

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»
ІНСТИТУТ ПРАВА, ПСИХОЛОГІЇ ТА ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ім. Г.С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ
ЛАБОРАТОРІЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
ІНСТИТУТУ ПСИХОЛОГІЇ
УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ ТА ПСИХОЛОГІВ ПРАЦІ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД СУМСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ,
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ,
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ЗБІРНИК ТЕЗ

**Міжнародної студентської
конференції**

**ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА
В УМОВАХ ВІЙНИ**

23–24 березня 2023 р.

Львів
Видавництво Львівської політехніки
2023

УДК 159.922.2 (06)

Д 44

Упорядник:

Войцеховська О.В., к. психол. наук, доцент кафедри теоретичної та практичної психології,
Національний університет «Львівська політехніка»

*Рекомендувала до друку та поширення
через мережу Інтернет кафедра теоретичної та практичної психології
(протокол № 8 від 14.03.2023 р.)
Вчена рада Інституту права, психології та інноваційної освіти
Національного університету «Львівська політехніка»
(протокол № 8/23 від 20.03.2023 р.)*

Д 44 **Діяльність психолога в умовах війни:** збірник тез Міжнародної студентської конференції, 23–24 березня 2023 р. – Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2023. – Режим доступу: <https://lpnu.ua/tpp/zbirnyky-materialiv-naukovykh-konferentsii> вільний. – Заголовок з екрана. – Мова укр. і англ.

ISBN 978-966-941-815-9

У збірнику розміщено тези доповідей учасників конференції, яка відбулася 23–24 березня 2023 р. в Інституті права, психології та інноваційної освіти Національного університету «Львівська політехніка».

УДК 159.922. 2 (06)

Матеріали друкуються в авторській редакції.

Відповідальна за випуск Войцеховська О. В.

ЗМІСТ

ВІТАЛЬНЕ СЛОВО	6
Аврамкіна Яна Сергіївна Допомога дитині під час стресу в умовах війни	7
Алмашій Вікторія Володимирівна Психологічна підтримка дітей під час війни	9
Бардиш Світлана Наумівна Особливості впливу війни на психіку військових	11
Башлій Анастасія Стабілізація психічних станів здобувачів вищої освіти в умовах війни	13
Бегаєн Валерія Сергіївна Гігієна та профілактика порушень психологічного здоров'я під час військових інформаційних операцій.....	15
Белан Надія Вячеславівна Виробнича психокорекційна практика як чинник готовності майбутніх психологів до роботи в реабілітаційних установах під час війни.....	17
Бендера Вікторія Психосоціальна підтримка сімей військовослужбовців: форми допомоги в умовах війни.....	20
Боровець Анастасія Гендерні відмінності у розумінні сімейних цінностей сучасної молоді	22
Вауліна Соломія Володимирівна Психологічні особливості переживання емоційних станів внутрішньо переміщеними особами	24
Виходцева Катерина Юріївна Аналіз сутності поняття «стрес» та характеристика основних чинників його розвитку	26
Вовчанська Вероніка Володимирівна Analysis of psychological research on the impact of war on the human psyche	28
Вєтошкіна Віта Юріївна Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків	31
Гаврилюк Анастасія Геннадіївна Психологічне благополуччя особистості в умовах війни.....	34
Грабна Соломія Анатоліївна Форми психологічної допомоги психолога в умовах війни	36
Гриб Софія Соціально-психологічні чинники схильності особистості до альтруїзму в умовах війни	39
Зоряна Года Психологічні особливості осіб з різним рівнем прояву заздрості.....	42
Глушко Ангеліна Іванівна Хібукі-терапія у роботі психолога з травмованими війною дітьми	44
Гула Марія Михайлівна Страх як прояв тривожності у молоді під час війни	46
Давиденко Ірина Василівна Забезпечення психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в часи війни	48
Діордієва Валерія Вадимівна Прогресивна релаксація Джекобсона при роботі з тривогою	50
Зайдова Вікторія Андріївна Особливості психологічного супроводу розвитку життєстійкості особистості.....	52
Замашна Аліна Валеріївна Основи психологічної допомоги дружинам військовослужбовців	55

Зуб Ліліана Романівна	
До питання впливу релігійності на психологічне благополуччя у підлітковому віці.....	56
Івантишин Ольга	
Страх як чинник стресу в кризових ситуаціях для сучасної української молоді	59
Корнюк Вікторія Володимирівна	
Психологічне консультування: сучасні виклики	60
Кормильський Григорій	
SOFT-SKILLS як чинник працевлаштування внутрішньо переміщених осіб	61
Конопля Арсен Ігорович	
Психологічна підтримка особистості в умовах війни.....	63
Костюк Соломія Віталіївна	
Психологічні особливості поведінки емпатійних особистостей під час війни.....	65
Климуш Арсен Романович	
Застосування технік когнітивно-поведінкової терапії у корекції самооцінки під час війни.....	67
Климуш Арсен Романович	
Зв'язок факторів психологічного благополуччя та рис особистості у студентів-психологів в умовах воєнного стану	69
Крижанівська Юлія Вячеславівна	
Емоційні переживання у період активної фази війни	71
Кучвара Христина Богданівна	
До питання прояву суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни	73
Лях Олена Іванівна	
Психологічна служба системи освіти в часи війни.....	76
Лозинська Надія Миколаївна	
Психоемоційні та психосоматичні стани в умовах переживання стресових подій.....	78
Лавренко Софія Анатоліївна	
Роль емоційного інтелекту в психологічному онлайн-консультуванні в умовах війни	80
Легуша Лілія Станіславівна	
Чинники професійної мотивації працівників сільськогосподарської галузі під час війни	82
Лип'юк Анна Миколаївна	
Активність як характеристика настрою курсантів-першокурсників	83
Марусіч Лариса Олександрівна	
Роль та значення громадських організацій в процесі надання психологічної допомоги і реабілітації жінок та дітей, що особливо постраждали під час війни (на прикладі реалізації програм "Відновлення під час війни " та "Незламна мама»).....	85
Максимов Андрій Анатолійович, Свирида Максим Михайлович	
Сімейна адаптація учасників бойових дій.....	87
Маленчак Павло Богданович	
Psychological Conduct Of Students At University Of Wroclaw	89
Муравйова Олена Борисівна	
Копінг-стратегії студентів під час війни	90
Мгалоблішвілі Анна Давидівна	
Роль соціальних мереж у переживанні війни в Україні.....	92
Нестеренко Володимир	
Психологічне консультування в умовах активної фази війни	95
Попроцька Ірина Станіславівна	
Тренінгові програми у закладах вищої освіти під час війни	97
Руда Роксолана Іванівна	
Психосоціальна підтримка військовослужбовців: форми допомоги в умовах сьогодення	100
Рибчак Анна Анатоліївна	
До питання дослідження психологічної характеристики стресостійкості волонтера	103
Софія Ригус	
Психологічні особливості навчальної мотивації студентів в онлайн форматі.....	105

Савьолова Оксана Володимирівна	
Психологічна підтримка сімей військовослужбовців: форми допомоги в умовах сьогодення	108
Синичич Ярослава Ярославівна	
Уявлення про війну молоді з різним типом тривожності у контексті взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації	110
Солякова Ольга Петрівна	
Соціально-психологічний театр, як інструмент розвитку емоційної компетентності та відновлення після психотравми	113
Солонинка Марія	
Основні завдання психологічної служби системи освіти у військовий час	116
Сліченко Анфіса Миколаївна	
Проблема відчуження та соціальної інтегрованості етнічних меншин в Україні	118
Скрипниченко Оксана Ярославівна	
Психологічні механізми адаптації у військовослужбовців при поверненні з зони бойових дій	120
Толкачова Олеся Андріївна	
Дослідження особливостей психічних станів підлітків під час воєнного періоду	122
Третяков Володимир Іванович, Патюцько Вікторія Анатоліївна	
Специфіка організації та проведення соціально-психологічної підтримки населення, які пережили окупацію (в рамках роботи Сумського офісу гуманітарної Швейцарської організації)	124
Tsao Yui	
Ways To Resolution Of Interpersonal Conflicts Among Refugees In War Conditions	127
Хотинська Марія	
Флористика як метод вирішення проблем соціально-психологічної адаптації дітей із сімей внутрішніх переселенців	129
Церковняк-Городецька Олеся Георгіївна	
Каністерапії як спосіб психосоціальної підтримки родин військовослужбовців	131
Цюлковська Діана-Марія Ігорівна	
Психологічні ресурси подолання стресу в умовах війни	133
Чала Анастасія Миколаївна	
Актуальні напрямки роботи психологічної служби системи освіти України в часи війни	136
Чубун Наталія Миколаївна	
Основні чинники впливу на психологічне благополуччя особистості	139
Чугунова Людмила Михайлівна	
Психологічне здоров'я дітей в умовах війни	141
Шаталова Альона Олегівна	
Антисоціальна мотивація девіантної поведінки	143
Швед Мар'яна	
Травмо-інформовані підходи в роботі з дітьми-сиротами: досвід Великої Британії та перспективи в Україні	146
Шігімага Діана	
Робота психолога з підлітками в період війни	148
Ярмусь Дмитро Володимирович	
Вплив війни на психічне здоров'я дітей	151
Якубовська Ірина Зеновіївна	
Садотерапія як один із загальнодоступних методів покращення психологічного благополуччя особистості в умовах війни	153
Яценко Корнелія Василівна	
Образ тіла у військових, які отримали поранення	156

ВІТАЛЬНЕ СЛОВО

Шановні учасники конференції!

У даному збірнику представлено матеріали Міжнародної студентської конференції «Діяльність психолога в умовах війни» (23-24 березня 2023 р., м. Львів).

Війна стала випробуванням у житті нашої країни та кожного зокрема. Вибором українців є вистояти, перемогти й відродитися. Для цього нам необхідна індивідуальна та колективна психологічна стійкість.

Метою нашої конференції є обговорення актуальних питань і сучасних досліджень, що стосуються роботи психологічної служби системи освіти в часи війни; форм психологічної підтримки сімей військовослужбовців; психологічного консультування в умовах активної фази війни; психологічного супроводу тимчасово переміщених осіб в Україні та за кордоном.

Діяльність психологів в умовах війни в Україні може бути різноманітною, в залежності від специфіки роботи та контексту, у якому вони працюють: психологічна підтримка військовослужбовців та добровольців, робота з постраждалими, психологічна підтримка для родин військовослужбовців, навчання психологічної підтримки для інших професійних груп, психолог може допомогти у розробці та впровадженні програм та проектів, спрямованих на підвищення психологічної стійкості та благополуччя в умовах війни.

Психолог повинен мати глибокі знання про психологічні наслідки війни, вплив на психічне здоров'я людей, як діяти під час кризових станів, шляхи та способи подолання психологічної травми, а також професійну етику, щоб забезпечити найвищі стандарти допомоги. Важливою складовою роботи психолога в умовах війни є здатність швидко реагувати на надзвичайні ситуації та забезпечення безпеки для себе та тих, хто отримує допомогу.

Щиро дякую всім, хто відгукнувся на наше запрошення та взяв участь у нашій конференції!

Завідувач кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
доктор психологічних наук, професор

Ірина Сняданко

ДОПОМОГА ДИТИНІ ПІД ЧАС СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Стрес – реакція організму на подразники, де саме подразником являється певна ситуація. Більшість сучасних дітей перебувають в стресі незалежно від місця проживання та травмуючого досвіду який принесла війна.

Питання стресу та пошуку методик допомоги вивчали такі відомі вчені: З. Фрейд, Н.Імедадзе, Н. Левітов, Р. Лазарус, В. Кисловська, Н. Наєнко, В. Астапова, Л. Божович, В.Білоус, В. Березіна, П. Бельський та інші.

За час війни в Україні з'явилося багато статей, проведено численна кількість конференцій щодо методик подолання стресу, видано навіть цілі посібники у боротьбі зі стресом. До таких можна віднести посібник «Діти та війна», поради від експертів ЮНІСЕФ: «Як підтримати дітей у стресових ситуаціях», вебінар «Як допомогти дітям, які пережили травмуючі події. Практичний кейс для фахівців», програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та молодших школярів «Безпечний простір» тощо. Бо стрес – це невід'ємна частина нашого життя і дорослим, психологам, вихователям треба вчитися допомагати дітям в такому стані.

Як і раніше так і зараз причиною для стресу є:

1. Розлука з батьками або з тим хто виконує опікунські обов'язки. Дитина відчуває стрес коли залишається без підтримки близької людини викликаючи цим самим страх і занепокоєння.

2. Тиск з боку вихователя тобто соціальні чинники. Діти стають сором'язливими та замкнутими коли змінюють заклад освіти, або коли знаходяться серед незнайомих людей.

3. Атмосфера у родині. При частих конфліктах, насильстві в сім'ї діти можуть наражатися на стрес.

4. Хронічний стрес, який переживають близькі до дитини люди.

Також причиною стресу дитини можуть бути фінансові проблеми сім'ї, тривожні новини які випадково почула дитина, брак підтримки та любові з боку важливих для дитини людей.

Наразі зазначені проблеми стають все більше поширеними серед дітей та загострюються під час війни. Крім того, додаються проблеми, що пов'язані з пережитим травматичним досвідом в процесі міграції або у рідному місті; реакцією на нові умови проживання, нову культуру; розрив родинних стосунків або втрата близької людини; матеріальні втрати сім'ї та ін. І теперішня задача психолога сьогодення – знайти методики, поради за допомогою яких буде знижена тривожність дитини, і зменшиться травматичний вплив.

Діти дошкільного віку не знайомі з терміном «стрес» і його значенням, тому не можуть сказати на пряму, що зараз відчувають, але вони можуть виражати почуття стресу за допомогою інших слів чи поведінки. Якщо не визначити стресовий стан на початку його виникнення, то у майбутньому вирішити проблему такого стану може тільки фахівець, який має більше знань, практичного досвіду. Як саме розпізнати стресовий стан? Загалом потрібно звертати увагу на зміни, що відбуваються з дитиною чи фактори, які з'явилися нещодавно. Взагалі виділяють такі рівні симптомів у дітей:

1) На фізіологічному рівні можуть бути такі симптоми: порушення сну, пробудження вночі внаслідок страшних снів; болі в животі і голові без причини; часте сечовипускання; тремтіння, посмикування та ін.;

2) На емоційному рівні: поява страхів та фобій у дитини, яких не було до цього; почуття провини, яке дитина відчуває коли думає, що все сталося ніби через неї; діти стають більш дратівливі та відчужені від близької до неї людини; початок депресії; діти стають більш емоційними та плаксивими та ін.;

3) На поведінковому рівні: діти бояться розлучитися з батька, навіть ненадовго; повернення до поведінки, властивої дітям молодшого за них віку (смоктання пальців, енурез, втрата навичок самогігієни); стають більш ворожі до людей; страх залишитися одному вдома, або бути у закритому просторі.

Дотримуючись наступних нескладних вказівок, можна допомогти дитині подолати стресовий стан. Разом з тим саме використання запропонованих порад батьками допоможе побудувати з дитиною хороші взаємини.

Звертайте увагу на поведінку дитини. Чим ближче ви до дитини тим скоріше можна помітити проблему виникнення стресу. Заспокоюйте її, надаючи відчуття безпеки, залишаючись у цей момент разом. Якщо потрібно відійти то запевнити про те, що ви ненадовго і скоро будете знову поблизу.

Поговоріть зі своєю дитиною, краще за все спокійним тоном і без примусу. За допомогою розмови можна зрозуміти, що турбує дитину наразі, а також дізнатися джерело стресу. Спостерігайте за реакцією тіла в момент розповіді. Ставте відкриті запитання. Якщо дитина перебуває в «ступорі», важливо її повернути у звичний стан. Для цього задавши питання «Як тебе звати?», «Якого кольору в тебе ведмедик?». Також можна легенько доторкнутись до дитини чи відволікти легким завданням, орієнтоване на одну дію. Дізнавшись причину, поговоріть та вирішіть проблему, не сваріть дитину і не повчайте. Таке спілкування з вашими дітьми свідчить, що з вами можна поговорити і довіряти вам. Реагуйте на потреби дитини та задовольняйте їх, якщо наразі це можливо. Це поверне відчуття безпеки.

Вчіться слухати. Слухаючи дитину, не перебивайте, не критикуйте та не намагайтеся вирішити все одразу не вислухавши до кінця. Допоможіть своїми питаннями зрозуміти дитині проблему яка турбує використовуючи похвалу, підтримку і прихильність.

Поділіться з дитиною власними емоціями та переживаннями. Проговорюйте і проявляйте емоції. При підтримці дитини не кажіть таких слів «Не варто переживати», «Зараз не час для страху» натомість промовляйте «Я бачу, що ти налякана» тим самим показуючи, що вона не залишилася одна зі своїми страхами. Не треба давати обіцянок які не залежать від вас, краще проговорити «Ми разом, я завжди поруч».

Грайте з дитиною. Наразі діти проводять багато часу у гаджетах. Брак фізичних вправ впливає на здоров'я дитини загалом. Фізичні вправи на свіжому повітрі знімають стрес. Якщо на вулиці спокійно можна вийти і пограти з дітьми там. Піти у парк чи до найближчого дитячого майданчика. У разі безпеки складіть разом план дій, розкажіть де знаходяться укриття. Для кращого запам'ятовування намалюйте карту укриття, де саме воно розташоване, де знаходяться рідні, де місце для вас.

Дотримуйтеся режиму дня. Це надасть відчуття контролю над власним життям у часи невизначеності. Зробіть список з речей, які потрібно зробити за день, і кожного разу звіряйтесь з ним (можна також його намалювати). Заохочуйте сон. Норма сну залежить від віку дитини. Малюки повинні спати від 11 до 14 годин на добу, дошкільники – від 10 до 13 годин, а діти шкільного віку – від 9 до 11 годин на добу. Підлітки повинні спати не менше 8-10 годин щоночі. Висипаючись діти менш вразливі до стресу. Переконайтеся, що ваші діти сплять за розкладом і розуміють важливість сну.

Піклуйтеся про себе та дитину. Для того, щоб допомогти дитині треба мати гарне самопочуття. Дитина помічає всі зміни та вашу реакцію на новини, та копіює вашу поведінку, важливо щоб вона розуміла, що ви зберігаєте спокій і маєте план дій.

Нагадуйте дитині, що ви команда та впораєтесь разом. Дитині важливо знати, що вона не сама. Кінець розмови потрібно залишати в позитивному настрої.

Надайте дитині більше можливості у виборі та самоконтролі. Чим більше дитина відчуває свій вплив на власне життя, тим краще буде її реакція на стрес. Можливість обрати з якої тарілки сьогодні снідати, яку кофтинку одягнути, чи який гарнір готувати допоможуть дитині впоратися з стресом в майбутньому.

Запишіть дітей на уроки музики. Музика має великий позитивний вплив на емоції. Відтворення або створення музики діє як ліки, що в певний час можуть допомогти дитині

подолати стрес чи зменшити його. Можна вмикати музику, коли займаєтесь домашньою роботою, чи вранці, коли робите ранкову гімнастику.

Дозволяйте обіймати себе та обіймайте у відповідь. Обійми допоможуть знизити рівень напруження та допоможе заспокоїтись. Можна використовувати такі вправи: «Обійми метелика» – дитина обіймає свої плечі обома руками, також може себе поплескати по них. «Кокон» – права рука дитини обіймає ліве плече, а ліва рука живіт. «Водоспад» – дорослий підходить до дитини й руками погладжує від плечей і до поясу, наче знімає щось з них.

Використовуйте для заспокоєння дихальні вправи. Допоможе вийти зі стану «ступору» та знизити рівень стресу стабільне дихання. «Півень» – стати прямо, ноги нарізно, руки опустити. Підняти руки в сторони, а потім плескати ними по стегнах. Видихаючи, промовляти «Ку-ку-рі-ку». «Трубач» – сидячи, кисті рук затиснути в трубочку, підняти догори. Повільно видихаючи, голосно промовити «П-ф-ф-ф-у». «Летить м'яч» – стоячи, руки з м'ячем підняти вгору. Кинути м'яч від грудей вперед. Промовляти видихаючи «у-х-х-х-х». «Гуси летять» – повільна ходьба упродовж 1-2 хвилин. Піднімати руки в сторони – вдих, руки вниз – видих, промовляти «г-у-у-у-у».

Будьте зразком для наслідування. Дитина дивиться на вас як на зразок здорової поведінки. Робіть все можливе, щоб тримати свій власний стрес під контролем і управляти ним здоровим способом. Будьте уважні, які телевізійні програми, книги та ігри дивляться, читають і грають маленькі діти. Новинні передачі і жорстокі шоу або ігри можуть викликати страх і занепокоєння. Тримайте вашу дитину в курсі очікуваних змін, таких як робота або переїзд. Обмежте кількість розмов та прослуховування новин про війну в присутності дитини. Розкажіть їй лише перевірену інформацію, робіть це дозовано і відповідно до віку.

Отже, стрес ми можемо розуміти як заклик всіх сил організму у відповідь на ускладнення певної життєвої ситуації. Стрес небезпечний, але необхідний для захисту організму та збагачення особистості досвідом. Допомога дітям під час стресу дуже важлива і нескладна для оточуючих її людей, але це допоможе в майбутньому стати здоровою людиною, яка вмیه правильно реагувати на стрес. Дорослий може допомогти дитині впоратися зі стресом, виявляючи любов і підтримку. Якщо ж усі ваші зусилля марні й дитина все ще перебуває в стресовому стані, зверніться до фахівця.

Вікторія Алмашій

Ужгородський національний університет
наук. керівн: ст. викладач Ісаєвич С.І.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна в Україні стала викликом для всього світу, психотравмуючим фактором для багатьох осіб, і зокрема дітей, насамперед тих, що перебували чи досі перебувають безпосередньо у зоні бойових дій. Протягом останніх десятиліть проблема збереження здоров'я дітей увійшла до переліку глобальних проблем, від розв'язання яких залежить подальше існування всього людства.

Вивченням питання важливості збереження, зміцнення і відновлення здоров'я дітей займалися такі вчені як Л. І. Божович, А. А. Бодалев, В. С. Мухіна, Т. А. Рєпіна та інші.

У нашому житті постійно відбуваються зміни, і якщо ми не можемо швидко до них пристосовуватися, виникає стан стресу. При цьому навіть не важливо, позитивним чи негативним був стресогенний фактор. Часто стресорами для себе є ми самі: наші думки, емоції, дії. Причиною стресу у дітей може бути що завгодно, що викликає у них страх і тривогу.

Стрес – це стан напруження, який виникає внаслідок дії сильного подразника або незвичайної ситуації. Якщо він діє довго, може стати руйнівним для дитини, від нього потерпають найслабші органи. Під час війни діти перебувають під постійним фізіологічним (погане харчування, перепад температур, відсутність належної особистої гігієни тощо) та

психологічним стресом (постійна небезпека, надобережність щодо можливих саморобних вибухових пристроїв, або ж поранення чи смерть рідних) і, очевидно, що у більшості з них виникатимуть ті чи інші реакції. Ці реакції часто проявляються як гіперполохливість (сильна реакція, наприклад, на гучний звук), погані сні/жахи, дратівливість, проблеми зі сном.

Страх – це емоційна реакція психіки на вплив загрозливих факторів. Пам'ятаємо, що на боротьбу зі страхом може піти від кількох хвилин до кількох тижнів або навіть місяців. Який би спосіб ми не обрали, успіх перемоги над дитячим страхом насамперед залежить від щирості, доброзичливості рідних та готовності змінюватися, щоб допомогти дитині. У стресовій ситуації для дитини дуже важлива реакція батьків. Що впевненіше поведуться батьки, то захищеніше почуватимуться діти. Адже дитина виробляє власну модель поведінки, спостерігаючи за значущими дорослими.

Кризові ситуації діти сприймають не так, як дорослі. Вони мають конкретні потреби залежно від віку та місця їхнього перебування. Діти набагато вразливіші до негативних наслідків через те, що вони маленькі та соціально й емоційно прихильні до батьків чи опікунів. Останнім же важливо розуміти психологію дітей в будь-якому віці під час стресу.

