умовах та забезпечення високого рівня її ефективності (відданість, сміливість, мужність, організованість, сила, витривалість, здоров'я, підготовленість військова, фізична, психологічна та ін.). Професійні цілі з цивільного життя, їх досягнення та наслідки (соціальний статус, матеріальні здобутки) відкладаються військовослужбовцями на післявоєнний час.

Проведене під нашим керівництвом дослідження (Ільченко, 2023) також показало, що у військовослужбовців серед пріоритетних виявляються духовні цінності, зокрема цінність допомоги і милосердя. Домінуючими у них є також цінності здоров'я, кохання й престижу; а найменшої ваги для них мають цінності високого соціального статусу та управління людьми. Дослідження також свідчить, що пріоритетними для реалізації своїх цінностей захисники розглядають сфери фізичної активності та професійного життя, які пов'язані з реалізацією себе як військового та з ефективністю виконання діяльності в особливих умовах. На високому рівні значущості для них знаходиться й

сфера захоплення, на середньому рівні - сфера освіти та сфера сімейного життя. Найменше значення для військовослужбовців під час війни має сфера громадської активності.

Дослідження виявило наявність певних відмінностей у цінностях цивільних людей, які перебувають в тилу; частина з них належить до категорії вимушено переміщених осіб. Дані свідчать про переважання у досліджуваних цінностей власного престижу, високих духовних цінностей та високого матеріального статусу; найменше значення в умовах війни для них має цінність досягнень. Сферами реалізації своїх цивільних розглядають сфери фізичної активності, сімейного та професійного життя. Найменш привабливою для них виявилась сфера громадської активності. На структурі ж смислової сфери людей, що знаходяться в тилу, позначаються наявність роботи, домівки та рідних поряд, необхідність переселення (для таких важливою є цінність повернення додому) та ін. У характеристиці цінностей людини в умовах війни можна відмітити й ознаки, які в мирний час характеризують людей похилого віку: виявлено певний зсув особливостей смислотворення в осіб цієї вікової категорії на інші (А. Руденко, 2017; О. П. Хохліна, 2024).

## ЛІТЕРАТУРА

- Хохліна, О. П., Горбенко, С. Л., & Чорна, К. О. (2024). Результати вивчення особистісної спрямованості як ресурсу життєстійкості людини в умовах війни. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка та психологія*, 5.  
<https://doi.org/10.54929/2786-9199-2024-5-10-04>
- Франкл, В. (2021). Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог в концтаборі. Клуб сімейного дозвілля.
- Ільченко, К. С. (2023). Смысл життя військовослужбовців під час війни [Квал. робота, Національний авіаційний університет].  
<https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/60995>

## ВІКТИМНІСТЬ ТА ВІКТИМНА ПОВЕДІНКА: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТА ПРАКТИЧНІ ВИКЛИКИ

**Цимбал Ю.О.**

*Національна академія внутрішніх справ*

Віктимність, як складна соціально-психологічна характеристика особистості, впливає на розвиток інституту сім'ї та суспільства в умовах сучасних викликів в Україні. В умовах війни підвищуються рівні ентропії, непередбачуваності та ризиків, що впливають на поведінку учасників соціальної взаємодії. Віктимність у цих умовах на думку дослідників Вакуліч Т. М., Шинкаренко О. Д., Дроздова І. В., Грись А. М визначається як здатність особистості чи соціальної ролі провокувати або полегшувати злочинну поведінку (Вакуліч та ін., 2017).

Науковець Столяренко О.Б. виокремлює чотири основні види віктимності: віктимогенна деформація, професійна віктимність, вікова віктимність, віктимність-патологія. Кожен із цих видів має свої фактори ризику, які впливають на поведінкові особливості особистості (Столяренко, 2012).

Насильство в сім'ї є одним із проявів віктимної поведінки, яка може бути як активною, так і пасивною. Поведінка жертви в таких випадках часто провокує агресію кривдника, що поглиблює конфліктну ситуацію (Чернецька, Куліненко, 2018). Важливо враховувати індивідуально-психологічні характеристики жертви, а також обставини конфлікту для правильного аналізу ситуації. Теоретичні підходи до розуміння віктимності включають кілька основних напрямів:

- 1. Психодинамічний підхід.** Згідно з цим підходом, віктимна поведінка виникає внаслідок внутрішніх конфліктів, які особистість не може усвідомити або подолати самостійно. Відомі представники цього підходу, такі як Фройд і Адлер, вважають, що несвідомі процеси та внутрішні протиріччя є основними причинами віктимності (Фройд, Адлер).
- 2. Соціально-когнітивний підхід.** Віктимна поведінка, з цієї точки зору, формується на основі життєвого досвіду та навчання. Зокрема, Роттер стверджує, що характер попереднього досвіду та спосіб навчання визначають реакції особистості на ризиковані ситуації, що може призводити до підвищеної віктимності (Роттер).
- 3. Диспозиційна теорія.** Цей підхід акцентує увагу на ролі сімейного виховання та соціальних установок у формуванні схильності до віктимності. Згідно з теорією Олпорта, віктимна поведінка може виникати в результаті патернів виховання, що формують специфічні установки та схильність до сприйняття себе в ролі жертви (Олпорт).

На рівень віктимності впливають: соціально-демографічні характеристики: стать, вік, соціальний статус (Куравська та ін., 2022); поведінкові особливості: схильність до ризику, низький рівень соціальної адаптації; взаємовідносини між жертвою і кривдником, що впливають на виникнення конфліктів.

**Висновки.** Науковці виділяють кілька факторів, що впливають на віктимність та роблять особистість вразливою: соціально-демографічні характеристики, поведінкові особливості та сприйняття ситуації до інциденту, а також стосунки між кривдником і жертвою. Віктимність проявляється на трьох рівнях: одиничному, особливому та загальному, і структурована за особистісними, антропологічними, соціально-рольовими та атрибутивними критеріями.

## ЛІТЕРАТУРА

- Вакуліч, Т. М., Шинкаренко, О. Д., Дроздова, І. В., & Грись, А. М. (2017). *Віктимологія*. Харків: Право.
- Куравська, Н. В., Лукеча, І. М., & Гошків, В. В. (2022). Гендерні особливості схильності до віктимної поведінки студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 4, 45–50.

- Столяренко, О. Б. (2012). *Психологія особистості*. Київ: Центр учбової літератури.
- Чернецька, Ю. І., & Куліненко, А. М. (2018). Стан розробленості проблеми співзалежності в наукових дослідженнях. *Вісник Луганського національного університету*, 8(322), 214–220.

## **СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ВІРТУАЛІЗОВАНОГО СУСПІЛЬСТВА ТА РОЛЬ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА В НЬОМУ**

**Чиркова Т.І.**

*кандидат психологічних наук (PhD),  
приватний психотерапевт,  
незалежний експерт з психологічних питань*

У тезах до конференції представлено експертний аналіз одного з аспектів сучасної проблеми, яка констатується протягом останнього періоду часу набуття актуальності віртуальної комунікації онлайн, а конкретніше – самоакцентуєваних соціальних мереж. Подано огляд оцифрованих даних виведених особливостей кількісних показників по часу та поведінкових характеристиках досліджуваних у соціальних мережах. Проведено ретельний огляд основних джерел соціально-мережевої комунікації. А саме – соціальних мереж, спрямованих на чітку візуальну особистісну акцентуацію. Детально проведено діагностичний аналіз. Визначено специфіку даного виду поведінки. Надані основні ризикові категорії, які схильна до певного поведінкового прояву у соціальних мережах.

Доведено необхідність подальших досліджень, що сприятиме допомозі сучасним психологам-консультантам працювати у психологічному контексті та допомагати зберігати психічне здоров'я та стабільність у сучасному суспільстві.

Проблема міжособистісної комунікації у соціальних мережах набула особливої актуальності у сучасних дослідженнях, та їй приділялося багато уваги, також, останнім часом, дослідники обирають напрямок вимірювання ефективності та створюють експериментальне поле на тлі розвитку на розповсюдження соціальних мереж для комунікації в онлайн-просторі. Деякі вчені навіть розробляли спроби досліджувати якість та порівняльні характеристики соціальних мереж, як засобів комунікації, але, треба зауважити, що досі майже не проводилися комплексні дослідження у таких проблемах, які виявилася дотичною до глобальних демографічних та тих, що безпосередньо є ключовими для стосунків та взагалі комунікації молоді.

У дослідженні проблеми взаємодії молодих дівчат та самоакцентуєваної мережі Instagram, де вибірка складала 150 осіб результати показали До 95% молодих дівчат віком від 18-25 років, які мали віртуальну комунікацію у соціальних мережах, що в результаті виявилася поглинаючою по часу для

них, фіксували за допомогою оговорених додатків: від 4-8 годин проведення часу у соціально-комунікативному додатку Instagram. При цьому – час, зафіксований у аналізі профілів осіб протилежної статі, займав 60% від усього часу (Чиркова, 2023).

Проблема емоційної залежності сучасних жінок від чатування із іноземними партнерами у стосунках у дослідженні характеризувалася цікавою за особливостями вибіркою (200 жінок), усі з яких перебували у шлюбі не менш, ніж 10-15 років показували абсолютно чітку динаміку, характеристики та алгоритм входження у емоційну залежність, яка, за симптоматикою та проявами виявилася подібною до алко-нарко та ігорної залежності (Чиркова, 2022).

Актуальність психологічної проблеми розповсюдження веб-кам стріп-чатів у міжнародному суспільстві взагалі відкрила декілька кутів дослідження, з яких можна продовжувати заглиблюватись у дослідження, чому, наприклад, 60% топ-менеджерів компаній у розвинених країнах Західного світу є сталими клієнтами веб-кам платформ, або чому статистично існує велика кількість представників категорії 70-85 років (20%) з усіх вікових категорій, що є стабільними користувачами платформи. Дослідження кількості витрачених грошових одиниць та часу проведення на даних платформах чоловіків вказує на загальну світову гостру кризу у стосунках між гендерами, а відповідно – демографічну кризу, що є викликом для сучасних психологів-практиків, які мають проводити терапевтичні та профілактичні заходи запобігання проблемам суспільства.

## ЛІТЕРАТУРА

- Чиркова, Т. І. (2022). Актуальність психологічної проблеми розповсюдження веб-кам стріп-чатів у міжнародному суспільстві. *Молодий вчений*, 8 (108), 30–34.
- Чиркова, Т. І. (2023). Психологічний аналіз проблематики взаємодії сучасної молоді та соціальних мереж. *The 12 th International scientific and practical conference «Topical aspects of modern scientific research» (August 8-10, 2024) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan*, 237–244.

## ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС ПРОТИДІЇ НЕГАТИВНИМ СИТУАЦІЯМ ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Чиханцова О.А.**

*доктор психологічних наук, старший дослідник, доцент  
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

Важливість питання поведінки людини під час воєнного стану значно зросла через агресію РФ проти України. Невизначеність щодо майбутнього, постійні загрози безпеці та нестабільність викликають у людей високий рівень тривоги. Це стосується як тих, хто перебуває у зоні бойових дій,

так і тих, хто проживає в інших регіонах країни або за її межами. Постійне відчуття небезпеки може порушувати сон, знижувати працездатність і сприяти виникненню панічних атак. Для сучасної психології важливими є дослідження, що зосереджуються на вивченні чинників, які допомагають протидіяти негативним впливам середовища, сприяють активізації внутрішніх ресурсів і забезпечують здатність людини до самостійного вибору, саморозвитку та самореалізації (Kokun, 2023; Сердюк&Чиханцова, 2022; Чиханцова, 2024). Таким чином, життєстійкість виступає одним із ключових показників індивідуальної здатності людини до саморегуляції.

Результати нашого дослідження засвідчують, що життєстійкість набуває особливого значення для людей із високими та низкими показниками. Розглядаючи показники особистісних параметрів із високими показниками життєстійкості досліджуваних, можна зробити висновок про наявність взаємозв'язків між шкалами життєстійкості та самоефективністю, самоствавленням, самовпевненістю, психологічним благополуччям, самоприйняттям та автономією. Це може свідчити про здатність досліджуваних самостійно ухвалювати рішення щодо вибору своєї діяльності та власного життєвого шляху. Розглядаючи показники особистісних параметрів із низкими показниками життєстійкості досліджуваних, ми виявили взаємозв'язок життєстійкості з усіма особистісними параметрами, як-от: інтегральне самославлення, самовпевненість, психологічне благополуччя, самоприйняття, автономія, окрім самоефективності. Тому можна припустити, що для людей із низкими показниками життєстійкості ресурсом виступатиме самоствавлення, самовпевненість, психологічне благополуччя, самоприйняття та автономія, оскільки велике значення в забезпеченні життєстійкості особистості належить залученості та контролю своєї діяльності, умінню ефективно використовувати свої можливості для задоволення власних потреб і досягнення цілей. Відповідно, сприяння розвитку життєстійкості особистості полягає в актуалізації її внутрішніх ресурсів, що знаходяться в осмисленні дій та вчинків і впевненості у результаті своєї діяльності.

Таким чином, на основі отриманих результатів дослідження, було розроблено тренінгову програму на розвиток рівня життєстійкості (Чиханцова, 2021), а також деякі рекомендації, які спрямовані на сприяння підвищення рівня життєстійкості особистості. Далі висвітлимо деякі з них:

**Розвиток усвідомленості.** Усвідомлення власних думок та почуттів допомагає знижувати рівень стресу та покращує емоційну регуляцію.

**Емоційна регуляція.** Це допоможе краще реагувати на стрес і кризові ситуації.

**Позитивне мислення та переосмислення ситуацій.** Переформулювання негативних подій допомагає знижувати вплив стресу.

**Соціальна підтримка та взаємодія.** Соціальні зв'язки є одним з ключових факторів підвищення життєстійкості.

**Самоусвідомлення та розвиток особистісних сильних ресурсів.** Розуміння своїх сильних сторін підвищує впевненість і здатність долати труднощі.

**Гнучкість мислення.** Розвиток здатності адаптуватися до змін і розглядати альтернативні рішення в кризових ситуаціях.

Турбота про фізичне здоров'я важлива частина життєстійкості. Збалансоване харчування, фізичні вправи та достатній сон знижують вплив стресу.

Наявність мети та сенсу життя. Люди, які мають чітку мету або відчуття сенсу життя, краще справляються з труднощами.

Розвиток самодисципліни та вміння організувати своє життя допомагає відчувати більше контролю над ситуаціями, що знижує рівень стресу.

Ці рекомендації допоможуть як спеціалістам психологічних служб, так і індивідуально кожному підвищити рівень життєстійкості, поліпшити психологічний стан та адаптаційні можливості в стресових умовах чи складних життєвих ситуаціях.

Відповідно до наших досліджень психічної стійкості населення під час війни, то попри значні негативні наслідки, багато людей демонструють середній рівень життєстійкості (Chykantsova & Denchyk, 2024). Досвід війни може спонукати людей до розвитку нових навичок виживання, згуртованості та підтримки одне одного. Важливо відмітити, що потреба у психологічній підтримці та розвитку адаптаційних ресурсів, які сприяють відновленню психічного здоров'я, є дуже актуальна.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

- Chykantsova, O., & Denchyk, A. (2024). Specific features of Ukrainian military personnel resilience and its relationship with actual capacities. *The Global Psychotherapist*, 4(2), 37–48.
- Kokun, O. (2023): Incidence of occupational hardiness under the influence of extreme war factors. *Journal of Workplace Behavioral Health*. DOI: 10.1080/15555240.2023.2251681
- Сердюк, Л., & Чиханцова, О. (2022). Психологічні ресурси життєстійкості особистості. *In Search of Truth and Humanity in the Age of War : The Proceedings of the International Training & Science Conference* (pp. 66-74). WAPP Support Project Association.
- Чиханцова, О. (2021). Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Талком.
- Чиханцова, О. (2024). Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34(73), 35–40.

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ЯК ПРОГНОСТИЧНОГО ЧИННИКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

**Шкуренко В.Р.**

*Київський національний лінгвістичний університет*

Науковий керівник: **Бабатіна С.І.**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*Київський національний лінгвістичний університет*

Життєстійкість – це здатність людини адаптуватися до складних обставин, долати негаразди та використовувати досвід для зростання. Вона включає психологічні, соціальні й культурні компоненти і залежить від індивідуальних особливостей. Дослідження показують, що високий рівень життєстійкості пов'язаний з кращим психічним здоров'ям і ефективним подоланням стресу, а низький – з погіршенням психічного здоров'я (включаючи депресію, тривогу і ПТСР) і підвищеною вразливістю до стресу.

Психологічне благополуччя є важливим показником загального здоров'я та якості життя людини, що охоплює емоційні, когнітивні та соціальні аспекти її функціонування. Вивчення цього явища дозволяє глибше зрозуміти процеси, що впливають на рівень задоволення життям як окремих індивідів, так і суспільства в цілому. Вивчення психологічного благополуччя набуває особливої актуальності у сучасному світі через зростання стресових факторів та складнощів адаптації до змін.

Життєстійкість і психологічне благополуччя є взаємопов'язаними поняттями, які відіграють ключову роль у збереженні психічного здоров'я під час стресових ситуацій. Теоретичні моделі та емпіричні дослідження підтверджують важливість життєстійкості як фактору збереження психологічного здоров'я, а соціальна підтримка виступає додатковим ресурсом для підвищення життєстійкості та покращення якості життя.

Емпіричне дослідження на виявлення рівня життєстійкості та психологічного благополуччя військовослужбовців України, а також встановлення взаємозв'язку між цими показниками було проведене серед 40 чоловіків віком від 23 до 48 років, які добровільно брали участь у дослідженні. Опитування було проведене дистанційно через Google Forms, що забезпечило зручність для учасників та конфіденційність даних.

Результати дослідження показали, що 42% військовослужбовців мають середній рівень життєстійкості, 30% – високий, а 28% – низький. За компонентами життєстійкості, 25% респондентів мають високий рівень залученості, 55% – середній і 20% – низький. Щодо контролю, 23% мають високий рівень, 63% – середній, і 14% – низький. Прийняття ризику виявилось високим у 45% респондентів, середнім у 45%, і низьким у 10%.

Аналіз стійкості до бойового стресу показав, що 24% військовослужбовців мають високий рівень, 47% – достатній, 9% – задовільний, і 20% – низький



рівень. Психологічне благополуччя також було оцінене: 32.5% респондентів мають високий рівень, 47.5% – середній, і 20% – низький.

Кореляційний аналіз виявив сильний позитивний зв'язок між життєстійкістю та психологічним благополуччям (залученість – 0.897, контроль – 0.899, прийняття ризику – 0.880, стійкість до стресу – 0.844).