Психологічна підтримка дітей у воєнний час надзвичайно важлива, адже дітям необхідно відчувати себе у безпеці. Під час війни діти страждають найбільше. Вони, як ніхто інший, потребують психологічної допомоги. Саме дорослі є головним джерелом підтримки для дитини. У цей непростий час близьким дорослим важливо постійно підкреслювати, що вони люблять її. Вважаємо досить ефективними і дієвими в роботі з дітьми є «Правила 8 обіймів», які пропонує О. Нікітіна. «Обіймайте дитину не менше 8 разів на день, аби вона відчувала Вашу любов, те, що вона Вам потрібна», – пропонує авторка. Для будь-якої дитини це важливо, а особливо під час війни. Адже обійми заспокоюють і знімають напруження. І найголовніше, дитячий страх, та і все в житті, лікується любов'ю і прийняттям. «Там, де є страх – немає любові» – написано у Біблії. Тому найперше потрібно зцілювати свою дитину любов'ю, а далі використовувати всі інші способи.

Переконані, у наданні психологічної допомоги дітям ефективним методом буде малювання. Це найпростіший спосіб відволікання від джерела стресу та заспокоєння дитини. Таке заняття дає можливість переключити всю увагу дитини на сам процес роботи, а також заспокоїти мозок та знизити частоту серцевих скорочень. Малювання також виробляє у дітей стресостійкість, посилює увагу, витримку та концентрацію. Малювання – це своєрідне медитативне заняття, що сприяє звільненню розуму від думок, що спричиняють стрес. Якщо відволікти дитину від джерела стресу й дозволити трохи помалювати, це допоможе їй швидше впоратися з важкими емоціями. Існує надзвичайно багато технік малювання, нетрадиційних технік: малювання на склі, малювання пальчиками, малювання на мокрому папері, малювання мильними бульбашками, малювання різноманітними матеріалами від звичайних пензликів, фломастерів, олівців до кухонних губок, ниток, вушних паличок та пластикових виделок. Важливо розвивати в дитини дрібну моторику рук за будь-яких обставин, навіть під час війни, навіть у бомбосховищі. Насамперед тому, що робота з нитками, папером, пластиліном заспокоює, повертає в мирне життя. Дитина концентрується на тому, що вона робить, а отже, відволікається від сумних думок. Страх відступає. Окрім цього, робота над творчим виробом забезпечує контроль над тілом. Тож можна порадити батькам, готуючись до перебування в укритті, покласти у рюкзак дитини хоча б якісь матеріали для творчості.

Також рекомендуємо проводити психологічні вправи для дітей та їх рідних, направлених на усунення тривожності, на розслаблення, на зняття м'язової напруги, на розвиток основних психічних процесів такі як: «Дихання животом разом з іграшками». Дитина лягає на спину і кладе на живіт улюблену іграшку, запропонуйте їй глибоко вдихнути так, щоб іграшка піднялася, а потім видихнути, щоб іграшка опустилася. Ця вправа допоможе дітям навчитися «дихати животом» для правильного, глибокого дихання; «Квітка та свічка». Це проста вправа на розслаблення, що сприяє глибокому диханню. Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій – запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс, й уявіть, що відчуваєте запах квітки. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку.

Постійно потрібно говорити своїй дитині: «Ми разом. Ми піклуємося про тебе. Ми завжди будемо намагатися піклуватися про тебе». Потрібно найчастіше торкатися дитини, обіймати її, або стільки – скільки їй потрібно. Нехай вона відчуває турботу і близькість рідних не тільки на словах, а й на ділі. Для цього допоможе дитині масаж, присутність батьків при підготовці дитини до сну.

Також доцільно організувати місце, де діти разом з дорослими можуть сховатися та почуватимуть себе у безпеці під час повітряної тривоги чи іншої критичної ситуації. Там повинні бути заготовлені вода, їжа, аптечка, ковдри, теплі речі, туалет або якийсь його аналог. Важливо задовольнити базові потреби, щоб створити мінімальне відчуття затишку та безпеки. У безпечному місці має бути «ігровий куточок», де є все для творчості та ігор.

Отже, зараз надзвичайно важливо підтримувати одне одного, вміти заспокоїти людей, які знаходяться поруч, насамперед дітей. Проаналізовано, що одним із дієвих способів підтримки дитини у такий період є заняття творчістю, які заспокоюють, відволікають від негативу й допомагають впорядкувати думки. Завдяки ним можна допомогти подолати стрес, депресію, страхи, поганий настрій та тривожні стани. Чим швидше допомогти дитині упоратися зі стресами війни, то краще вона почуватиметься і зменшиться ризик виникнення проблем у майбутньому. Дитяча психіка має величезні резерви самовідновлення та саморегуляції. Більшість дітей повертаються до норми після травматичної події, без професійної допомоги психологів, лише завдяки підтримці та турботі батьків або близьких людей.

Світлана Бардиш

НУ «Львівська політехніка»

наук. керівн.: к. психол н., доц. Мащак С.О.

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ПСИХІКУ ВІЙСЬКОВИХ

Метою нашої наукової зацікавленості є вивчення впливу війни на психіку військових, а зокрема, настроїв. Війна – це жахлива трагедія, яка ставить під загрозу життя та благополуччя мільйонів людей. Вона приносить безмежне страждання, горе та біль всім, хто стикається з її наслідками. Для тих, хто знаходиться на передовій, війна – це безперервний стрес, страх та тривога за своє життя та життя близьких. Крім того, війна залишає глибокі психологічні рани на всіх, хто її пережив. Першими відчули усі жахіття війну є наші герої-військові, які боронять нас і дають нам змогу жити, займатися своїми улюбленими справами.

Вивчаючи війну, психологи детально описали її фази та особливості. Проте, світ емоційних переживань людини у ситуації військових дій вивчити складно. Ще М. Аргайл, Е. Месіас, М. Чіксентміхаї, М. Селігман демонстрували у наукових пошуках орієнтацію на розвиток та підтримку внутрішніх ресурсів людини. Зарубіжні та українські психологи, а зокрема, Е. Фром, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Дінер, К. Ріфф, М. Селігман, І. Семків, Ш. Шварц, Г. Іваннікова, М. Савчин виявили вплив різноаспектних особистісних характеристик людини на досягнення нею щастя, задоволеністю життям у різноманітних життєвих ситуаціях.

Настрій – це загальний емоційний стан, який своєрідно забарвлює на певний час діяльність людини, характеризує її життєвий тонус. Позитивний настрій виявляється у бадьорості, негативний – пригнічує, демобілізує, викликає пасивність. Регресолог, арт-терапевт, психолог Тетяна Хмурина пропонує вивчати настрій та емоції на рівні тонких тіл. Адже відомо, якщо нас щось зачепило, ми починаємо бурхливо реагувати на якусь новину або звинувачення. Наче зовні нічого не змінилось, все на своїх місцях. Проте, чи відповідає це реальному сприйняттю ситуації. Перше – *фізичне тіло*: коли ми щось споглядаємо чи читаємо – це зорове сприйняття інформації. Якби емоція проявлялась тільки на цьому рівні, достатньо було б відвести погляд від джерела роздратування. Але відчуття залишаються. Друге – *ефірне тіло*: кожна емоція має вплив на рівні феромонів. На відміну від тварин, ми його не

ідентифікуємо, але нам знайомі фрази: – в приміщенні важка атмосфера або навпаки – легко дихати. Таким чином, через ефірне тіло ми сприймаємо середовище насичене емоціями. Тварини активно розрізняють ці запахи. Щоб переконатись – достатньо спостерігати за домашніми улюбленицями. Вони чітко реагують на наш настрій, навіть якщо ми з ними не спілкуємось. В дикому середовищі – це взагалі питання виживання.

Щоб вийти з-під впливу на рівні ефірного тіла, достатньо змінити навколишнє оточення, але емоція залишається. Третє – *астральне тіло*. Щоб зрозуміти, як воно реагує, достатньо згадати реакції на скандали в соцмережах. Ми не бачимо автора тексту, бачимо тільки слова. Але відчуваємо настрій і підсвідомо здатні підключитись до цієї емоції. Астральне сприйняття значно ширше за зорове або ефірне. Тому, щоб не реагувати – необхідним є свідомий контроль. Інакше легко стати жертвою емоційних маніпуляцій. Четверте – *ментальне тіло*. Багатьом знайомі ситуації, коли раптово починається діалог зі своїм удаваним опонентом. Такі ментальні баталії результативними назвати важко, до того ж, вони активно забирають внутрішній ресурс. А якщо згадати, що наш мозок не замовкає, сприймає і запам'ятовує інформацію, можна тільки уявити, який ментальний гул в просторі від численних думок. На ментальному рівні відстань не має значення. Тому, захиститись від впливу можливо маючи: або високий рівень свідомості, або створивши захисне поле. Ми здатні сприймати емоції на рівні різних тіл. Але, якщо на фізичному чи ефірному ми можемо бачити, чи відчувати джерело роздратування, то в більш тонких тілах вплив контролювати набагато складніше. Тому, коли розкачується негативна тема, це може бути дійсно велика руйнівна сила. Хтось це робить бездумно, намагаючись вилити гнів, а хтось тролить свідомо, розганяючи негатив.

Під час війни, коли багато смертей, руйнувань та агресії, мати холодну голову, та не проявляти емоції важко. Але питання не в тому, щоб їх не проявляти, питання в тому, наскільки довго ми в негативі. Як швидко вчимось розрізнити вплив та контролювати свій стан. Ми несемо відповідальність за свої думки не менше, ніж за свої дії.

Нами проведено дослідження, яке ілюструє важливість проблеми та дає можливість зрозуміти як реагували на війну військовослужбовці у перші її дні та через рік військових дій.

Початок повномасштабного вторгнення в Україну для всіх був стресовим, ніхто не знав що робити, як діяти, як вчинити краще, щоб зберегти свою сім'ю. Значна частина професійних військових намагалися відвести сім'ю, дітей та дружину в безпечне місце, після того ставали до захисту України із фразою «Хто як не ми». Бій це завжди адреналін і страх, що буде далі. Відчуття страху та тривоги пов'язані з небезпекою для власного життя та життя товаришів, а також зі страхом перед невідомими ситуаціями та невпевненістю у своїх здібностях. Напруга та роздратування пов'язані зі стресом за несприятливих умов життя в зоні конфлікту, обмеженими ресурсами, відсутністю комфорту та звичної рутини, а також відчуттям відповідальності за успіх своєї місії та безпеку товаришів. Наступні кроки в бойових діях можуть також викликати посилену втому та зниження емоційного стану у військових. Вони можуть відчувати стрес та поганий настрій від тривалих годин стеження, несприятливих умов у складних кліматичних умовах, недостатньої кількості сну та відпочинку. Відволікатись від подій важко, але хтось свої емоції зливав у вірші, передав спільні переживання музикою. Військові таким чином підтримували одне одного, жартуючи, підбадьорюючи.

Найбільший біль для військового – це втрата побратима, вони не охоче говорили про це, але було видно по очах, як їм боляче та як спогади поглинають їх, як змінюється їх настрій.

Головною підтримкою та опорою для військових є сім'я, але не в кожного вона збереглась. Якщо брати військових старшого віку, то стосунки з рідними змін не зазнали або стали більш тісними, вони почали більше цінувати та поважати одне одного. З молодими військовими 19-22 років, не всі дівчата витримували розлуку у постійній стресовій ситуації, з негативним настроєм. Проте, були і є ті, які незважаючи ні за що, залишаються із коханими до кінця. Зв'язок із сім'єю, особливо в періоди довготривалих місій або розлуки на фронті,

допомагав знизити відчуття соціальної ізоляції та викликану цим тривогу, а також забезпечити додаткову підтримку у разі потреби.

Важливою також є додаткова підтримка психолога або консультанта, яка може допомогти військовим управляти своїми емоційними реакціями та знизити ризик розвитку психологічних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожність. Необхідно надавати військовим можливість відпочити та відновитися після довготривалих місій та бойових дій (різноманітні програми психологічної підтримки, такі як терапія, групові заняття та програми з медитації), щоб змінився світ емоцій та настроїв.

Війна змінила всіх, а військові стали сильнішими, витривалішими, побачивши смерть, вони змінили ставлення до життя, речей, а час з рідними став ціннішим. Вони відкрили у собі ту силу, яка таїлась в них.

Психологічні реакції, прояви настрою військових – дуже індивідуальні. Проте з кваліфікованою підтримкою та стратегіями, військові можуть зменшити вплив стресу, навчитись керувати емоціями та зберегти позитивний настрій, фізичне і психічне здоров'я, ефективність та самоефективність в бойових діях.

Анастасія Башлій

НУ «Запорізька політехніка»

наук. керівн.: к. психол. н., доц. Бородулькіна Т.О.

СТАБІЛІЗАЦІЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Дослідження психічних станів здобувачів вищої освіти завжди мали особливе значення для вікової та педагогічної психології, адже саме психічні стани регулюють і забарвлюють життєдіяльність студентів, обумовлюють протікання та успішність навчально-професійної діяльності. Зараз до «звичайного» освітнього навантаження студентів додається навантаження, пов'язане із здобуттям вищої освіти переважно в дистанційному форматі, у зв'язку з карантинними умовами та обмеженнями (COVID-19), та навантаження, пов'язане з реаліями війни. Війна зробила вкрай небезпечним та стресовим здобуття вищої освіти для студентів в Україні.

В умовах тривалого стресу під час війни серед психічних станів багатьох студентів закономірно переважають негативні та астеничні стани. З багатьма психічними станами важко впоратися без застосування додаткових ресурсів, практик саморегуляції, стабілізаційних вправ та ін. Без стабільного психологічного стану навчання в кризових умовах не може бути успішним. Тому, як викладачам, так і студентам потрібно вміти стабілізувати свій психічний стан.

В нашому дослідженні ми розглядаємо психічні стани як психологічну характеристику особистості, що відображує її порівняно тривалі душевні переживання. Класифікації психічних станів різняться залежно від підходів до вивчення кожного вченого. У V-IV в. до нашої ери Геракліт, Демокрит, Сократ, Платон та інші зробили певний внесок у проблему визначення і класифікації психічних станів. Пізніше в епоху Відродження дослідженням проблеми психічних станів займається Декарт; у 18 столітті В. Вундт дав дитохомічну класифікацію психічних станів; Ч. Дарвін, У. Джемс дали докладні описи зовнішніх проявів психічних та емоційних станів. У сучасній психолого-педагогічній літературі зроблено спроби розкрити зміст, основні підходи до класифікації психічних станів особистості, висвітлено особливості негативних психічних станів у людей. В. Волженцева виокремлює такі провідні функції психічних станів: адаптивна; регульовально-інтеграційна, що у взаємозв'язку утворює функціональну одиницю (процес – стан – властивість). Щодо керування психічними станами – досить широко використовуються аутогенне тренування, музична терапія, імітаційна гра та інше. Так, в кризовій допомозі вже напрацьовано багато стабілізаційних вправ та технік, серед яких: «Обійми метелика», «Дихання по квадрату», «Безпечне місце» та ін. В якості ефективних

методів корекції психоемоційної напруги та саморегуляції використовують аутогенне тренування, майндфулнес, прослуховування музики, тілесні практики та ін.

В нашому емпіричному дослідженні стабілізації психічних станів взяли участь студенти, що навчаються за спеціальністю «Психологія», загальною кількістю – 54 особи. Було використано метод анкетного опитування. В опитуванні студентам було запропоновано відповісти на такі запитання: «Опишіть, будь ласка, яку ситуацію Ви вважаєте небезпечною для себе?»; «Що Вам допомагає заспокоїтися в ситуації небезпеки?».

Під час аналізу відповідей студентів на етапі обробки отриманих результатів використано метод контент-аналізу. В якості смислових категорії ми застосували багатовимірну модель стилів «виживання» людини – BASIC Ph Model M. Лаада, яка включає такі стилі виживання: 1) Affect (почуття/афект/емоції): вміння розпізнавати різні почуття – як внутрішні (несвідомі), так і відкриті – і називати їх своїми власними іменами; 2) Cognition (розум, пізнавальний, когнітивний фактор/знання/ логіка/думки/реальність): мислити, оцінювати ситуацію, осягати нові ідеї, планувати, аналізувати проблеми та вирішувати їх, навчатися; 3) Physiology (діяльність/фізичний та фізіологічний фактор): спосіб подолання криз, що звертається до діяльності нашого фізичного тіла, фізична активність (прогулянки на природі, спорт, фізична праця), отримання задоволення через їжу; 4) Social (суспільство/соціальний фактор/приналежність/родина/друзі): здатність/прагнення до спілкування; соціальна підтримка, приналежність до спільноти, організації, прийняття певної соціальної ролі; 5) Imagination (гра уяви та фантазії): творчі здібності; використання творчості, рольового програвання, полегшення, відволікання; заняття рукоділлям, гончарством та ін.; 6) Belief (віра/вірування, переконання та цінності/філософія життя): вміння вірити – будь-то віра в Бога, в людей, у диво чи в себе самого; система переконань, цінностей та смислів; знаходження нового сенсу; потреба в самореалізації та самовираженні.

У результаті-опитування було виявлено, що більшість студентів пов'язують стресову та небезпечну для себе ситуацію з війною, а серед методів стабілізації виділяються: фізична активність, різні тілесні практики та спілкування з сім'єю чи консультація з психологом (рис.1).

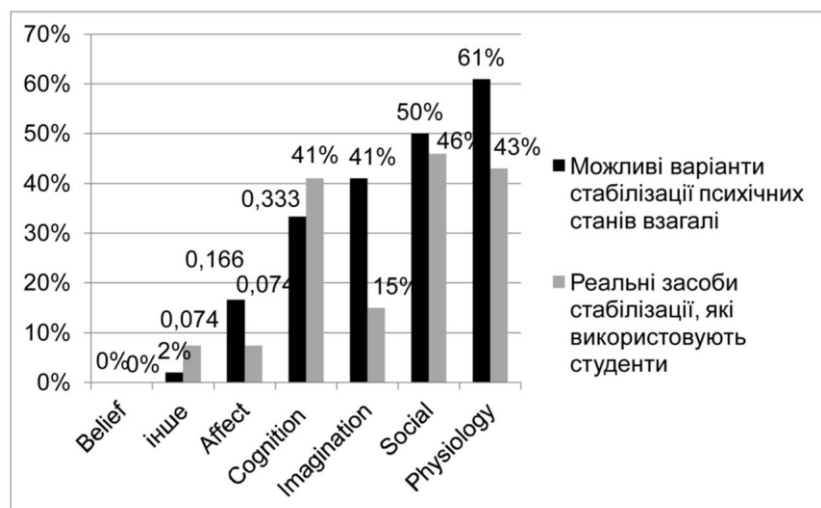


Рис. 1 Порівняльна діаграма можливих та реальних засобів стабілізації психічних станів, які пропонують або використовують студенти

Шляхом аналізу відповідей виявлено, що студенти-психологи роблять рекомендації, базуючись на відомих їм техніках, тілесних практиках, що вивчаються на дисциплінах з психології, які більш стосуються саморегуляції та самостабілізації. В той час як самі віддають перевагу способу обговорення проблеми з кимось близьким або довіряють цей процес досвідченому фахівцеві («піти до психолога»). Цікавим спостереженням є також те, що жоден з опитованих не обрав варіанти стабілізації психічних станів, які б входили до

категорії «Belief» (віра, вірування, переконання, цінності), тобто ця модель виживання зовсім не розглядається студентами в якості засобу для стабілізації психічного стану.

Отже, вивчення природи психічних станів та методів їхньої стабілізації є необхідним для знаходження шляхів психологічної підтримки або допомоги, яких може потребувати здобувач освіти. Також важливе розуміння психічних станів задля їхнього швидкого інтерпретування. Так, легше передбачити появу негативних станів, що здатні згубно впливати на якість як навчального процесу студента, так і на інші сфери його життя, аніж боротися з вже існуючими проявами того ж стресу чи вигорання.

Бегагоєн Валерія Сергіївна
ДВНЗ «УжНУ»

наук. керівн: ст. викладач Ісаєвич С. І.

ГІГІЄНА ТА ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ОПЕРАЦІЙ

Вступ. Війна в Україні спричинила зростання негативного впливу на особистість різних чинників, у людей загострилося почуття страху, невизначеності, невпевненості, розгубленості та деколи й розчарування. Теперішня ситуація, зокрема й військово-інформаційний вплив, дедалі більше втручається в особистісний простір людини, що негативно позначається на її здоров'ї загалом, включаючи й психологічне здоров'я. Перед тим, як розповісти про вплив військових інформаційних операцій та як здійснювати під час їхньої дії гігієну та профілактику порушень психологічного здоров'я, необхідно зрозуміти що таке психологічне здоров'я та які аспекти воно в собі поєднує.

Основна частина. Психологічне здоров'я є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя (як ресурсу та стану), оскільки виступає потенційною передумовою забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної й оптимальної взаємодії з людьми. У науковий лексикон термін «психологічне здоров'я» ввела І. Дубровіна. На її думку, психологічне здоров'я передбачає інтерес людини до життя, свободу думок та ініціативу, активність і самостійність, відповідальність і здатність до ризику, віру в себе та повагу іншого, здатність до сильних почуттів і переживань, усвідомлення своєї індивідуальності, творчість у різних сферах життя і діяльності. М. Смирнов визначає психологічне здоров'я як високий рівень соціально-психологічної адаптації, що виявляється в гармонійних стосунках з оточуючими, суб'єктивним відчуттям психологічного комфорту і високим потенціалом досягнення благополуччя в житті. У наукових психологічних колах виокремлюють такі критерії психологічного здоров'я:

– серед властивостей особистості: оптимізм, зосередженість, урівноваженість, етичність, адекватний рівень вимог (домагань), почуття обов'язку, упевненість у собі, невразливість до образ (уміння позбавлятися образ) працелюбство, незалежність, безпосередність (природність), відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терпимість, самоповага, самоконтроль;

– серед психічних станів: стійкість, зрілість почуттів, володіння негативними емоціями (страх, гнів жадоба, заздрість тощо), вільний природний прояв почуттів та емоцій, здатність радіти, збереження звичного оптимального самопочуття;

– серед психічних процесів: адекватне сприйняття самого себе; здатність до логічної обробки інформації; критичність мислення; креативність; знання себе; дисципліна розуму (управління думками).

ЗМІ є потужним засобом впливу на суспільство, особливо якщо це суспільство знаходиться у стані війни. Адже ми усвідомлюємо, що війна йде не тільки на фронті, а й в інформаційному просторі. «Інформаційна війна» поєднує два види (впливи) інформаційної боротьби – інформаційно-технічний та інформаційно-психологічний. Саме психологічний

аспект, на наш погляд, є найважливішим, адже він спрямований на дестабілізацію суспільства і зсередини за допомогою промивання мізків населення різними фейками, перекрученою інформацією та пропагандою. Тому в такій важкій ситуації важливо, щоб ми з вами отримували перевірену інформацію й аби ця інформація не завдавала шкоди нашому психічному здоров'ю.

В. Палій, президентка НПА України, говорить про можливі випадки, коли ЗМІ самі несвідомо допомагають ворогу в інформаційно-психологічній війні, а саме висвітленням воєнних злочинів проти населення. Тому медіа, публічні особи, журналісти, котрі висвітлюють теми насильства, мають бути справжніми професіоналами у своїй справі. Нині в загальному розумінні інформаційну війну виграє той, у кого виявляться кращі програмісти. Однак в інформаційній війні, яка ведеться за психологічний стан суспільства, технічні засоби при всій їх показній могутності усе ж є засобом, а не метою. Крім того, чим більше інформаційна система поширюється у світі, розкидаючи свої мережі, тим більше вона стає технічно вразливою в будь-якій точці цієї мережі. Але не технічна поразка є метою інформаційних війн, а їх мета – глобальний контроль над простором шляхом контролю свідомості людей. Теперішній етап розвитку інформаційної війни вже характеризується як нове покоління, і саме в його основу вкладенні інформаційно-психологічні впливи. Таким чином здійснюються такі дії:

- створення атмосфери бездуховності й аморальності, негативного відношення до культурної спадщини противника;
- маніпулювання суспільною свідомістю соціальних груп населення країни з метою створення політичної напруженості;
- дестабілізація політичних відносин між партіями, об'єднаннями й рухами з метою провокації конфліктів, розпалення недовіри, підозрілості, загострення політичної боротьби, провокування репресій проти опозиції і навіть громадянської війни;
- зниження рівня інформаційного забезпечення органів влади й управління, інспірація помилкових управлінських рішень;
- дезінформація населення про роботу державних органів, підрив їхнього авторитету, дискредитація органів управління;
- підрив міжнародного авторитету держави, його співробітництва з іншими країнами;
- нанесення збитку життєво-важливим інтересам держави в політичній, економічній, оборонній та інших сферах.

Висновок. Отже, тепер при розумінні, як саме здійснюється інформаційно-психологічний вплив та як працюють військові інформаційні операції у соціальні медіа, доцільно говорити про гігієну та профілактику порушень психологічного здоров'я під час їхньої дії.

Можна виокремити такі правила інформаційної гігієни, що спрямована на збереження і зміцнення психологічного здоров'я населення:

1. Виявляємо, чи є боти, тобто сторінки нереальних людей, які активно беруть участь у дискусіях, поширюють дезінформацію та впливають на думку людей. Якщо виявили бот, то необхідно поскаржитися на сторінку, а не просто заблокувати чи ігнорувати його.

2. Перед тим, як взаємодіяти з якимось контентом, тобто вподоблювати, поширювати чи коментувати його, необхідно читати та перевіряти подану інформацію, виявляти, наскільки вона є правдивою.

3. Додавати в друзі у соціальних мережах після перевірки публікацій, особистої інформації, кількості друзів, на які сторінки підписаний.

4. Не проходити тести, ігри, опитування, бо вони збирають персональні дані про нас і з легкістю складають наш психологічний портрет.

5. Відписатися від ресурсів-«сміттярок» та підписатися на «білий список», який має високий рівень дотримання професійних стандартів, найнижчі показники маніпуляцій, фейків, шкідливого контенту.

Наразі в Україні здійснюється активний та потужний вплив інформаційних операцій, які можуть призвести до порушень психологічного здоров'я. Щоб цього не відбулося, у

майбутньому необхідно здійснювати профілактику, тобто запобігти таким порушенням, а саме:

- дотримуватися своїх ролей у житті (для учнів та студентів продовжувати навчатися; учителям та викладачам продовжувати працювати та навчати молодь; кожен повинен продовжувати свою діяльність, незважаючи на вплив та маніпуляцію військових інформаційних операцій);

- зменшувати тривогу лише коректною, доцільною та правдивою інформацією, без усіляких маніпуляцій і натяків;

- намагатися уникати масового скупчення людей, які активно обговорюють негативну інформацію;

- займатися буденними справами, планувати свій день, концентруватися на світлих сторонах життя та подіях, бо рутинність – це фактор стабільності й упевненості;

- пізнавати себе, з'ясувати, що саме нас тривожить і що допомагає зменшувати тривогу, учитися керувати своїми емоціями, щоб вирватися зі стресового кола;

- не хвилюватися про ті речі, які ви не в силах змінити;

- виявляти ініціативу та активність: гуляти, медитувати, виконувати фізичні вправи – це все допомагає зняти напруження;

- допомагати іншим, бо цим ми допомагаємо собі, відчуваючи себе сильнішими та важливими.

Надія Белан

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
наук. керівн: к. психол. н., доц. Панчук Н.П.

ВИРОБНИЧА ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРАКТИКА ЯК ЧИННИК ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ В РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ УСТАНОВАХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Вступ. В Україні найбільш актуальними є питання організації та роботи центрів комплексної реабілітації хворих, неповносправних та поранених в бойових діях (медичної, фізичної, психологічної та соціальної). Постраждалими учасниками бойових дій для відновлення здоров'я та працездатності необхідна ортопедична реабілітація при пораненнях та ампутаціях верхніх та нижніх кінцівок, нейрореабілітація при травмах голови, фізична реабілітація для відновлення рухової функції та фізичної працездатності хворих, психологічна реабілітація для лікування бойової психічної травми. Проблема фахової підготовки майбутніх практичних психологів набула найбільшої актуальності після повномасштабного вторгнення росії на територію нашої незалежної країни. Це пов'язано з тим, що психологічної допомоги потребують не лише військовослужбовці, але й люди, які або внутрішньо переміщені особи, або ті, що живуть у прифронтових регіонах та у зонах тимчасової окупації. Найбільш гострими залишаються проблеми: прийняття ситуації «свій – чужий»; втрата ідентичності; адаптації на новому місці; втрата відчуття стабільності і безпеки; сімейні конфлікти тощо.

Питання щодо здійснення психологічної реабілітації, що орієнтована на потреби даної категорії населення, є малодослідженою. Ускладненням такої проблеми також є те, що потенційними пацієнтами реабілітаційних установ можуть бути особи, які тривалий період виконують свої професійні обов'язки в екстремальних і травматичних умовах війни, а саме: електрики, пожежні, будівельники, журналісти, поліціанти та інші.

Аналіз наукового внеску у розвиток даної проблеми закордонних та українських колег. Проблема формування готовності майбутніх психологів до роботи в реабілітаційних установах, а також психологічна допомога, спрямована на подолання психотравм у людей, досліджується вченими зі всього світу. Зокрема, принципи, методи, способи, етапи діяльності психологів з проведення психологічної реабілітації розглядають в своїх працях В.

Горбунова, В. Дуб, В. Маруніч, Г. Пріб, В. Шевчук та О. Яворовенко. Сучасний досвід роботи психологів з подолання наслідків психотравм розкритий в публікаціях таких вітчизняних науковців, як П. Горностая, О. Вознесенської, З. Кісарчук, Я. Омельченко, О. Романчука, М. Сидоркіної, Т. Титаренко, Л. Царенко та інших. Питання готовності майбутніх психологів до професійної діяльності, зокрема, у закладах інклюзивної орієнтації та реабілітаційних установах знаходять своє відображення у дослідженнях К. Бовкуш, Г. Варіна, Т. Канівець, Дж. Креймеєр, О. Чекстєре, Т. Палієнко, Н. Пророк. На теперішній час проблема реабілітації військовослужбовців є предметом досліджень багатьох науковців, які розглядали особливості психічних станів особистості в стресових та екстремальних ситуаціях: Л. Балабанова, О. Думбрава, О. Кокун, О. Тімченко, Т. Титаренко, та ін., напрями психологічної допомоги учасникам бойових дій та збереження їх психологічного здоров'я: Н. Гуцуляк, В. Климчук, В. Осьодло, О. Сафін, О. Хміляр та ін., вплив наслідків бойового стресу та шляхи його мінімізації: Н. Лозинська, С. Максименко. Хоч значна увага вчених звернена до проблеми готовності майбутніх психологів працювати в реабілітаційних установах, однак вона досі залишається недостатньо дослідженою.

Основний текст. У сучасних умовах використовуються види психологічної допомоги: психодіагностика, психопрофілактика, психологічна корекція, психологічна підтримка, психологічна реабілітація, психологічне консультування, психотерапія (медична та психологічна).

Метою виробничої психокорекційної практики є підготовка здобувачів вищої освіти до виконання обов'язків практичного психолога; формування професійно-особистісних якостей, поглиблення, узагальнення та систематизація професійних компетентностей, розвиток умінь застосовувати набуті знання задля проведення психокорекційної роботи.

Серед основних завдань, які здобувачі вищої освіти виконують під час проходження виробничої психокорекційної практики, є наступні:

1. Аналіз сучасного стану організації психокорекційної роботи практичного психолога.
2. Поглиблення, систематизація та узагальнення теоретичних знань, навичок і вмінь, набутих в закладі вищої освіти, та їх використання у процесі проведення психокорекційної роботи.
3. Формування та розвиток у майбутніх психологів умінь та навичок використання методів корекційної роботи у межах різноманітних підходів.
4. Формування здатності визначати обсяг та характер психологічної допомоги, необхідної клієнтові з урахуванням його вікових та індивідуальних особливостей.
5. Формування здатності до виконання індивідуальних науково-дослідних завдань та презентації отриманих результатів.
6. Оволодіння вміннями та навичками надання психологічних рекомендацій з розвитку і формування особистості.
7. Оволодіння здатністю до професійної комунікації, формування творчого мислення, індивідуального стилю професійної діяльності.

Застосування знань, умінь і навичок у сфері психологічної реабілітації значно розширилося у зв'язку з наданням психологічної допомоги різним групам населення. До таких категорій належать особи з інвалідністю, з психічними порушеннями, з девіантною поведінкою, люди, які пережили надзвичайні та психотравмуючі ситуації.

Основними завданнями психологічної допомоги і реабілітації є:

- ✓ вивчення й узагальнення особливостей виникнення, проходження та ефективності психологічних заходів, що здійснюються при психічних розладах у військовослужбовців;
- ✓ організація і проведення заходів щодо надання психологічної допомоги при бойовій психічній травмі, пораненнях і захворюваннях психічними розладами;
- ✓ організація профілактики розвитку психічних розладів і воїнів в бойових умовах;
- ✓ запобігання розвитку адиктивних відхилень у військовослужбовців;
- ✓ організація і проведення психодіагностичних заходів із військовослужбовцями, що вимагають підвищеної психолого-педагогічної уваги;

- ✓ організація і проведення психокорекційної роботи, психологічного консультування, заходів психопрофілактичної і психогігієнічної спрямованості;
- ✓ організація і проведення психологічного супроводу військовослужбовців у період проходження військової служби;
- ✓ надання кваліфікованої психологічної допомоги військовослужбовцям, які несуть бойове чергування;
- ✓ організація психологічної освіти

Реабілітація – це система державних, соціально-економічних, медичних, професійних, педагогічних, психологічних та інших заходів, спрямованих на попередження розвитку паталогічних процесів, що призводять до тимчасової або стійкої втрати працездатності, і на ефективне та раннє повернення постраждалих (дітей і дорослих) у суспільство і до суспільно корисної діяльності. Визначення поняття «реабілітація» наведено в навчальному посібнику «Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи» за загальною редакцією Н. Пророк, а саме: «... реабілітація – це використання різних можливостей для зменшення впливу чинників, що обмежують життєдіяльність людини або призводять до інвалідизації; забезпечення особам із обмеженням життєдіяльності можливості досягти оптимальної соціальної інтеграції». Також в посібнику зазначається, що «психологічна реабілітація – це система заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психічного й особистісного здоров'я, створення сприятливих умов для розвитку та утвердження людини».

Такі вітчизняні науковці, як Г. Дегтярьова, М. Козяр, І. Матійків, Л. Руденко та А. Шиделко вважають, що підготовка до професійної діяльності передбачає «...розвиток і формування особистості, яка здобуває певну професію, ґрунтуючись на соціально-психологічних основах, що спрямовують процес фахової підготовки на успішне становлення майбутнього фахівця. В свою чергу, професіонал – це психологічно зріла, всебічно розвинена особистість, яка, спираючись на здобуті знання, намагається максимально реалізувати свої уміння, навички та творчі здібності для досягнення успіху в професійній діяльності».

Аналіз наукової літератури з проблем професійної готовності демонструє, що дослідники по-різному тлумачать термін «компонент готовності». Так, Н. Горбач та Н. Кичук переконані, що компонент готовності – це ставлення особистості до діяльності. А. Линенко визначає компонент професійної готовності до педагогічної діяльності за такими ознаками: емоційна зацікавленість до суб'єкта, об'єкта та способу діяльності; знання про психологію особистості та способи педагогічного впливу на неї; педагогічні вміння і навички; прагнення до спілкування з дітьми задля досягнення соціально значущих цілей. На думку С. Гаркуша, компонент готовності особистості до діяльності – це ставлення до діяльності, настанова, мотив, знання про предмет і способи діяльності, навички й вміння їхнього застосування.

Важливі соціально-психологічні особливості готовності майбутніх психологів до роботи в інклюзивних закладах виокремила та висвітлила у своїй монографії Г. Варіна. Отож, вона виділяє 5 основних компонентів: 1. Мотиваційний компонент, що включає в себе мотиваційні, ціннісно-сміслові установки, моральні принципи, внутрішню мотивацію до збагачення досвідом. 2. Емоційно-вольовий компонент, що включає в себе такі особистісні риси майбутнього спеціаліста: цілеспрямованість, витримка, наполегливість, сміливість, дисциплінованість. 3. Когнітивний компонент являє собою процес інтеріоризації накопичених теоретичних та практичних знань для вироблення у майбутнього психолога власного напрямку професійної діяльності. 4. Особистісний компонент, тобто гармонійна «Я концепція» майбутнього фахівця (самосвідомість, саморефлексія, професійна самооцінка, актуалізація особистісного та професійного зростання). 5. Конотативний компонент, що передбачає операційний склад діяльності (уміння, навички) та професійну стійкість фахівця (уміння адаптуватися до життєвих обставин і діяльності, що змінюються).

А. Руденко та І. Гуляк переконані, коли «майбутній психолог під час навчання в закладі вищої освіти розвивав свою готовність до подальшої професійної діяльності, йому легше вдаватиметься розв'язувати проблемні питання, уникати професійного та емоційного вигорання, а також він буде постійно зростати у професійному плані. Якщо ж майбутній психо-

лог ще протягом навчання в закладі вищої освіти відчуває невпевненість у собі, неготовність до майбутньої професійної діяльності, то й у майбутньому йому треба буде постійно працювати над собою або ж взагалі обрати інший професійний шлях».

Висновок. Отже, проаналізувавши наукові джерела, можемо зробити висновок, що процес підготовки майбутніх психологів здійснюється за допомогою одночасного формування всіх структурних компонентів готовності, визначених Г. Варіною. Розвиток цих компонентів майбутній фахівець може здійснити в умовах спеціально організованого навчання, спрямованого на засвоєння теоретичних знань, практичних умінь та навичок. Тому психологічна готовність студентів-психологів до професійної діяльності – це вияв потенціалу особистості, що обумовлений її переконаннями, мотивами, поглядами, рисами характеру тощо.

Готовність досягається в процесі фахової підготовки і є результатом всебічного розвитку особистості з урахуванням вимог професійної психологічної діяльності. Виробнича психокорекційна практика є логічним продовженням професійної підготовки. Вона сприяє поглибленню, систематизації та узагальненню знань з дисциплін загальної (основи наукових досліджень), професійної підготовки (загальна психологія, вступ до спеціальності, вікова і педагогічна психологія, психологія індивідуальних відмінностей, технологія психологічних досліджень, соціальна психологія, арттерапія, психокорекція, педагогіка та історія педагогіки, математичні методи в психології); сприяє формуванню практичних умінь проведення корекційної роботи як складової професійної діяльності, сприяє особистісному розвитку, а також спонукає до подальшої активності та самостійності в набутті професійних компетентностей.

Бендера Вікторія

НУ «Львівська політехніка»

наук. керівн: к. психол н., доц. Войцеховська О.В.

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ФОРМИ ДОПОМОГИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Після повномасштабного вторгнення на територію України усі наші громадяни зіштовхнулися із низкою викликів. Переважно вони пов'язані із проживанням на території, яку постійно обстрілюють ракетами, вимушеним переміщенням територією України або вимушеною евакуацією за кордон. А для сотень тисяч сімей військовослужбовців, до цих викликів додалися високий рівень невизначеності і постійний страх за рідних, які захищають країну від ворога на фронті.

В умовах повномасштабної війни у нашій країні сімейні стосунки є важливішим чинником, який безпосередньо впливає на психологічний стан мобілізованих військовослужбовців. Зарубіжні дослідження довели, що під час ворожого обстрілу або у особливо важкі хвилини бою саме теплі думки про сім'ю та розвинуті родинні зв'язки можуть виступати у якості найпотужнішого мотиваційного ресурсу, так званої «жаги до життя», яка допомагає військовому прийняти необхідне рішення та віднайти вихід здавалося б з безвихідної ситуації і небезпечних для життя обставин. Проте з іншого боку, відсутність гармонійних сімейних стосунків та наявність сімейних проблем виступає у якості додаткового стресового фактору та джерела психологічних проблем як самого для бійця, так і для членів його сім'ї.

Сьогодні сім'ї наших воїнів кожного дня стикаються з почуттям страху за життя і здоров'я мобілізованого члена родини, підвищеним рівнем внутрішньої тривоги, хворобливою фіксацією на перегляді новин та інформаційного простору, результатом яких може стати виникнення синдрому хронічної втоми, відсутність повноцінного сну, зниження апетиту, емоційні й апатичні розлади, а інколи навіть і депресія.

Зазначені проблеми не можуть бути розв'язанні без системного втручання психосоціальних працівників, реалізація професійної діяльності яких спрямована на сферу допомоги людям в означених процесах психосоціального життя.

У цих умовах на запит Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України фахівцями ГО «Жіноча Сила України» створено проєкт «Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців»

Діяльність громадської організації «Громадський Рух «Жіноча Сила України» розпочалася ще 2014 року. З самого початку робота була орієнтована на психосоціальну підтримку сімей військовослужбовців. Уже протягом 8 років команда організації надає психологічну допомогу як військовим, так і членам їхніх сімей в індивідуальному та груповому форматах, в тому числі у співпраці із силовими структурами та військовим духовенством. Ключові напрямки:

- Телефонна лінія підтримки, на якій консультанти інформують і надають супровід під час розв'язання різних соціальних питань та, за потреби, надають психологічну допомогу в екстремому або неекстремому форматах.
- Групи підтримки для дружин та матерів військовослужбовців (онлайн). Це онлайн-зустрічі, що спрямовані на створення простору взаємопідтримки для дружин і матерів захисників та надання психологічної підтримки від психологів, які супроводжують такі групи.

Характеризуючи сучасний стан соціальної роботи з військовослужбовцями та їхніми сім'ями як науково-практичну проблему, ми дійшли висновку, що основна мета соціально-психологічної роботи з цією категорією осіб полягає в тому, щоб відновити фізичні й психічні сили тих, кому надається допомога, теоретично обґрунтувати принципи, методи та умови реалізації соціальної допомоги сім'ям військовослужбовців; розширити та посилити підготовку професіоналів у сфері соціальної роботи, внести елементи соціальної справедливості в рамки субординаційних ставлень, характерних для військової служби. Варто відзначити, що особливістю сучасної соціальної роботи є спрямованість на позитивний соціальний розвиток особистості військовослужбовця разом з розв'язанням суб'єктивних проблем.

Останнім часом інтенсивно впроваджуються нові методи і технології соціально-психологічної роботи з військовослужбовцями. Сучасна соціальна робота пропонує використовувати первинні та вторинні методи у роботі з військовослужбовцями та їхніми сім'ями. До первинних належать такі методи: індивідуальна терапія, сімейна терапія, групова терапія. До вторинних – планування, консультування, супровід тощо. Основними процедурами технології сучасної соціальної роботи з військовослужбовцями є: соціальна профілактика – діяльність, спрямована на попередження проблем індивіда, подолання їх причин; соціальна реабілітація – діяльність, спрямована на подолання наслідків проблем, відновлення стану соціального функціонування; соціальна підтримка – діяльність, спрямована на компенсацію ресурсів військовослужбовця, втрачених під впливом проблеми

Вважаємо, що серед засобів, найбільш використовуваних у сучасній роботі з військовими та їхніми сім'ями, провідним є соціально-психологічний тренінг. Євдокимова Н. визначає соціально-психологічний тренінг як форму спеціально організованого спілкування, психологічний вплив якого базується на активних методах групової роботи. Така форма роботи допомагає військовослужбовцям подолати стрес, сформувати здатність до комунікації, адаптуватись після повернення із військової служби, запобігти професійному вигоранню та професійним деформаціям у майбутньому. Таким чином, можна сказати, що соціально-психологічний тренінг набуває найбільш широкого значення у соціальній роботі з військовослужбовцями. Тренінгові заняття полегшують і прискорюють процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками ефективною соціальною поведінкою, сприяють оптимізації комунікативних можливостей людини, створюють можливості для більш повного самопізнання і самовизначення.

Зміст соціально-психологічного тренінгу для військовослужбовців в основному спрямований на розвиток комунікативних здібностей, сприяння згуртованості військового колек-

тиву, стимулювання особистісного зростання, розвитку творчих здібностей, адаптаційних можливостей, безконфліктного, позитивного спілкування, зняття емоційної напруги, релаксацію тощо. Робота з військовослужбовцями здійснюється за допомогою певних методів, які можуть успішно застосовуватися у ході соціально-психологічного тренінгу. Це, зокрема, рольові ігри, кейс-метод, метод «мозкового штурму», релаксаційних вправ, методики зворотного зв'язку, арт-терапії. Наведені дані свідчать про надзвичайну різноманітність форм і методів тренінгової роботи.

Підсумовуючи, зауважуємо, що в нашій країні як соціальні так і психологічні фахівці надають військом та їхнім сім'ям кваліфіковану допомогу. Та все ж варто здійснити комплексне дослідження теоретико – методичних засад створення і функціонування системи психосоціальної роботи із сім'ями військовослужбовців, а саме – вивчити основні потреби, проаналізувати інноваційні методики та технології у розв'язанні проблем, назрілих у цій категорії.

Анастасія Боровець
НУ «Львівська політехніка»
наук. керівн: канд. психол. наук Угрин О.Г.

ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ У РОЗУМІННІ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

У роботі представлені результати дослідження гендерних відмінностей у розумінні сімейних цінностей сучасної молоді. Установлено, що існують незначні відмінності між фемінними та маскулінними досліджуваними. Фемінним досліджуваним більш характерні такі сімейні цінності та глибинні особистісні риси як: самостійність, дружельюбність та відкритість новому досвіду. Маскулінним досліджуваним властиві такі ознаки як: благонадійність, універсалізм, екстраверсія та добросовісність.

Початок XXI ст. розглядається багатьма вченими як період кризи сучасної сім'ї в цілому, час перебудови в відносинах поколінь, що призводить, зокрема, до виникнення міжпоколінного батьківсько-юнацького конфлікту. Соціологи та психологи фіксують такі явища, як зміна конфігурації сім'ї, виявлення нових гендерних ролей, трансформація гендерної ідентичності та інше.

Подібні перетворення, що стосуються сім'ї, можуть мати значні соціокультурні наслідки для держави в цілому, що визначає необхідність вивчення статусу та наповнення сімейних цінностей в уявленнях суспільства.

Дану проблематику досліджували як зарубіжні (Д. Хейлі, К. Маданес, Д. Фрімен, М. Боуен) так і вітчизняні (Т. А. Демидова, Е. В. Козловська, О. А. Кляпець, Т. Л. Левицька, В. В. Мацюк) вчені.

Відтак метою цього дослідження було вивчення гендерних відмінностей у розумінні сімейних цінностей сучасної молоді.

У дослідженні взяло участь 51 особа віком від 18 до 27 років, з них 27 осіб жіночої статі та 24 – чоловічої. Сімейні цінності досліджено за допомогою методики, яка була розроблена та апробована М.Г. Ткалич, І.І. Тищенко та Л.В. Мисів. Для визначення особистісних рис застосовано короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ в адаптації М. Кліманської та І. Галецької. Також тип гендерної ідентичності досліджували методикою Сандри Ліпціс Бем. Опрацювання отриманих результатів здійснювалось з допомогою комп'ютерного пакету статистичного аналізу SPSS у версії 26.