Аналіз результатів та їх порівняння показали, що у військовослужбовців з високим рівнем психологічного благополуччя спостерігаються виражені показники залученості, контролю, готовності до ризику та стійкості до бойового стресу. Порівнюючи дані за різними методиками, ми встановили зв'язок між рівнем життєстійкості військових і їх психологічним добробутом. Дослідження дозволило зробити висновок, що компоненти життєстійкості є ключовими прогностичними факторами, які сприяють психологічному благополуччю військовослужбовців.

Отже, комплексний підхід до підвищення життєстійкості має стати пріоритетним напрямом у роботі з військовослужбовцями для підтримки їх психічного благополуччя та ефективного подолання стресу в умовах бойових і життєвих викликів.

## **СТВОРЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО СЕРЕДОВИЩА В КОМАНДІ**

**Юзьків Я.М.**

*Державний торговельно-економічний університет*

**Науковий керівник: Овдієнко І.М.**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*Державний торговельно-економічний університет*

Психологічна безпека в команді – це необхідна умова для її успішного функціонування. Це атмосфера, де кожен член команди відчувається комфортно, висловлюючи свої думки, задаючи питання та допускаючи помилки. Таке середовище стимулює інновації, підвищує залученість співробітників та ефективність команди і, як наслідок, призводить до кращих результатів.

Психологічно безпечне середовище веде тільки до позитивних результатів, до яких можна віднести (Джогола, 2023):

- заохочення нових ідей;
- підвищення залученості працівників у процес роботи;
- збільшення продуктивності;
- зменшення плинності кадрів;
- зміцнення міжособистісних зв'язків;
- мотивація працівників;
- збільшення задоволеності роботою;
- збільшення інновацій.

Створення безпечного психологічного середовища в команді вимагає зусиль від усіх членів команди, особливо від лідера. Лідер завжди є прикладом для своєї команди, мотивує їх на роботу та досягнення цілей. Його поведінка, цінності та дії впливають на те, чи будуть співробітники почувати себе впевнено та захищено. Лідер, який демонструє відкритість, вразливість і готовність до помилок, створює атмосферу, де інші члени команди можуть слідувати його прикладу.

Роль лідера команди надзвичайно важлива та впливає на ефективність команди. Від його поведінки та дій залежить результат. Йому дуже важливо згуртувати працівників та намагатися зміцнити стосунки між ними. Лідер навчає та розвиває своїх підлеглих, допомагаючи їм реалізувати свій потенціал. Саме тому для підтримки психологічної безпеки в команді важливо обрати правильного лідера, який буде підтримувати робітників та об'єднувати їх навколо єдиної мети.

Лідерство – це не вроджена якість, а набір навичок, які потрібно розвивати. Від ефективності лідера залежить не тільки успіх команди, але й її розвиток та здатність досягати амбітних цілей. Тому інвестування в розвиток лідерських якостей є однією з найважливіших задач будь-якої організації.

Психологічна безпека прямо впливає на продуктивність працівників. Кожен член команди стає більш мотивованим, прагне досягти кращих результатів та готовий рухатися вперед задля досягнення цілей. Окрім того, працівники стають сміливіші та не бояться іти на ризики. Вони не витрачають енергію на виправлення своїх помилок та покращення іміджу перед керівництвом чи колегами, а мають більше сил на саморозвиток, впровадження інновацій та генерування нових ідей (Тачинська, 2023).

Важливим аспектом психологічної безпеки в організації є довіра[1]. Як лідер повинен довіряти всій своїй команді та давати їм простір для ідей, так і працівники повинні довіряти лідеру та один одному. Кожен повинен дотримуватися обіцянок, співпрацювати один з одним та не боятися попросити допомоги в лідера. Це дуже важливо, адже робітники вимагають підтримки з боку досвідченіших осіб.

Крім того, важлива підтримка атмосфери, де кожен може висловлювати свої думки й ідеї, навіть якщо вони не збігаються з іншими. Кожна людина прагне, щоб до неї прислухалися, адже це підвищує самооцінку, допомагає підвищити її продуктивність і цим самим, веде до кращих результатів у роботі.

Для створення психологічно безпечного середовища, потрібно постійно взаємодіяти із працівниками та зробити для них комфортне середовище різними способами. Кожен лідер повинен обрати для себе найкращий спосіб для підтримки атмосфери в колективі.

Для того, щоб обрати дієві методи для покращення психологічно безпечного середовища варто аналізувати роботу працівників, їхні відносини та постійно робити збір даних по цих результатах. Організації

можуть проводити анкетування та аналізувати отримані результати для визначення чинників, що впливають на психологічне благополуччя. Наприклад, дослідження рівня стресу та аналіз конкретних факторів, що спричиняють стрес у працівників. Ефективний аналіз допоможе знайти правильні методи створення та підтримки стосунків між членами команди та лідером (Джогола, 2023).

Організації можуть створити середовище, де співробітники почувають себе цінними, залученими та мотивованими до досягнення спільних цілей, проте це вимагає великих зусиль та залученості усіх учасників. Інвестуючи в створення психологічно безпечного середовища, організації отримують не лише задоволених співробітників, але й ефективніші команди, що здатні досягати цілей.

### **ЛІТЕРАТУРА**

- Джогола, А. (2023). 7 способів підвищити психологічну безпеку на роботі.  
<https://cases.media/article/7-sposobiv-pidvishiti-psikhologichnu-bezpeku-na-roboti>
- Тачинська, Н. (2023). Як створити психологічну безпеку в команді: поради кураторки Наталії Тачинської.  
[https://prjctr.com/mag/psyholohichna\\_bezpeka](https://prjctr.com/mag/psyholohichna_bezpeka)

## **ВПЛИВ СТИЛЮ КЕРІВНИЦТВА НА МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ КОЛЕКТИВУ**

**Якобчук І.Е.**

*Київський національний лінгвістичний університет*

Науковий керівник: **Доценко Л.В.**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*Київський національний лінгвістичний університет*

Морально-психологічний клімат колективу є ключовим чинником, що впливає на продуктивність праці та взаємовідносини між працівниками. Він визначає, як співробітники взаємодіють один з одним і як вони сприймають свою роботу. Здоровий морально-психологічний клімат сприяє підвищенню продуктивності та зниженню плинності кадрів.

Метою огляду є обговорення результатів дослідження впливу різних стилів керівництва (авторитарного, демократичного та ліберального) на атмосферу в колективі. Кожен стиль керівництва має свої особливості, які по-різному позначаються на настрої і взаєминах співробітників. Розуміння цього впливу дозволяє керівникам адаптувати свій підхід для досягнення оптимальних результатів.

Демократичний стиль керівництва сприяє формуванню сприятливого морально-психологічного клімату, підвищуючи рівень мотивації та

задоволеності роботою. У такому середовищі співробітники відчувають свою важливість і залученість до прийняття рішень. Це, в свою чергу, стимулює їхні зусилля та ініціативу у виконанні завдань.

Авторитарний стиль призводить до напруженості, зниження ініціативності та підвищення конфліктності в колективі. Працівники часто відчувають себе пригніченими і не мають можливості висловити свої думки чи пропозиції. Це може викликати розчарування та демотивацію, що негативно впливає на результати роботи.

Хоча ліберальний стиль забезпечує автономію співробітників, він може викликати дезорганізацію та втрату мотивації. Відсутність чітких вказівок і структури може призвести до невизначеності в виконанні завдань. Співробітники можуть відчути, що їхні зусилля не координуються, що вплине на їхню продуктивність.

Аналіз вже проведених досліджень вказує на те, що колективи зі сприятливим кліматом демонструють вищу продуктивність, більшу інноваційність та кращу здатність адаптуватися до змін (Базалійська & Микитюк, 2017).

Помірний рівень стресу може стимулювати продуктивність та інновації, але хронічний або надмірний стрес негативно впливає на клімат, призводячи до напруженості, зниження співпраці та погіршення здоров'я співробітників (Базалійська, & Гук, 2016).

Нами проводилося дослідження протягом 2023-2024 р.р. в компаніях «Нова Пошта» та «Київстар», де було опитано 70 співробітників різних рівнів.

Результати показали, що позитивний морально-психологічний клімат формується за допомогою відкритої комунікації та стимулювання ініціативності співробітників. Це вказує на важливість створення середовища, де працівники можуть вільно висловлювати свої думки та ідеї. Запровадження регулярних зустрічей і обговорень може суттєво покращити взаємодію в колективі.

Незважаючи на сильні сторони обох компаній, дослідження вказує на можливості для покращення, зокрема підвищення рівня захопленості роботою та вдосконалення процесів досягнення згоди в колективі. Це підкреслює необхідність постійного розвитку і адаптації стратегій управління для підтримки позитивного клімату.

Для створення позитивного морально-психологічного клімату керівникам рекомендується впровадити комплекс заходів, що включає розвиток демократичного стилю управління та покращення комунікації. Реалізація програми тренінгу з шести занять надасть керівникам інструменти для діагностики та вдосконалення морально-психологічного клімату, що сприятиме підвищенню ефективності роботи організації.

Створення позитивного морально-психологічного клімату вимагає системного підходу та участі всіх членів колективу. Це не лише завдання керівництва, але й відповідальність кожного співробітника. Кожен член колективу своєю поведінкою, ставленням до роботи та колег вносить вклад у формування загальної атмосфери.

Приділення уваги створенню комфортного робочого середовища та забезпечення балансу між роботою і особистим життям є ключовими аспектами для підтримки позитивного морально-психологічного клімату. Це допоможе зменшити стрес, підвищити задоволеність роботою та, в результаті, поліпшити продуктивність праці.

## ЛІТЕРАТУРА

- Базалійська, Н. П., & Гук, А. В. (2016). Формування сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі підприємства. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Економіка*, 21(2), 56–60.
- Базалійська, Н., & Микитюк, С. (2017). Удосконалення соціально-психологічного клімату на промисловому підприємстві. *Східна Європа: економіка, бізнес та управління*, 1(06), 24–31.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОЦІВ

**Ямборко О.Я.**

*Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка*

Науковий керівник: **Андрійчук І.П.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка*

Професійна діяльність на даному етапі розвитку суспільства займає чи не найперше місце у ієрархії мотивів особистості. Не буде новим сказати, що до однієї із найважливіших груп професійної діяльності належать професії системи «людина-людина». У період війни в Україні саме діяльність таких фахівців як військові відносяться до групи професій, що перебувають в постійному розвитку своєї компетентності та тісній взаємодії з оточуючим світом.

Грунтовне вивчення питань щодо психологічних чинників, які призводять до порушень професійної діяльності, погіршення фізичного самопочуття, а також зниження рівня захисту від професійних стресів є надзвичайно актуальним, оскільки саме ці фактори забезпечують високий рівень професіоналізму. Актуальності дослідженню додають і негативні наслідки професійного вигорання військових для результатів їх діяльності та співпраці з людьми з якими вони працюють.

Як зазначає О. Хайрулін (2015), професійне вигорання сьогодні – досить розповсюджене дисфункційно-особистісне явище, котрим уражені головним чином представники людинознавчих професій унаслідок

постійних надмірних вимог, що ставляться діловим довіллям до їхніх ресурсів, здібностей, характеру, персональної компетентності.

Аналіз наукової літератури дозволив з'ясувати, що окремі проблемні питання, пов'язані з вивченням впливу професійної діяльності на людину та її психологічний стан, розглядали українські дослідники (В. Москалець, 2012; О. Тімченко, 2010 та ін.) встановивши, що професійне вигорання є винятково небезпечним, тому негативно позначається на всіх аспектах життєдіяльності людини (соціальному, емоційному, інтелектуальному, фізіологічному), на її поведінці, а без відповідної профілактичної та корекційної роботи розвивається невпинно та швидко.

Професійне вигорання є динамічним процесом, який виникає і розвивається під впливом механізмів стресу та характеризується проходженням усіх трьох його фаз розвитку: 1) нервово (тривожне) напруження, що виникає внаслідок хронічної несприятливої психоемоційної атмосфери, підвищеної відповідальності; 2) резистенції (опору), що виявляється в тому, що людина намагається успішно відгородити себе від неприємних вражень, зовнішніх впливів; 3) виснаження – збідніння її психічних ресурсів і зниження психоемоційного тону, яке виникає через неефективність опору стресу. Кожна фаза має свої специфічні ознаки або симптоми, що свідчать про прогресування та загострення професійного вигорання.

Головними причинами психологічного стресу в бойовій ситуації є загроза життю, відповідальність за виконання завдання, недостатність та невизначеність інформації, що надходить, дефіцит часу при прийнятті рішення та здійсненні бойових дій, невідповідність рівня професійних навичок вимогам, що ставляться умовами бою перед особою, психологічна невідповідність до виконання конкретного завдання, недовіра до командування та фактори ізоляції. О. Думбрава (2020) зауважує, що військова діяльність належить до професій, які вимагають виконання службових обов'язків у екстремальних, напружених і стресових умовах. Виникнення синдрому вигорання є такою деформацією внутрішнього світу людини, яка не лише знижує її здатність до продуктивної праці, але також впливає на самореалізацію, психічне здоров'я і загальне задоволення життям. На думку О. Хайруліна (2015), професійне вигорання у військових виникає, коли внутрішні та зовнішні вимоги постійно перевищують наявні ресурси, що порушує їхню внутрішню рівновагу в управлінні власною діяльністю.

Аналізуючи матеріали, можна дійти висновку, що окрім суб'єктивних причин, які пов'язані із особистістю, існують об'єктивні причини психологічного стресу військових, що пов'язані з основними чинниками професійної діяльності військовослужбовців та діють постійно при виконанні ними відповідного типу завдань. Умовно їх доречно розподілити на три групи, зважаючи на причини формування і розвитку професійного вигорання як результату дії психологічного стресу при виконанні персоналом завдань професійної діяльності: чинники, що пов'язані з особливостями виду професійної діяльності; чинники,

що пов'язані з організаційними факторами; чинники, що пов'язані з індивідуальними характеристиками працівників. Безсумнівно, що пошук рішень проблем, які негативно впливають на професійну діяльність та емоційний стан військових, вимагає нового підходу до проблеми і створення засобів для запобігання та своєчасного усунення чинників професійного вигорання. Особливо важливо вивчити питання виникнення порушень працездатності в умовах війни, а також розробити психологічні рекомендації для профілактики синдрому професійного вигорання у військовослужбовців.

### **ЛІТЕРАТУРА**

- Думбрава, О.П. (2020). Професійне вигорання офіцерів Збройних сил України як психологічна проблема. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*, 19, 24–29.
- Хайрулін, О. М. (2015). *Психологія професійного вигорання військовослужбовців*. Тернопіль: ТНЕУ.

## СЕКЦІЯ 3. СУЧАСНИЙ СТАН ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ-ПРАКТИКІВ

---

---

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ КЕРІВНИКІВ ДО ЕФЕКТИВНОГО УПРАВЛІННЯ ПРОЄКТАМИ В БІЗНЕС-СТРУКТУРАХ

**Берднікова О.О.**

*Київський національний лінгвістичний університет*

Науковий керівник: **Федько С.Л.**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*Київський національний лінгвістичний університет*

Актуальність проблеми, яка базується на аналізі психологічних особливостей діяльності керівників бізнес-структур, визначається, по-перше, самою специфікою сфери діяльності, по-друге, вкрай динамічними темпами розвитку економіки, швидкими змінами в стратегії, тактиці і організації бізнес-структур, і по-третє, введенням нових міжнародних технологій, що вимагає більш досконалого рівня знань та навичок, які, в свою чергу, сприяють підвищенню мотивації та ефективній роботі працівників в нових умовах, а це є одним з стрижневих чинників, від якого безпосередньо залежить успішність діяльності організацій.

З огляду на актуальність, проблема знаходить відображення у напрацюваннях як українських, так і зарубіжних дослідників, зокрема в роботах Бушуєва С.Д. Бушуєва Д.А. Ярошенко Р.Ф. Карамушка Л.М., Арчибальда Р. Д., Уїттена Н.

Л. М. Карамушка (2003, с.39) зазначає, що ефективність виконання будь-якої діяльності значною мірою залежить від сформованості у особистості певних психологічних якостей, до яких, зокрема, належить і психологічна готовність.

Визначення психологічної готовності дозволить розробити методичні рекомендації та програми навчання для керівників проєктів в бізнес-структурах з метою підвищення ефективності їхньої діяльності.

Об'єкт дослідження – психологічні аспекти підготовки керівників бізнес-структур.

Предметом дослідження є психологічні особливості керівників, які забезпечують ефективне управління проєктами в бізнес-структурах.

Мета дослідження – виявити та обґрунтувати психологічні чинники, що сприяють підвищенню ефективності управління проєктами в бізнес-структурах.

В даному дослідженні було використані наступні методики: 1) опитувальник потреб Маслоу; 2) «тест мотиваційної структури» Герцберга; 3) опитувальник Кейрсі «Методи оцінки темпераменту»; 4) тест на мотивацію



до успіху Елерса; 5) структуроване інтерв'ю еспертів; 6) контент-аналіз моделі психологічних характеристик і компетенцій керівників проєктів.

Результати дослідження показали, що у сучасних умовах вагова частка необхідних для керівника атрибутів виглядає таким чином: управлінські компетенції – 50%, особистісні характеристики – 40%, технічні навички – 10%.

У підсумку найбільш важливим аспектом успішного управління проєктами у бізнес-структурах є управлінські компетенції, оскільки саме вони напряму пов'язані з організацією роботи команди та досягненням поставлених цілей. Особистісні характеристики займають друге місце завдяки своїй ролі у створенні ефективної комунікації, здатності витримувати психоемоційні навантаження, адаптивності тощо. Технічні ж навички зі значним відривом займають останнє місце, підтверджуючи, що для сучасного успішного керівника більш важливими є так звані *soft skills*, які пронизують усі аспекти лідерства. Отримані результати можуть бути використані керівництвом бізнес-структур, безпосередньо керівниками проєктів, а також практичними психологами.

Таким чином, формування психологічної готовності керівників до управління проєктами в бізнес-структурах є надзвичайно важливим аспектом успішного управління, оскільки визначає здатність керівника ефективно реагувати на виклики, досягати збалансованого підходу до управління приймати зважені рішення та організовувати роботу команди для досягнення цілей проєкту.

## ЛІТЕРАТУРА

- Бушуев С. Д., Бушуев Д. А., Ярошенко Р. Ф. (2018). Управління проєктами в умовах «поведінкової економіки». Управління розвитком складних систем. № 33. С. 22– 30.
- Берднікова О.О. (2005). Психологічні особливості підготовки керівників до управління проєктами в бізнес-структурах. *Психологічні основи підготовки менеджерів, персоналу організацій та організаційних психологів*: Мат.Ш наук.- практ.конф., Київ-Умань, 6.
- Карамушка Л.М. (2003). Психологія управління. *Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів та слухачів післядипломної освіти*. Міленіум, 39.
- Краснокутська Н. С., Осетрова Т. О. Еволюція розвитку та сучасні тренди в управлінні проєктами. Економічний аналіз: зб. наук. пр. 2018. Т. 28. № 1. С. 236–
242. URL: <https://doi.org/10.35774/econa2018.01.236>.
- Archibald Russell. D. (2005). Keynote Presentation to the PMI Milwaukee/Southeast Wisconsin Chapter.
- Berdnikova O.O. (2008). Psychological profile of project leaders in business organizations. XXIX International Congress of Psychology. Berlin, 58.
- Berdnikova O.O. (2007). Analysis of psychological profile of project leaders in business organizations. The XIIIth European Congress of Work and Organizational Psychology. Poster Session. Stockholm, 47.
- Whitten N. (2008). Neal Whitten's non-nonsense advice for successful projects. Berrett-Koehler Publishers; 1st edition, 20–150.

## **ПІДГОТОВКА ПСИХОЛОГІВ ДО ФОРМУВАННЯ РЕФЛЕКСІЇ У ПІДЛІТКІВ: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ**

**Биковець Ю.С.**

*ПВНЗ «Європейський університет»*

**Кошіль О.П.**

*кандидат педагогічних наук, доцент  
ПВНЗ «Європейський університет»*

Формування рефлексії у підлітків є важливим етапом у їхньому особистісному розвитку. Рефлексія дозволяє підліткам усвідомлювати свої почуття, думки та поведінку, що сприяє прийняттю відповідальних рішень, розвитку критичного мислення та емоційного інтелекту. У сучасному суспільстві, з огляду на постійні зміни, вплив технологій і соціальних мереж, підлітки часто стикаються з інформаційним перевантаженням та соціальним тиском. Це створює потребу у формуванні здатності до саморефлексії. Психологи, які працюють з підлітками, повинні бути не тільки компетентними у питаннях вікової психології, але й володіти методиками розвитку рефлексії, використовуючи сучасні інтерактивні підходи. Актуальність теми полягає у тому, що вміння формувати рефлексію у підлітків є важливим аспектом профілактики психологічних проблем, таких як тривожність, депресія, низька самооцінка, конфлікти у стосунках тощо. Таким чином, підготовка психологів до формування рефлексії у підлітків є нагальною потребою, яка забезпечує підвищення якості психолого-педагогічної допомоги в освітніх закладах та соціальних службах.

У філософії рефлексія розглядається як процес, під час якого суб'єкт аналізує власну свідомість і знання. Вперше цей термін використовувався ще у працях Рене Декарта та Еммануїла Канта. У психології рефлексія трактується як здатність людини до самопізнання та саморегуляції через аналіз власної діяльності, почуттів і мотивацій.

Науковці тлумачать рефлексію як процес, у ході якого індивід усвідомлює рух власних думок у просторі конкретних розумових задач задля знаходження засобів їхнього розв'язання. Мислення може розглядатися як процес, що зумовлений особистістю, який здійснюється за допомогою рефлексії, сприяє самоусвідомленню особистості у різного роду складних ситуаціях (Іващенко, 2015).

Рефлексія – це процес самосвідомості, коли людина звертає увагу на власні думки, емоції, переживання та поведінку, аналізуючи їх для кращого розуміння і контролю. Рефлексія допомагає людині усвідомлювати свої внутрішні процеси, оцінювати власний досвід, приймати рішення та коригувати свою поведінку на основі цього усвідомлення.

Різні аспекти рефлексії активно досліджуються психологами-теоретиками: Я. Бугерко, І. Булах, Н. Євдокимовою, Є. Заїкою, А. Іващенко, О. Мирошник та ін. Сучасні дослідження рефлексії проводяться у галузях медичної,

педагогічної, організаційної психології. Саме у загальній психології – в широкому діапазоні проблем самосвідомості та саморозвитку особистості, регуляції пізнавальних процесів і діяльності; у віковій психології – у контексті її генези і способів формування.

Підлітковий вік є критичним етапом для розвитку самосвідомості. Через рефлексію підлітки починають усвідомлювати свої думки, почуття, поведінку та їхній вплив на інших. Вони аналізують свої вчинки, визначають свої сильні та слабкі сторони, що сприяє формуванню чіткого уявлення про власну ідентичність.

Психолог повинен володіти глибокими знаннями щодо природи та механізмів рефлексії, її ролі в особистісному розвитку підлітків. Необхідно розуміти вікові особливості підліткового періоду, які впливають на розвиток рефлексивних процесів, зокрема їхню схильність до критичного мислення, емоційну нестабільність та пошук ідентичності. Психолог повинен володіти методами навчання та стимулювання рефлексії у підлітків. На нашу думку, це інтерактивні методики, групові дискусії, рольові ігри, тренінги з самопізнання, написання рефлексивних щоденників тощо. Компетентність у сфері рефлексивного розвитку вимагає від психолога здатності створювати сприятливе освітнє середовище, де підлітки можуть вільно висловлювати свої думки, обговорювати переживання та ставити питання про себе та оточуючий світ. Психолог повинен вміти оцінювати рівень розвитку рефлексії у підлітків за допомогою психологічних інструментів. Наприклад тестові методики, спостереження або індивідуальні співбесіди. Психологічна компетентність у сфері рефлексивного розвитку також включає етичний аспект. Психолог повинен дотримуватись етичних норм, зберігаючи конфіденційність, повагу до особистості підлітка та його внутрішнього світу.

Отже, компетентність психолога у сфері рефлексивного розвитку є ключовою для успішної допомоги підліткам у формуванні самосвідомості та саморегуляції. Психологи, які володіють необхідними знаннями та вміннями, здатні допомогти підліткам краще розуміти себе, долати труднощі в міжособистісних стосунках та робити більш усвідомлені рішення в особистому та соціальному житті. Для розвитку рефлексивних навичок у підлітків важливу роль відіграє підготовка психологів через спеціалізовані програми: тренінги, воркшопи, семінари. Ці форми навчання створюють можливості для обміну досвідом, формування нових підходів і методів роботи з підлітками, що дозволяє забезпечити високий рівень компетентності у сфері рефлексивного розвитку.

## **ЛІТЕРАТУРА**

Івашенко, А. (2015). Поняття «професійна рефлексія» та її значущість у практичній діяльності майбутнього психолога. Вісник ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки, 128, 116–121.

## **ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЯК ЧИННИК СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТЬОГО ФАХІВЦЯ**

**Білохвостикова Є.О.**

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди*

**Науковий керівник: Малихіна О.Є.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди*

Проблема мотивації навчання студентів є центральною у педагогічній психології, важливість її вивчення зумовлюється тим, що особливості мотивації виступають фактором соціально-психологічної адаптації здобувачів, їх академічної успішності, соціальної активності, психоемоційної стабільності, задоволенням професійним навчанням та чинником формування їх професійної компетентності (Кузікова&Пухно, 2024).

У психолого-педагогічній літературі зазначається, що мотивація навчання має низку специфічних, притаманних тільки їй особливостей: вона залежить від типу навчального закладу, особливостей організації освітнього процесу та характеристик його суб'єктів (Юдіна&Тесленко, 2017). Заклад вищої освіти на відміну від школи відрізняється більшим обсягом навчального матеріалу, високим рівнем вимог до навичок самостійної роботи здобувачів, що передбачає достатній розвиток у студентів процесів саморегуляції. Становлення професіонала передбачає передусім його розвиток як суб'єкта професійної діяльності, тому в даному контексті нашу увагу привернув такий аспект, як взаємозв'язок між мотивацією навчання студентів і типом їх суб'єктної регуляції діяльності й поведінки.

З метою визначення особливостей навчальної мотивації студентів з різними типами суб'єктної регуляції діяльності ми провели експериментальне дослідження, в якому взяли участь 55 студентів Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. В емпіричному дослідженні ми використали методики: Діагностика навчальної мотивації студентів (опитувальник А. Реана та В. Якуніна у модифікації Н. Бадмаєвої), опитувальник «Автономність – залежність особистості у навчальній діяльності» (Г. Пригіна).

Аналіз результатів за методикою «Автономність – залежність особистості у навчальній діяльності» дозволив виокремити 3 групи студентів відповідно до типів суб'єктної регуляції діяльності: 21,8 % здобувачів мають автономний тип регуляції, представники якого виявляють під час навчання наполегливість, цілеспрямованість, розвинений самоконтроль, впевненість, схильність до самостійного виконання навчальних завдань; 43,6% студентів характеризуються залежним типом, якому притаманна опора на вказівки

з боку викладача, орієнтований загалом на підказки, поради з боку нього; 34,6 % – змішаний (або невизначений) тип суб'єктної регуляції, що сполучає ознаки першого та другого типів.

Дані за методикою діагностики навчальної мотивації студентів (опитувальник А. Реана та В. Якуніна у модифікації Н. Бадмаєвої) були узагальнені відповідно до визначених типів і представлені в табл. 1

*Таблиця 1*

**Середні показники за мотивами навчальної діяльності студентів  
різними типами суб'єктної регуляції**

Мотиви	Студенти з автономним типом суб'єктної регуляції (n=12)	Студенти із залежним типом суб'єктної регуляції (n=24)	Студенти із змішаним типом суб'єктної регуляції (n=19)
Комунікативні мотиви	4,04	3,72	3,88
Мотиви уникнення	1,66	2,34	2,43
Мотиви престижу	2,41	2,71	3,23
Професійні мотиви	4,24	3,96	4,01
Мотиви творчої самореалізації	3,75	3,39	3,64
Навчально-пізнавальні мотиви	3,75	3,30	3,72
Соціальні мотиви	3,10	3,30	3,63

Порівняння усереднених даних дозволяє визначити особливості структури навчальної мотивації у студентів з різними типами суб'єктної регуляції діяльності. Так, в усіх групах домінують професійні та комунікативні мотиви, але в групах з автономним і невизначеним типами досить виражені навчально-пізнавальні та мотиви творчої самореалізації. За t-критерієм Стьюдента встановлені відмінності між групами з автономним і залежним типами саме за цими мотивами на рівні ( $p \leq 0,05$ ). Статистичний аналіз за коефіцієнтом кореляції  $r$  Пірсона показує наявність позитивних зв'язків у групі студентів з автономним типом суб'єктної регуляції між професійними

та пізнавальними мотивами ( $r = ,698$ ;  $p \leq 0,05$ ) що, з нашої думки, засвідчує більш усвідомлений вибір ними професії, її зв'язок з їх пізнавальними інтересами.

Отже, проведене емпіричне дослідження показує, що існують відмінності у навчальній мотивації студентів з різними типами суб'єктної регуляції діяльності. Так, у студентів з автономним і змішаним типами провідними мотивами є професійні, комунікативні та навчально-пізнавальні, що є визначальними для професійного становлення фахівця, забезпечують їх свідому, активну залученість до навчального процесу, орієнтацію на професійний розвиток.

### **ЛІТЕРАТУРА**

- Кузікова, С. Б., & Пухно С. В. (2024) Особливості мотивації навчання студентів педагогічних спеціальностей закладу вищої освіти. *Слобожанський науковий вісник*, 1, 90–94.
- Юдіна, Н. О., & Тесленко, М. М. (2017). Усвідомлена саморегуляція навчальної діяльності студентів як проблема сучасної психології. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 3, 9094.

## **ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ**

**Ванда Н.В.**

*кандидат психологічних наук  
Національний технічний університет*

**Кулінченко О.С.**

*кандидат педагогічних наук, доцент  
Національний технічний університет*

**Буковська В.М.**

*асистент, Національний технічний університет*

Професійна підготовка психологів є процесом, спрямованим на формування у студентів здатності до фахової діяльності, важливим аспектом якої є досягнення належного рівня професійної компетентності. Також цей процес передбачає формування внутрішньої готовності, що включає становлення професійної позиції та професійної культури. Це передбачає не лише володіння необхідним обсягом теоретичних знань, практичних умінь і навичок, а й наявність необхідних соціально та професійно важливих якостей, які сприятимуть фаховому й особистісному самовдосконаленню, забезпечать самореалізацію особистості у професійному середовищі. З огляду на це, професійна підготовка майбутніх фахівців повинна бути

спрямована на оволодіння студентами сукупністю знань, умінь і навичок, які є основою їхньої професійної компетентності (Панок, 2002).

Професійна підготовка психологів у галузі спеціальної освіти відповідно до зазначених вимог потребує реалізації таких компонентів (Супрун, 2017):

- професійно-мотиваційного (сформованість ціннісних орієнтацій; сформованість мотиваційного ставлення до професійної діяльності; сформованість мотиваційного професійного спрямування);

- когнітивно-компетентнісного (системність знань; усвідомленість знань; стійкість знань);

- операційно-діяльнісного (готовність до професійної діяльності; сформованість діагностичних умінь; сформованість змістово-процесуальних умінь; сформованість прогностичних умінь; здатність використовувати набуті вміння та навички при вирішенні професійних завдань);

- результативно-рефлексивного (здатність до самоаналізу та рефлексії, орієнтація на самовдосконалення та саморозвиток через свідому самдисципліну в напрямку виконання професійних завдань більшої складності).

Виходячи із зазначених аспектів професійної підготовки фахівцями було окреслено суттєві напрями модернізації та вдосконалення освіти практичних психологів (Литвин & Руденко, 2004):

- усвідомлення психологами-практиками, викладачами і майбутніми психологами необхідності впровадження психотехнічного підходу і його положень в освітній процес ЗВО;

- проектування та застосування ефективних моделей підготовки практичних психологів, удосконалення наявних і розробка нових підходів;

- набуття студентами компетентностей за різними напрямками (безпосередньо практичної діяльності, науково-дослідницької діяльності в галузі практичної психології та викладання практико орієнтованих дисциплін);

- удосконалення професійно-педагогічних умінь, навичок і особистісно-ділових якостей викладачів, задіяних у підготовці психологів-практиків;

- розробка та постійна модернізація методів впливу, а також впровадження новітнього дослідницького інструментарію для контролю ефективності методів консультування та психотерапії.

Для успішного вирішення даних освітніх завдань організація процесу професійної підготовки психологів у ЗВО має будуватися з урахуванням (Литвин & Руденко, 2004):

- діяльнісного підходу до опанування фахом, що дає змогу оптимально структурувати навчання на основі єдності психологічної теорії та практики і забезпечує надійне підґрунтя всіх видів роботи психолога;

- соціально-психологічного вивчення людини, відповідно до якого відбувається осягнення основ зростання та розвитку особистості протягом усього періоду життєдіяльності;

- усвідомлення студентами соціальної значущості та невинного підвищення затребуваності їхньої подальшої професійної діяльності;

- обов'язкового урахування в освітньому процесі ЗВО завдання особистісного зростання майбутніх фахівців-психологів;

- положень системного підходу щодо пізнання психічної реальності, який сприяє адекватній постановці проблем і навчальних завдань, орієнтує освітній процес на розкриття особистісного потенціалу людини.

В умовах сьогодення ефективна професійна діяльність базується на ряді концептуально нових підходів, що обумовлюють докорінні зміни функціонування діяльності психолога, зокрема, гуманізацію діяльності професійних психологічних сфер та підвищення їх авторитету, побудову відносин між психологом та клієнтом на засадах партнерства, чітке визначення компетенції працівників у галузі психології. Дані тенденції повинні знаходити відображення у галузевих стандартах і освітніх програмах.

## **ЛІТЕРАТУРА**

Литвин, А.В., & Руденко, Л.А. (2021) Удосконалення підготовки психологів у закладах вищої освіти. *Науковий вісник Львівської академії. Серія: Педагогічні науки*, 9, 63–73.

Панок, В. (2002) Реформування змісту, форм і методів підготовки практикуючих психологів як нагальна вимога суспільної практики. *Проблеми підготовки і підвищення кваліфікації практичних психологів у вищих навчальних закладах*, 4, 18–28.

Супрун, Д. М. (2017) Психологопедагогічні засади професійної підготовки психологів у галузі спеціальної освіти. *Наукова спадщина академіка Івана Зязюна у вимірах сучасності й майбутнього: збірник матеріалів I Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 30-31 березня 2017 р.), 234–236.

## **ПОЗИТИВНА ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ – СУЧАСНИЙ НАПРЯМОК ДОСЛІДЖЕНЬ**

**Власова-Чмерук О.М.**

*старший викладач*

*Національний авіаційний університет*

Позитивна організаційна психологія – сучасна прикладна галузь знань, що має на меті вивчення «здорових» організацій, що оптимально функціонують, в яких співробітники мотивовані та залучені, відчувають благополуччя на робочому місці.

В позитивній організаційній психології на сьогодні виділяють два напрямки досліджень – позитивна організаційна поведінка Фреда Лютанса (Positive organization behavioral) та позитивне організаційне вчення (Positive organization scholarship) Кіма Камерона. Центральною ідеєю позитивної організаційної поведінки є ідея підвищення продуктивності праці на робочому місці, з опорою на сильні сторони особистості. На думку Ф.



Лютанса, позитивна організаційна поведінка може бути описана п'ятьма складовими: впевненість у собі або самоефективність, надія, оптимізм, суб'єктивне благополуччя чи щастя та емоційний інтелект. Пізніше Шнайдер та Лопес (2002) пропонують класифікацію психологічних компонентів (positive psychological approaches), які позитивно впливають на ефективність на робочому місці. Емоційні компоненти – суб'єктивне або психологічне благополуччя, потік. Когнітивні – самоефективність, постановка цілей, мудрість. Особистісні – самостійність, скромність. Міжособистісні – прощення, вдячність, емпатія. Біологічні – емоційна стійкість (toughness). Копінг-стратегії – гумор, медитація, духовність.

В рамках позитивного організаційного вчення на організаційному рівні розглядається, як організація може вплинути на ефективність співробітників, налагоджуючи позитивні організаційні процеси в корпоративній культурі. Прикладами таких позитивних практик є створення мереж позитивної енергії, постановка цілей Евересту для департаментів та співробітників .

Роберт Квін (2015) в своїй книзі «Позитивна організація» розглядає п'ять стратегій позитивних змін, що трансформують організації. Створення позитивної організації – це поступовий процес, що передбачає від лідера: 1) бачення вищої мети, 2) заохочення до відвертого діалогу, 3) не концентруватися на обмеженнях, а бачити можливості, 4) іти до спільного блага, 5) довіряти спонтанним процесам, що виникають в організації. На власному досвіді, практичних прикладах, крок за кроком автор описує дієві інструменти позитивних змін.

Не менш цікавою темою позитивної організаційної психології, що мало висвітлена у вітчизняних публікаціях, є тема позитивно-орієнтованого дослідження – Appreciative Inquiry (AI) . В перекладі українською мовою є декілька варіантів «поважне», «вдячне», «високооцінне» дослідження. Рональд Фрай (2008) зазначає, що позитивно-орієнтоване дослідження – це спільний та конструктивний процес дослідження, це орієнтований на сильні сторони процес та підхід до зміни людських систем та їх розвитку. Завдяки своїм свідомо позитивним припущенням про людей, організації та відносини метод AI відійшов від дефіцитарно-орієнтованих стратегій управління змінами. Натомість він фокусується на сильних сторонах людей та організацій, докорінно змінюючи підхід до вивчення організаційних інновацій, розвитку та ефективності (с.286). Метод AI складається з чотирьох етапів.