За результатами порівняльного аналізу за t-критерієм Стьюдента виявлено незначні відмінності між фемінними та маскулінними досліджуваними у прояві сімейних цінностях,

зокрема: самостійність, благонадійність та універсалізм. Разом з цим незначні відмінності спостерігаються у глибинних рисах особистості, а саме: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність та відкритість новому досвіду (див. рис. 1)

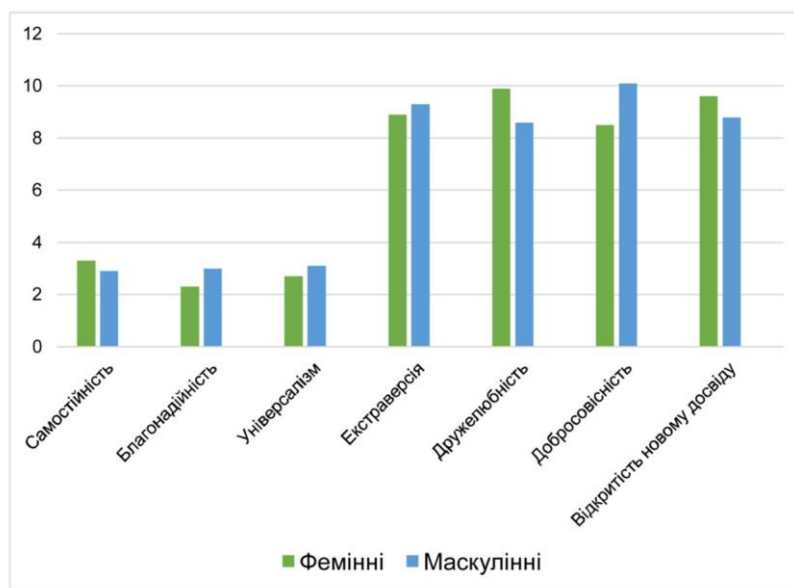


Рис.1. Результати порівняльного аналізу отриманих даних на основі виокремлених груп: перша – фемінні досліджувані, друга – маскулінні досліджувані

Так, така сімейна цінність як самостійність більш властива фемінним досліджуваним. Їх можна охарактеризувати такими рисами як незалежність від впливу соціального середовища, бажання самостійно нести відповідальність за власний вибір, усвідомлювати можливість керування власним життям та власними рішеннями. Така людина цінує творчість, нестандартність та індивідуальність як у себе, так і в інших. Для людини, яка надає перевагу цінностям самостійності, нестерпним є відчуття залежності від інших.

Разом з цим, благонадійність та універсалізм відповідає в більшій мірі маскулінним досліджуваним, такі люди цінують вірність, чесність, дружелюбність та відповідальність, вони намагаються бути опорою та підтримкою для людей, яких вони люблять та поважають.

Найчастіше ці люди є активними борцями за справедливість, часто захищають інтереси національних та сексуальних меншин, незахищених верств населення. Ці люди стають борцями за здоровий спосіб життя та покращення екології на нашій планеті. Вони часто беруть участь у різноманітних протестних акціях, громадських рухах та об'єднаннях.

Аналізуючи глибинні особистісні риси ми з'ясували, що екстраверсія та добросовісність більш властива маскулінним досліджуваним. Вони мають схильність до соціальної взаємодії, енергійності, активності, а також до переживання позитивних емоцій, характеризує їх як відповідальних, розсудливих, надійних, працелюбних, схильних підтримувати порядок та завзятих перфекціоністів.

Разом з цим, такі риси як дружелюбність та відкритість новому досвіду, більшою мірою характеризує фемінних досліджуваних. Це свідчить про готовність до співчуття, лагідність, скромність, прихильність до інших та готовність допомогти. Також їм наявний жвавий інтерес до усього, креативність, розвиненість уяви, неординарність та незалежність власних суджень.

Таким чином, досліджено, що між фемінними та маскулінними типом гендерної ідентичності таки існують незначні відмінності у сімейних цінностях та глибинних особистісних рисах. Фемінним досліджуваним більш характерні такі сімейні цінності та глибинні особистісні риси як: самостійність, дружелюбність та відкритість новому досвіду. Маскулінним досліджуваним властиві такі ознаки як: благонадійність, універсалізм, екстраверсія та добросовісність.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ

Вступ. Нагальною проблемою сьогодення в Україні є дослідження психологічних особливостей переживання емоційних станів внутрішньо переміщеними особами та розробка заходів щодо їх стабілізації. Це пов'язано з кризовими явищами, що відбувалися в Україні після подій 2014 року внаслідок тимчасової окупації частини території на сході країни та наступними воєнними діями. На кінець 2022 року в Україні зареєстровано майже 4,9 мільйона переселенців, з них 4,88 млн мають статус внутрішньо переміщених осіб, але 3,5 млн ВПО перемістилися вже після повномасштабного вторгнення Росії. Отже, більше 10% відсотків населення України є внутрішньо переміщеними особами – громадянами України, які вимушені були залишити все і виїхати в різні регіони нашої країни. Серед них більшість – сім'ї з дітьми, люди похилого віку, молодь, студенти, які намагаються адаптуватися до умов життя в новому середовищі. Окрім того, соціально-економічна ситуація в країні нестабільна, що додатково актуалізує питання стабілізації емоційних станів внутрішньо переміщених осіб, планування і проектування життєвого шляху особистості в ситуації тотальної невизначеності.

Метою дослідження стало визначення психологічних особливостей переживання емоційних станів внутрішньо переміщеними особами.

Аналіз останніх публікацій з теми дослідження. Слід відзначити, що внутрішньо переміщені особи змушені повністю змінювати звичний спосіб життя та оточення, а це в свою чергу призводить до виникнення деструктивних емоційних станів (страх, злість, смуток, жах, незадоволення, підозрливість, розпач, зневіра, тривожність, агресивність, фрустрація, стрес, депресія та інші), які потрібно максимально ефективно стабілізувати.

Проблемами ВПО в Україні займаються представники влади, політики та велика кількість міжнародних організацій. Цю болісну тему досліджують і науковці – Н. Андрусин, О. Балакірева, М. Бачинська, Т. Бондар, О. Бородин, О. Василенко, Т. Доронюк, Ю. Корнєв, Е. Лібанова, І. Локтєва, О. Осінкіна, У. Садова та ін. Підґрунтям для розв'язання даної проблеми стали праці таких вітчизняних і зарубіжних вчених, як Ю. Арутюнян, Ю. Бромлей, Дж. Беррі, В. Грищенко, О. Зайцева, І. Зверева, А. Капська, Ю. Моргун, О. Малиновська, Я. Овсяннікова, О. Ольхович, О. Піскун, А. Похлебаєва, Г. Солдатова, А. Фернхем, К. Халепа, А. Шацька, Л. Шестак Г. Гудвін-Гілл, Р. Дженнінгс та ін.

Ст.1 Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» дає таке визначення поняття внутрішньо переміщеної особи: «Внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, який постійно проживає в Україні, якого змусили або який самостійно покинув своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, масових порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру».

Тема даного дослідження є частиною ширшої соціально-психологічної проблеми – проблеми адаптації ВПО. Адаптація ВПО є комплексним процесом, який об'єднує декілька сфер та може досліджуватися різними науками – медициною, психологією, соціологією, економікою тощо. Існує два теоретико-методологічні підходи, які виходять за межі конкретної науки та представляють досить різні кути зору на те, чим є адаптація та інтеграції ВПО: соціокультурний і ресурсний. Соціокультурний підхід приділяє більшу увагу внутрішньому світу ВПО, суб'єктивним вимірам адаптації й інтеграції, ресурсний – зовнішнім атрибутам ВПО та, відповідно, об'єктивним параметрам. Для соціокультурного підходу адаптація – подолання шоку, насамперед, культурного, від потрапляння в інше культурне середовище, до якого необхідно пристосуватися, зокрема пристосувати свою ідентичність. Для ресурсного

підходу адаптація – отримання інформації про те, де і яким чином в новому місці проживання можливо отримати ресурси, необхідні для ВПО.

Процес адаптації ВПО – це пристосування мігрантів до нового соціокультурного середовища та приймаючого соціуму, їх соціально-економічних, культурних потреб тощо.

Найважчим моментом у адаптації внутрішньо переміщеної особи є психологічний аспект. Адже кожна людина по-різному реагує та бореться з проблемами та перешкодами. Тому особливу роль в таких ситуаціях відіграє нове оточення та атмосфера, в якій опиняються вимушені переселенці. Відтак психологічні проблеми виступають головним стресором для будь-якого вимушеного переселенця, а тим часом ефективної системи психологічної допомоги та підтримки в нашій країні на даний момент не існує.

Результати емпіричного дослідження. Нами було проведено емпіричне дослідження з метою визначення психологічних особливостей переживання емоційних станів внутрішньо переміщеними особами. В дослідженні взяли участь 32 особи у віці від 28 до 45 років, серед них 12 жінок та 20 чоловік серед (біженці з м. Харкова та області). Досліджувані були умовно поділені на 2 групи (ВПО, які не отримали тілесних ушкоджень – 22 особи (1 група) та ВПО, які отримали ушкодження внаслідок обстрілу міста) – 10 осіб (2 група). В першій групі 5 осіб перенесли COVID-19 та одужали після нього в лікарні. В другій групі у 3 пацієнтів – діагноз «Забиття мозку», у 2 осіб діагноз «Струс мозку», 5 осіб – переломи кісток та забиття. Дослідження проводилося 2 місяці з 5 жовтня по 5 грудня 2022 року.

Результати, отримані за методикою визначення тривожності Спілбергера-Ханіна, демонструють той факт, що у більшості респондентів – 6 осіб (60%) з 2 групи та лише у 2 осіб (9,09%) із 1 групи виявлено високий рівень ситуативної тривожності, що закономірно, враховуючи той факт, що всі ВПО відчують тривогу після обстрілу міста та вимушеного переїзду, однак у досліджуваних з 2 групи рівень ситуативної тривожності був значно вищий. Це пов'язано з тим, що під час обстрілу міста вони зазнали ушкоджень. Тривожність у цих осіб супроводжується напруженням, хвилюванням, заклопотаністю та нервозністю. Ситуативна тривожність представників даної групи є емоційною відповіддю на стресову подію, що залежить від рівня інтенсивності стресора, на відміну від особистісної тривожності, яку в більшості досліджуваних обох груп зафіксовано на низькому рівні. Даний тип тривожності – це стійка індивідуальна характеристика, що відображає тенденцію особи до переживання тривоги та її сприйняття більшості ситуацій як загрозливих і відповідних реакцій на них. Рівень особистісної тривожності в даному випадку характеризує попередній досвід обох груп ВПО та характеризує те, наскільки часто вони переживали ситуативну тривогу впродовж життя.

Результати діагностики за методикою GAD-7 (Генералізований Тривожний Розлад – ГТР), продемонстрували, що більшості досліджуваних – 53,1% (17 осіб) від усієї кількості досліджуваних виявлено ГТР різного ступеня вираженості. При цьому високий рівень ГТР мають 4 особи (12,5%) із 2 групи, тоді як серед респондентів 1 групи високий рівень не виявлено. Середній рівень ГТР виявлено у 2 осіб (6,25%) з 2 групи та 1 особи (3,12%) із 1 групи. Низький рівень ГТР діагностовано у 2 осіб (6,25%) з 2 групи та 2 осіб (6,25%) із 1 групи. Мінімальний рівень характерний для 6 осіб (18,75%) загальної вибірки, серед яких – 2 особи (6,25%) з 2 групи та 4 особи (12,5%) з 1 групи.

Отримані за даною методикою дані свідчать про те, що в результаті отриманої травми у всіх 10 осіб (100%) респондентів з 2 групи спостерігається ГТР різного ступеня важкості (високий рівень – у 4 осіб (40%), середній рівень – у 2 осіб (20%), низький рівень – у 2 осіб (20%), мінімальний – також у 2 осіб (20%) . Однак у респондентів 1 групи прояви ГТР виявлені лише у 7 осіб, що складає 31,8% від загальної кількості досліджуваних 1 групи. Звідси висновуємо, що у ВПО, які отримали ушкодження внаслідок обстрілу міста, ймовірність розвитку ГТР є дуже високою.

Опитувальник стану здоров'я PHQ (Patient Health Questionnaire) дав змогу отримати показники схильності до панічного розладу. Відтак лише у 8 осіб (25% від загальної вибірки) виявлено панічний розлад, серед яких – 7 осіб (21,8%) з 2 групи та 1 особи (3,12%) із 1 групи.

Отримані результати демонструють той факт, що в результаті отриманої травми у майже всіх досліджуваних 2 групи спостерігаються прояви панічного розладу (7 осіб або 87,5%) з 8 осіб (100%), тоді як для респондентів з 1 групи панічний розлад не є характерним і спостерігається лише в 1 особі з 21 осіб 1 групи, що складає лише 4,76% відсотків від загальної кількості досліджуваних 1 групи. Отже, що важчими є наслідки отриманих психологічних та фізіологічних травм, тим більша ймовірність розвитку на фоні цих травм панічного розладу.

Висновок. З'ясована специфіка переживання емоційних станів вимушеними переселенцями демонструє їх комплексний характер, який торкається всіх сфер особистості: когнітивної, поведінкової, комунікативної та, насамперед, – емоційної. Широко розповсюджені психосоматичні симптоми та тривожно-панічні розлади. Це у свою чергу призводить до того, що ця категорія людей опиняється у зоні підвищеного суїцидального ризику. Отже, порушена проблема потребує подальшого емпіричного дослідження та розробки заходів щодо подолання деструктивних емоційних переживань у вимушених переселенців.

Катерина Виходцева

Глухівський національний педагогічний університет імені О. Довженка
наук. керівн: к. пед. н., доц. Тітаренко С. А.

АНАЛІЗ СУТНОСТІ ПОНЯТТЯ «СТРЕС» ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ЧИННИКІВ ЙОГО РОЗВИТКУ

Україна перебуває в стані війни. Майже не має людей, яких не зачепили військові події. Тисячі людей були вимушені залишити свої будинки та переміститись в інші області нашої держави або в європейські країни. Стала очевидною необхідність соціально-психологічного супроводу та психологічної допомоги цілим соціальним групам. Профілактична психологічна допомога є одним з ефективних засобів попередження негативного впливу тяжкої психічної травми на психічне здоров'я людини. Для подолання негативних психологічних наслідків військових подій, необхідна тісна взаємодія керівника освітнього закладу, педагогічних працівників та фахівців психологічної служби. Сьогодні неможливо передбачити час, спосіб завершення військових дій. Це підтримує тривогу в суспільстві, розчарування і вимагає адекватної роботи працівників психологічної служби.

З метою попередження/недопущення вторинної травматизації або мінімізації негативних наслідків військових подій важливо формувати знання про ситуацію, що склалася у дітей, батьків та педагогічних працівників. Особливо це стосується необхідності відстеження нових законів та інших нормативно-правових актів, які зараз активно приймаються з метою захисту та надання допомоги внутрішньо-переміщеним особам, біженцям. Своєчасне інформування сприятиме зверненню по допомогу осіб, які її потребують.

Сьогодні багато українців перебувають в стані стресу, тривожності, потребують підтримки, допомоги, розуміння.

Стрес – це потрясіння, викликане різними за модальністю й інтенсивністю силами, а також неспецифічні фізіологічні і психологічні прояви адаптаційної активності при сильних, екстремальних для організму впливах.

Поняття стресу спочатку виникло у фізіології на позначення генералізованої реакції організму – «загального адаптаційного синдрому» – у відповідь на будь-який несприятливий вплив.

В концепції загального адаптаційного синдрому, яку запропонував Ганс Сельє виділено три основні положення:

1. Фізіологічна реакція на стрес не залежить від природи стресору.
2. У динаміці розвитку загального адаптаційного синдрому наявні три стадії адаптації: стадія тривоги (мобілізації), яка зумовлює тимчасове зниження резистентності організму,

стадія резистентності (стійка адаптація до дії стресору) і стадія виснаження як наслідок виснаження адаптаційних можливостей.

3. Якщо захисна реакція тривала та виснажує ресурси фізіологічних механізмів, тоді виникає хвороба і зрештою організм гине.

Г. Сельє було виокремлено три стадії стресу:

- тривога (безпосередня реакція на вплив). Організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу. З погляду фізіології це певні зрушення: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо. Опір організму спочатку знижується («фаза шоку»), а потім включаються захисні механізми («фаза протишоку»).

- резистентність (максимально ефективна адаптація). Організм намагається опиратися загрозі або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Фізіологічні реакції перевищують норму, і це робить тіло вразливішим для інших стресорів. За рахунок напруги систем, що функціонують, досягається пристосування організму до нових умов.

- виснаження (порушення адаптаційного процесу). Відбувається коли стрес продовжується і людина неспроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Фаза характеризується вразливістю до втоми; фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до «загибелі» організму.

Річард Лазарус вперше визначив психологічне та фізіологічне розуміння стресу. Фізіологічний (фізичний) стрес – це безпосередня реакція організму, що супроводжується вираженими фізіологічними зрушеннями, на дію різних зовнішніх і внутрішніх стимулів фізико-хімічної природи. Реакції індивідуальні, майже непередбачувані. Зокрема фіксуються наступні об'єктивні зміни: підвищення частоти пульсу чи зміна його регулярності; утруднене дихання; болі в серці; головні болі; підвищення артеріального тиску (частоти серцевих скорочень; зміна судинного тонуусу; надмірне м'язове напруження; порушення секреції травних, роботи шлунково-кишкового тракту (неприємні відчуття в кишківнику та ін.); зниження електричного опору шкіри тощо.

Психологічний стрес – це значущі для благополуччя особистості взаємини з середовищем, що піддають випробуванню наявні в розпорядженні ресурси організму і у ряді випадків можуть їх перевищувати. Характер і інтенсивність стресової ситуації визначається ступенем розбіжності між вимогами, що висуває конкретна діяльність до особи, і тими можливостями, якими володіє суб'єкт. Психологічний стрес, пов'язаний з оцінкою людиною майбутньої ситуації як загрозової, тяжкої.

Варто зауважити, що загальний емоційний фон особистості в стані психологічного стресу характеризується негативними, песимістичними емоційними станами, а саме такими наявними емоційними реакціями: дратівливості, негативізм, страх, песимізм, гнів, агресія.

При тривалому стресі можуть відмічатись: замкнутість, схильність до самозвинувачень, занижена самооцінка, дратівливість, підвищена агресивність, невпевненість в собі, депресивний настрій, нав'язливі негативні думки, почуття безпорадності тощо.

Кожна людина має свій поріг чутливості до стресу – той рівень напруження, при якому ефективність діяльності підвищується (настає еустрес), а також критичний поріг виснаження, коли ефективність діяльності знижується (наступає дистрес).

Еустрес – це певною мірою «позитивний» стрес. Він активізує функціональні резерви організму, сприяє адаптації та, як наслідок, ліквідації самого стресу. Еустрес нетривалий, завдяки чому організм активує власні системи для «збереження життя», але не встигає їх вичерпати, тому згубного впливу еустрес не завдає.

Дистрес – це «шкідливий» стрес, в процесі якого вичерпуються захисні сили організму та зриваються механізми адаптації, організм слабшає, що призводить до розвитку різних порушень, захворювань.

Чинниками розвитку стресу виступають:

1. Вроджені особливості організму і ранній дитячий досвід, що охоплюють генетичну схильність, характер перебігу вагітності у матері, тип вищої нервової діяльності та ранній дитячий досвід.

2. «Батьківські сценарії». У кожної людини є індивідуальний сценарій стресової поведінки. Про це зауважував Ерік Берн у своїх наукових працях. Цей сценарій засвоюється в дитинстві, коли батьки, переживаючи стреси, конфліктують на очах у дитини, мимоволі залучаючи її у свої проблеми. Засвоєний в дитинстві стресовий сценарій «запускається» майже автоматично.

3. Особистісні особливості, що включають характер людини і риси особистості, рівень самооцінки, спрямованість, її установки і цінності. Схильні до ворожості, гніву, дратівливості, цинізму люди більше зазнають впливу стресу, а доброзичливі, відкриті люди, які володіють почуттям гумору, навпаки, більш стійкі до стресових ситуацій. Особливу «групу ризику» становлять люди, що поєднують у собі підвищену тривожність, сензитивність та імпульсивність. Доведено, що люди із заниженою самооцінкою значною мірою виявляють ознаки тривожності (і на суб'єктивному, і на об'єктивному рівнях), ніж люди із адекватною самооцінкою.

4. Чинники соціального середовища, що включають соціальні умови та умови праці і ближнє соціальне оточення.

5. Когнітивні чинники охоплюють рівень сензитивності, вміння аналізувати минулий досвід і прогноз майбутнього, власний стан і фактори зовнішнього середовища. Рівень сензитивності (чутливості, вразливості) людини надзвичайно важливий під час стресу.

Отже, стрес – це потрясіння, викликане різними за модальністю й інтенсивністю силами, а також неспецифічні фізіологічні і психологічні прояви адаптаційної активності при сильних, екстремальних для організму впливах. Основними чинниками розвитку стресу є: вроджені особливості організму і ранній дитячий досвід; «батьківські сценарії»; особистісні особливості, які включають характер людини і риси особистості, рівень самооцінки, спрямованість людини, її установки і цінності; чинники соціального середовища; когнітивні чинники та ін. Важливо навчитися керувати стресом, протистояти його негативним наслідкам, адже вони впливають на здоров'я, працездатність та активність.

Вероніка Вовчанська
НУ «Львівська політехніка»
наук. керівн.: к. психол н., доц. Мащак С.О.

ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH ON THE IMPACT OF WAR ON THE HUMAN PSYCHE

The experience of war affects a person on many levels, including the brain, thoughts, spirit, relationships with family and friends, capacities, and skills. How war affects the psychological state of a person and how our psyche adapts to it is an incredibly relevant question for Ukrainians right now. The results of research by scientists from the medical school in Jerusalem show that during the war, the reaction of the human psyche is different: from moderate and temporary stress to severe mental injuries that have negative consequences for health, including depression, abuse of psychotropic substances and post-traumatic stress disorder (PTSD). What's more, a study conducted by scientists from the United States proves that the traumatic events of war can have long-term effects on health and well-being.

The project of scientists from Ohio (USA) shows that most people who survived the war gradually adapt to the new reality, recover, and in response to stressful circumstances and events

feel uplifted as if they have a "second breath". So it can be expected that exposure to war can lead to a deeper understanding of the value of life, which in turn can increase achievement and life satisfaction. This is confirmed by the research of scientists from the American Psychological Association: in the initial stages of recovery after a traumatic event, a person can feel extremely disorganized and broken. However, after recovery, her well-being will be better than it was before receiving psycho-trauma.

I am sure it is really useful to be acquainted with foreign studies about psychological issues caused by the course of the war. Anyhow, it is more important that we are doing our psychological research due to our own needs. This century we faced events no one imagined to be likely anymore, which affect us to the worst extent. That is the reason we have to monitor our mental health and be highly aware of our true feelings and conditions right now not to let some catastrophic consequences.

Over the last few months, there has been done much research on the mental health and attitude of Ukrainians regarding psychological assistance during the war. Especially the last component is very relevant right now because, since the beginning of the full-scale war, it's essential to understand the advisability of professional psychological assistance and its right timing. Sadly studies show that in Ukraine still exist prejudices about receiving psychological help. Most people don't even distinguish between psychiatric and psychological problems. That was confirmed in the results of different social surveys. Now, due to warfare, the worldview of every Ukrainian has somewhat changed. It can be seen in the primary display of respect and tolerance, which increased among the different social, and gender groups, and national minorities, in the relation to different cultural shifts and innovations. It is really important to note these changes and compare them to the previous data. Different studies also question and then research the results of such survey topics as the socioeconomic situation of citizens, the level of psychological exhaustion, the level of vitality, forms of adaptation to the new conditions of war, and the ability to commit and engage in the activities.

The platform of sociological research Gradus Research Company conducted a survey on the topic "Mental health and the attitude of Ukrainians to psychological assistance during the war" on September 22-26, 2022. The experts involved in the research were participants as well. Those were military psychologists, psychologists of the rehabilitation center for veterans, psychologists of inclusive resource centers (IRC) for children and youth, psychologists of a volunteer organization that works with people with disabilities, private psychiatrists and psychotherapists. It is reported that the survey was conducted within the initiative of First Lady Olena Zelenska to create a National Program of Mental Health and Psychological Support and with the assistance of the public organization „Bezbariernist“ and the Ministry of Health of Ukraine.

During the survey, the participants evaluated their overall mental state, energy resources, and level of emotional well-being, and also indicated the causes of stress and nervousness and how they tend to cope with that. 41% of respondents assessed the state of their psychological health at a satisfactory level. Instead, 51% evaluated it at an average level. 71% of respondents, according to the study, experienced stress or strong nervousness last months. 21% of participants denied the stressful state, 8% – hesitated with the definition.

Ukrainians fight against the internal negative caused mainly by the war through communication with dear ones and escape from reality. Only 2% of respondents were counseled by a psychologist, a psychotherapist, or a family doctor. More than 80% of Ukrainians have never been consulted by psychologists in their life. Sociologists noted that the practice of appealing to psychological assistance in Ukraine is not widespread. Exception – women and young people. That is a very sad statistic.

These results concentrate our attention on the most important problems in our society. We can be surer about where to contribute to the system and how to plan psychological, and social work to get wanted future goals. Experts predict an increase in the number of factors that negatively affect the mental health of adults and children. The study was conducted by self-filling questionnaire in a

mobile application. The online panel reflected the structure of the article, age, size of the settlement, and region before the full-scale war, namely the population of the cities, which have more than 50 thousand inhabitants aged 18-60 years. The sample size was 2100 respondents.

During the war, the psychological state of Ukrainians fluctuates from confidence in themselves and their country to depressed thoughts and apathy. Therefore, it is important to regularly examine the mental health of our citizens. September 12, 2022, at a press conference in Interfax Charitable Foundation for Adaptation to Peaceful Life "Maindi" and Kantar Ukraine, together with the Institute for Social and Political Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine, published the results of an all-Ukrainian study "Psychological state of the population in the context of a full-scale war" Such study was made for the first time since the invasion of Russia. Despite the difficult circumstances of a full-scale war, the subjective assessment of the psychological well-being of Ukrainians was quite high – 6.7 points out of 9 possible. This was typical for all demographic groups and regions. The biggest contribution to the feeling of psychological well-being comes from positive self-esteem. At the same time, instrumental components of well-being, such as the ability to self-regulate emotions, master complex emotional states, and cope with life challenges are evaluated worse. This situation indicates that the phase of psychological mobilization in society in connection with the war is still ongoing. Ukrainians may lack the strength to maintain a stable emotional state.

Subjective assessment of psychological well-being among forcibly displaced persons who continue to be evacuated was lower than among those who have not been displaced or have already returned home. Every twentieth survey (5%) suffered hyper cumulative traumatization – experienced or witnessed these types of traumatic events (shelling, the threat of life of close, occupation, or captivity). Only 9% of citizens said that they faced no traumatic event during the period of a full-scale war. The majority of respondents (more than 90%) had at least one of the symptoms of post-traumatic stress disorder, and 57% of citizens were at risk of PTSD.

About 70% of respondents did not feel the need to seek psychological help during the last month. Only 3% of respondents received such help, and another 23% would like to consult a psychologist but have not yet dared to do it. The prospects of the post-war recovery of Ukraine depend to a large extent on the level of emotional solidarity of citizens and distribution in the society of psychological health culture, which provides, first of all, willingness to recognize existing problems and seek assistance if necessary.

The research was done using an online survey on the Kantar Ukraine online panel and included people aged 18-55 in Ukrainian cities with a population of over 50,000. Participation in the survey was voluntary and anonymous. The research methodology, including developed indicators and a questionnaire, is based on scientific developments of the Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine. The first stage started in late July – in early August, the survey was conducted on the controlled Ukrainian territory

War has a negative impact – physically and emotionally – on both combatants and civilians. Emotional suffering can occur not only due to a direct threat to life, violence, injury, or death of relatives but also due to other stressors – economic difficulties, and uncertain life prospects. Analysis of the mental state of citizens is really necessary for better understanding the psychological problems, which we are experiencing and those that are yet to come during the post-war recovery of Ukraine.

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: ОЗНАКИ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ПСИХІКИ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Психологічні дослідження в контексті війни можуть досліджувати не лише вплив воєнних подій на психіку людини, а й можливості психологічної підтримки для тих, хто постраждав від них.

Фахівці в сфері психічного здоров'я можуть досліджувати реакції населення на військові події, на дезінформацію яка шириться соцмережами, емоції та стани людей такі як: страх, гнів, тривога тощо. Також вони можуть досліджувати психологічні наслідки військових які, безпосередньо, беруть участь у війні та інших людей, які сильно постраждали від неї. Сюди ми можемо віднести посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, підвищений рівень тривоги, емоційне оніміння тощо.

Крім досліджень негативного впливу на психіку травматичних подій, психологи також досліджують ефективність впливу різних методів психологічної підтримки, на тих хто постраждав від війни. Сюди ми відносимо психотерапію (індивідуальну чи групову), групову підтримку та інші форми психологічної допомоги.

Загалом психологічні дослідження в умовах війни допомагають краще зрозуміти функціонування людської психіки під час війни, вплив на психіку після переживання травматичного досвіду, та розробки ефективних методів психологічної допомоги для тих хто потерпів від війни.

Науковий внесок досліджень в контексті війни

Як би це жахливо не звучало, але війна в Україні дала величезну базу для наукових досліджень. Можливість досліджувати людську психіку під час активної фази війни допомагає розробляти теорії, створювати дієві методики та практичні підходи для психологічної допомоги людям, які постраждали під час воєнних дій.

Психологічні дослідження допомогли розширити знання про вплив війни на психіку людини, виявити ключові фактори ризику та захисту.

Наукові дослідження під час війни також сприяють розвитку теорій про відновлення психічного здоров'я під дією тривалого стресу та кореляцію між тривалим стресом та функціонуванням людського організму на різних рівнях.

Одним із прикладів наукового внеску в розвиток психології є розробка програми терапії емоційного зв'язку, яка базується на теорії прив'язаності. Вона була спрямована на покращення емоційного здоров'я ветеранів війни з ПТСР. Додаткові дослідження спрямовані на вдосконалення методів інтервенції та програми психологічної підтримки для різних груп населення, наприклад, для дітей, які були свідками війни, або для людей, які проживають в зоні бойових дій.

Закордонні колеги також зробили великий внесок у дослідження психіки в умовах війни. Вони досліджували наслідки насильства та травм, які зазнали не лише дорослі, а й діти. Дослідження вказували на те, що діти, які стали свідками або постраждали від насильства, можуть мати ряд психічних проблем, таких як тривожність, депресія, ПТСР та інші. Робота яку провели закордонні фахівці допомогла краще зрозуміти ці проблеми і розробити програми психологічної підтримки дітей, які постраждали від насильства. В ці програми може входити ігрова терапія, арт-терапія та інші методи, які допомагають дітям впоратися зі своїми травмами.

Загалом, дослідження закордонних психологів показали, що акти насильства і травми які переживають діти під час війни є серйозною проблемою, яка потребує детального вивчення та розробки ефективних методик для психологічної підтримки.

Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків

У 2022 році Яцина Олена Федорівна провела дослідження де визначала ознаки травматизації психіки дітей та підлітків через військові дії.

На думку дослідників, у дітей, які пережили травматичну подію, частіше, ніж у дорослих розвивається ПТСР. Крім того, виявлено, що навіть, якщо травма у дитячому віці не спричинила розвиток ПТСР, то у дорослому віці підвищується ризик даного порушення, а також інших проблем зі здоров'ям. Низка дослідників зазначає, що у випадку, коли переживання надмірного стресу дітьми призводить до розвитку ПТСРЮ, то можна діагностувати класичну тріаду симптомів: повторні переживання (інтрузії), уникнення, нечутливість і гіперзбудливість.

Матеріалом для дослідження психологічних реакцій травмованих війною дітей та підлітків обрано опитувальник CRIES-8 (Revised Child Impact of Events Scale) – Дитяча шкала впливу подій. Українська адаптація опитувальника здійснена фахівцями Інституту психічного здоров'я Українського Католицького Університету.

Опитувальник «Шкала Впливу Подій» (Impact of Events Scale, IES) був розроблений у 1979 році для моніторингу таких симптомів ПТСР, як повторне переживання травматичних подій та поведінка уникнення спогадів про події й почуттів відносно них (Horowitz et al., 1979). Оригінальна шкала містила 15 пунктів та дві субшкали: Інтрузії та Уникнення. «Шкала» (IES) спеціально не розроблялася для її використання з дітьми. Два незалежні великі дослідження з дітьми від 8 років (Dyregrov et al., 1996; Yule, 1992) показали, що багато пунктів цієї шкали неправильно розуміються дітьми. При аналізі результатів оцінки 87 постраждалих було виявлено, що 62 дитини, яким поставили діагноз ПТСР (відповідно до критерії DSM), мали в середньому 26 балів за цим опитувальником, тоді як 25 дітей, які не мали цього діагнозу, набрали лише 7,8 балів ($p < 0,001$). У 2005 році дослідники повторно проаналізували валідність цієї шкали (Perrin, Meiser-Stedman and Smith, 2005). За їхніми даними, від 75% до 83% дітей були правильно класифіковані за допомогою CRIES-8 як такі, що мають або не мають ПТСР. На основі результатів цих досліджень було створено скорочену версію – Шкалу Впливу Подій для Дітей, яка має 8 пунктів і містить дві субшкали: Інтрузії та Уникнення. З цього опису робимо висновок, що розробники «Шкали» вважають, що клінічні прояви ПТСР у дітей мають нагадувати симптоматику дорослої людини.

Відомо про наступні особливості ПТСР у дітей:

- постійні згадування про пережиті події (нав'язливі спогади, про які дитина може не зізнаватися дорослим), водночас уникнення всього, що нагадує їй про пережите;
- емоційне напруження, вияви агресії або ж навпаки – апатичність, депресивність, емоційна відстороненість;
- порушення сну, страшні сновидіння, через які дитина прокидається вночі, діти дошкільного та молодшого шкільного віку можуть плакати вночі;
- підвищення рівня тривожності, очікування повторення подій;
- порушення пам'яті, уваги, здатності вчитися;
- постійне відігравання пережитого у грі (для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку);
- саморуйнівна поведінка (зокрема у підлітків: нанесення самоушкоджень, алкоголізація, наркотизація).

Для апробації опитувальника «Шкала Впливу Подій на Дітей» було залучено дітей, які разом з батьками, рятуючись від війни, покинули свої домівки й знайшли прихисток на заході України. За згодою батьків, в якості експертів погодились стати четверо дітей: дівчата 6 та 7 років й хлопці 8 та 11 років. Опитувальник проводили індивідуально з кожним, під час якого дітям, які відчували гострі стресові реакції, було запропоновано відповісти на питання, вказавши, наскільки часто зазначене – це те, що вони можуть сказати про себе.

Питання	Дівчинка, 7 років	Хлопчик, 11 років	Хлопчик, 8 років	Дівчинка, 6 років
1. Чи буває так, що ти думаєш про цю подію навіть тоді, коли не хочеш про неї думати?	ні (0 балів)	Інколи (3 бали)	Інколи (3 бали)	Інколи (3 бали)
2. Чи ти намагаєшся «прибрати» цю подію зі своєї пам'яті?	Ні (0 балів)	Часто (5 балів)	Часто (5 балів)	Ні (0 балів)
3. Чи ти маєш напливи сильних почуттів щодо цієї події?	Ні (0 балів)	Часто (5 балів)	Часто (5 балів)	Дуже рідко (1 бал)
4. Чи ти тримаєшся подалі від того, що нагадує про цю подію? (певних місць, ситуацій тощо)	Інколи (3 бали)	Інколи (3 бали)	Часто (5 балів)	Ні (0 балів)
5. Чи ти намагаєшся не говорити про цю подію?	Часто (5 балів)	Часто (5 балів)	Інколи (3 бали)	Часто (5 балів)
6. Чи картини цієї події раптово з'являються у тебе в голові?	Інколи (3 бали)	Ні (0 балів)	Дуже рідко (1 бал)	Інколи (3 бали)
7. Щось наче змушує тебе думати про цю подію?	Ні (0 балів)	Дуже рідко (1 бал)	Дуже рідко (1 бал)	Ні (0 балів)
8. Чи ти намагаєшся не думати про цю подію?	Ні (0 балів)	Часто (5 балів)	Інколи (3 бали)	Інколи (3 бали)
Інтрюзія	3	9	10	7
Уникнення	8	18	16	8

Згідно інструкції обчислення параметричних даних максимальна кількість балів за кожною із субшкал – 20. За отриманими показниками двоє наших експертів-хлопчиків отримали високі показники за субшкалою Уникнення. Певна річ, що на основі лише даних цієї шкали клінічний діагноз дітям не ставлять!

Отже, за скороченою версією було виявлено високі показники за шкалою Уникання. Її ми розглядаємо як діагностичний критерій порушень емоційноповедінкової сфери досліджуваних. Уникання може бути когнітивним, коли дитина намагається не думати про травмівні події, або поведінковим, коли дитина намагається уникати розмов про події війни, місця подій, людей, які з ними пов'язані. Явище уникання встановлює мішені для втручання з двох основних причин:

1. уникання може спричинити обмеження функціонування дитини: воно має прямий і безпосередній вплив на її життя;
2. хоча уникання може забезпечити певне короточасне полегшення, в тривалій перспективі воно буде підтримувати проблему дитини.

Симптоми уникання у дітей та підлітків проявляються у блокуванні спогадів, забороні розмов на певні теми, нагадуванні про певні ситуації, тому що сприймаються ними як тригери, які можуть стати пусковими механізмами повторної травматизації. Поведінка уникання проявляється через зниження соціальної активності, обмежене коло спілкування, зникнення інтересу до того, що раніше для них було важливим.

Висновки. Беручи до уваги дані теоретичного аналізу, емпіричні дані зарубіжних дослідників та результати скринінгу посттравматичної діагностики опитаних дітей виявлено ознаки травматизації їхньої психіки. За отриманими даними психологічних реакцій травмованих війною дітей та підлітків зроблено висновок, що актуальний психологічний стан досліджуваних проявляється у порушенні когнітивної, мотиваційної та емоційної сфер психіки. Поведінкові зміни зумовлено реакціями на стрес. Виявлені показники за шкалами Уникання та Інтрюзія розглянуто як діагностичний критерій порушень емоційно-поведінкової сфери досліджуваних. Адже на те, що дитина переживає гостру стресову реакцію вказує її поведінка, емоційні переживання, порушення звичних для неї інтересів, потреб, розлади сну тощо. Наслідки стресового розладу проявляються у зниженні соціальної активності, обмеженому колі спілкування, зникненні інтересу до того, що раніше мало значення для дитини.

Висновок

Отже, психологічні дослідження в контексті війни корисні з кількох причин:

1. Розширення психологічних знань про вплив військових подій на психіку військових

2. Розробка ефективних методів для підготовки солдат, які відправляються в гарячі точки.
3. Розробка ефективних методів лікування і надання психологічної підтримки тим хто постраждав.
4. Дослідження процесів та наслідків дезінформації та пропаганди в контексті війни.
5. Дослідження впливу травматичних подій, насильства, тривалого стресу на психіку цивільного населення та дітей.

Гаврилюк Анастасія
НУ «Львівська політехніка»
наук. керівн: к. психол н., доц. Партико Н. В.

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Умови війни мають значний вплив на психічне здоров'я людини та її психологічне благополуччя. Насильство, страх, тривога та стресові ситуації стають невід'ємною частиною життя умов війни. Оскільки війна в Україні надзвичайно медіалізована, то багато населення, і не тільки нашої країни постраждали психічно. Це може спричинити розвиток різноманітних проблем із психічним здоров'ям. Незалежно від віку, статі чи участі в конфлікті, люди можуть страждати від тривалих дезадаптивних станів, збільшення частоти панічних атак, депресії, залежної поведінки та суїцидальних спроб.

Для збереження психологічного благополуччя в умовах війни, важливо розуміти та знати особливості психологічного розвитку в таких умовах. Наприклад, важливо мати належну підтримку та допомогу для людей, які пережили стресові ситуації. Також, необхідно розуміти, що реакція на стрес може відрізнятись у різних людей, тому індивідуальний підхід до кожної людини є дуже важливим.

Посттравматичні стресові розлади можуть розвиватися у людей, які пережили стресові ситуації, але не отримали вчасну допомогу та підтримку. Тому, наявність допомоги та підтримки є дуже важливою, а також вчасна діагностика та лікування розладів психічного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить, що даній темі присвячено чимало уваги як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Так, наслідки військового конфлікту на психіку вивчали та описували Г. Вагнер, С.Величанський, П. Глік, С. Зелінський, Х. Контесс, П. Лайнбарджер, С. Пауелл, А. Сольдо, У. Хаммаш, Р.П. Хоренчик, О. Чабан та інші. Дослідження впливу травмуючих новин на психіку, здійснене В.М. Джонстон та Г.К. Дейві, показало, що негативні звістки можуть підвищувати рівень тривоги, почуття страху. До того ж, спостереження за стражданнями інших насправді може викликати і в нас відчуття болю. Тому важливо дозувати перегляд новин та мінімізувати вивчення інтернет-контенту, пов'язаного з наслідками війни.

Закордонні психологи досліджували проблеми психічного здоров'я під час війни та розробляли програми підтримки для людей, які переживають військовий конфлікт. Їхні дослідження засвідчили, що підтримка соціальної мережі та психологічні консультації можуть значно поліпшити психологічне благополуччя та здоров'я людей.

Українські колеги також активно досліджували проблему психологічного благополуччя особистості в умовах війни. Зокрема, українські психологи досліджували посттравматичний стресовий розлад, який може розвиватися у людей, які пережили військовий конфлікт. Вони розробляли та впроваджували програми підтримки для військових, ветеранів та їх сімей. У рамках цих програм забезпечувалася психологічна підтримка, консультації та реабілітація для людей, які пережили стресові ситуації.

Психологічне благополуччя особистості є невід'ємною частиною її життя та здоров'я. Під час війни люди знаходяться в надзвичайних умовах, які можуть спричинити тривожність,

депресію та посттравматичний стресовий розлад. Закордонні та українські колеги звернули увагу на проблему психологічного благополуччя особистості в умовах війни та досліджували шляхи її розв'язання.

Психологічне благополуччя є ключовою складовою здоров'я людини, яке визначає її спроможність пристосуватися до життя та відновитися після стресових ситуацій. Умови війни можуть бути надзвичайно важкими для людей, що може впливати на їхнє психологічне благополуччя та здоров'я. Насильство, страх, тривога та стресові ситуації стають невід'ємною частиною життя умов війни.

Під час війни люди можуть переживати різні форми психологічного травматизму, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію та тривогу. Ці стани можуть виникати як у прямих учасників воєнних дій, так і у тих, хто стикається з їх наслідками у якості свідків. Стресові ситуації можуть мати значний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини, що може призвести до втрати робочої здатності та соціальної дезадаптації.

Для забезпечення психологічного благополуччя людини в умовах війни необхідна комплексна підтримка та допомога. Одним з важливих аспектів підтримки є доступ до професійної психологічної допомоги. Психологи можуть допомогти людям зрозуміти та впоратися з їхніми емоціями та стресом, що може допомогти підтримати їхнє психологічне благополуччя та здоров'я.

Крім того, для забезпечення психологічного благополуччя в умовах війни необхідно створювати безпечне та стабільне соціальне середовище. Це може включати такі заходи, як забезпечення безпеки, розвиток соціальних програм та ініціатив, які підтримують індивідуальні та групові потреби та інтереси людей.

Для забезпечення психологічного благополуччя в умовах війни також необхідно створити можливості для людей займатися саморозвитком та самореалізацією. Це може включати розвиток освіти та культурних програм, які допоможуть людям зрозуміти свій внутрішній світ, розвивати свої творчі здібності та навички. Досягнення в науковому дослідженні психологічного благополуччя в умовах війни вже здавна досягнуті, але багато роботи залишається ще зробити, особливо в Україні, де війна триває з 2014 року. Дослідження та розробка інноваційних підходів до підтримки психологічного благополуччя в умовах війни є надзвичайно важливим завданням для нашої країни.

Наша країна має чимало досвіду у роботі з психологічною підтримкою людей в умовах війни. Багато організацій та фахівців працюють у цій галузі, проте ще більше координації та співпраці між ними потрібно для того, щоб забезпечити належний рівень підтримки та допомоги людям.

Для того, щоб забезпечити психологічне благополуччя в умовах війни, необхідно зробити кілька кроків. По-перше, необхідно забезпечити доступ до професійної психологічної допомоги для всіх, хто її потребує. По-друге, потрібно розвивати соціальні програми та ініціативи, які підтримують індивідуальні та групові потреби та інтереси людей. По-третє, потрібно створювати можливості для саморозвитку та самореалізації людей. Це допоможе людям знайти нові способи впоратися зі стресом та емоційними випробуваннями.

Останнім часом в Україні спостерігається певний прогрес у підтримці психологічного благополуччя в умовах війни. Організації та фахівці активно співпрацюють та розробляють нові програми та ініціативи для підтримки людей, які постраждали від війни. Також, уряд України відділяє певну увагу на підтримку ветеранів та військовослужбовців, які брали участь в бойових діях. Наприклад, у 2019 році була запущена програма «Допомога у важкі часи», яка надає безкоштовну психологічну підтримку та консультації для людей, які постраждали від війни. Крім того, у країні діє програма «Забезпечення соціальних гарантій військовослужбовцям та членам їх сімей», яка забезпечує соціальні та психологічні пільги для військовослужбовців та їхніх родин.

Проте, багато людей, які постраждали від війни, все ще не отримують достатньої підтримки. Необхідно розвивати ці ініціативи та забезпечити більш широкий доступ до психологічної допомоги та підтримки. Для розвитку психологічного благополуччя в умовах війни необхідно виконувати наступні завдання:

Розвивати підходи до психологічної реабілітації. Наприклад, враховувати індивідуальні потреби кожної людини та розробляти персоналізовані програми. Це дозволить забезпечити більш ефективну допомогу людям.

Підтримувати соціальні програми та ініціативи. Наприклад, проводити тренінги з психологічної підтримки, організовувати групові заняття, сприяти взаємодії між людьми, які знаходяться в схожих ситуаціях. Розробляти нові технології для психологічної підтримки. Наприклад, використовувати техніки віртуальної реальності, щоб допомогти людям пережити емоційні та психологічні випробування.

Створювати умови для саморозвитку та самореалізації. Наприклад, надавати можливість для отримання нових знань та навичок, організовувати культурні заходи, сприяти розвитку творчих здібностей.

Отже, психологічне благополуччя особистості в умовах війни – це важлива проблема, яка потребує належної уваги від науковців, уряду та громадськості. На сьогоднішній день, багато вчених займаються дослідженням даної теми, що дозволяє краще зрозуміти складність цього явища та розробляти нові підходи до психологічної підтримки. Проте, ще більше роботи потрібно зробити для того, щоб забезпечити належну підтримку для всіх людей, які постраждали від війни. Для цього необхідно розвивати соціальні програми та ініціативи, використовувати нові технології та створювати умови для саморозвитку та самореалізації.

Грaбнa Сoлoмiя
НУ «Львівська політехніка»
наук. керівн: к. психол н., доц. Мащак С. О.

ФОРМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВІЙНИ

Метою нашої наукової зацікавленості є аналіз основних форм професійної діяльності психолога, військового психолога в умовах війни. Я студентка першого курсу і намагаюсь обрати напрям майбутньої професійної діяльності психолога. З огляду на це, ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми дозволить охопити її практичні та прикладні аспекти.

Від початку повномасштабного вторгнення РФ в Україну професія психолога стала ще більш актуальною, великій кількості населення знадобилася психологічна допомога, для того щоб жити та функціонувати в умовах війни. З'явилися нові запити клієнтів. З перших днів відкривалися нові можливості для вирішення цих питань. У розвитку ресурсів для допомоги українському населенню брали участь не тільки українські науковці, але і закордонні фахівці.

Робота психолога є багатогранною та може відрізнятися в залежності від того з ким працює фахівець, в яких умовах та з якою проблемою. Існують різні галузі психології та методи у психологічному консультуванні. Особливою та специфічною є діяльність психолога в умовах війни. Характерним є як робота військового психолога, так і психолога, який працює з сім'ями військовослужбовців.