1. Дослідження (Discovery) – на цьому етапі збираються розповіді про найкраще з того, що було і що є у компанії щодо обраної теми (в якій хочеться змін). Це досвід успіху, сильні сторони співробітників та організації. Збір цієї інформації здійснюється у формі інтерв'ю.

2. Мрія (Dream) – на цьому етапі створюється бачення майбутнього. Якою могла б бути організація, якби описаний позитивний досвід став сильнішим, яскравішим? Якби найкращі моменти стали б нормою повсякденного життя? Це проекція «позитивного ядра» в майбутнє і обговорення того, якою була б реальність, які б можливості відкрилися, які результати стали досяжні.

3. Дизайн (Design) – на цьому етапі мрії та цінності «заземлюються» у конкретних рішеннях. Їхнє втілення стосується всіх обраних тем, до всіх аспектів організаційної системи, які були визначені на початку. На цій стадії формуються досить деталізовані «провокативні пропозиції» щодо ключових змін у майбутньому.

4. Доставка (Delivery) – це етап переходу від дослідження до планів. Тут варто створити списки найближчих дій і проектів, які необхідно втілити. Потрібно продумати систему підтримки. Важливо, щоб прийняття рішень не сприймалося як кінцева точка, тому призначаються подальші зустрічі для продовження обговорення та оцінки того, як протікає процес. Деякі дослідники вважають, що жорстке та загальне для всіх цілепокладання суперечить філософії AI і пропонують формулювати кожному співробітнику свої особисті рішення та зобов'язання щодо тих чи інших аспектів створеного дизайну.

Таким чином, позитивна організаційна психологія – сучасний, міждисциплінарний науковий напрямок, що відповідає на актуальні питання сьогодення: як турбуватися про ментальне здоров'я співробітників на робочому місці, як сприяти розкриттю потенціалу та сильних сторін співробітників, що призведе до їх процвітання та процвітання організації.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

- Ludema, J. D., & Fry, R. E. (2008). The practice of appreciative inquiry. *The SAGE handbook of action research: Participative inquiry and practice*, 280–296.
- Quinn, R. E. (2015). *The positive organization: Breaking free from conventional cultures, constraints, and beliefs*. Berrett-Koehler Publishers.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

### **РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦЯ З ПСИХОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

**Доценко Л.В.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Київський національний лінгвістичний університет*

В умовах воєнного часу та кризових явищ, які нині переживає українське суспільство, постає питання формування нової професійної еліти, здатної займати активну життєву позицію, готової до участі у демократичному управлінні громадою та демонстрування лідерських якостей у особистому житті. У зв'язку з цим, метою закладів вищої освіти є формування у здобувачів сучасного світогляду й обізнаності, лідерських і моральних якостей, навичок самостійності мислення та пізнання, що у результаті сприятиме самореалізації особистості фахівця та підвищить його конкурентоспроможність на ринку праці.

У вивченні означеної проблеми особливої уваги потребує розвиток лідерського потенціалу особистості у процесі професійної підготовки фахівців, що детермінується умовами воєнного часу, які вносять зміни у систему цінностей і міжособистісних взаємин здобувачів освіти, породжують ситуацію невизначеності та постійні переживання емоційного напруження. Попри всі труднощі, воєнний час сприяє утвердженню громадянської позиції, формуванню почуття патріотизму, гідності та свободи сучасного лідера.

Відтак, однією із найбільш актуальних та складних проблем сучасної психологічної науки є вивчення складових лідерського потенціалу особистості та особливостей його розвитку у здобувачів освіти в процесі професійної підготовки. Дослідження вищезазначеної проблематики ускладнюється відсутністю єдиної думки щодо природи лідерства та специфіки його проявів у професійній діяльності особистості.

Зважаючи на широкий спектр теоретичних та експериментальних досліджень лідерства, слід зауважити, що існують особистісні, ситуаційні та поведінкові теорії лідерства. Проте, вирішення проблеми, щодо складових лідерського потенціалу та особливостей його розвитку і нині залишається відкритим. Зазначене приводить до висновку про необхідність комплексного дослідження даного явища у здобувачів вищої психологічної освіти як запоруки гармонійного особистісного та професійного розвитку майбутніх фахівців.

Мета нашого огляду полягає у теоретичному обґрунтуванні сутності та складових лідерського потенціалу особистості й особливостей його розвитку у процесі професійної підготовки майбутніх психологів.

Лідерська компетентність фахівця з психології включає здатність брати на себе відповідальність, приймати оперативні рішення, координувати дії інших та створювати атмосферу підтримки і довіри у складних умовах.

Орлів М. С. (2017) виділяє такі складові лідерського потенціалу особистості як: установки, цінності, потреби, пріоритети, особистісні та ділові якості, здібності.

Розглядаючи психологічні особливості юнацького віку Дятленко Н.М. (2014), звертає увагу на такі риси, які забезпечують ефективне лідерство: самопізнання, самостійність, самовизначення, прагнення до колективності, ентузіазм, громадська активність, прагнення до відповідальності тощо.

Горецька О.В., Сердюк Н.І., Цимбалюк К.Р. (2023) виокремлюють мотиваційний (мотивація на досягнення успіху, асертивність, прагнення до самореалізації), емоційний (емоційний інтелект) та поведінковий (комунікативні, організаторські та лідерські здібності) компоненти, що впливають на розвиток лідерських якостей майбутніх психологів.

Нині до основних компонент лідерської компетентності майбутніх фахівців з психології варто додати емоційну стійкість, культуру спілкування, здатність працювати в умовах стресу, критичне мислення, здатність приймати рішення у невизначених умовах. Лідерство у сфері психології в умовах воєнного часу передбачає дотримання етичних норм і принципів, включаючи захист прав людини, професійну конфіденційність та підтримку моральних стандартів.

Для формування лідерських якостей у фахівців з психології важливо розробити програми розвитку особистісних якостей, таких як впевненість у собі, комунікативна компетентність, емпатія та здатність брати відповідальність за психологічну допомогу іншим.

Розвиток лідерської компетентності потребує інтеграції практичних знань з соціальної психології та психотерапії, програвання кризових ситуацій та виконання командних вправ, що допоможуть керувати психологічною підтримкою в умовах воєнного часу.

Майбутні психологи можуть зіткнутися з власними психологічними викликами, такими як емоційне вигорання, тривожність, постійне перебування у стані стресу. Важливо включати у професійну підготовку методи саморегуляції та емоційної підтримки.

Освітні програми професійної підготовки психологів повинні враховувати сучасні виклики, створюючи можливості для набуття практичних навичок та розвитку лідерських якостей через симуляції кризових ситуацій і практичні стажування.

## ЛІТЕРАТУРА

- Орлів, М. С. (2017). *Розвиток лідерського потенціалу керівника сфери державного управління: навчальний посібник*. ДП «НВЦ «Пріоритети».
- Дятленко, Н.М. (2014). *Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх психологів: моногр.* (О.М. Лозова, Ред.). Віндрук.
- Горецька, О.В., & Сердюк, Н.І., & Цимбалюк, К.Р. (2023). Розвиток лідерських якостей студентів-психологів як важливий складник їхньої особистісної підготовки до майбутньої професійної діяльності. *Габітус*, 51, 140–146.

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

**Жаб'юк О.М.**

*Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка*

Науковий керівник: **Крупник І.Р.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка*

В умовах повномасштабної агресії російської федерації проти України одним із ключових завдань шкільного психолога є забезпечення комплексного та гармонійного розвитку особистості дитини. З огляду на зростання кількості учнів із психоемоційними розладами, питання детального дослідження

рівня особистісної тривожності молодших школярів у період становлення їх навчальної діяльності набуває особливої актуальності та значущості.

Значимо, що питання тривожності займає важливе місце в сучасній психологічній науці (І. Булах (2011), С. Кузьменко (2011), Н. Карпенко (2016), М. Кузнєцов (2012), І. Бабарикіна (2012), А. Мазур (2012), Я. Омельченко (2008), З. Кісарчук (2008), С. Прахова (2018), С. Томчук (2018), М. Томчук (2018), Н. Шевченко (2007) та ін.). Водночас, констатуємо недостатню кількість праць, які були б зосереджені на визначенні вікових особливостей особистісної тривожності та її соціально-психологічних чинників.

Молодший шкільний вік є ключовим етапом формування особистості, успішність якого впливає на здатність дитини до навчання, на її майбутню життєдіяльність. Саме в цей період, під впливом навчальної діяльності, можуть виникати різні негативні стани, зокрема тривожність. Як зазначає А. Мазур, «навчання і розвиток дитини проходять найкраще, коли рівень тривоги є оптимальним і коли дитина навчається адекватно реагувати на неї. Інтенсивність тривоги не має перевищувати індивідуальну межу кожного учня, за якою вона набуває деструктивного, а не конструктивного впливу» (2012, с. 13).

Загальновідомо, що початок шкільного навчання завжди супроводжується підвищенням рівня тривожності у дітей. Причинами виникнення шкільної тривожності, на думку С. Томчука і М. Томчука (2018), можуть бути: дезадаптація до школи, перевтома, внутрішні конфлікти, емоційна вразливість, завищені вимоги до дитини, негнучка та догматична система виховання, яка не враховує активність дитини, її інтереси, здібності та нахили тощо.

І. Булах та С. Кузьменко (2011) доводять, що у дитини, яка часто відчуває страх і тривогу, ймовірно, тривожність є сталою рисою її особистості. Вона проявляється у постійному очікуванні небезпеки та готовності до її появи, а також у суб'єктивному відчутті необхідності подолання загроз, навіть коли об'єктивно ситуації не є небезпечними. С. Прахова (2018) також стверджує, що постійне переживання страху та тривоги, а також формування особистісної тривожності можуть призвести до стійких психоемоційних порушень, виникнення комплексів, проблем із поведінкою, труднощів у спілкуванні, загальної дезадаптації та порушень особистісного розвитку.

Тривожність у молодших школярів часто посилюється через втомленість, негативне ставлення вчителя або необ'єктивне, на думку учня, оцінювання. Ще однією важливою причиною підвищення тривожності Н. Карпенко (2016) називає недостатній рівень фізіологічної та інтелектуальної зрілості дитини. У значній мірі «тривожність може бути пов'язана з незадоволенням потреб учня; якщо у нього є тривожність в одній сфері, вона впливає і на інші сфери життя, блокуючи та спотворюючи нормальний і повноцінний розвиток особистості» (Прахова, 2018, с. 303)., І Булах і С. Кузьменко при цьому стверджують, що «рівень тривожності молодших школярів залежить також від того, наскільки гармонійно їм вдається поєднувати у своїй свідомості вимоги родини та школи» (2011, с. 151). Вчені зазначають, що

якщо родина «випускає» дітей «у світ», а школа приймає їх такими, якими вони є, то емоційних проблем не виникає.

Отже, тривожність у молодшому шкільному віці може бути обумовлена різними причинами та умовами, серед яких шкільна дезадаптація, перевтома, внутрішні конфлікти, емоційна вразливість, завищені вимоги, негнучка система виховання та інші. У всіх випадках спостерігаються низькі результати в навчанні, деструктивна поведінка, невпевненість у собі та низька самооцінка, що формують ставлення оточуючих. Своєчасне надання психологічної допомоги тривожній дитині сприятиме відновленню її психологічного благополуччя.

## ЛІТЕРАТУРА

- Булах, І. С., & Кузьменко, С. В. (2011) Психологічні особливості шкільної тривожності молодших школярів. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*, 7, 150–157.
- Карпенко, Н. (2016) Корекція окремих видів тривожності у дітей. *Початкова школа*, 3, 40–43.
- Кузнецов, М.А., Бабарикіна, І.В. (2012) *Шкільні страхи: види, умови прояву та шляхи подолання*. Харків: ХНПУ.
- Мазур, А.В. (2012) Тривожність як психологічна проблема особистості. *Практична психологія та соціальна робота*, 3, 13–17.
- Омельченко, Я., & Кісарчук, З. (2008) *Психологічна допомога дітям з тривожними станами*. Київ: Шкільний світ.
- Прахова, С. А. (2018) Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп. *Проблеми сучасної психології*, 41, 302-313.
- Томчук, С.М., & Томчук, М.І. (2018) *Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія*. Вінниця: ВАНУ.
- Шевченко, Н. (2007) Гіперфункція тривожності у школярів: превентивна стратегія. *Практична психологія та соціальна робота*, 7, 17–22.

## ВПЛИВ СУПЕРВІЗІЇ НА ПРОФЕСІЙНЕ ЗРОСТАННЯ ТА ПРАКТИЧНУ ПІДГОТОВКУ ПСИХОЛОГІВ-ПРАКТИКІВ

**Кокіна Н.Д.**

*Київський національний лінгвістичний університет*

Науковий керівник: **Зінченко О.В.**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*Київський національний лінгвістичний університет*

Слово «супервізія» походить від латинського «super», що означає «над» або «видатний», і «visio» – бачення, спостереження. У звичайному розумінні супервізія означає нагляд за діяльністю інших людей. Водночас це не просто

перевірка знань чи контроль за діями, а радше підтримка та допомога в розширенні професійних навичок і знань (Halpern&Mckimm, 2009).

Актуальність теми супервізії в професійному зростанні та практичній підготовці психологів-практиків обумовлена стрімким розвитком психологічної практики, де якість надання психологічних послуг залежить від постійного професійного розвитку фахівців. Супервізія забезпечує можливість отримання зворотного зв'язку, поглибленого аналізу різноманітних клінічних випадків і формування професійної компетентності, що дозволяє фахівцям уникати професійного вигорання і підтримувати високі етичні стандарти у своїй діяльності. У контексті зростаючих потреб у кваліфікованих психологах в Україні, супервізія стає важливою умовою підтримки професійного розвитку та якості надання допомоги клієнтам.

Кожен фахівець у сфері психологічної діяльності потребує зовнішнього погляду на свою роботу. Взаємодія між психологом і клієнтом, незалежно від типу застосовуваної психотерапії, може спотворювати його сприйняття, що впливає на ефективність наданої допомоги. Загалом під час здобуття будь-якої професії закономірним етапом є стажування під наглядом досвідченого наставника. Проходження даного етапу є особливо важливим в психотерапії, де супервізор допомагає спеціалісту вдосконалювати свої теоретичні знання, навички та техніки допомоги (Bernard&Goodyear, 1992).

Супервізор ідентифікує труднощі, з якими стикається психолог-практик у процесі розуміння проблем клієнта. Супервізор прагне отримати відповіді на такі питання: наскільки точно психолог зрозумів клієнта, чому клієнт звернувся за допомогою, яку допомогу він очікує отримати, а також які аспекти були озвучені клієнтом, а які залишились поза увагою. У процесі супервізійної сесії виявляються певні міфи психолога, які зазвичай залишаються поза його усвідомленням. Ці міфи можуть виникати з різних причин, включаючи використання традиційних професійних схем діагностики, звичні способи ведення бесід з клієнтами, що можуть обмежувати творчий підхід психолога-практика до діагностики та подальшого розв'язання проблем клієнта. До причин виникнення міфів також відносяться застосування особистих припущень або перенесення індивідуальних проблем. Однак супервізору слід уникати прямих спонукань психолога-консультанта до об'єктивності, у зв'язку з тим, що конфронтація на початку обговорення може мати негативний вплив на його перебіг та результати. Важливо визначити відповідний момент для делікатного спростування цих міфів під час бесіди (Максименко, 2020).

Важливо зазначити, що характерною рисою психотерапевтичної допомоги є її конфіденційність, що створює певні труднощі в демонстрації навчальних процесів. Тобто психологи-початківці та фахівці з певним досвідом консультування стикаються з відсутністю можливості безпосереднього спостереження за роботою більш досвідчених колег, оскільки будь-яка інформація, отримана від клієнта, підлягає обов'язковому збереженню приватності. Супервізія ж нівелює цю проблему, оскільки в рамках її проведення молоді фахівці отримують професійний зворотний зв'язок та

здійснюють аналіз власних консультативних випадків, не порушуючи при цьому принципів конфіденційності клієнта (Bernard&Goodyear, 1992).

І нарешті, аналізуючи свою взаємодію з клієнтом під час супервізії, психолог виявляє власні внутрішні проблеми, які ускладнюють професійну діяльність та стимулюють необхідність проходження особистої терапії для підвищення ефективності роботи (Bernard&Goodyear, 1992). До прикладу, під час супервізії психолог може виявити, що він надмірно емоційно реагує на певних клієнтів, зокрема на тих, хто переживає втрату близької людини. Така реакція може бути зумовлена власним досвідом втрати, який не був пропрацьований в особистій терапії. Така динаміка призводить до несвідомого перенесення особистих емоцій на клієнта, що знижує ефективність терапевтичного процесу. У цьому випадку робота супервізора полягає у виявленні цих невіршених індивідуальних питань та наданні рекомендацій спеціалісту щодо проходження особистої терапії для опрацювання своїх емоційних реакцій.

Основною метою супервізії є розвиток професійного мислення, формування самосвідомості спеціаліста, навчання технікам, та перетворення знань у практику. Супервізія також сприяє усвідомленню труднощів, визначенню зон професійного розвитку та методів їх досягнення. Аналіз наукових досліджень підтверджує, що супервізія підтримує психолога у роботі з клієнтами та сприяє його професійному розвитку. Вона також ефективна як метод навчання і супроводу практичної діяльності.

## **ЛІТЕРАТУРА**

- Максименко, С. Д. (2020). Психологічна супервізія. Київ: Кондор.
- Halpern, H., & Mckimm, J. (2009). Supervision. *British Journal of Hospital Medicine*, 70, 4, 226.
- Bernard, J. M., & Goodyear, R. K. (1992). *Fundamentals of clinical supervision*. Boston: Allyn&Bako, 1st ed.

## **ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

**Леоненко О.А.**

*Національна академія внутрішніх справ*

**Науковий керівник: Христюк О.С.**

*Національна академія внутрішніх справ*

Військова агресія РФ проти нашої держави суттєво вплинула на процес підготовки фахівців багатьох спеціальностей, в тому числі психологів-практиків. Переформатування системи професійної освіти майбутніх психологів реалізується, перш за все, за принципом поглиблення практичної спрямованості навчання, і є одним із пріоритетних завдань кафедри психології



навчально-наукового інституту права та психології НАВС. Саме цей напрям уможливує забезпечення підвищення рівня професійної підготовки практичних психологів, здатних до ефективного виконання професійних завдань та передбачає орієнтацію майбутнього фахівця на сучасний досвід психологічної роботи.