В Україні створювалися волонтерські центри, які допомагають людям знайти житло, переїхати в інше місто, надають психологічну та медичну допомогу, а також допомагають військовим, збираючи кошти на обладнання та екіпірування, займаються вивезенням поранених бійців із зони бойових дій. У кожному місті України діють свої центри, вони можуть бути розташовані на вокзалах, щоб координувати та надавати первинну допомогу внутрішньо переміщеним особам, а також в центрі міста. Також багато волонтерських організацій та благодійних фондів діють онлайн. Велика кількість людей розпочали займатися волонтерством, допомагати армії. Артисти та діячі культури проводять благодійні концерти

на підтримку ЗСУ. Багато держав підтримують Україну з перших днів повномасштабного вторгнення та приймають біженців, надають їм фінансову та психологічну допомогу. Населення та влада інших держав намагаються створити комфортні умови для життя українців та забезпечити їх усім, що необхідно. Щодо онлайн-ресурсів, українські програмісти разом із закордонними колегами створили багато веб-сторінок, де люди можуть безкоштовно звернутися до психолога та отримати первинну психологічну допомогу, яка стабілізує їхній стан, з рекомендацією подальшої консультації з фахівцем.

Також уряд України створив інформаційну сторінку в інтернеті, де кожний може ознайомитися з можливими психологічними травмами, способами як їх виявити та вирішити. Наприклад, там можна дізнатися про ПТСР, як боротися з перевтомою, апатією, як допомогти іншим людям та куди звернутися по психологічну підтримку.

Щодо роботи військового психолога, його обов'язками є особиста психологічна готовність та володіння спеціальними знаннями, практичними навичками з надання психологічної допомоги військовослужбовцям та членам їх сімей. Головне завдання психолога – запобігти негативним змінам у психіці військовослужбовця й допомогти командирам зрозуміти, що відбувається з бійцями в бойових та екстремальних умовах. Психолог допомагає командирів працювати з колективом, розв'язувати можливі конфлікти та суперечки.

Одне із завдань психолога в армії – вчасно донести бійцям, що стресові стани, які вони переживають. Це – страх, паніка, тремор, тривога, як нормальна реакція організму на ненормальні обставини. Важливо розуміти, що будь-які емоції є нормальними. Також потрібно навчити як допомогти собі самому та бойовому побратиму.

Психологічна підготовка дає можливість запобігти виникненню ПТСР або зменшити його вплив на бійця. Коли людина обізнана з тим, що з нею може трапитися, які ризики її очікують, коли морально і психологічно готова до того, то і вплив травмуючої події є значно меншим. Також групова терапія із людьми, що пережили щось подібне, є хорошим інструментом для боротьби із посттравматичним стресовим розладом.

Для того, щоб краще розуміти необхідність і цінність діяльності військового психолога, варто зрозуміти як формувалася військова психологія і які були на це причини. З давніх років вона формувалася дещо хаотично, це були випадкові твори певних науковців, проте з ХХ ст. військова психологія почала цілісно формуватися як наука, їй приділяли багато уваги та розвивали її.

Розглядаючи перші твори, які пов'язані з цією тематикою, варто згадати Нікколо Мак'явеллі та його найвідоміший твір «Державець». Він описує як зміцнити державу та утримати владу в ній, які є обов'язки війська та його важливе значення для країни. Також важливий внесок у військову психологію робили не тільки науковці, а й визначні полководці. Вони проводили багато успішних боїв і стверджували, що у військовій справі дуже важливим є розуміння психології, психологічної підготовки солдата і впровадження цього у війську. Михайло Драгомиров як засновник вітчизняної військової психології, об'єднав психологію й тактику, вважаючи, що військова справа має бути побудована відповідно до законів людської психіки. Адмірал Степан Макаров у праці «Роздуми з питання морської тактики» виклав свої думки щодо зв'язку тактики з психологією, запровадив поняття «військова психологія».

Перші знання для розвитку військової психології науковці брали з власних спостережень та вражень, опитувань. У розвитку вітчизняної військової психології виділяють чотири періоди. Кожний з них мав свої особливості, в певний час проходило активне вивчення та поширення предмету, а згодом ставав занепад та зупинка розвитку науки. Саме в таких злетах і падіннях наукової популярності і формувалася військова психологія.

За кордоном військова психологія розвивалася швидше і активніше. Після Другої світової війни дослідження з військової психології різко зросли, особливо в США. Відповідно ставала більшою та сильнішою армія держави. Влада турбувалася не тільки про боєздатність, а і психологічний стан військових, що покращило якість армії. Відомим науковцем у США був Густав Марк Гілберт. Американський психолог, найбільш відомий

своїми творами про спостереження за високопоставленими нацистськими лідерами впродовж Нюрнберзького процесу. У своїй книзі «Психологія диктатури» Гілберт спробував описати особистість Гітлера з точки зору психології. Джонатан Шей – лікар та клінічний психіатр, відомий дослідженнями посттравматичного стресового розладу. Шей працював з ветеранами В'єтнаму, досліджував лікування ПТСР у них.

Сучасний арсенал форм та засобів діяльності психолога є різноманітним. Базова психологічна допомога в умовах війни – це програма, котра не замінить професійної психологічної та психотерапевтичної роботи, але для стабілізації та допомоги у зменшенні рівня психологічної травматизації. Програма охоплює п'ять модулів. *Перший модуль* – «Червона зона» вирішує проблеми: шкала емоційного дистресу, ознаки емоційного стану «червоної зони». Як допомогти людині у шоковому стані. Протокол ЯАЛОМ. Як допомогти людині у не-шоковому стані. Техніки заземлення. Розлади, пов'язані зі стресом: ПТСР, кПТСР, розлад подовженого горювання та розлад адаптації. Як впоратися з панічною атакою. *Другий модуль* – «Жовта зона» охоплює теми: ознаки емоційного стану «жовтої зони», як допомогти собі, якщо ви у «жовтій зоні», техніки емоційної стабілізації «Дихання квадратом», «Безпечна постать». Як впоратися із почуттям провини та техніка для роботи з почуттям провини, для відновлення почуття контролю. Як справлятися з фізичною напругою від стресу. Прогресивна м'язова релаксація. Як справлятися з почуттям злості, роздратування, гніву, апатією, беспорядністю та почуттям безсилля. Як прожити втрату. Горювання. Що не можна робити в якості психологічної підтримки та стабілізації. *Третій модуль* – «Зелена зона»: як допомогти собі, якщо ви у «зеленій зоні» та відновити продуктивність, техніки Ротодого, «Квадрат Декарта», що потрібно знати про прийняття рішень, як допомогти психіці справитися з травматичними подіями, гумор як спосіб підтримати себе під час війни. Базова психологічна допомога сприяє формуванню навичок вчасно визначати ознаки стресу та стресових реакцій на нього, впоратися з кризовими станами та стабілізувати психіку, засвоїте перевірені та прості техніки надання першої психологічної допомоги собі та оточенню.

Українські психологи розробили інфоресурси для батьків (онлайн консультування, пости та інтерв'ю, поради, путівники для батьків, книжки самопомоги, сейфи, кейси) для вирішення різноманітних психологічних запитів: як підтримати дітей у зіткненні з викликами війни; як підтримати дітей в цей непростий час війни; як говорити з дітьми про війну; як потурбуватися про себе; як підтримати дітей, коли довелося переїхати через війну; як підтримати дитину, якщо її рідні на війні; як допомогти дітям та молоді, коли вони пережили психотравмуючу подію на війні; як підтримати дитину, якщо її рідні зазнали поранення на війні; як підтримати дітей, коли вони втратили рідних на війні; як допомогти дитині пережити втрату рідних.

Просвітницький проекту Українського інституту КПТ пропонує «Аптечку технік КПТ» для самопомоги та формування психологічної стійкості, а зокрема, швидкий рецепт психологічної стійкості та її важливі навички, добре самопочуття: зменшити стрес і зміцнити стійкість (IFRC), посттравматичний стресовий розлад, техніки самопомоги, безпечне місце, заземлення.

Таким чином, проаналізувавши форми психологічної допомоги психолога в умовах війни, можна зрозуміти, що психіка людини – це складна система, яка зазнає впливу різноманітних чинників. І для того, щоб повернути їй емоційну та психічну рівновагу – необхідно у професійній діяльності психолога застосовувати та впроваджувати не тільки консультування, психологічне просвітництво, тренінги, але поради, путівники, психологічні сейфи, кейси. Проте, основним залишається людяне та толерантне ставлення у взаємодії із клієнтом та вербальна комунікація, яка сприяє одужанню психіки.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО АЛЬТРУЇЗМУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Вступ. Сьогоднішня ситуація в Україні, яка диктується умовами воєнного часу, політичними, соціально-економічними та культурними змінами, спричинила переоцінку ціннісних орієнтацій у свідомості людей, зміну їхньої соціальної мотивації. Люди часто орієнтуються лише на себе і свої інтереси, стають егоїстичними. Це спонукає дедалі частіше звертати увагу саме на протилежну егоїзму поведінку – альтруїзм, та те, що схиляє особистість до його проявів.

Альтруїстична поведінка є основою практик соціальної взаємодопомоги людей, що сприяє збереженню цілісності та життєздатності суспільства. Її роль значна в практиках соціальної взаємодії, волонтерської діяльності, балансу особистого вкладу праці в роботу організацій, підтримуванні гармонійних дружніх і сімейних відносин. Від кількості альтруїстів залежать шанси на виживання та підвищення рівня життя співтовариств в кризових умовах сьогодення.

Аналіз наукового внеску у розвиток даної проблеми. Дану тему активно вивчали закордонні дослідники, такі як Д. Майерс, Р. Чалдіні, А. Гулднер, Б. Латане, а також українські вчені А. Запорожець, І. Стецько, О. Гірченко, В. Гордієнко, М. Наконечна, О. Ічанська, Д. Ігнатенко та ін.

Проте, попри доволі широкий спектр досліджень, є ще багато аспектів, які потребують подальшого вивчення. Йдеться, зокрема, про дослідження мотиваційних детермінант, соціально-психологічних чинників альтруїзму в умовах воєнного часу.

Основний текст. З народження в кожній людині однаково закладена схильність як до егоїстичної, так і до альтруїстичної тенденції поведінки. Яка з цих позицій буде переважати залежить від багатьох чинників. Основними чинниками, які визначають альтруїзм чи егоїзм буде в основі поведінки і системи цінностей людини є: рівень емпатії, стать, вік, релігійні вірування, схильність до конформізму, соціальне підкріплення, усвідомлення ситуації, коли потрібна допомога, присутність інших та настроїв людини в цей момент.

Для того аби дослідити альтруїзм та чинники, які найчастіше спонукають особистість проявляти його саме під час війни було проведено емпіричне дослідження із застосуванням опитувальників «Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційній сфері» О. Потьомкіної, «Шкала емоційного відгуку» А. Мехрабіана та авторського анкетування «Альтруїзм в умовах війни».

В даному дослідженні взяли участь 80 осіб, з яких 60 респондентів були жіночої статі, а 20 – чоловічої. Респонденти були різних вікових категорій, спеціальностей, віросповідань, видів зайнятості. Дослідження проводилося в онлайн-форматі. Було створено опитування в Google Формі та поширено в соціальних мережах.

За першою методикою «Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційній сфері» О. Потьомкіної було визначено, що майже половина респондентів (47%) мають високу схильність до альтруїзму. Тобто, вони спрямовані на інших людей, доброзичливі, готові допомагати, навіть якщо нічого не отримають натомість. 16% респондентів схильні до низького рівня альтруїзму, який наближається до егоїстичної тенденції. Такі люди частіше орієнтуються на себе, діють в межах власних інтересів і допомагають виключно заради особистої вигоди. В 36% респондентів спостерігається середній рівень альтруїзму, який свідчить про поєднання альтруїстичної і егоїстичної тенденцій.

За результатами методики «Шкала емоційного відгуку» А. Мехрабіана, яка спрямована на визначення рівня емпатії було виявлено, що у 63% респондентів наявний середній рівень емпатії; високий рівень спостерігається у меншій кількості респондентів, а саме у 20%; низький рівень емпатії характерний для 18% респондентів.

Порівнявши показники рівня альтруїзму та рівня емпатії, можна зробити висновки, що в респондента, якому притаманний дуже низький рівень альтруїзму спостерігається і низький рівень емпатії. Люди, які володіють низьким рівнем альтруїзму та емпатії, не схильні безкорисливо допомагати іншим, адже не бачать потреби в цьому, вони не здатні співпереживати, часто не розуміють почуттів та потреб інших людей. У респондентів, в яких наявний низький, середній та високий рівень альтруїзму, переважає середній рівень емпатії. Такий рівень емпатії є нормальним і притаманним для більшості людей, які володіють різними рівнями альтруїзму. Вони вміють проявляти підтримку, розуміння, схильні до альтруїзму, але зважають на різні фактори: час, можливість, вміння допомогти в конкретній ситуації. Високому рівню альтруїзму майже не властивий низький рівень емпатії, однак є винятки. Дуже високому рівню альтруїзму зовсім не характерний низький рівень емпатії, і над середнім переважає високий рівень. Люди з таким рівнем емпатії є чутливими до інших людей. Вони дуже розуміючі, безкорисливо допомагають іншим, адже розуміють, що на їхньому місці могли б бути вони.

Щодо авторського анкетування «Альтруїзм в умовах війни», то згідно з отриманих даних, всі респонденти вважають, що надавати допомогу іншим дуже важливо для розвитку суспільства, особливо під час війни. Це може свідчити про те, що схильність прийти на допомогу тим, хто цього потребує є високою на даний час.

79% респондентів зараз гостріше відчувають потребу допомагати іншим людям, ніж до війни. Це може бути зумовлено тим, що війна дійсно спонукає людей до допомоги іншим.

Більше половини респондентів, що рівне 70%, вважають, що вони несуть відповідальність за те, що відбувається навколо них. Отже, вони помічають свою значущість для навколишнього світу і людей, розуміють, що саме від них багато чого залежить. Інші 30% вважають, що ситуація навколо не залежить від них, і вони не несуть за це відповідальності, що частково вказує на те, що вони не розуміють свого значення для суспільства.

Завдяки проведенню анкетування було визначено, що 70% від усієї вибірки, не мали волонтерського досвіду до повномасштабного вторгнення, і лише 30% осіб мали такий досвід. На даний час, лише 18% опитуваних залучені до волонтерських організацій, інші 83% не залучені. Така невідповідність частково свідчить про те, що участь в організаціях, які мають на меті безкорисливу допомогу тим, хто цього потребує під час війни, йде на спад. Це може бути зумовлено звиканням людей до війни, їхнім повертанням до не воєнного способу життя.

Крім цього, в анкеті було питання про те, чи повинна людина насамперед думати про інших людей на даний час. Відповіді розділилися: 50% вважаються, що повинна, а інша половина, що ні, що першочергово необхідно думати про себе.

90% респондентів вважають, що через допомогу іншим під час війни вони виражають свою єдність з іншими людьми, що однозначно підштовхує їх до допомоги.

Було виявлено, що 91% респондентів вважають, що зараз найкращий час допомагати іншим, якщо хтось цього ще не робив. Це свідчить про те, що більшість людей вважають, що необхідно допомагати іншим, особливо в таких умовах, як на даний час. І це однозначно може призводити до зростання залученості українців до допомоги іншим під час війни.

Більшість респондентів (90%) вважають, що необхідно допомагати тим, кому пощастило менше. Наприклад, людям, які жили в окупації. Це говорить нам про те, що більшість людей готові надавати безкорисливу допомогу переселенцям зі Сходу України, людям, які жили в окупації, адже вони вважають це правильним і необхідним.

Щодо категорій, яким найчастіше допомагають респонденти, то було визначено, що 76% респондентів допомагають всім, хто цього потребує, незважаючи на певні категорії; 6% допомагають лише військовим, які були в зоні бойових дій; 4% вважають за правильне допомагати лише переселенцям; лише хворим та старшим людям допомагають 6% опитуваних; всім переліченим допомагають 9% респондентів. Це свідчить про те, що переважна кількість людей не зосереджуються на певних категоріях, а допомагають абсолютно всім, кому дійсно потрібна їхня допомога.

Також в анкетуванні було запитання, яке стосувалося відчуттів, які виникають у респондентів після надання допомоги. Проаналізувавши отримані дані, можна побачити, що 43% опитуваних осіб відчувають радість і задоволення собою, бо змогли допомогти і тим самим порадувати інших. 33% осіб відчувають впевненість, що вони роблять саме те, що і мають робити. Найменша кількість респондентів (2%), відчувають багато уваги від інших людей, чому дуже радіють, інші – злість, бо в них є багато справ, а також 3% респондентів відчувають повагу від інших людей. Отже, найчастіше люди відчувають саме позитивні емоції від допомоги. Відчувають, що вони на своєму місці, а також, радість і задоволення, що змогли допомогти. Це може значно підвищувати їхні майбутні прояви альтруїзму.

Щодо ставлення до агітації допомоги іншим людям під час війни було отримано такі показники: 60% досліджуваних вважають правильним агітувати щодо надання допомоги іншим, адже багато людей потребують цієї допомоги, особливо під час війни, що є дуже хорошим показником розуміння важливості допомоги в сучасних умовах; 19% осіб вважають, що варто заохочувати допомагати, але робити це потрібно не нав'язливо, і остаточний вибір залишати за людиною; і лише 1% осіб вважає, що не варто спонукати інших до альтруїзму, адже зараз бажання допомагати відчувають лише ті, кому це дійсно потрібно.

Останнім запитанням анкети було суб'єктивно оцінити рівень значущості кожного з наведених чинників, які найбільше підштовхують до допомоги. Загальний результат проаналізованих даних показав, що найчастіше, на перше місце респонденти ставили відчуття розуміння, що вони роблять те, що мають робити, любов до інших людей та бажання їм допомагати, а також співчуття до інших, коли вони потребують допомоги. На середні місця найчастіше ставили соціальне самоствердження, релігійні переконання, відчуття провини і осудження від оточуючих, якщо не допоможуть, думки про те, що «хто, якщо не я?». Найменше люди, коли надають допомогу керуються очікуваннями винагороди чи уваги від інших людей. З цього можна зробити висновок, що на провідні місця люди майже завжди обирали певні психологічні чинники, а на останні особисту вигоду вигляді похвали або винагороди чи привертання уваги від оточуючих.

Висновок. Отже, за допомогою емпіричного дослідження прояву альтруїзму в умовах війни виявлено, що респондентам притаманний високий рівень альтруїзму та середній рівень емпатії. Тобто, досліджувані проявляють високу схильність до надання безкорисливої допомоги іншим. Крім цього, більшість людей переконані, що саме зараз найкращий час для того, щоб почати допомагати і заохочувати до надання допомоги інших людей. Велика кількість респондентів вважають необхідністю допомагати всім, не зважаючи на категорії, до яких відносяться люди, які потребують допомоги. Крім цього, виявлено, що переважно після надання допомоги, люди відчувають позитивні емоції, що буде сприяти подальшому прояву альтруїзму.

Найчастіше до альтруїзму людей спонукають саме психологічні чинники, наприклад, любов до інших і велике бажання їм допомагати, розуміння правильності своїх дій, співчуття. Рідше люди керуються соціальними чинниками у вигляді соціального самоствердження, осудження від інших, а також релігійними переконаннями. Найрідше до альтруїзму схиляють очікування особистої вигоди у вигляді похвали чи винагороди, або очікування уваги від оточуючих.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПРОЯВУ ЗАЗДРОСТІ

В останні десятиліття у всьому світі відбуваються процеси стрімкого соціально-економічного та духовно-культурного перетворення. Посилюється економічне розшарування населення, прогресує соціальна нерівність, знижується рівень життя та соціальна захищеність окремих верств населення. ЗМІ, індустрія розваг демонструють ідеалізоване чуже життя, при цьому спостерігачі порівнюють себе, своє життя, свої можливості, з недосяжними об'єктами ідеалізації. Сучасне суспільство ставить перед людиною завідомо високі вимоги, які підвищують конкуренцію та суперництво.

Оскільки, в людині закладена потреба до порівняння себе з іншими, такі процеси мають вплив як на внутрішній світ кожної людини так і на міжособистісні стосунки, що супроводжується підвищеним рівнем стресів та поширенням і загостренням заздрощів. Заздрощі поширюються не тільки на окремих осіб, а й на певні соціальні групи, що може призвести до конфліктів, міжгрупових конфронтацій, соціально-економічної та політичної нестабільності, які особливо небезпечні у воєнний та післявоєнний період.

Після широкомасштабного вторгнення російської федерації на територію України, існуючі проблеми суспільства, набули нового звучання. Велика частина населення втратила свої попереднє життя: роботу, дім, родину, друзів, спосіб життя, переїхала або в інші країни, або в населені пункти, віддалені від зони бойових дій. Де людям довелося зустрітися з новою культурою, іншим мовним та ментальним середовищем, чужим, іноді ворожим чи настороженим ставленням. Усім хто має досвід співпраці із вимушено переселеними особами, знає, які пристрасті киплять і, переживання почуття заздрості займає не останнє місце. Відтак перед психологічною наукою виникає завдання системного вивчення явищ психіки людини, її життєвих криз, негативних емоцій, переживань, бажань та нереалізованих духовних та матеріальних проблем.

Вивченню причин виникнення заздрості, її проявів, психологічних особливостей проявів заздрості приділяли увагу як вітчизняні так і зарубіжні вчені. Феномен заздрості згадується у теоріях розвитку особистості різних напрямків психології: психоаналізу (З.Фрейд), гуманістичної (Е.Фромм), індивідуальної психології (А.Адлер), аналітичної (К.Юнг), соціокультурної (К.Хорні) та екзистенційної (В.Франкл). Також заздрість досліджувалася у психотерапевтичному (Ю.Орлов), соціально-психологічному (С.Максименко, Т.Титаренко, Г.Шоек) контексті. Емпіричні дослідження отримали розвиток лише в останнє десятиліття завдяки роботам соціально-психологічного напрямку (К.Муздибаєв, В.Лабунська, Т.Бескова, Л.Архангельська, Р.Шаміонов, Н.Горшеніна, А.Пилішина).

Такі дослідники як К.Муздибаєв, Ю.Василюк, О.Санніков розглядали заздрість як емоційне переживання, як пристрасть: П. Куттер та Ю. Щербатих, як неприязне, вороже ставлення до оточуючих: В.Лабунська, Р.Шаміонов, Т.Бескова, А.Пилішина. В своїх працях А.Адлер та М.Кляйн описували заздрість як агресивне прагнення; в якості особливої форми фрустрації – Е.Фромм, І.Котова, Л.Архангельська. Заздрість як особливу форму тривоги сприймали К.Хорні, А. Ребер, як захисту реакцію А.Розенблатт, Н.Дмітрієва.

В наукових працях заздрість також розглядалася як прояв мотивації досягнень (М.Ярошевський, С.Головін, О.Є. Соколова, С.Максименко), як прояв нездорового перфекціонізму (О.Т.Соколова), нарцисизму (М.Кляйн, Х.Кохут), прояв неповноцінності (А.Адлер, У.Лукан) та незрілої особистості (О.Боднаренко, Т.Титаренко, Ю.Щербатих).

Значний вклад у вивчення психологічних особливостей осіб із різним проявом в останні роки зроблений українськими вченими А. Лісовенко, О. Санніковою. Якими розроблена методика «Соціальні настанови особистості відносно заздрощів». Також даними

науковцями розроблена методика «Самооцінка показників заздрості», яка є модифікацією методики Т.Дембо та С.Рубінштейна «Розміщення себе на шкалі». Ці методики стали засадничими для вивчення психологічних особливостей осіб з різним ступенем прояву заздрості. Окрім цього, використано методики, що вивчають властивості особистості, які гіпотетично можуть бути пов'язані із заздрістю: «Тест впевненості у собі» В.Г. Ромека, «Діагностика ворожості» (за шкалою Кука-Медлей) та «Рівень особистісної зрілості» Ю.З. Гільбуха.

Взяти участь у дослідженні було запропоновано особам з медичною освітою, які проживають у місті Львові та мають власне житло. Переважали особи з вищою медичною освітою (38), в тому числі 13 чоловіків та 25 жінок, із середньою медичною освітою: 2 чоловіків та 6 жінок. Загальна кількість досліджуваних – 46 осіб, з яких них 15 чоловіків, та 31 жінка. Попередні дослідження із визначення рівнів заздрості проводилися переважно серед студентів. До основного етапу дослідження були залучені особи різних вікових груп. Так особи у віковій групі 20-29 років становили 15,2% (7), 30-39 – 10,1% (5), 40-49 – 15,2% (7), 50-59 – 34,8% (16), 60-69 – 8,7% (4), старше 69 – 10,1% (5). Відмінності емпіричних значень досліджуваних є статистично значущими за t-критерієм Стьюдента ($p < 0,05$).