Сучасний підхід до процесу навчання майбутніх психологів передусім передбачає не пасивне, а активне сприймання та опрацювання навчальної інформації. Отже, завдання викладачів полягає в тому, щоб підключити до сприйняття якомога більше пізнавальних процесів, враховувати актуальний психічний та емоційний стан здобувачів, повніше спиратися на їх життєвий досвід, поєднувати предметну та знакову наочність, підтримувати увагу, вчити виділяти головне, суттєве, активізувати власні зусилля здобувачів для засвоєння нового матеріалу. Саме тому, всі практичні заняття з дисциплін професійного спрямування проводяться в інтерактивній формі на основі інноваційних педагогічних технологій.

Активно використовуються такі методи як кейс-стаді, ділові ігри, моделювання реальних професійних ситуацій, що допомагають у теоретичному та практичному аспекті підготовки майбутніх фахівців, сприяють розвитку навичок самостійного аналізу, вмінню відстоювати власну думку, знаходити кращі варіанти рішення виникаючих питань, посилюють процес засвоєння знань, навичок та вмінь, а також виступають як засіб та метод підготовки та адаптації до професійної діяльності та соціальних контактів, збільшують результативність навчання за рахунок глибини і швидкості засвоєння інформації.

Слід відмітити практику використання навчально-тренувальних полігонів різного профілю, перш за все полігон «Зелена кімната». Сама методика «Зелена кімната» – це сучасна та ефективна форма роботи з дітьми, надання соціально-психологічної та правової допомоги дітям уразливих категорій. Оскільки, згідно з нормами чинного законодавства, психологи обов'язково залучаються до роботи з дітьми, які постраждали від насильницьких злочинів або стали їх свідками жорстокого поводження. На базі полігону проводяться як окремі теми з навчальних дисциплін, так і факультативні заняття, тренінги, де майбутні психологи можуть відпрацювати спеціальні методики опитування дитини, яка опинилась в складних життєвих обставинах. Звертається увага здобувачів на те, що в інтересах дитини для мінімізації негативного впливу на її емоційний стан та психічне здоров'я, а також з метою недопущення її повторної психологічної травматизації бесіда з нею проводиться один раз. Саме тому їм слід опанувати спеціальні методи та прийоми психологічної діагностики, короткострокові консультативно-корекційні технології тощо. Як правило, для практичних занять розробляється спеціальний сценарій, в якому за сюжетом виділяються ролі всіх учасників. Обов'язково акцентується увага на ролі психолога під час опитування дитини, на тривалості бесіди з врахуванням віку та індивідуальних особливостей дитини, рівня її розвитку; детально розглядаються психологічні особливості особи-жертви злочину; розкриваються психологічні складові вікового розвитку дитини; правила та прийоми ефективного спілкування

з дітьми; особливості встановлення психологічного контакту та побудови довірчих відносин під час взаємодії дитини-психолога-слідчого; особливості використання розроблених методичних рекомендацій по опитуванню дітей. Плани проведення навчальних занять побудовані таким чином, щоб були задіяні всі учасники, а інтерактивні методики допомагають оволодіти новою інформацією в незвичній, цікавій формі, в атмосфері відкритого спілкування та співробітництва з колегами та досвідченими фахівцями служб по роботі з дітьми. Слід зазначити, що заняття проводяться спільно з викладачами кафедри кримінального процесу, юридичної психології, залучаються психологи та фахівці підрозділів ювенальної превенції, співробітники наукової лабораторії з проблем превентивної діяльності та попередження корупції з метою всебічного розгляду особливостей надання допомоги дітям та визначення ролі всіх фахівців в реальній ситуації.

Загалом, всі інноваційні методи навчання спрямовуються на розвиток професійно-важливих якостей, вмінь та навичок майбутніх психологів: самостійність, відповідальність; комунікабельність та ораторські здібності; критичне та творче мислення; аналіз, синтез інформації; емоційний інтелект; здібності до роботи з новітніми цифровими технологіями; здібності до провадження наукових досліджень, навички встановлення психологічного контакту, довірчих відносин з клієнтом тощо.

Таким чином, впровадження сучасних інноваційних підходів у викладанні дисциплін професійного спрямування дає змогу не лише підвищити рівень якості навчання та мотивацію, а й сформувати загальну культуру, гуманістичні установки та цінності, спрямованість на всебічний розвиток особистості майбутніх фахівців та забезпечить підґрунтя становлення в професії і досягнення майстерності.

## **СУЧАСНІ ВИКЛИКИ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ**

**Лупанов К.В.**

*кандидат медичних наук, доцент  
Національний авіаційний університет*

**Сечейко О.В.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Національний авіаційний університет*

Зростання психологічних проблем в Україні, включаючи посттравматичні розлади через війну, депресії, стрес через економічну невизначеність та масову міграцію, підкреслюють необхідність нових підходів до підготовки практичних психологів та оновленню фахових програм підготовки. Військовий конфлікт взагалі став критичним випробуванням для психологічної системи країни.

Оновлення навчальних програм і контенту. Проблема стереотипних навчальних програм для психологів в Україні полягає в їхній відстороненості від реальних потреб суспільства. У 2024 році зростає потреба в психологах, здатних працювати з військовими та їхніми сім'ями, внутрішньо переміщеними особами, а також тими, хто зазнав психотравм через війну. Наприклад, важливо включити до навчальних програм курси з травматерапії, психотерапії травми та роботи з ветеранами, які повертаються з фронту. О. Матвієнко й О. Затворнюк (2014) чітко визначають особливості психолого-педагогічних умов та організації освітнього процесу підготовки практичних психологів.

Підвищення ролі практичного досвіду. Недостатня кількість практичних занять особливо відчутна в Україні, де здобувачі психологічної освіти часто не мають можливості працювати з реальними клієнтами в клінічних умовах. З огляду на зростання потреби в психологічній допомозі, освітні програми повинні співпрацювати з центрами реабілітації військових, клініками для внутрішньо переміщених осіб та організаціями, що надають допомогу родинам загиблих. Це дасть змогу студентам на практиці навчитися працювати з кризовими випадками. Наприклад, проходити стажування в реабілітаційних центрах.

Використання цифрових технологій у навчанні та практиці. Цифрові інструменти у психології стають все важливішими в Україні у зв'язку зі зростанням дистанційної роботи та наданням психологічної допомоги онлайн. Під час війни, багато психологів надавали допомогу через онлайн-платформи, особливо людям у зонах бойових дій. Навчальні програми мають враховувати цей досвід і навчати студентів працювати з онлайн-інструментами, щоб надавати безкоштовну підтримку людям, які пережили бойові дії. Це також включає тренування в етиці онлайн-консультацій, зокрема щодо захисту даних клієнтів.

Психологічна готовність до роботи в умовах криз та катастроф. Україна у 2024 році продовжує стикатися з викликами через військовий конфлікт і його наслідки. Психологи повинні бути підготовлені до роботи не лише з військовими та їхніми родинami, але й з цивільними, які пережили різні форми стресу. Для цього необхідні спеціалізовані тренінги з кризової психології та психотерапії.

Психологічна підтримка в освітніх закладах. У 2024 році в Україні психологи в школах та університетах відіграють ключову роль у підтримці дітей та підлітків, які зазнали стресу через військові дії або втрату рідних. Програми підготовки психологів повинні включати навчання роботи в освітніх установах з дітьми, які мають емоційні та психологічні наслідки від війни; акцентувати увагу на особливостях розвитку й формування психіки на різних етапах життя дітей.

Етика та відповідальність. Як пише В.Г. Панок (2002), професійна підготовка психолога неможлива без теоретичного і практичного засвоєння етичних норм (психологічна деонтологія). У 2024 році в Україні важливим стає питання етичного надання психологічної допомоги в умовах війни. Психологи мають розуміти правові аспекти роботи з людьми, які пережили психотравми, а також дотримуватися норм конфіденційності в умовах військової загрози. Наприклад, робота з жертвами сексуального насильства на окупованих територіях вимагає специфічних знань з етики і роботи з травмованими людьми.

Міжкультурна компетентність. Міжкультурна компетентність стає ключовою в Україні, з огляду на масові переміщення населення, біженців та переселенців із різних регіонів країни. Психологи повинні вміти працювати з різними культурними групами, враховуючи їхні особливості, менталітет та цінності. Наприклад, переселенці зі сходу України можуть мати інші погляди на психологічну допомогу, ніж люди з західних областей. Фундаментом професійної компетентності і культури практичних психологів є базовий етап професійної освіти, зазначає О.Р. Ткачишина, (2015).

Таким чином, Україна в 2024 році стикається з унікальними викликами у сфері підготовки психологів. Для ефективної підготовки фахівців необхідно переглянути освітні програми, розвивати практико-орієнтоване навчання, інтегрувати цифрові технології та враховувати кризові ситуації. Тільки через адаптацію до реальних потреб можна забезпечити якісну психологічну допомогу.

## ЛІТЕРАТУРА

- Ткачишина, О. Р. (2015). Актуальні аспекти проблеми якісної професійної підготовки психологів. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*, 3 (15), 200–206.
- Панок, В. Г. (2002). Реформування змісту, форм і методів підготовки практикуючих психологів як нагальна вимога суспільної практики. *Проблеми підготовки і підвищення кваліфікації практичних психологів у вищих навчальних закладах*. (с. 18–28). Ніка-Центр.
- Матвієнко, О.В., & Затворнюк, О.М. (2014). Професійна підготовка майбутніх психологів як психолого-педагогічна проблема. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 1 (1), 215–220.

## ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОМПОНЕНТІВ САМОСТАВЛЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

**Морокова В.Ю.**

*Харківський національний педагогічний університет імені Григорія Сковороди*

Науковий керівник: **Нікітіна О.П.**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*Харківський національний педагогічний університет імені Григорія Сковороди*

Війна веде за собою появи втрат, розгортання стресових реакцій, психотравм, горя. Все це порушує ментальне здоров'я українців, проявляючись у депресивних, тривожних та інших розладах тощо (Ткачишина, 2023). Військові та цивільні потребують отримання якісної допомоги.

Вона включає:

- медикаментозну допомогу;
- психосоціальну допомогу;
- програми психоосвіти;
- фахове психологічне консультування;
- психотерапію (Кузікова та ін., 2024).

Таким чином, якісна підготовка фахівців-психологів стає актуальним завданням.

Проблема готовності особистості до професійної діяльності є предметом уваги вчених, якими розроблені різні підходи до розкриття сутності готовності до праці. Проте, для різних галузей психології більшого значення набуває розвиток самого суб'єкта праці – тобто фахівця в області психології.

Вчені наголошують на значущості осмислення ставлення до себе як емоційно-ціннісного, тобто сформованого з емоційних переживань, з одного боку, та з оціночних суджень, з іншого боку, та взаємопов'язаного з самопізнанням особистості (Яворська-Ветрова, 2017).

Вчені підкреслюють, що цей емоційний компонент самосвідомості є необхідним для формування і подальшої реалізації саморозвитку особистості, здійснення процесів її самоактуалізації та саморегуляції, що є надзвичайно важливим для психологічного фаху.

Завданням нашого дослідження стало емпірично вивчити особливості взаємозв'язку компонентів ставлення до себе та когнітивного, мотиваційного і емоційного компонентів психологічної готовності до професійної діяльності у майбутніх психологів.

В цілому аналіз мотиваційного компонента психологічної готовності до професійної діяльності у майбутніх психологів дає змогу визначити, що у досліджуваних спостерігається прояв мотиваційного комплексу, який не є найоптимальнішим, проте і не постає найгіршим.

За методикою «Мотивація професійної діяльності» (методика К. Замфір в модифікації А. О. Реана) визначаємо, що у переважній більшості досліджуваних спостерігається прояв зовнішньої позитивної мотивації. Внутрішня мотивація знайшла свого прояву у 21% опитаних. При цьому зовнішньо негативна мотивація майже не є вираженою у вибірці студентів.

Вивчення емоційного компонента психологічної готовності до професійної діяльності студентів – психологів за методикою «Задоволеність обраною професією» (методика А. О. Реана, модифікація методик В. О. Ядова, Н. В. Кузьміної) дає змогу визначити переважання середнього рівня розвитку.

Вивчення когнітивного компонента психологічної готовності до професійної діяльності у майбутніх психологів за методикою дослідження соціального інтелекту (Дж. Гілфорд) дає змогу визначити, що переважаючий рівень розвитку здібностей передбачення наслідків поведінки – середній, здібностей до пізнання поведінки, які визначають ступінь чутиливості до невербальної експресії – середній, здібностей до пізнання поведінки, які визначають ступінь рольової пластичності – нижче середнього, здібностей розпізнавати структуру міжособистісних ситуацій – середній.

В цілому, аналіз отриманих даних дає змогу визначити, що більша частина студентів-психологів мають середній рівень розвитку соціального інтелекту.

За методикою дослідження самоствавлення (С. Р. Пантілеєв) визначасмо, що такі показники самоствавлення студентів-психологів, як самовпевненість, самоцінність і самоприйняття мають високий рівень вираженості. На середньому рівні вираженості ми можемо спостерігати такі показники самоствавлення, як відкритість, самокерівництво, дзеркальне Я і внутрішня конфліктність.

Крім того, діагностовано низький рівень таких показників самоствавлення, як самоприв'язаність і самозвинувачення, що свідчить про те, що такі студенти виявляють тенденцію до заперечення власної провини в конфліктних ситуаціях.

Було визначено наявність негативного кореляційного зв'язку між показником самоствавлення «самозвинувачення» та здібністю розпізнавати структуру міжособистісних ситуацій ( $p \leq 0,05$ ).

В той же час, конфліктність, тобто наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, незгоди з собою, вираженість тенденцій до самокопання і рефлексії негативно корелює з розвитком емоційного компонента психологічної готовності до професійної діяльності ( $p \leq 0,05$ ).

Дзеркальне Я, тобто уявлення суб'єкта про здатність викликати у інших людей повагу, симпатію позитивно корелює з розвитком емоційного компонента психологічної готовності до професійної діяльності ( $p \leq 0,05$ ).

## ЛІТЕРАТУРА

- Кузікова, С., Зликов, В., Лукомська, С., Щербак, Т., Котух, О. (2024). *Психологічний супровід особистості в умовах війни*: навч. Посібник. Видавець ПП Лисенко М.М.
- Ткачишина, О. Р. (2023). Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Габітус*, 53, 207–211.

## ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ

**Нежура О.А.**

*Київський національний лінгвістичний університет*

Науковий керівник: **Каряка І.В.**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*Київський національний лінгвістичний університет*

Сучасне суспільство стикається з феноменом старіння населення, що супроводжується зростанням кількості людей, які переживають зрілий вік. У цей період життя питання самотності стає особливо гострим, оскільки багато людей стикаються з втратою соціальних зав'язків, виходом на пенсію, втратою партнерів та друзів тощо. Саме тому, самотність у зрілому віці

стає одним із найпоширеніших і найгостріших психологічних викликів, що негативно впливає на якість життя та психічне здоров'я особистості. Оскільки існують відмінності між чоловіками та жінками у сприйнятті та переживанні самотності, вивчення означеної проблематики з урахуванням гендерної приналежності є критично важливим для психологічної науки (Бугайцова, 2016).

Це пояснюється тим, що соціальні очікування, традиційні гендерні ролі, а також культурні та індивідуальні особливості можуть призводити до того, що чоловіки і жінки з різною гендерною приналежністю по-різному справляються з цим почуттям. Так, наприклад, дослідження показують, що представники феміної приналежності частіше відчують емоційну самотність, тоді як маскуліної – можуть стикатися з соціальною ізоляцією, що по-різному впливає на їхнє психічне здоров'я та благополуччя (Лефтеров, 2012). Крім того, гендерні відмінності у переживанні почуття самотності та його впливу на особистість можуть мати різні наслідки для якості життя. Таким чином, дослідження гендерних особливостей переживання почуття самотності у зрілому віці є актуальним не лише для розуміння цього явища, але й для розробки ефективних програм підтримки та профілактики психосоціальних проблем у людей зрілого віку.

Самотність розглядається як багатогранне явище. Емоційний підхід визначає самотність як негативний емоційний стан, викликаний розривом соціальних зв'язків. Соціальний підхід акцентує на браку контактів у соціальному середовищі, а екзистенціальний – на усвідомленні ізоляваності від суспільства. Важливо враховувати гендерні відмінності, адже жінки схильні до емоційної самотності, тоді як чоловіки частіше переживають соціальну ізоляцію (Малімон, 2015).

До основних чинників належать: зміни в соціальних ролях, зменшення кількості соціальних контактів після виходу на пенсію, фізичні обмеження, втрата близьких, низька самооцінка та емоційне виснаження. Важливим є те, що для чоловіків самотність часто пов'язана із соціальною ізоляцією, тоді як для жінок – із втратою емоційної підтримки (Помазова, 2013).

Чоловіки та жінки по-різному переживають почуття самотності через відмінності у соціалізації та гендерні стереотипи, які формуються протягом усього життя. Чоловіки даного віку більш схильні до ізоляції, особливо після виходу на пенсію, жінки – до переживання самотності, особливо після втрати партнерів чи зміни сімейних обставин (Тітова, 2014). Ці різні форми самотності впливають на психологічне благополуччя і можуть спричинити різні види розладів.

Жінки частіше відчують емоційну самотність, яка може бути зумовлена тим, що жінки, зазвичай, є більш емоційно відкритими і соціально активними протягом життя. Чоловіки, в свою чергу, більш схильні до переживання соціальної самотності – ізоляції від соціального середовища, оскільки їхні соціальні зв'язки часто обмежуються робочим колом або сім'єю. Коли ці зв'язки порушуються (через вихід на пенсію або втрату сімейних

ролей), чоловіки можуть відчувати себе соціально ізольованими, що часто призводить до серйозних психологічних проблем, включаючи депресію і зниження рівня життєвої активності (Фромм, 2019).

Самотність у зрілому віці може призвести до погіршення психічного та фізичного здоров'я, включаючи підвищений ризик депресії, тривожних розладів, серцево-судинних захворювань та зниження якості життя. Особливо важливо враховувати ці наслідки при розробці психологічної підтримки для людей у зрілому віці.

Отже, розуміння гендерних особливостей у переживанні самотності є важливим аспектом психологічної допомоги особам зрілого віку. Врахування емоційних, соціальних та культурних аспектів дозволить ефективніше підтримувати людей у цей період життя.

## **ЛІТЕРАТУРА**

- Бугайцова, А. С. (2016). Самотність як бар'єр та ресурс самодостатності. *Науковий вісник*.
- Лефтеров, В. О. (2012). Методологічний аналіз психологічної природи переживання самотності. *Вісник Київського Національного Університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Військово-спеціальні науки*, (29), 27–31.
- Малімон, В. І. (2015). Віртуальне спілкування і самотність людини. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*, 63, 108–115.
- Помазова, О. В. (2013). Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки. Серія: Психологія і педагогіка*, 23, 206–214.
- Тітова, К. В. (2014). Індивідуально-психологічні особливості ставлення до страху самотності. *Наука і освіта*, 9, 185–188.
- Фромм, Е. (2019). *Втеча від свободи*. Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля».