Учасники дослідження за результатами опитування за методикою «Соціальні настанови особистості відносно заздрості» були розподілені на 4 групи відповідно до набраної кількості балів. 42-73 бали – це особи з низькою соціальною настановою відносно заздрості, їх було 7, 74-105 балів – із рівнем нижче середнього (7), 105-137 балів – середнім рівнем (14) та 138-168 – із високим рівнем соціальної настанови щодо заздрості (18).

Проведено порівняльний аналіз рівнів соціальної настанови відносно заздрості та показників легкості виникнення заздрості та, виявлено взаємозв'язок між рівнем соціальної настанови щодо заздрості та показниками легкості виникнення заздрості. Так, в осіб із низькими показниками соціальних настанов відмічається складність виникнення заздрості чи відсутність подібних переживань, тоді як особи з високим рівнем соціальної настанови відносно заздрості, самі вказують на чутливість та вразливість до виникнення у них почуття заздрості, схильність піддаватися зовнішнім впливам.

Аналогічним чином проведено порівняння рівнів соціальності настанови відносно заздрості та показниками широти розповсюдження заздрості, стійкості переживання заздрості, інтенсивності заздрісних проявів, глибини заздрісних проявів. Як і випадку із показниками легкості виникнення заздрості відзначається, що для осіб із низькою соціальною настановою щодо заздрості характерна поява заздрості лише до значущих осіб у конкретній сфері, почуття заздрості є нестійким, швидкоплинним, ситуативним, поверхневим та неінтенсивним. Також частина учасників дослідження із низьким рівнем соціальної настанови відмічають відсутність у них тих чи інших проявів заздрості.

Тоді як для осіб із високим рівнем соціальної настанови щодо заздрості, характерна спрямованість заздрості на широке коло об'єктів, в тому числі відчуття заздрості може бути викликане і стосовно незнайомих, малознайомих людей чи «зірок», непотрібних речей, тощо.

Проведено аналіз співвідношення рівня соціальних настанов з показниками емоційного, когнітивного, поведінкового переживання та контролю та регуляції заздрості. Встановлено, що у осіб із низьким рівнем соціальної настанови щодо заздрості також відмічається і низький рівень емоційного, поведінкового та когнітивного переживання заздрості та високий рівень регуляції та контролю переживань заздрості. На противагу даній групі, учасники дослідження з високими соціальними настановами щодо заздрості відмічали високі рівні переживання заздрості як на емоційному рівні так і на когнітивному та поведінковому, зазначали труднощі із регуляцією та контролем своїх переживань.

У осіб із високим рівнем впевненості (21-30 балів за тестом В.Г. Ромека), відмічаються низькі соціальні настанови щодо заздрості і відповідно низькі рівні легкості виникнення, широти розповсюдження, інтенсивності та глибини заздрісних проявів, емоційних, поведінкових та когнітивних проявів заздрості і при цьому високі рівні контролю та регуляції проявів заздрості. В той же час для осіб із високим рівнем настанов щодо заздрості характерно низькі рівні впевненості у собі (0-10 балів). Для осіб із низьким рівнем прояву заздрості

характерно також і низькі рівні цинізму, агресії та ворожості, на протигагу особам із високим рівнем переживання почуття заздрощів.

Результати емпіричного дослідження показали, що для осіб із високими рівнями прояву заздрощів характерно низький рівень особистої зрілості, мотивації досягнень, ставлення до свого «Я» та життєвих установок. Не виявлено взаємозв'язку між почуттям громадянського обов'язку та здатністю до психологічної близькості з іншими людьми

В ході дослідження із визначення психологічних особливостей осіб із різними рівнями прояву заздрості встановлено, що заздрість є складною багаторівневою властивістю особистості, психологічна сутність якої полягає в постійному порівнянні себе, своїх досягнень з іншими людьми чи «еталонними» уявленнями не на користь особистості, що проявляється у суб'єктивному відчуття зниження самоцінності, вираженому бажанні заволодіти перевагами того об'єкту з яким відбувається порівняння, тобто позбавити його наявних переваг.

Виявлено взаємозв'язок між соціально-імперативними рівнями заздрості, що відображає проєкції соціального середовища, соціальних інститутів, масової культури, презентованих установчих компоненті з формально-динамічними показниками заздрості, такими як легкість виникнення, широта розповсюдження, інтенсивність проявів, глибину переживання та стійкість заздрощів. Якісний рівень відбиває сутність даного феномену і містить такі показники як: емоційний, когнітивний, поведінковий, контроль-регулятивний.

Емпірично доведено зв'язок рівнів прояву заздрощів із рівнем впевненості у собі, особистісною зрілістю, мотивації досягнень, ставлення до свого «Я» та життєвих установок, а також рівнями цинізму, ворожості та агресії. Не виявлено зв'язку між рівнями проявів заздрощів та почуттям громадянського обов'язку та здатністю до психологічної близькості з іншими людьми.

Проведена робота не вичерпує усіх проблем пов'язаних із проявами заздрощів та психологічними особливостями людей із різними її проявами. Перспективними є напрями вивчення інших аспектів психологічних особливостей особистості із проявами заздрощів, також проведення досліджень за участі осіб різних вікових груп, серед внутрішньо переміщених осіб.

Глушко Ангеліна
НУ «Львівська політехніка»
наук.кер.: доц. Мащак С.О.

ХІБУКІ-ТЕРАПІЯ У РОБОТІ ПСИХОЛОГА З ТРАВМОВАНИМИ ВІЙНОЮ ДІТЬМИ

Тема нашого дослідження актуальна з огляду на те, що діти різних вікових груп глибоко страждають від негативного впливу війни на їх емоційно-психологічний світ. Психіатричні та психологічні дослідження демонструють, що війна має довготривалі наслідки для дітей і підлітків. Під час війни діти в різній мірі зіштовхуються з двома типами травматичних подій: несподівані травматичні події та довготривалі несприятливі події, що зумовлюють виникнення непродуктивних стратегій подолання труднощів. У результаті діти значно частіше, ніж їх однолітки без досвіду перебування на війні, страждають від таких проблем як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), а також більш схильні до зловживання алкоголем і наркотичними засобами. Психічні розлади насправді є «нормальною реакцією на ненормальні події» вважає Джоші та О'Доннелл.

Всесвітня організація охорони здоров'я закликає до захисту дітей у збройних конфліктах. За її даними десять відсотків людей, які пережили травматичну подію, пізніше матимуть

симптоми психологічної травми, а ще десять відсотків демонструватимуть поведінкові зміни або психологічні розлади, які стануть перешкодою для повноцінної участі в повсякденному житті. Науковці констатують, що найпоширенішими розладами є тривожний розлад, депресія і психосоматичні розлади. Не виключенням у цьому сенсі є діти та підлітки, що зазнали усіх проявів війни у особистому вимірі.

Останнім часом західний підхід, який розглядає психічне здоров'я дітей в зонах конфлікту переважно крізь призму ПТСР, зазнає багато критики через властиве йому етноцентричне бачення, що не враховує ні систему переконань місцевого населення, ні здатність до волевиявлення й життєстійкість самих дітей. Останні психологічні дослідження показують, що, попри нелюдські умови, діти мають величезний потенціал життєстійкості, що дозволяє їм вирости та стати повноцінними індивідами всупереч отриманим психологічним травмам. Дослідники визначили кілька захисних механізмів, найважливішими серед яких є ефективні стратегії подолання труднощів, позитивна система переконань, здорові сімейні стосунки та дружба.

Масштаби наслідків війни також залежать від післявоєнних подій, зокрема від того, чи успішно є післявоєнна відбудова країни та чи покращилася соціально-економічна ситуація. Неабияке значення також має притягнення до відповідальності осіб, які вчинили воєнні злочини, визнання сторонами відповідальності за свої злочини й впровадження місцевих механізмів примирення. Ключовим кроком до успішного врегулювання конфліктів і примирення з минулим стає включення методів врегулювання конфліктів до освітньої програми.

Війна вже вплинула на психіку українських дітей. Страх смерті, переживання за своїх близьких, тривожність, невпевненість у майбутньому – це все вони відчують кожного дня. Одним із варіантів, як допомогти дитині пережити події війни та не закритися в собі є хібукі-терапія.

Хібукі-терапія («хібукі» на івриті означає «відкриті обійми») – це процес, у якому психолог за допомогою спеціально розробленої методики поступово й дбайливо входить разом із дитиною у терапію, допомагаючи їй упоратися із травмою війни. Хібукі – м'яка іграшка, песик із сумними очима. Але це лише на перший погляд. Насправді ж кожна деталь має значення:

- сумні очі дозволяють дитині асоціювати себе з іграшкою та переносити на неї свої страхи й переживання;

- розмір собачки відповідає новонародженому малюкові – дитині легко обіймати й почуватися захищеною;

- собачка м'яка і приємна на дотик, виготовлена із безпечної та стійкої тканини – малюк відчуває тепло й затишок, а також безпеку.

Історія методики хібукі-терапії сягає 2006 року, часів другої ліванської війни, коли північ Ізраїлю накрило ворожим бомбардуванням. На південь країни потяглися тисячі біженців, там обладнали наметові містечка, які стали тимчасовою оселею тисяч жінок та дітей. З ними працювали психологи. Саме тоді доктор Шай Хен-Галь запропонував використовувати іграшку, як терапевтичний об'єкт, бо це просто і зрозуміло кожній дитині, недорого і швидко у виконанні. В Ізраїлі хібукі – державна програма, кожна дитина тут отримує свою іграшку в школі чи дитячому садочку.

Україна наразі переймає досвід Ізраїлю, але в нас хібукі-терапія вже трансформувалася не лише в повноцінну терапевтичну методику, але й успішно застосовується в школах як психологічний та дієвий педагогічний інструмент. Іграшку супроводжують два книжкових видання – маленька книжечка-комікс та трохи більша, з текстами та картинками про історію хібукі – хто він та звідки, що відчуває і чим може поділитися зі своїм господарем. Ці книжки та додатковий елемент – кишенька на животику собачки, з'явилися спеціально для українських дітей і є додатковими інструментами терапії хібукі. Терапія полягає в тому, що дитина переносить на іграшку свої переживання і страхи та, говорячи від імені собачки, насправді проживає власний досвід, не замикається на своїй психотравмі, розповідає про власні переживання та почуття. У дитини формується досвід розуміння свого стану та потреб, піклування про себе через хібукі.

За результатами нашого опитування діти від 7 до 10 років дійсно розповіли б свої переживання і страхи іграшки. Всі опитуванні давали їй ім'я, близько 85% опитаних дітей розповідали б їй як пройшов їх день, що вони відчували, свої емоційні переживання та страхи, довірили б їй свої маленькі секрети (щоб татко повернувся живим із війни; щоб усі рідні були живими; щоб не лунала тривога та вибухи; щоб навчання не проходили в сховищі). Характерним для всіх опитуваних були переляк у відповідь на якісь гучні звуки (наприклад грім, рух потяга, машини, гучні звуки). Також для половини опитуваних дітей були характерні нічні жахи, багато з яких вони пам'ятали.

Отже, представлена терапевтична методика «Хібуки» формує у дітей різного віку досвід розуміння свого емоційного стану, мотиваційних потреб, піклування про себе, дозволяє не тільки проживати власний травматичний досвід, але й успішно позбавлятися психотравмуючого чинника. Методика через хібуки-терапію лише недавно почала використовуватись у діяльності українських психологів, проте її поєднання із іншими психологічними засобами сприяє емоційному та психічному оздоровленню дітей в умовах війни.

Марія Гула
НУ «Запорізька політехніка»
наук. керівн: к.ф.н., доц. Гайворонська Т.О.

СТРАХ ЯК ПРОЯВ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Проблема надмірної тривожності у населення України сьогодні займає провідне місце у переліку ускладнень, що спіткали українців на шляху до незалежності. Розв'язана сусідньою державою повномасштабна війна проти України призвела до великих психологічних проблем у населення нашої країни: українці зазнали психологічних втрат, зокрема втрати спокою, зазнали проявів тривожності, яка не була характерною для мирного часу. Тривожність здатна прогресувати, і страх, як її прояв, здатен прогресувати та ставати на заваді нормальної життєвої діяльності.

Відсутність контролю за зовнішніми обставинами провокує почуття тривоги: думка про те, що цивільна людина не може вплинути на перебіг воєнних дій і може стати лише жертвою цих дій, викликає почуття страху.

Британська психологиня Люсі Бересфорд стверджує, що відчуття пригніченості, тривоги і страху під час війни є невідворотними, що призводить до постійної стресової ситуації і, як наслідок, до знесилення людини. Необхідність протистояти стресу задля збереження психічної рівноваги потребує неабияких зусиль з боку людини, що переживає надмірний страх перед війною. Людині в такій ситуації важливо постійно слідкувати за своїм психологічним станом, намагатися контролювати свою реакцію на ті чи інші події, використовувати лише перевірені джерела інформації.

Американський психолог Архібалд Харт у книзі «Ліки від тривоги» стверджує, що одним із найбільш дієвих способів полегшити тривожний стан є розмова з близькою людиною. Мати контакт у цей час – надважливо. Також, на думку психолога, ведення «щоденника думок» допомагає у моніторингу психічного стану та частково повертає контроль над емоційною сферою.

Українська психологиня та арт-терапевтка Олена Вознесенська, натомість, наполягає на тому, що такі емоції, як страх та злість під час дії воєнного стану, можуть мати місце серед конструктивних, проте все вирішує їх інтенсивність і можливість особистості з ними впоратись. Тому необхідно і надважливо зрозуміти, яке місце займає ця проблема в житті молодої людини, яка тільки вступає в доросле життя і опинилася перед обставинами, які їй складно подолати.

Юнацький вік є останньою межею між дитинством і дорослістю. На етапі ранньої юності людина має прийняти рішення стосовно свого найближчого майбутнього, а саме:

зробити вибір на користь навчального закладу, в якому вона хотіла б навчатись, обрати майбутню спеціальність або місце роботи.

Ці рішення, на мою думку, закладають фундамент майбутньої дорослої особистості. Наслідки вибору кожного юнака формують в його свідомості більш-менш зрозумілий подальший хід подій, він спирається на свій вибір і йде за ним, маючи змогу контролювати своє життя.

Війна, що сколихнула всю Україну, переписала долю кожного мешканця цієї держави та похитнула віру не тільки в майбутнє, а й в сьогоднішнє. Всі можливі плани було зруйновано, кожен зіткнувся віч-на-віч із власним відчаєм.

Молоді люди залишилися без можливості працювати та здобувати освіту в той час та в тому регіоні, де вони прагнули це зробити. Зусилля, що були докладені кожним, поставилися під сумнів, «на паузу», або взагалі були втрачені назавжди.

Панування тривожності та всіх її проявів призвело до почуття тотальної приреченості. Відмова від своїх бажаних пріоритетів – суцільна травма для молодої перспективної людини. Відчуття втрати свого майбутнього провокує підвищену дратівливість, агресивність, відстороненість і, звичайно, страх. Характер юної людини може різко змінитися, емоційний стан стати нестабільним.

Батьки можуть помітити, що їх колись позитивний і жвавий підліток замикається, не має бажання щось робити, виходити на вулицю і навіть спілкуватися. Така асоціальна та депресивна поведінка стає наслідком «занурення у страх» та руйнує раніше структуровану нервову систему. Людина, що навідріз відмовляється висловлювати свої почуття, насамперед потребує психологічної допомоги та підтримки з боку рідних.

Занурена у страх людина ризикує потрапити в обійми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), або заробити хронічний стрес. У запобіганні або полегшенні симптомів такого стану може допомогти правило виконання рутинних справ. Сам процес їх виконання знизить рівень тривоги і хоча б у невеликому обсязі поверне людині втрачений контроль над своєю емоційною сферою.

Необхідно зазначити, що параноїальний страх, викликаний надмірною тривожністю, не може бути знеціненим або непоміченим близьким оточенням, бо, насамперед, рідні люди – це ті люди, на яких ми спираємося першочергово. Тому саме сім'я повинна стати незламною фортецею для дітей та молоді, що кожного дня потерпають від стресу. В стані підвищеної тривожності юнака може стати необхідним супровід досвідченого психолога або психотерапевта, який допоможе розхитаній свідомості юнака поступово прийти до ладу, адже безперервне почуття страху, пов'язане з надмірною тривожністю, необхідно подолати.

Молоді люди відчувають біль, гнів та сором за втрачений над своїм життям контроль та нездатність впливати на зовнішні обставини. Неможливість захистити себе та близьких людей викликає почуття безпорадності, що призводить до агресивності або асоціальності, спровокованих почуттям страху. Пошук путей вирішення цієї проблеми має важливе значення, тому що подолання підвищеної тривожності молоді є запорукою їх психічного здоров'я в майбутньому. Родині, сімейному колу належить одна з головних функцій в цьому процесі, тому що підтримка, взаєморозуміння, взаємодопомога здатні надихати людину на життя за будь-яких обставин. Спілкування з однолітками, яке розширює коло взаємодії молодої людини з навколишнім середовищем, є також необхідним і виконує підтримуючу функцію. Психологічна допомога спеціаліста також може бути необхідною у випадках, які потребують подолання надмірного страху і корегування психічного стану молодої людини в умовах війни.

Повномасштабна війна, розв'язана Росією проти нашої країни, назавжди лишила відбиток на психіці кожного українця. Проблема психічного здоров'я нації сьогодні і в майбутньому є важливою проблемою, яка потребує особливої уваги спеціалістів і психологічної науки.

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЧАСИ ВІЙНИ

Збройний конфлікт на території нашої держави продовжує бути травмуючим чинником для всього українського суспільства, а особливо для дітей. З самого початку війни і до сьогодні працівники психологічної служби системи освіти здійснюють психосоціальну допомогу учасникам освітнього процесу, які постраждали внаслідок військових дій.

Українські науковці активно займаються проблемами психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (В. Панок, В. Байдик, Ю.Бондарук, Ю. Гопкало, Т. Гніда, І. Корнієнко, Н. Лунченко, Ю. Луценко, Р. Мороз, І. Ткачук та ін.).

Основна мета психологічної служби в умовах війни – допомогти дітям та їх батькам керувати стресом, пов'язаним з війною, відновлювати їхні ресурси та зміцнювати психічне здоров'я. Педагоги також можуть отримувати підтримку від психологічної служби, щоб допомогти дітям, які можуть відчувати емоційні та психологічні труднощі.

Основними завданнями психологічної служби системи освіти у часи війни є:

1. Забезпечення підтримки дітям, які перебувають в стані стресу та тривоги внаслідок війни.
2. Допомога педагогам у підготовці до відновлення звичного режиму освітнього процесу після війни.
3. Проведення профілактичної роботи з психологічного здоров'я педагогів та родин вихованців.
4. Забезпечення підтримки батькам дітей, як відчувають емоційні та психологічні труднощі внаслідок війни.

Для досягнення цих цілей психологічна служба може використовувати різноманітні методи, зокрема:

1. Індивідуальні консультації та психотерапія для дітей та дорослих.
2. Групові тренінги та семінари для дітей та педагогів.
3. Розробка та популяризація матеріалів про психологічне здоров'я особистості.
4. Організація психологічних підтримуючих груп для родин вихованців та педагогів.
5. Розробка та впровадження програм підтримки психологічного здоров'я педагогів та батьків.
6. Організація додаткових психологічних послуг для важко травмованих дітей та дітей з особливими освітніми потребами.

Крім цього, психологічна служба може брати участь у плануванні та реалізації заходів щодо захисту дітей від насильства та інших небезпек, що можуть статися в часи війни. Важливим напрямом роботи психологічної служби є допомога у розробці програм, що навчають дітей, як розпізнати небезпеку та як діяти у випадку надзвичайних ситуацій.

Одним з основних завдань психологічної служби системи освіти у часи війни є забезпечення безпечного та підтримуючого оточення для дітей та педагогів. Вона може сприяти забезпеченню безпеки на майданчиках в закладах освіти та під час різноманітних виховних заходів. Також організовувати заходи, що сприяють зміцненню соціальних зв'язків та підтримки взаємодії між дітьми, педагогами та батьками.

Психологічна служба системи освіти має важливе завдання підтримувати психологічну стійкість дітей та молоді в часи війни. Війна може викликати стресові ситуації, які безумовно можуть впливати на емоційний стан та поведінку учасників освітнього процесу. Крім того, психологічна служба може сприяти формуванню в особистості позитивної психологічної стійкості, що дозволяє краще впоратися зі стресом та негативними емоціями. Це може бути

досягнуто в процесі проведення занять з медитації, йоги, танцю, мистецтва або інших занять, що сприяють розвитку емоційної стійкості. Психологічна служба також може допомогти учасникам освітнього процесу керувати власними емоціями та вчить їх позитивному спілкуванню з оточуючими людьми.

Важливо зазначити, що психологічна служба повинна працювати в тісній взаємодії з іншими соціальними службами та педагогами, щоб забезпечити комплексний підхід до психологічної підтримки дітей в часи війни. Серед інших соціальних служб, з якими психологічна служба може співпрацювати, це служби соціального захисту, медичні служби, психіатричні служби, психологічні центри, центри допомоги та реабілітації.

Крім того, самі педагоги можуть відігравати важливу роль у підтримці психологічного благополуччя здобувачів освіти в часи війни. Вони можуть надавати підтримку, знайомити з засобами психологічної релаксації, проводити групові заняття з психологічної підтримки тощо.

Незважаючи на важкі часи, психологічна підтримка може допомогти учасникам освітнього процесу зберегти емоційну та психологічну стійкість, зменшити ризик розвитку психічних розладів та покращити їхню здатність до навчання та адаптації до нових умов. Важливо забезпечити доступність психологічної підтримки для всіх, хто її потребує.

Крім того, важливо пам'ятати, що психологічна підтримка також може бути потрібна педагогам, які працюють в умовах війни. Вони можуть бути в стані підвищеної тривожності та стресу, тому для них будуть корисними тренінги з психологічної підтримки, що допоможуть зберегти їхню емоційну та психологічну стійкість.

Узагалі, важливо розуміти, що психологічна підтримка є не менш важливою, ніж будь-яка інша форма допомоги, особливо в умовах війни. Вона може допомогти здобувачам освіти та педагогам зберегти своє здоров'я, адаптуватися до нових умов та продовжувати навчання та роботу в надзвичайних обставинах.

Також важливо враховувати, що психологічна підтримка повинна бути індивідуальною, оскільки кожна особистість має свої власні потреби та реагує по-різному на стресові ситуації. Психологи повинні звернути увагу на індивідуальні особливості кожної людини та підібрати оптимальні методи та підходи до роботи з кожним клієнтом.

Окрім прямої психологічної підтримки, психологічна служба системи освіти може проводити різноманітні тренінги та навчання з питань стресової стійкості та психологічної адаптації до надзвичайних ситуацій. Наприклад, можна проводити тренінги з медитації, релаксації, відпрацювання емоційних реакцій, а також психологічні тренінги для педагогів з технік взаємодії з вихованцями в стані стресу. Це допоможе не тільки зменшити рівень стресу, але й забезпечити підвищення емоційної стійкості та здатності до адаптації до складних ситуацій.

Також важливо забезпечувати розуміння важливості психологічної підтримки та популяризувати психологічні послуги серед здобувачів освіти, педагогів та батьків. Наприклад, можна проводити різні заходи, такі як лекції, семінари, круглі столи, тренінги, консультації, психологічні групи, дебати тощо, щоб забезпечити доступність психологічної підтримки та сприяти формуванню здорової психологічної культури серед учасників освітнього процесу.

Надзвичайні обставини можуть спричинити також збільшення кількості конфліктних ситуацій та агресії серед учасників освітнього процесу. Тому важливо забезпечити підтримку у формі консультацій та тренінгів з розв'язання конфліктів та антиагресивної поведінки. Крім того, можна проводити виховну роботу, спрямовану на формування толерантності, поваги до інших та здатності до конструктивної взаємодії.