## **ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ УКРАЇНИ: ВИКЛИКИ ВІЙНИ**

**Піменова О.О.**

*кандидат соціологічних наук, доцент  
Луцький національний технічний університет*

Війна на території України створила безпрецедентні виклики для всіх сфер життя, зокрема для системи освіти. Особливої уваги потребує підготовка студентів-психологів, які в умовах постійного стресу і невизначеності мають не лише здобувати знання, але й бути готовими надавати психологічну допомогу населенню. З впевненістю можна стверджувати, що після закінчення війни Україна зіштовхнеться з величезними викликами у відновленні країни. Психологи будуть відігравати ключову роль у процесі



реабілітації населення, відновлення психічного здоров'я людей та адаптації до мирного життя. Відповідно, якісна підготовка студентів-психологів вже зараз є внеском у майбутнє відновлення країни.

Наукові обґрунтування особливостей підготовки студентів – психологів в умовах війни знаходимо у працях таких вітчизняних дослідників як Н. Абрамян, В. Брич, М. Воронка, Т. Гашека, О. Дорошенко, Т. Дуткевич, Л. Калашникова, А. Кожевникова, Н. Кошелева, Т. Лаврухіна, О. Лич, І. Миронюк, М. Мишишин, Т. Олефіренко, Т. Палько, В. Панок, І. Пахомов, К. Пилипенко, Т. Симканич, Б. Слабкий, Я. Сухенко, А. Фадєєва, О. Яцина.

Війна призвела до значного збільшення кількості людей, які потребують психологічної допомоги. Серед них – військовослужбовці, які безпосередньо беруть участь у бойових діях і стикаються з надзвичайним стресом, втратами та травматичними подіями. Військові можуть відчувати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, тривожні стани та інші психічні розлади, пов'язані з війною. Вони потребують спеціалізованої психологічної підтримки для подолання травматичних переживань і повернення до нормального життя. З іншого боку, біженці, які змушені були покинути свої домівки через бойові дії, стикаються з втратами, невизначеністю та відсутністю стабільності, що також потребує втручання фахівців-психологів.

Цивільне населення, що залишається в зонах бойових дій, також переживає значні стреси та травми. Постійні обстріли, руйнування інфраструктури, загроза життю та здоров'ю, втрати близьких – все це створює важкі психологічні умови. Люди, що залишаються в таких умовах, можуть відчувати хронічний стрес, тривожність, депресію, а також інші психічні розлади. Важливим аспектом є надання їм психологічної підтримки та допомоги у подоланні цих труднощів. Відповідно, система підготовки студентів-психологів в Україні повинна враховувати ці особливості та забезпечувати підготовку фахівців, які здатні ефективно працювати з різними групами населення, що постраждали від війни.

Багато навчальних закладів змушені працювати в умовах евакуації, зруйнованої інфраструктури та нестачі ресурсів. Студенти і викладачі відчують постійний стрес через загрозу життю, невизначеність майбутнього та втрати близьких. Це вимагає від освітніх установ нових підходів до організації навчального процесу та підтримки психологічного благополуччя учасників освітнього процесу.

Особливості підготовки студентів-психологів в умовах війни можна охарактеризувати таким чином:

1. Адаптація навчальних програм - у навчальних програмах для студентів-психологів важливо враховувати специфіку кризових ситуацій та формувати компетентності, які необхідні для роботи в умовах війни. Це включає базові знання з кризової психології, психологічної допомоги під час травматичних подій, методів роботи з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та іншими психологічними травмами, характерними для військового конфлікту;

2. Практична підготовка – важливо забезпечити можливість проходження практики в умовах, максимально наближених до реальних. Це можуть бути стажування у військових госпіталях, психологічних центрах, які надають допомогу ветеранам та постраждалим від війни, волонтерська діяльність у зонах конфлікту або в реабілітаційних центрах;

3. Психологічна підтримка студентів – важливо забезпечити самих студентів психологічною підтримкою. Регулярні консультації з психологами, групові терапевтичні сесії та підтримка з боку викладачів допоможуть студентам зберегти психологічне здоров'я та ефективно навчатися в умовах постійного стресу;

4. Використання сучасних технологій – дистанційне навчання та онлайн-платформи стають невід'ємною частиною освітнього процесу в умовах війни. Вони дозволяють забезпечити безперервність навчання, навіть якщо фізично бути присутнім на заняттях неможливо. Проходження онлайн-тренінгів також може стати ефективним засобом для розвитку практичних навичок;

5. Міждисциплінарний підхід – важливо інтегрувати знання з різних галузей, таких як соціологія, медицина, права та інші, щоб забезпечити комплексний підхід до вирішення проблем, пов'язаних з війною. Міждисциплінарний підхід дозволяє студентам-психологам не лише отримувати теоретичні знання, але й практичні навички, які є критично важливими для ефективного реагування на виклики війни.

Отже, підготовка студентів-психологів в умовах війни є надзвичайно важливим та складним завданням, що значно актуалізує адаптацію освітніх програм, забезпечення практичної підготовки, психологічної підтримки студентів та використання сучасних технологій. Лише через комплексний підхід до освіти можна підготувати кваліфікованих фахівців, здатних ефективно надавати психологічну допомогу в умовах сучасної України, що знаходиться в стані війни. Це не тільки сприятиме збереженню психологічного здоров'я населення, але й стане важливим внеском у відновлення країни.

## **РОЛЬ ЕСТЕТИЧНОЇ СКЛАДОВОЇ У РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВИКЛАДАЧА**

**Роговенко М.М.**

*кандидат педагогічних наук, доцент  
Національна академія внутрішніх справ*

Одним із основних завдань закладів вищої освіти є підготовка здобувачів вищої освіти ступеня магістра до майбутньої педагогічної діяльності, що передбачає опанування основами педагогічної майстерності. При цьому особливий акцент слід робити на вихованні естетичної складової у професії педагога. Естетика (з грец. *aisthetikos* – «той, хто переживає почуття, відчуває»; «чуттєвий», крім того «відчуття, відчуження, почуття»).

Естетика впливає на людину різноманітно, різнобічно збагачує її духовний світ і удосконалює її діяльність (Штома, 2013).

Сьогодні естетика як філософська наука розглядає чуттєве пізнання навколишньої дійсності і має справу з її різноманітними напрямками: природою, суспільством, людиною та усіма сферами її життєдіяльності, включаючи і педагогічну. Естетичне виступає певним орієнтиром світогляду творчої діяльності (Колесніков та ін., 2003). Естетичне допомагає будувати педагогічний процес відповідно до естетичних законів досконалості та краси, формувати естетичну свідомість. В естетичній свідомості важливу роль відіграють: естетичні ідеї, естетичні сприйняття, естетичний смак, естетичні почуття та емоції.

Слід підкреслити, що категорія прекрасного є однією з основних естетичних категорій, яка характеризує явища з точки зору досконалості, як такі, що мають вищу естетичну цінність. Прекрасне – поняття гармонійного, красивого, чарівного, в якому знаходить своє безпосереднє відображення естетичний ідеал. Прекрасне не є чимось об'єктивним, джерелом прекрасного є сама людина, її діяльність у різних сферах, зокрема і у сфері педагогіки. Педагог – це людина, яка спрямована в майбутнє, формує у молодих людей активне і відповідальне прагнення до оновлення світу, у якому вони живуть. Нести цю важливу місію може тільки той викладач, який постійно працює над розвитком своєї педагогічної майстерності (Зязюн та ін., 1997).

Однією зі складових педагогічної майстерності є педагогічна техніка. Педагогічна техніка – це комплекс вмінь, який допомагає викладачеві глибше, яскравіше, талановитіше виразити себе, домогтися оптимальних результатів у роботі. Вона дає змогу виявити внутрішній потенціал педагога гармонізувати структуру його педагогічної діяльності, і, найголовніше – є виявом естетичної категорії прекрасного.

Педагогічна техніка поділяється на зовнішню та внутрішню. Зовнішня техніка має свій вияв, перш за все, у зовнішньому вигляді педагога. У відтінках одягу відображаються найтонші нюанси самосвідомості та особистого світу людини. Зовнішній вигляд педагога має передавати і його внутрішній світ, демонструвати індивідуальність, бути естетично виразним.

Естетична виразність має проявлятися у привітливості, доброзичливості обличчя, спрямованості рухів, пластиці тіла, вмінням користуватися виразним поглядом. Навіть у тому, як зайти до аудиторії, подивитися, привітатися, як відсунути стільця, виявляється вплив на здобувача.

Гарна, виразна постава педагога виражає внутрішню гідність. Естетика пози не терпить поганих звичок: похитування вперед-назад, тупцювання, манера триматися за спинку стільця, крутити в руках сторонні предмети та ін. Жести мають бути невимушеними, стриманими і доцільними (Зязюн та ін., 1997).

З естетичною категорією прекрасного пов'язана і внутрішня техніка викладача, яка проявляється у вмінні зберігати психологічну стійкість, оптимізм, бути завжди у бадьорому настрої, з природною привітною посмішкою, з позитивними емоціями. Позитивні емоції завжди активізують,

зумовлюють почуття радості, позитивно впливають на стосунки зі здобувачами.

Таким чином, естетична складова у педагогічній діяльності має важливий вплив на формування певного комплексу культурних і духовних орієнтацій майбутнього фахівця, є інструментом та засобом творення особистості.

## ЛІТЕРАТУРА

- Штома, Л. Н. (2013). *Естетичні та етичні основи розвитку педагогічної майстерності викладачів вищих педагогічних навчальних закладів*. Бібліогр. покажч. «Імекс-ЛТД».
- Колесніков, М. П., Колеснікова, О. В., & Лозовой, В.О. (2003). *Естетика*. Навч. посіб. Юрінком Інтер.
- Зязюн, І.А., Крамущенко, Л.В., & Кривонос, І.Ф. (1997). *Педагогічна майстерність*. Підручник. Вища школа.

## ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ З ОСОБЛИВОСТЯМИ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТНІЙ СИТУАЦІЇ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

**Ротач Ю.Є.**

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди*

Науковий керівник: **Верещинська Я.В.**

*кандидат психологічних наук  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди*

Самооцінка потрібна для психологічного виживання. Це емоційна неодмінна умова – без певної міри самоповаги життя може бути надзвичайно болючим, а багато основних потреб залишаються незадоволеними.

М. McKay та Р. Fanning (2016) підкреслюють, що «проблема самооцінки полягає у людській здатності до судження. Одна річ не любити певні кольори, шуми, форми чи відчуття. Але коли Ви відкидаєте частини себе, Ви сильно ушкоджуєте психологічні структури, які буквально підтримують ваше життя» (с.1).

Самооцінка – це глобальна оцінка власної цінності. Вона – безперервний вимір, що варіюється від високої до низької (Herper, 2016).

Міра адекватності самооцінки є найважливішою характеристикою здорової особистості і відіграє важливу роль у процесах саморегуляції. Люди з високою самооцінкою почуваються дуже позитивно. І навпаки, негативна самооцінка відповідає великому розриву між реальним та ідеальним Я, навіть якщо оточуючими людиною бачиться у набагато більш позитивному світлі. Таке

дезадаптує життєдіяльність особистості, стає на досягненні нею значущих результатів і часто є взаємопов'язаним з мотивацією не до успіху, а до невдач.

По-справжньому негативні самооцінки чи ненависть себе рідкісні і зазвичай зустрічаються лише у клінічних популяціях (Brown et al., 2001; Leary&MacDonald, 2003).

Глобальна оцінка є стабільною (тобто можна сказати, що людина має диспозиційний рівень самооцінки). Іноді її також називають самоповагою.

Значна кількість досліджень протягом десятиліть була спрямована на розкриття природи взаємозв'язку між рисами особистості та стилями конфлікту. Показники особистості розглядаються як доречний підхід до фіксації поведінки людей (Dabiriyani-Tehrani, Yamini, 2020).

Конфліктність – це інтегральна властивість особистості, яка відображає частоту її вступу до міжособистісних конфліктів. Це готовність особистості до конфліктів, ступінь її залучення до розвитку конфліктів.

Завданням нашого дослідження стало емпірично вивчити взаємозв'язок самооцінки з особливостями провідної поведінки у конфліктній ситуації, рівнем конфліктності.

Вибірку дослідження склали здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди зі спеціальності 053 Психологія.

Аналіз результатів дослідження дає змогу визначити, що серед опитаних студентів переважає середній рівень самооцінки. Такі особистості адекватно оцінюють себе та свої можливості, і визнають свої переваги та недоліки. Упевнена людина критично ставиться до допущених помилок, аналізуючи їх причини, щоб не повторити їх знову.

Для вподобаного майбутніми фахівцями-психологами стилю поведінки у конфлікті характерний середній рівень напористості й середній рівень кооперації.

Третина респондентів проявляє соціально-психологічну адаптивність особистості на високому рівні, а переважна більшість – на середньому.

Визначено, що досліджуваним із адекватною самооцінкою у конфліктній ситуації притаманні співпраця та компроміс. Це пов'язано з тим, що для людей з адекватною самооцінкою характерні реалізм, адекватна оцінка своїх можливостей, здорове ставлення до критики.

Визначено, що досліджуваним із заниженою самооцінкою в конфліктній ситуації властиві уникнення й пристосування. Цю особливість можна пояснити тим, що люди із заниженою самооцінкою зазвичай песимістично налаштовані, бояться припуститися помилки.

Визначено, що досліджуваним із завищеною самооцінкою у конфліктній ситуації властиве суперництво. Це пов'язано з тим, що людям з підвищеною самооцінкою властиві впевненість у своїх силах.

Визначено, що досліджуваним із високим рівнем самооцінки властива низька конфліктність.

Таким чином, завданням психологічної служби має стати підвищення рівня самовпевненості, самоцінності та самоприйняття, а також зниження

рівня самозвинувачення та внутрішньої конфліктності серед майбутніх фахівців-психологів.

### **ЛІТЕРАТУРА**

- Brown, J. D., Dutton, K. A., & Cook, K. E. (2001). From the top down: Self-esteem and self-evaluation. *Cognition and Emotion*, 15, 615–631.
- Dabiriyani-Tehrani, H., Yamini, S. (2020). Personality traits and conflict resolution styles: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, Volume 157. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886919307330>.
- Hepper, E. G. Self-Esteem (2016). In: Howard S. Friedman (Editor in Chief), *Encyclopedia of Mental Health* (pp. 80–91), 2nd edition, Vol 4, Waltham, MA: Academic Press.
- Leary, M.R., MacDonald, G. (2003). Individual differences in self-esteem: A review and theoretical integration. In: Leary, M.R., Tangney, J.P. (Eds.), *Handbook of Self and Identity* (pp. 401–418). New York, NY: Guilford Press.
- McKay, M., & Fanning, P. (2016). *Self-esteem: a proven program of cognitive techniques for assessing, improving, & maintaining your self-esteem*. Fourth edition. Oakland, CA, New Harbinger Publications, Inc.

### **ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ДО ЗДІЙСНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІЮЧИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Рябчун Н.В.**

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди*

**Науковий керівник: Жванія Т.В.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди*

У психології поняття «супровід» використовується як концептуально, так і відносно практичної роботи спеціаліста з метою вирішення конкретних проблем. Але єдності у фахівців щодо визначення цього поняття ще немає.

Науковці зазначають, що супровід є цілісною діяльністю психолога. Він складається з систематичного спостереження за клініко-психологічним розвитком особистості в її розвитку, створення сприятливих соціально-психологічних умов, систематичної, консультативної, психокорекційної та психологічної допомоги тощо (Мацегора, 2015).

В сучасній українській армії ведеться активна робота щодо створення служби психологічного забезпечення. До організації та реалізації психологічного супроводу залучені офіцери-психологи, співробітники патронатної служби та капелани. Також формуються групи контролю бойового

стресу, в обов'язки яких входить робота з військовими безпосередньо після виконання завдань.

Основне завдання військового психолога полягає в тому, щоб запобігти негативним змінам у стані психіки бійців і допомогти командирів підрозділу налагодити контакт з підлеглими та розуміти, що відбувається з ввіремим йому особовим складом.

Психологічний супровід діючих військовослужбовців включає в себе декілька етапів (Коқун, Агаев, Пішко, Лозінська, Корня, 2019). Перший етап - підготовчий. Він включає в себе заходи, що здійснюються до того, як військовослужбовець опиняється безпосередньо в зоні бойових дій. Другий етап передбачає заходи, які може здійснювати психолог в той час, коли підрозділ знаходиться в зоні виконання завдання. До третього етапі входять заходи, які здійснюються після завершення виконання завдання.

Відповідно до наукової бази та викликів сьогодення психолог, який здійснює психологічний супровід діючих військовослужбовців повинен вміти (Базарний, 2020):

- проводити відбір особового складу відповідно до запитів підрозділу;
- проводити тренінги для формування та згуртування військового колективу (якщо підрозділ новосформований), а також з метою адаптації новоприбулих військовослужбовців у підрозділ, який вже існує;
- навчати військовослужбовців техніки самопомоги в умовах стресу, коупінг-стратегіям та методам і засобам боротьби з наслідками бойового стресу;
- проводити профілактичні заходи з метою запобігання наслідкам бойового стресу та пережитих травматичних подій;
- проводити психодіагностику військовослужбовців з метою визначення їх психоемоційного стану, попередження ризику суїциду та девіантної поведінки;
- надавати першу психологічну допомогу;
- здійснювати кризові втручання;
- надавати психологічну допомогу військовослужбовцям, які страждають від наслідків пережитих стресових подій, втрати, отриманих поранень або каліцтв;
- допомагати вирішувати конфлікти між військовослужбовцями або між рядовим і командним складом;
- діагностувати психічні порушення і розлади з метою подальшого скерування до психіатра;
- запобігати наслідкам ворожої пропаганди.

Сучасний військовий психолог повинен не тільки отримати базові знання, а й постійно підвищувати рівень своєї кваліфікації, розширювати та поглиблювати свої знання. Враховуючи стрімкий розвиток психологічної науки психологу необхідно знайомитись з новими дослідженнями українських і зарубіжних спеціалістів та вміти застосовувати їх результати на практиці. Слід зазначити, що формування компетенцій майбутніх військових психологів, які здійснюватимуть психологічний супровід

військовослужбовців, доцільно здійснювати в процесі професійного навчання у ЗВО.

Також для військового психолога є надзвичайно важливим вміти визначати зміни власного психологічного стану і самому вміти застосовувати коупінг-стратегії для підтримки власного психологічного стану. Адже психолог постійно працює в стресових умовах і сам повинен бути стабільним, щоб надавати якісну допомогу бійцям підрозділу.

## **ЛІТЕРАТУРА**

- Базарний С. В. (2020). Надання психологічної допомоги психотравмованим в бойових умовах. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали V міжнар. наук-практ. конференції*, 20-24.
- Коқун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Корня Л. В. (2019). Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. ФОП Маслаков.
- Корольчук О. Л. (2016). Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Державне управління*, 104-111.
- Мацегора Я.В., Воробйова І.В., Колесніченко О.С., Приходько І.І. (2015). Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах. НА НГУ.
- Мушкевич М. І. (2017). Основи психотерапії. Вежа-Друк.

## **РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЕНТНОСТІ ЯК ПРІОРИТЕТНА ЗАДАЧА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ**

**Сечейко О.В.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Національний авіаційний університет*

В умовах випробувань війни для українського суспільства гостро постало питання масштабної потреби у якісній психологічній допомозі як військовим, так і цивільному населенню. Надзвичайно-актуальним при цьому є створення ефективної системи професійної підготовки психологів та перепідготовки вже існуючих спеціалістів з врахуванням потреб воєнного часу та не менш складних і довготривалих задач післявоєнного відновлення психічного здоров'я і психологічного благополуччя українців. Очевидно, що надаючи психологічну допомогу населенню в умовах дії тривалого хронічного стресу та переживанні горя втрат, психологи самі опиняються в ситуації надзвичайних психічних і фізичних навантажень. При цьому імовірність виснаження, швидкого професійного вигорання й деформацій для них стає високою. Зважаючи на це, необхідність набуття психологами здатності підтримувати і відновлювати особистісний і професійний ресурс, володіти навичками ефективної самопомоги в кризових ситуаціях набуває



особливої актуальності і стає однією з пріоритетних задач їх підготовки на етапі навчання і підвищення кваліфікації. В даній публікації розглядаються можливі шляхи реалізації вказаної задачі.

Організація процесу професійної підготовки психологів має враховувати, що їх діяльність входить до групи соціономічних професій, які мають нечіткі, розмиті межі, а ефективність і результативність при цьому неможливо виміряти об'єктивно. Саме нечіткість та швидка зміна вимог соціуму до психолога, ускладнюють формування реалістичних уявлень про своє професійне майбутнє як на етапі вибору професії, так і на етапі професійної підготовки спеціалістів. Специфіка професії пред'являє високі вимоги до особистісних компетенцій психолога. У зв'язку з цим, в контексті задач професійної підготовки, важливим стає вирішення не лише питань, що стосуються суті і змісту діяльності психологів, але і питань, пов'язаних з їх самопізнанням та усвідомленням ступеня відповідності власних характеристик професійно-важливим якостям (Сечейко, 2019). Цей процес стимулюватиме особистісний розвиток, сприятиме глибокому саморозумінню, набуттю власної аутентичності, розумінню своїх можливостей і обмежень. Успішна динаміка зазначеного процесу і має забезпечити, на нашу думку, високий рівень толерантності до факторів стресу, який можна визначити інтегрованим поняттям психологічна резилентність.

Резилентність визначають як динамічну властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом. До феноменів, притаманних людям з високою резилентністю відносяться такі: успішна адаптація в ситуаціях ризику та травмівних подій; збереження психічного і фізичного здоров'я, попри стресовий досвід; швидке відновлення після психологічної травми (Masten, 2011).

Безперечно, що високий рівень резилентності можна зазначити як професійно-необхідну якість психолога, яка дозволить йому надавати ефективну допомогу клієнтам, зберігаючи при цьому власне психологічне благополуччя і належний рівень життєстійкості. Зростанню резилентності у психологів, на нашу думку, може сприяти набуття ними здатності зберігати контакт із собою, спиратися на себе при вирішенні життєвих і професійних задач; підтримка власного здоров'я, емоційної стабільності, здатність відновлюватися після значних навантажень; створення ціннісної моделі власної професійної ідентичності, яка стане орієнтиром для подальшої професійної реалізації. Розвитку зазначених компетенцій може посприяти активна практична діяльність під час навчання. Виходячи з власного досвіду професійної підготовки психологів, вважаємо доцільним при викладанні навчальних дисциплін розширити спектр практичних форм роботи як індивідуальних, так і групових за рахунок оптимізації подачі теоретичного матеріалу, що цілком можливо, враховуючи сучасні технічні засоби та легкий доступ до якісних інформаційних джерел. Практичні форми роботи на перших етапах варто максимально наситити діагностикою власних індивідуальних особливостей і визначенням зон особистісних трансформацій. Це надасть можливість майбутнім психологам усвідомлено перейти до засвоєння

навичок застосування і апробації психотехнік, активізує рефлексію щодо їх впливу на психічні стани, настанови, подальші поведінкові прояви і забезпечить зростання резилентності й інші особистісні трансформації, необхідні для підвищення професійної придатності.

Слід також зазначити, що, на наш погляд, практична підготовка психологів має включати достатньо широкий спектр напрямів психокорекційної і психотерапевтичної роботи, представлених різними психологічними школами. Це дозволить майбутнім спеціалістам компетентно визначати адекватні напрями роботи з клієнтами і комбінаторно застосовувати методи і психотехніки відповідно до проблем і запитів.

Таким чином, сприяння розвитку резилентності психологів можна забезпечити шляхом активізації самопізнання та особистісних трансформацій завдяки зростанню практичної підготовки майбутніх фахівців на етапі отримання базової психологічної освіти. Також, вважаємо, що це мотивуватиме до професійного розвитку і подальшої професійної самореалізації й позначиться на реалістичності уявлень щодо можливих варіантів професійної діяльності.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

- Masten, A.S. (2011) *Ordinary Magic. Resilience Processes in Development*, Vol. 563. (pp. 227–238), American Psychologist.
- Сечейко, О.В. (2019). *Динаміка прогнозування персонального професійного майбутнього студентами-психологами*. Рівне, 12, 209–216.

#### **ОВЕДІНКИ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЇ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ**

**Сеніна О.О.**

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди*

**Науковий керівник: Поденко А.В.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди*

У сучасному конфліктному світі знання психології вирішення конфліктів є надзвичайно важливим. Уникнути конфліктів у колективі неможливо, оскільки вони супроводжують як робочу, так і повсякденну діяльність людей. Але залишати конфлікти поза увагою не можна теж, оскільки, розростаючись, переходячи з міжособистісного до міжгрупового, а потім і загальноорганізаційного, вони можуть призвести до непередбачуваних, руйнівних наслідків для роботи організації. Конфлікт на підприємстві – це усвідомлене протиріччя між членами цього колективу, який супроводжується

спробами його вирішити на тлі емоційних стосунків у рамках організації або в міжорганізаційному просторі (Криса, 2004).

На сьогодні недостатньо вивченою є проблема дослідження поведінки працівників у конфліктних ситуацій в організації.

Метою наших тез є аналіз вибору стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях у працівників організації.

З одного боку, конфлікти, як стверджують О. А. Біловодська і Т. В. Кириченко (2017), звичайно, є шкідливими, оскільки вони часто призводять до розладу, нестабільності, уповільнення ухвалення рішень, з іншого боку, вони несуть позитивне значення, яке часто не враховується. При вивченні феномену конфлікту виділяють не тільки його види та причини, а й типологію конфліктних особистостей та поведінку в конфліктній ситуації.

Для вирішення завдань дослідження було використана методика К. Томаса. Дана система дозволяє стверджувати, що кожна людина має свій власний стиль вирішення конфлікту.

Експериментальне дослідження проводилось із працівниками Сільськогосподарського товариства з обмеженою відповідальністю Агрофірма «Марківське» (Україна, м. Харків), кількість респондентів склала 76 осіб.

За результатами практичного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Стратегію «суперництво» вибрали 42,1 % досліджуваних, а це означає, що 32 працівника із 76 вирішують конфлікт авторитарним методом, вони схильні нав'язувати іншій стороні вигідне для них рішення.
2. Стратегію «пристосування» обирають 20 (26,3 %) опитуваних, а з тим готові поступитися своїми інтересами і поступитися іншій людині заради того, щоб уникнути протистояння.
3. Стратегію «співпраця» та «компроміс» обрали по 12 (15,7%) працівників, але це недостатній рівень прояву. Це, в свою чергу, свідчить про необхідність їх розвитку серед працівників. Людина, яка обирає стратегію «співпраця», активно шукає взаєморозуміння та компромісів. Людина, яка обирає стратегію «компроміс», готова йти на певні жертви заради досягнення консенсусу, вміє згладжувати конфлікти та уникати кризових ситуацій. Ми віримо, що компроміс є розумним способом збалансування суперечливих інтересів, оскільки він базується на повазі до протилежних позицій і є частиною суті демократії.
4. Стратегія «уникнення» відсутня у опитуваних респондентів.

Таким чином, за результатами проведеного дослідження домінуючою стратегією поведінки у конфліктних ситуаціях виявилось «суперництво». Ми впевнені, що ця стратегія поступається у вирішенні завдань, тобто не дає супернику можливості реалізувати свої інтереси. Такий авторитаризм працює лише в ситуаціях, коли потрібно швидко прийняти рішення. У свою чергу такий стиль поведінки може у подальшому вплинути на плідну роботу організації, на мікроклімат у колективі, на працездатність всіх співробітників. Більшість працівників організації використовують по суті типову деструктивну модель

поведінки в конфліктних ситуаціях, що безумовно, впливає на недостатність розвитку у них соціально-психологічної компетентності, що зумовлює, ефективність ділових і міжособистісних контактів людей.

Отримані результати можуть бути підґрунтям для проведення подальших наукових досліджень, більш детально спрямованих на пошук зниження рівня конфліктності й розробки ефективних способів попередження і вирішення конфліктів.

## **ЛІТЕРАТУРА**

- Криса, О. Й. (2004). Природа конфліктів в організації. *Тези доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції «Маркетинг та логістика в системі менеджменту»*. Вид-во Нац. ун-ту «Львівська політехніка».
- Біловодська, О. А., & Кириченко, Т. В. (2017). Управління конфліктами в системі управління людським потенціалом підприємств. *Економіка і суспільство*, 10, 177–182.

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ТА ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ДОРОСЛОГО ВІКУ**

**Скляренко В.О.**

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди*

Науковий керівник: **Ветрова Н.В.**

*доктор філософії з психології  
Харківський університет мистецтв  
імені І. П. Котляревського*

Психологічна ресурсність та цінності особистості є ключовими конструктами у розумінні функціонування та розвитку особистості дорослого віку. Мета цієї статті – розглянути теоретичні засади вивчення взаємозв'язку між цими феноменами та окреслити перспективи подальших досліджень.

Психологічна ресурсність розглядається як інтегральна характеристика особистості, що відображає її здатність до саморегуляції, подолання стресових ситуацій та досягнення поставлених цілей. Структура психологічної ресурсності включає когнітивні, емоційні, мотиваційно-вольові, поведінкові, соціальні та духовні компоненти (Станішевська, 2015). Важливо відзначити динамічний характер психологічної ресурсності, яка може розвиватися та змінюватися протягом життя.

Цінності особистості, у свою чергу, є центральним компонентом мотиваційної сфери, що визначає життєві пріоритети та поведінку. Сучасні дослідження підкреслюють важливість розрізнення декларованих та

реально діючих цінностей, а також вивчення динаміки ціннісних орієнтацій в контексті життєвого шляху особистості (Белова, 2020).

Аналіз взаємозв'язку між психологічною ресурсністю та цінностями особистості виявив їх тісну взаємодію та взаємовплив. Цінності можуть виступати як джерело психологічних ресурсів, надаючи особистості відчуття спрямованості та сенсу життя. У свою чергу, психологічна ресурсність забезпечує інструменти для реалізації цінностей у реальному житті (Терещук, 2019).

Важливим висновком є те, що конгруентність між цінностями особистості та її поведінкою, яка забезпечується достатнім рівнем психологічної ресурсності, є ключовим фактором психологічного благополуччя та життєвої задоволеності. Люди з високим рівнем психологічної ресурсності та чітко сформованою системою цінностей демонструють вищу здатність до адаптації, подолання стресових ситуацій та особистісного зростання (Хлівна, 2022).

Взаємозв'язок психологічної ресурсності та цінностей відіграє важливу роль у формуванні життєвих стратегій особистості, професійній самореалізації та здатності до подолання життєвих криз. Цей взаємозв'язок має особливе значення в контексті сучасних соціальних викликів, таких як швидкі технологічні зміни, глобалізація та екологічні проблеми.

Розуміння взаємозв'язку психологічної ресурсності та цінностей має значні практичні імплікації для різних сфер психологічної практики, включаючи психотерапію, коучинг, освіту та організаційний розвиток. Це відкриває перспективи для розробки інтегрованих підходів до особистісного розвитку, які враховують як розвиток психологічних ресурсів, так і формування зрілої системи цінностей.

У результаті проведеного аналізу наукової літератури було виявлено, що залишаються недостатньо дослідженими механізми взаємовпливу психологічної ресурсності та цінностей на різних етапах життєвого шляху, особливості цього взаємозв'язку в різних культурних контекстах, а також його роль у процесах соціальної адаптації та індивідуалізації особистості.

Перспективним напрямком досліджень може бути вивчення взаємозв'язку психологічної ресурсності та цінностей у контексті колективної поведінки та соціальних рухів.

На основі проведеного аналізу можна зробити висновок, що взаємозв'язок психологічної ресурсності та цінностей особистості є складним та багатограним феноменом, який відіграє ключову роль у функціонуванні та розвитку особистості дорослого віку. Цей взаємозв'язок має динамічний характер і може змінюватися протягом життя, а також залежить від культурного та соціального контексту.

Важливим висновком є те, що психологічна ресурсність та цінності особистості взаємно підсилюють одне одного. Чітко сформована система цінностей може виступати джерелом психологічних ресурсів, надаючи особистості відчуття спрямованості та сенсу життя. У свою чергу, високий рівень психологічної ресурсності дозволяє ефективно реалізовувати ціннісні орієнтації у повсякденному житті та долати перешкоди на шляху до їх втілення.

## ЛІТЕРАТУРА

- Белова, О. В. (2020). Розширення тілесних компетенцій психолога-консультанта. У Л. А. Найдьонові, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар (Ред.), *Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності*, (с. 122–125). ВГО «Арт-терапевтична асоціація».
- Станішевська, Б. (2015). Фізіологічні концепції емоцій. У Т. М. Титаренко (Ред.), *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій* (с. 48–56). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. <http://surl.li/jcykqz>
- Терещук, А. Д. (2019). Основні аспекти психологічної допомоги постраждалим внаслідок воєнної травматизації. *Актуальні проблеми психології*, 9(12), 278–287. <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i12/28.pdf>
- Хлівна, О. М., & Магдисяк, Л. І. (2022). *Психологія тілесності*. Вежа-Друк.

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ІНСТРУМЕНТ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ

**Таран В.М.**

*ПВНЗ «Європейський університет»*

**Кошіль О.П.**

*кандидат педагогічних наук, доцент  
ПВНЗ «Європейський університет»*

Тема емоційного інтелекту є вкрай актуальною в сучасному світі через ряд причин: зростання міжособистісних конфліктів (емоційний інтелект допомагає людям керувати своїми емоціями і знижувати напругу в складних ситуаціях); ефективне лідерство (лідери з високим рівнем емоційного інтелекту здатні мотивувати свої команди, створювати здоровий робочий клімат і досягати успіху); соціальні зміни (у світі, де особлива увага приділяється питанням інклюзії та рівності, емпатія та розуміння емоцій інших стають важливими для підтримки гармонійних відносин і спільної роботи); психічне здоров'я (емоційний інтелект сприяє покращенню психічного здоров'я, оскільки допомагає людині долати стрес, уникати емоційного вигорання та зберігати внутрішню рівновагу). З огляду на ці фактори, розвиток емоційного інтелекту є важливою навичкою для сучасної людини, оскільки допомагає не лише вирішувати конфлікти, але й покращує якість життя в цілому.

Значний внесок у вивчення задекларованої проблеми здійснили зарубіжні вчені (Р. Бар-Он, Д. Голуман, Д. Карузо, Дж. Майер та ін.), вітчизняні (І. Андреева, Н. Буркало, В. Зарицька, О. Ляш, Д. Люсін, Ю. Мединська та ін).

Вперше поняття «емоційний інтелект» визначено у 1990 році: «здатність аналізувати свої емоції з метою покращення процесу мислення. Включає уміння безпомилково сприймати емоції, оцінювати і генерувати їх таким

чином, щоб допомогти мисленню, розуміти емоції й ідентифікувати їх, а також рефлекторно скеровувати емоції з тим, щоб сприяти своєму емоційному й інтелектуальному зростанню» (Mayer et al., 1990).

Пізніше J.D. Mayer, P. Salovey (1997) визначили емоційний інтелект як групу ментальних здібностей, які допомагають людині сприймати і розуміти власні емоції та емоції інших. У розумінні вчених, емоційний інтелект – це здатність сприймати, виражати і пов'язувати емоції і думки, усвідомлювати причини виникнення емоцій і контролювати власні емоції та емоції оточуючих.

Емоційний інтелект відіграє вирішальну роль у розумінні та попередженні конфліктів, оскільки дозволяє людям глибше усвідомлювати емоційні реакції, як свої, так і інших людей, ефективніше реагувати на потенційні джерела напруги. Емоційні тригери – це ситуації або дії, які викликають сильні емоційні реакції, часто стаючи причинами конфліктів. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні ідентифікувати ці тригери та реагувати на них розумно, а не емоційно. Самоусвідомлення допомагає людині розуміти, коли її емоції виходять з-під контролю, і вчасно вживати заходів для запобігання конфлікту, наприклад, пауза в розмові або застосування технік саморегуляції. Неправильне тлумачення слів або дій інших людей є однією з найбільш поширених причин конфліктів. Емпатія, як важливий компонент емоційного інтелекту, допомагає краще розуміти почуття та мотивації інших, знижуючи ймовірність непорозуміння. Конфлікти часто виникають через розбіжності в цінностях, переконаннях або інтересах. Люди з високим емоційним інтелектом здатні об'єктивніше оцінювати ці розбіжності і шукати спільні точки дотику, замість загострення ситуації. Мотивація і соціальні навички, як частина емоційного інтелекту, допомагають людям шукати конструктивні шляхи вирішення розбіжностей, орієнтуючись на довгострокові відносини і спільні цілі, а не на короткочасні конфронтації. Емоційний інтелект сприяє створенню і підтримці здорових міжособистісних відносин, що є ключовим фактором для попередження конфліктів. Відсутність довіри та порозуміння часто стає каталізатором суперечок. Отже, розвинений емоційний інтелект допомагає зменшити ризик виникнення конфліктів через контроль емоцій, глибоке розуміння емоцій інших людей та розвиток здатності до емпатії.

До методів розвитку емоційного інтелекту, які сприяють вирішенню конфліктів, відносимо: щоденну рефлексію (щоденне осмислення власних емоцій і реакцій на події; ведення щоденника емоцій, що допоможе краще розуміти свої емоційні тригери і поведінкові моделі); техніки релаксації (медитація, глибоке дихання, йога – методи, які допомагають знижувати рівень стресу і керувати емоціями у напружених ситуаціях); позитивне мислення (заміна негативних думок позитивними або конструктивними допомагає змінити емоційний стан); розвиток емпатії (активне слухання, перефразування та уточнення, практика «заміни ролей»); вдосконалення стресостійкості (регулярні фізичні вправи, тайм-менеджмент; відновлення після стресу); тренінги та практики з розвитку емоційного інтелекту.

Розвиток емоційного інтелекту вимагає часу, самодисципліни та готовності до саморефлексії. Практикуючи методи самоусвідомлення, управління емоціями, емпатії, ефективної комунікації та стресостійкості, людина стає здатною не тільки ефективніше вирішувати конфлікти, але й запобігати їх виникненню. Розвинений емоційний інтелект дозволяє будувати здорові стосунки та створювати позитивне середовище для співпраці в особистому та професійному житті.

## ЛІТЕРАТУРА

- Mayer, J.D., Di Paolo, M., & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54, 3, 772–781.
- Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? *Emotional development and emotional intelligence: Implications for education*, 3–31.

## ПСИХОЛІНГВІСТИКА У ПІДГОТОВЦІ ПСИХОЛОГІВ-ПРАКТИКІВ

**Тирон О.М.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Державний університет інфраструктури та технологій*

Психолінгвістика як навчальна дисципліна в основному вивчається саме філологами. Головний акцент психолінгвістики – дослідження як ми сприймаємо, обробляємо, зберігаємо та використовуємо мову. Ми хотіли б поділитися досвідом, який доводить актуальність цього предмету для практичних психологів саме тому, що це наука, яка вивчає взаємодію між мовою і психологією. Ключові сфери психолінгвістики включають розуміння мови, яке зосереджується на тому, як люди розуміють усну, письмову та жестову мову, а також на те, як контекст впливає на це розуміння; як відбувається вибір відповідних слів, побудова речень і організація більших повідомлень, які складаються з кількох речень (Ferreira&Ferreira, 2024). Основою розробки змісту дисципліни «Психолінгвістика» для психологів-практиків стали: а) аналіз запитів потенційних клієнтів, які пов'язані з психолінгвістикою (мовна тривожність, проблеми спілкування з дітьми, батьками, чоловіком та дружиною тощо); б) аналіз міжпредметних зв'язків; в) врахування дослідницьких інтересів майбутніх психологів-практиків; г) використання комунікативних теорій для розвитку навичок ефективної комунікації майбутніх психологів-консультантів.

Важливим для практичних психологів стає розуміння, нейролінгвістики, яка вивчає нейронні механізми, які підтримують розуміння, продукування та засвоєння мови, а також те, як зміни в мозку впливають на типovu обробку мови (Tremblay&Brambati, 2024). Хоча засвоєння, розуміння та продукування мови є стрижнем психолінгвістичних досліджень, поле значно розширилося з моменту заснування психолінгвістики як окремої науки: неврологія



мовного функціонування становить поточний інтерес, особливо для тих, хто вивчає статеві відмінності, афазію, мову та мовленнєву діяльність. З метою визначення сфер, дотичних до роботи психолога ми звернули увагу на міжпредметні зв'язки психолінгвістики з такими галузями як шкільна та дошкільна освіта, логопедія, когнітивна психологія, психологія розвитку, психологія управління, ментальне здоров'я та інші сфери. Безперечно, психолінгвістика є багатодисциплінарною галуззю, яка включає елементи психології, філософії, філології, соціології та інших дисциплін. Міждисциплінарний характер психолінгвістики збагачує цю сферу, включаючи різноманітні точки зору та методології, просуваючи лінгвістичні дослідження та сприяючи практичним рішенням у різних областях.

Також в розробці робочої програми ми поклалися на дослідницькі інтереси студентів. Семінарські заняття показали особливий інтерес до процесів освоєння мови дітьми. Студенти розроблювали власні тести дослідження мовного розвитку дошкільнят та учнів молодшої школи. Тести включали аналіз лексичного запасу, граматичних навичок, емоційної виразності, логічності, креативності, короткострокової пам'яті тощо (Cuentas Figueroa et al., 2024). Засади психолінгвістики допомогли зрозуміти, як діти засвоюють мовні структури та розвивають свої комунікативні здібності. Особливий інтерес студенти виявили до вивчення розладів мовного розвитку – порушенням, пов'язаних з розвитком мовлення як у дітей, так і дорослих (дислалія, афазія, дизартрія, дисфагія та інші порушення комунікативної функції), які можуть бути спричинені різними чинниками, такими як генетичні проблеми, травми мозку, середовище навчання, після вродженого або набутого ураження незрілого мозку тощо. Студенти розуміють, що якщо порушення неможливо виправити психологом під час консультації, тренінгу чи коуч сесії, такого клієнта необхідно перенаправляти до дефектолога, лікаря чи психотерапевта, особливо коли розлад мови викликаний проблемою фізичного чи психічного здоров'я. Ми також вчимо майбутніх психологів зрозуміти розлади мовного розвитку у дітей з аутизмом. Діти з аутизмом можуть мати проблеми з продукуванням, розумінням і використанням мови в соціальних ситуаціях і для роботи з такими дітьми психолінгвістичних знань може бути достатньо.

Комунікативні навички психолога – це здатність ефективно взаємодіяти та спілкуватися з клієнтами. У сфері охорони здоров'я психолінгвістика сприяє розумінню спілкування між лікарем і пацієнтом, медичної грамотності та мовних бар'єрів, підкреслюючи важливість ефективної комунікації для точної діагностики. Вони містять вміння слухати, зрозуміти, інтерпретувати й виражати ідеї та почуття в усній, письмовій або невербальній формі. Навички ефективного спілкування дуже важливі в будь-якій сфері життя, включаючи професійну діяльність, тому одним з розділів стало ділове спілкування в організаціях, як локальних, так і міжнародних.

Ми говоримо не про необхідність «Психолінгвістики» як навчальної дисципліни у підготовці психологів-практиків, а про необхідність отримання психолінгвістичних знань. Майже в кожній дисципліні, яку вивчають майбутні

психологи, ми знаходимо тематику, пов'язану з психолінгвістичними дослідженнями, тому можливі два шляхи: вивчати психолінгвістику як окрему дисципліну чи викладачам приділяти достатню увагу цій тематиці при викладанні програмних дисциплін.

### **ЛІТЕРАТУРА**

- Ferreira, F., & Ferreira, V. S. (2024). *Psycholinguistics*. In M. C. Frank & A. Majid (Eds.), *Open Encyclopedia of Cognitive Science*. MIT Press.
- Tremblay, P., & Brambati, S.M. (2024). A historical perspective on the neurobiology of speech and language: from the 19th century to the present. *Front. Psychol.* 15:1420133.

## ЗМІСТ

### СЕКЦІЯ 1. ІСТОРИЧНІ ТРАДИЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

<i>Бондаренко О. Ф.</i>	Теологічні витоки київської психологічної школи. . . . .	3
<i>Зінченко О. В.</i>	Підходи до інтерпретації феномену суб'єктності у вітчизняній психологічній науці . . . . .	5
<i>Кириленко В. Г.</i>	Історіогенез української психологічної думки про особистісний розвиток . . . . .	7
<i>Косташ М. С.</i>	Категорія «розвиток особистості» в роботах українських психологів першої половини ХХ століття . . . . .	9
<i>Микитенко А. В.</i>	Адаптація як чинник у мотивації навчальної діяльності учнів початкової школи: ретроспектива наукових поглядів . . . . .	10
<i>Підчасов Є. В., Чепелева Н. І.</i>	Місце і значення природнього експерименту у структурі широких експериментальних досліджень . . . . .	12
<i>Турубарова А. В., Бобилева Я. В., Федько С. Л.</i>	Гендерні стереотипи прояву агресії в європейських країнах та Україні . . . . .	14
<i>Шпильова А. О.</i>	Культурно-орієнтований підхід в українській психології: історія та перспективи розвитку . . . . .	16
	Історія формування психологічної думки та освіти в Україні . . . . .	18

### СЕКЦІЯ 2. НАДБАННЯ ТА ВИКЛИКИ СУЧАСНОЇ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

<i>Аль-Караді О.А.</i>	Психологічні концепції тривожності: огляд підходів . . . . .	20
<i>Андрійчук І. П., Гніздох Т. Р.</i>	Особливості емоційної саморегуляції у підлітковому віці . . . . .	22
<i>Бабатіна С. І.</i>	Регуляторні параметри психічного здоров'я особистості . . . . .	24
<i>Бобчинець Л. І.</i>	Каламбуротерапія у навчанні . . . . .	26

<i>Вишник О. О.</i>	Використання арт-терапії та цифрових технологій у процесі навчання та психологічної підтримки здобувачів початкової освіти . . . . .	28
<i>Гайдай С. І.</i>	Особливості психологічної корекції агресивної поведінки дітей дошкільного віку з особливими освітніми потребами засобами сенсорної інтеграції” . . . . .	30
<i>Гайдук О. М.</i>	Способи управління стресом у подружньому житті . . . . .	32
<i>Галамага А. Я.</i>	Особливості психологічної готовності вагітних жінок до материнства від час війни . . . . .	34
<i>Гасило Д. Д.</i>	Анімалотерапія як засіб соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців. . . . .	36
<i>Гладуш Д. О.</i>	Психологічні ресурси життєстійкості у фокусі сучасної практики психологічної допомоги . . .	37
<i>Гнатик І. І.</i>	Основні чинники розвитку стресостійкості у військовослужбовців . . . . .	40
<i>Грбовецька М. А.</i>	Особливості ціннісних орієнтацій старших підлітків під час війни . . . . .	42
<i>Григорішина М. О.</i>	Емпіричне дослідження емпатії у підлітковому віці . . . . .	44
<i>Гриценко С. І.</i>	Психологічні предиктори репродуктивних установок сучасних жінок і чоловіків . . . . .	46
<i>Зубкова О. І.</i>	Теоретичний аналіз емоційних станів особистості . . . . .	47
<i>Йолкіна К. В., Нікітіна О. П.</i>	Собливості взаємозв'язку автономії старших підлітків та рівня суверенності психологічного простору і комунікативних особливостей особистості . . . . .	48
<i>Казміренко Л. І., Власенко С. Б.</i>	До проблеми соціалізації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання . . . . .	51
<i>Каліциньський В. С., Шпак М. М.</i>	Актуальні виклики психологічної допомоги при емоційному вигоранні керівників банківських установ . . . . .	53
<i>Каряка І. В.</i>	Позитивна психотерапія як метод самопомоги та підвищення життєстійкості особистості. .	55
<i>Клименко Ю. В.</i>	Додаток COGITO як один з інструментів праці над психічним добробутом . . . . .	57
<i>Козубенко І. В.</i>	Психологічні особливості професійної комунікації поліцейського. . . . .	59
<i>Копил Н. В.</i>	Зміст роботи психолога з особами з інвалідністю . . . . .	61
<i>Корх В. М.</i>	Психокорекційна та психотерапевтична допомога дітям в умовах війни . . . . .	63
<i>Костів І. Б.</i>	Профілактика та попередження конфліктів в	

<i>Крупник І. Р.</i>	організації . . . . .	65
<i>Кравченко Я. І.</i>	Надбання та виклики сучасної практики психологічної допомоги . . . . .	67
<i>Кучеровська Н. О.</i>	Психологічний супровід сім'ї з немовлятами: міжнародний досвід і практика впровадження в Україні . . . . .	69
<i>Литовка Д. І., Каряка І. В.</i>	Роль психологічної допомоги у підвищенні ефективності управління логістичними процесами . . . . .	71
<i>Літвіч М. С. Терлецька Л. Г.</i>	Інтеграція технологій в психологічну допомогу: можливості й обмеження віртуального психологічного консультування і терапії. . . . .	73
<i>Мітакі К. В.</i>	Дослідження психологічних особливостей підлітків, які зазнали впливу травматичних подій	75
<i>Мягельська П. О.</i>	Особливості батьківської позиції у матерів дітей раннього віку. . . . .	77
<i>Нікітіна О. П.</i>	Особливості прояву гостінгу серед молоді під час воєнного стану . . . . .	79
<i>Півень Т. В., Кошіль О. П.</i>	Психологічні чинники профілактики вигорання вчителів. . . . .	81
<i>Плотнікова А. В.</i>	Психологічні чинники профілактики вигорання вчителів . . . . .	83
<i>Помазанов Я. О., Ходикіна Ю. Ю. Пономарьова Е. П.</i>	Проблема самоактуалізації в період дорослості Тенденції сучасної практики надання психологічної допомоги в Україні . . . . .	85 87
<i>Попета В. Г., Ходикіна Ю. Ю. Попова О. Ю.</i>	Особливості розвитку мотивації досягнення у підлітків. . . . . Особливості взаємозв'язку життєстійкості особистості з рівнем реалізованості її цінностей . . . . .	89 91
<i>Пузько Д. В.</i>	Психологічні особливості емоційного вигорання батьків дітей з особливими потребами . . . . .	93
<i>Резнік А. О.</i>	Використання онлайн-консультацій у психологічній практиці: переваги та обмеження . . . . .	95
<i>Розов В. І.</i>	Адаптивна модель психологічної декомпресії учасників бойових дій . . . . .	97
<i>Романенко О. В.</i>	Особливості кризової психологічної допомоги особистості в умовах воєнного стану. . . . .	99
<i>Росолович А. В.</i>	Етичні аспекти роботи фахівців соціономічного профілю з родинами осіб з особливими освітніми потребами . . . . .	101
<i>Сема В. С.</i>	Психологічна робота під час роботи з військовими . . . . .	103
<i>Сидоренко К. К.</i>	Соціально-психологічні детермінанти формування материнської поведінки . . . . .	105

<i>Слепо А. І.</i>	Професійні завдання психологів-практиків у контексті викликів війни . . . . .	106
<i>Смоляк В. М., Данильчук В. М.</i>	Ізотерапія як метод психологічної допомоги для гармонізації стосунків подружжя, яке виховує дитину з розладами спектру аутизму. . . . .	108
<i>Топорницька О. Ф.</i>	Особливості запровадження медіації у закладах освіти . . . . .	110
<i>Хохліна О. П., Горбенко С. Л. Цимбал Ю. О.</i>	Ціннісні орієнтири як чинник життєстійкості людини в умовах воєнного стану . . . . .	112
<i>Чиркова Т. І.</i>	Віктимність та віктимна поведінка: теоретичні аспекти та практичні виклики. . . . .	114
<i>Чиханцова О. А.</i>	Сучасні проблеми віртуалізованого суспільства та роль практичного психолога в ньому . . . . .	116
<i>Шкуренко В. Р.</i>	Життєстійкість як особистісний ресурс протидії негативним ситуаціям під час війни . . . . .	117
<i>Юзьків М. Я.</i>	Емпіричне дослідження життєстійкості як прогностичного чиннику психологічного благополуччя військовослужбовців. . . . .	120
<i>Якобчук І. Е.</i>	Створення психологічно безпечного середовища в команді . . . . .	121
<i>Ямборко О. Я.</i>	Вплив стилю керівництва на морально-психологічний клімат колективу. . . . .	123
	Психологічні чинники професійного вигорання військовослужбовців . . . . .	125

### СЕКЦІЯ 3. СУЧАСНИЙ СТАН ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ-ПРАКТИКІВ

<i>Берднікова О. О.</i>	Психологічні особливості підготовки керівників до ефективного управління проектами в бізнес-структурах . . . . .	128
<i>Биковець Ю. С., Кошіль О. П.</i>	Підготовка психологів до формування рефлексії у підлітків: теоретичні основи та практичні підходи. . . . .	130
<i>Білохвостикова Є. О.</i>	Особливості навчальної мотивації студентів як чинник становлення майбутнього фахівця . . . . .	132
<i>Ванда Н. В., Кулінченко О. С., Буковська В. М.</i>	Вдосконалення системи професійної підготовки психологів . . . . .	134
<i>Власова-Чмерук О. М.</i>	Позитивна організаційна психологія – сучасний напрямок досліджень . . . . .	136

<i>Доценко Л. В.</i>	Розвиток лідерської компетентності фахівця з психології у процесі професійної підготовки в умовах воєнного часу. . . . .	138
<i>Жаб'юк О. М.</i>	Соціально-психологічні чинники особистісної тривожності у молодшому шкільному віці . . . .	140
<i>Кокіна Н. Д.</i>	Вплив супервізії на професійне зростання та практичну підготовку психологів-практиків . .	142
<i>Леоненко О. А.</i>	Застосування сучасних інноваційних технологій у процесі професійної підготовки майбутніх психологів . . . . .	144
<i>Лупанов К. В., Сечейко О. В. Морокова В. Ю.</i>	Сучасні виклики в процесі підготовки практичних психологів . . . . . Особливості взаємозв'язку компонентів самоставлення та психологічної готовності до професійної діяльності у майбутніх психологів . . . . .	146 148
<i>Нежура О. А.</i>	Гендерні особливості переживання почуття самотності у зрілому віці. . . . .	150
<i>Піменова О. О.</i>	Особливості підготовки студентів-психологів в умовах сучасної України: виклики війни . . . .	152
<i>Роговенко М. М.</i>	Роль естетичної складової у розвитку педагогічної майстерності викладача . . . . .	154
<i>Ротач Ю. Є.</i>	Особливості взаємозв'язку самооцінки з особливостями поведінки у конфліктній ситуації у майбутніх психологів. . . . .	156
<i>Рябчун Н. В.</i>	Підготовка фахівців до здійснення психологічного супроводу діючих військовослужбовців . .	158
<i>Сечейко О. В.</i>	Розвиток психологічної резильєнтності як пріоритетна задача професійної підготовки психологів . . . . .	160
<i>Сєніна О. О.</i>	Вибір поведінки працівників організації в конфліктних ситуаціях. . . . .	162
<i>Скляренко В. О.</i>	Взаємозв'язок психологічної ресурсності та цінностей особистості дорослого віку . . . . .	164
<i>Таран В. М., Кошіль О. П. Тирон О. М.</i>	Емоційний інтелект як інструмент вирішення конфліктів . . . . . Психолінгвістика у підготовці психологів-практиків . . . . .	166 168

Підписано до друку 31.10. 2023 р. Формат 60x84 1/16  
Папір друк. №1 Спосіб друку офсетний. Умов. друк. арк. 64,82  
Умов. фарб. відб. 64,82 Обл. вид. арк. 64,71  
Тираж 100. Зам. № 23 – 58

---

Видавничий центр КНЛУ  
Свідоцтво: серія ДК № 1596 від 08.12.2003 р.

---

Віддруковано "Видавництво Ліра – К"  
03142, м. Київ, вул. В. Стуса, 22/1  
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру  
серія ДК № 3981