У військових зонах та на тимчасово окупованих територіях можуть бути специфічні проблеми, такі як посттравматичний синдром та стрес, пов'язаний зі страхом за власне життя та життя близьких людей. У таких випадках психологічна служба може забезпечувати психотерапевтичну допомогу та консультації, які допоможуть підтримати та зняти посттравматичний стрес.

Також важливо підтримувати зв'язок між закладами освіти на тимчасово окупованих територіях та іншими регіонами країни, щоб забезпечити доступність психологічної підтримки та можливість обміну досвідом та знаннями. У цьому випадку можуть використовуватися відеоконференції та інші засоби зв'язку.

Важливо забезпечити доступність та належну фінансову підтримку психологічної служби, а також здійснювати постійний моніторинг психічного здоров'я учасників освітнього процесу.

Психологічна служба системи освіти також може сприяти формуванню позитивного іміджу війни та викликати у дітей та молоді патріотизм та відчуття відповідальності за свою країну. Вона може допомогти у формуванні патріотичних цінностей та розвитку громадянської свідомості.

У разі виникнення надзвичайних ситуацій, таких як терористичні акти або природні катастрофи, психологічна служба системи освіти може бути включена у координацію дій з іншими службами та владними структурами для забезпечення підтримки дітей та педагогів, які постраждали від негативного впливу таких ситуацій.

Отже, психологічна служба системи освіти має важливу роль у забезпеченні підтримки психічного здоров'я дітей, педагогів та родин вихованців у часи війни. Вона може допомогти у запобіганні та лікуванні психічних травм, розробці профілактичних програм та забезпеченні безпечного та підтримуючого оточення для дітей та педагогів. Для успішного функціонування психологічної служби в системі освіти в часи війни необхідно мати належну кваліфікацію та досвід психологів, а також використовувати сучасні методи та підходи до психологічної допомоги. Крім того, важливо забезпечити фінансування та матеріальну підтримку психологічної служби, щоб забезпечити її ефективну роботу та допомогу учасникам освітнього процесу.

Діордієва Валерія

НУ«Львівська політехніка»

наук керівн: к. психол. наук. доц. Войцеховська О. В.

ПРОГРЕСИВНА РЕЛАКСАЦІЯ ДЖЕКОБСОНА ПРИ РОБОТІ З ТРИВОГОЮ

У цей складний час кожному із нас потрібна психологічна підтримка, допомога, або, як в більшості випадків, самопомога. Війна зробила нас сильнішими, адаптованішими, але, нажаль, достатньо тривожними, адже ми, переживаємо за своє життя та за життя наших близьких. Чи звертали ви увагу на те, що під час таких кризових ситуацій найближчі люди можуть поводитися достатньо дивно, іноді агресувати або взагалі закриваються в собі? Зараз психіка кожного захищається по-різному, і під час стресу з яким ми зустрічаємося кожного дня, під час перегляду новин, повітряної тривоги або почутих вибухів з'являються ці, так би мовити, захисні реакції. Захисні реакції можуть бути в кожного різні, але для внутрішнього спокою потрібно знаходити методи збереження внутрішнього балансу.

Існує дієвий метод заспокоєння, який називається «Прогресивна релаксація Джекобсона». Ця вправа на розслаблення виконується коли є високий рівень фізичного стресу, адже ця вправа спрямована на його зниження та ефект відчувається досить швидко. Ідея цього методу заспокоєння полягає в тому, щоб краще розслабитися потрібно спершу напружити м'язи, утримати їх на мить, а потім відпустити, тоді ви краще відчуєте різницю між напруженою та розслабленою. Цільова аудиторія цієї вправи це діти та дорослі, якщо ця вправа виконується в терапії, то психолог повинен виконувати вправу разом з клієнтом.

Починати вправу потрібно з рук.

- Спочатку треба стиснути правою рукою міцний кулак: відчуйте напругу, потримайте її деякий час, відпустіть і розслабтеся. Повторіть.

- Так само виконайте ці рухи з лівою рукою, стисніть міцний кулак: відчуйте напругу, потримайте її деякий час, відпустіть і розслабтеся. Повторіть.
- Тепер зробіть це двома руками одночасно: стисніть два кулаки, відчуйте напругу, утримуйте і розслабтеся.
- Продовжуйте те ж саме з м'язами рук, спочатку напружте м'язи рук до ліктя, якомога сильніше, затримайтеся ненадовго, відпустіть і розслабтеся. Повторіть.
- Тепер перейдіть до м'язів передпліччя: стисніть ці м'язи якомога сильніше від ліктя вгору, затримайтеся на мить і розслабтеся. Повторіть.
- Тепер намагайтеся максимально розслабити руки від плечей до кінчиків пальців. Продовжуйте дихати спокійно і відчуйте розслаблення.

Потім зверніть увагу на своє обличчя.

- Почніть хмуритися, піднявши брови якомога сильніше. Затримайтеся і розслабтеся. Тепер нахмурте брови, звівши їх разом. Напружтеся якомога сильніше, затримайтеся на мить і розслабтеся. Розслабте весь лоб.
- Тепер замружте обидва ока. Відчуйте напругу, затримайтеся на мить і розслабтеся, не відкриваючи очей. Тримайте очі закритими і відчуйте розслаблення.
- Потім перемістіть свою увагу на нижню частину обличчя. Напружте м'язи щелепи, стиснувши зуби. Тримайте якомога сильніше і відпустіть.
- Тепер притисніть язик до піднебіння. Відчуйте цю напругу, затримайте на мить і розслабтеся.
- Тепер стисніть губи разом, затримайте на мить і розслабтеся.

Слідкуйте за своїм обличчям і відчуйте розслаблення чола, очей, щелеп, губ, язика та горла. Продовжуйте дихати спокійно і відчуйте розслаблення.

Продовжуємо з м'язами шиї.

- Нахиліть голову назад до спинки стільця або стіни і відчуйте напругу в шиї, затримайтеся на мить і відпустіть.
- Тепер нахиліть голову вперед підборіддям до грудей, напружтеся, затримайтеся та розслабтеся. Поверніть голову в розслаблене положення.
- Підніміть плечі, не напружуючи руки, затримайте та розслабтеся.
- Підніміть плечі, поверніть їх, вперед, назад і вгору. Відчуйте напругу в плечах і розслабтеся.

Відчуйте, як розслаблення поширюється від шиї та плечей до кінчиків пальців. Розслабте руки, плечі, шию, горло, щелепи та все обличчя. Відчуйте, як розслаблення поглиблюється.

Спробуйте повільно вдихати і повільно видихати. Дихайте животом і відчуйте, наскільки ви розслабилися. Відчуйте це розслаблення (приблизно 1 хвилина).

Тепер знову відкрийте очі і трохи порухайтеся, щоб м'язи рухалися.

Повторіть вправу з м'язами шиї. Після повтору:

- Повільно і регулярно вдихайте і видихайте через живіт. Відчуйте, як ви стаєте все більш розслабленим, коли ви видихаєте.
- Зробіть глибокий вдих, наповніть легені повітрям і затримайте його на деякий час, повільно видихайте.
- Зробіть це ще раз і відчуйте розслаблення.
- Тепер напружте прес, висуваючи живіт вперед. Затримайте це і розслабтеся. Втягніть живіт до кінця, якомога сильніше, затримайтеся на мить і розслабтеся. Видихніть через живіт і дуже повільно видихніть.

Тепер перейдемо вниз.

- Вигніть спину, відчуйте напругу в хребті і розслабтеся.
- Напружте стегна, притиснувши п'яти до підлоги якомога сильніше, затримайтеся на мить і розслабтеся. Відчуйте різницю між напругою та розслабленням.

- Опустіть стопи і пальці ніг вниз і відчуйте напругу в литках, затримайтеся на мить і розслабтеся.
- Тепер підтягніть пальці ніг вгору, затримайтеся на мить і розслабтеся. Тепер дозвольте вашим стопам, литкам, стегнам і спині максимально розслабитися.

Розслабте спину, груди і плечі до кінчиків пальців. Відчуйте себе все більш розслабленим. Переконайтеся, що у вас більше немає напруги в горлі, шиї, щелепах або будь-якому місці на обличчі. Дихайте спокійно і регулярно. Далі розслабтеся, зробивши глибокий вдих і повільний видих. Зробіть черевне дихання і відчуйте себе все більш і більш розслабленим. Відчуйте, наскільки ви розслаблені. Відкрийте очі і випряміть руки і ноги, щоб відновити рух і активізувати м'язи.

Суть цієї вправи полягає в тому, щоб усвідомити різницю між напруженими і розслабленими м'язами. Спочатку можна витратити час, щоб подумати про все тіло і послідовно напружувати та розслабляти кожну групу м'язів, на останній фазі вправу можна скоротити, приділяючи особливу увагу цим ділянкам тіла, де легко відчувається напруга.

Під час війни, та тривожного стану загалом, важко розслаблятися, як фізично так і морально, але завдяки подібним вправам вам не тільки вдасться заспокоїтись, а ще й відволіктися від негативних думок та сконцентруватися на вашому тілі та відчуттях.

Вікторія Зайдова
 НУ «Львівська політехніка»
 наук. керівн: д. психол. н. проф. Галян І. М.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Життя в сучасних реаліях є невизначеним, впевненість у завтрашньому дні зменшується, що має вплив на здатність людини справлятися з перешкодами, вирішувати труднощі. перебування в умовах активної фази війни перешкоджає оптимальному розвитку особистості, реалізації, самоідентифікації, негативно впливає на загальне самопочуття. Це актуалізує потребу життєстійкості, яка є адаптаційним потенціалом людини, ресурсом подолання життєвих труднощів, можливістю самореалізації особистості.

Вивченням феномену життєстійкості особистості займалися різні вчені. Так, С. Мадді, Д. Леонт'єв та О. Расказова вивчали вплив стресових подій на людину її психічне здоров'я. А. Фомінова розглядала життєстійкість з позиції індивідуальності та унікальності особистості. К. Балабанова бачила в життєстійкості здатність особистості справитися з перешкодами і досягти цілей. І. Солкова, П. Томанек акцентували увагу на впливі життєстійкості на ресурси подолання труднощів, а М. Раш, У. Шоел, С. Барнард досліджували вплив життєстійкості на стрес та рівень задоволеності. Цікавими є погляди Т. Титаренко та Т. Ларіної на життєстійкість, а саме, як ресурс, що сприяє самореалізації та самовдосконаленню людини.

С. Мадді та С. Кобейс ввели поняття *hardiness* (життєстійкість) як якість особистості, що сприяє психічному здоров'ю, виступає в ролі його критерію, покращує працездатність, попри стрес. Життєстійкість змінює сприйняття життєвої ситуації та вчинків у кращий бік, людина приймає рішення, що буде її майбутнє. Це властивість, що формується в процесі життя, на яку впливають фактори внутрішнього та зовнішнього середовища.

Вчені виділяють наступні компоненти життєстійкості: залученість, контроль та ризик, що розкривають Я особистості, її самоцінність, цілісність та можливість самоідентифікації. Високо розвинений компонент залученості сприяє тому, що людина насолоджується виконанням завдань, задоволена власною діяльністю і бачить свій успіх. Низький рівень залученості породжує відчуття відкинутості від зовнішнього світу. Контроль, допомагає людині вірити в те, що життєві події є результатами власних вчинків, тому вірить у можливість впливу на життєві ситуації. Відтак зростає відповідальність особистості, зростає життєва

мотивація. Протилежним є відчуття безнадійності, відсутності перспектив, обмеженість здатності керувати самостійно своїм життям, нездатність вплинути на своє життя. Компонент ризику, означає сприйняття людиною будь-якої ситуації, як сукупності набутих знань, умінь, навіть в ситуації невдачі. Позитивний досвід зароджує успіх, в іншому випадку людина отримує цінні знання, які можуть згодитися в майбутньому, допоможуть уникнути помилок. Гармонійне поєднання згаданих компонентів сприяє взаємодії з іншими людьми, дає мотивацію до дії, допомагає знайти сенс життя.

С. Мадді вважає, що на утворення життєстійкості в дитинстві позитивно впливає те, чи відчуває людина своє призначення в існуванні, свою здібність, талановитість, впевненість у власних можливостях та орієнтацію на високі результати. Негативно впливають стреси в дитинстві, хвороби, зміна середовища, дефіцит підтримки близьких, не знаходження призначення, відчуття відкинутості від дорослих.

В. Флоріан, М. Мікулінчер і О. Таубман дослідили, що життєстійкість впливає на збереження психічного здоров'я, а саме: за допомогою залученості ситуація оцінюється як менш небезпечна та використовуються стратегії поведінки, які орієнтовані на переживання, акцентується увага на посиленні ролі повторної оцінки, контроль зумовлює зниження визначення загрозового чинника як небезпечного, стає значущою повторна оцінка ситуації, яка склалася та сприяє застосуванню поведінки для того, щоб знайти ефективний спосіб вирішення неприємностей і для того, щоб знайти допомогу оточуючих.

Д. Леонтьєв і О. Расказова, зазначають, що високий рівень прояву компонентів життєстійкості, зумовлює меншу ймовірність захворювань після впливу стресових чинників. Відтак відбувається збереження рівня функціонування людини, що діє як цілісна система, яка виступає в якості протекції. Вчені акцентують увагу на тому, що коли людина сприймає зміни, як менш вражаючі та стресові, вона реагує більш адаптивно, сприймає їх як цінний досвід, що є перспективою розвитку. Мотивація до управління своїм психоемоційним станом та до вирішення проблемних обставин допомагає людині легше подолати стрес. Стрес знижується, при активізації реакцій імунної системи, а також, коли людина відчуває обов'язок слідкувати за здоров'ям і способом життя. На подолання стресу позитивно впливає пошук соціальної підтримки.

Р. Лазарус і С. Фолкман, описують життєстійкість як те, що продуктивно сприяє боротьбі з негативним стресом, спрямовує людину на особистісний розвиток. Індивід бере ситуацію у власні руки, діє, використовує ресурси, щоб її змінити або отримати новий досвід в якості знань, розвитку своїх компетентностей та можливостей. О. Чиханцова розглядає життєстійкість в контексті подолання стресу та як наслідок особистісного зростання.

Аналізуючи поняття життєстійкості, К. Балабанова вважає, що це властивість людини, яка виступає її складовою частиною, допомагає утворенню сприятливих способів поведінки, для боротьби з труднощами, що виникають, допомагає знаходженню нових шляхів досягнення своїх цілей. Людина знає ефективні шляхи досягнення своєї цілі, не опускає руки при перешкодах, застосовуючи ці варіанти виходить з проблемної ситуації.

І. Солкова і П. Томанек виявили, що життєстійкість впливає на резерви подолання стресу з допомогою посилення участі ефективності особистості, почуття самоповаги, гідності та здатності вирішувати життєві негаразди використовуючи копінг-стратегії. Низький рівень когнітивної оцінки передбачає відчуття більшого впливу переживань на людину, менше впливають переживання при високому рівні когнітивної оцінки.

Життєстійкість – це поняття, що характеризує здатність людини розвивати власні компетентності, вдосконалюватись, реалізовувати потенціал, досягати поставлених цілей в несприятливих обставинах, дозволяє утримувати внутрішню гармонію та ефективність діяльності. Це якість, яка сприяє боротьбі з труднощами, що постають перед особистістю, сприяє конструктивній адаптації до умов життя, допомагає людині в аналізі, оцінці та усвідомленні досвіду.

Життєстійкість виступає ресурсом для людини. Ресурсом життєстійкості є здатність оптимально оцінювати життєві труднощі з різних сторін, здатність аналізувати свої сильні та слабкі якості, що дає людині відчуття балансу який забезпечує можливість досягнути один з

найоптимальніших варіантів вирішення проблеми, та розуміння факторів, які є поза контролем, що можуть перешкоджати його реалізації і призвести до невдачі.

Існування людини в період війни, характеризується стресом, що деструктивно впливає на розвиток особистості, адаптаційні ресурси, порушується звичний ритм життя, виснажуються ресурси особистості. Базова потреба в безпеці при таких умовах порушена, організм спрямований на пошук безпечного місця. Розвинена життєстійкість допомагає людині взяти ситуацію під контроль, забезпечити собі задоволення потреб. Проте якщо життєстійкість функціонує на низькому рівні, може виникнути почуття безвихідності, нездатності вплинути на життєву ситуацію. Постійний стрес викликаний переглядом новин, повітряними тривогами, обстрілами значно впливає на психічне та фізичне здоров'я. Життєстійкість виступає механізмом захисту особистості для подолання стресової ситуації.

Життєстійкість є характеристикою, яку можна розвивати, це може сприяти розвитку нових стратегій поведінки. Насамперед потрібно працювати над розумінням власного досвіду. Коли людина робить висновки з ситуацій в повторному випадку вона успішно справиться з нею. Індивід, який може аналізувати свій досвід, сприймати його, як позитивний має здатність відчувати свій вплив на життя, керувати ним.

За Т. Ларіною та Т. Титаренко, формуючи мотивацію досягнення успіху та уникання невдач можна розвивати здатність самостійно впливати на своє життя, розвивати складову життєстійкості – контроль. Потрібно братися за завдання, які є дещо складнішими ніж повсякденні. Однак не потрібно брати на себе занадто важкі ситуації, оскільки це призведе до оберненого ефекту. Для розвитку прийняття ризику мають бути різноманітні зміни умов у житті, нова діяльність, знайомства, новий досвід, які будуть сприяти заохоченню до того, щоб продовжувати розвиватись. Проте варто стежити за тим, щоб зміни не були травмуючі або різкі.

К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук пропонують арт-коучинговий підхід для формування життєстійкості. Вправа «Якби» націлена на те, щоб розвивати залученість, сформувані цілі, впливає на збільшення мотивації досягнення, налаштовує на позитивний результат. Вправа «Картезіанський квадрат» розвиває компонент контролю, сприяє когнітивній оцінці ситуації в якій перебуває людина її позитивних та негативних наслідків, допомагає вибрати найбільш оптимальне рішення для людини. Компонент прийняття ризику, допомагає розвинути вправа «Страх як перешкода», що витягує на поверхню приховані страхи які стають перешкодою для досягнення успіху.

Л. Сердюк, О. Купрєєва вважають, що для розвитку життєстійкості потрібно підсилити потребу особистості в пошуку себе, кращій ідентифікації, сприяти формуванню саморефлексії, та позитивному ставленню до себе, проаналізувати свої стратегії поведінки в складній ситуації, планувати свою діяльність та ставити цілі, розвиватися, вчитися розуміти потреби як свої так і навколишніх, старатися діяти без залежності від інших, робити висновки з чужого досвіду і виокремлювати щось для себе, підтримувати своє здоров'я.

Життєстійкість підкріплюють оптимізм, позитивні емоції, активне подолання труднощів, релігія, підтримка фізичного здоров'я, гнучкість мислення, когнітивна переоцінка, прийняття людиною себе, розвиток загальних компетенцій, розуміння сенсу та цінності з безуспішної діяльності та з життя. Розвивати життєстійкість можна за допомогою посилення мужності та мотивації, які призводять до вирішення проблем, надають соціальної підтримки. Розвиток навичок, що допомагають побороти конкретну стресову ситуацію, і розвиток загальних навичок керування стресом допомагають дихальні вправи, м'язова релаксація. Рекомендовано опрацювати ці навички на ситуаціях.

Підсумовуючи написане вище, життєстійкість – це багатогранне поняття, що розглядають, як можливість особистості протистояти стресу, гармонійно розвиватися. Особливо це актуально під час війни, яка негативно впливає на особистість. Це феномен особистості, який характеризується стійкістю, рішучістю та активністю людини в контексті життєвих подій, прийняттям нею рішень в несприятливих обставинах. Запропоновано підходи, щодо формування життєстійкості особистості. Важливою є переоцінка досвіду, формування мотивації

успіху, зміна навколишнього середовища, пошук себе, цілепокладання, оцінка можливих наслідків ситуації, де перебуває людина. Має значення позитивне ставлення до себе, до світу, відповідальність за своє здоров'я та соціальна підтримка.

Аліна Замашина

НУ «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка,

наук. керівн.: к. психол. н., доц. Лісневська А.О.

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДРУЖИНАМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Дружини військовослужбовців є однією з тих категорій, котра досить часто звертається за допомогою до психолога. Це зумовлюється багатьма чинниками: дружини в період відсутності чоловіка переймають всі сімейні обов'язки на себе, у тому числі – й виховання дітей; вони майже весь час знаходяться в стані напруження та підвищеної тривожності через хвилювання за близьку людину, яка перебуває в небезпечному місці; у чоловіків, після повернення із зони бойових дій, здебільшого, спостерігаються симптоми посттравматичного розладу (ПТСР), що негативно впливає не тільки на їхній психічний стан, але й на стан їх дружин, погіршуючи міжособові стосунки між ними. Проблема психологічної допомоги дружинам військовослужбовців набула актуальності в Україні з 2014 року. Але початком повномасштабного вторгнення Російської Федерації з 24 лютого 2022 року вона набула ще більш вагомого значення.

Вивчення основ психологічної допомоги дружинам учасників бойових дій активно здійснюється як вітчизняними (В. Глебов, Н. Журавльова, І. Пампура, В. Остапович, І. Рева тощо), так і зарубіжними (В. К. Jordan, А. Matsakis, D. A. Ryan, S. J. Verbosky, С. Williams тощо) вченими. Зарубіжні науковці активно досліджують вторинну травматизацію у дружин військовослужбовців, у той час як в українські вчені розкривають вплив негативного досвіду війни на родини військовослужбовців.

Розглянемо найбільш загальні принципи надання психологічної допомоги дружинам військовослужбовців:

1. Психологічна допомога знімає внутрішню напругу і стабілізує загальний емоційний фон.
2. Крім того, важливо усвідомлювати, що психологічна допомога має надаватися не лише під час відсутності чоловіка, але й після його повернення із фронту. У більшості випадків військовослужбовці повертаються в свої родини з симптомами посттравматичного розладу, підвищеною агресивністю, тривожністю, іноді – замкненістю чи відстороненістю й зміненими поглядами на життя (в тому числі – й на сімейне життя).
3. Психологічна допомога дружинам може відбуватися як в індивідуальній, так і в груповій формах. Перевага групової форми роботи («сімейні кола», групи відреагування, психотерапевтичні групи) очевидна: дружина військовослужбовця буде знаходитися серед тих, хто також переживає подібний досвід та стикається зі схожими проблемами.
4. У ході роботи першочерговим завданням стає встановлення довірливого контакту між психологом та дружиною учасника військових дій. Психологу слід подати себе тією людиною, якій можна довірити будь-яку інформацію. Клієнтці (дружині військовослужбовця) важливо зрозуміти та відчувати, що фахівець почує, вислухає, підтримає її та не осудить за емоційні прояви або ірраціональні вчинки.
5. У психологічному контакті з такою категорією клієнтів психологу варто враховувати потребу жінок у повазі, визнавати труднощі, які вони пережили, та їхню внутрішню стійкість у боротьбі з ними. Завдяки цьому жінки відчувають, що їх вчинки та пережиті хвилювання мають значення.
6. Найбільш прийнятним стилем спілкування в роботі з дружинами військовослужбовців є підтримуючий (партнерський) стиль, оскільки він підтримує їхні психологічні ресурси (віру в себе, у власні сили) й вчить спиратися на них при контактуванні з чоловіками.

7. Як було зазначено раніше, дружини можуть звертатися до психолога разом із чоловіками. У цьому випадку використовується системна сімейна терапія, основне положення якої полягає в наступному: якщо навіть один із членів сім'ї пережив травматичний досвід, це впливає на функціонування всієї родинної системи. Ця терапія базується на реакціях цілої сім'ї на пережиту стресову ситуацію. Отже, результативність психологічної роботи полягає у зниженні конфліктності й налагодженні порозуміння в сімейній системі.

8. Також у роботі з дружинами військовослужбовців використовується підтримувальна терапія, яка є протилежною сімейній. Вона сфокусована на переживанні емоційних проявів саме окремої особистості.

9. Підтримувальна терапія відбувається переважно у формі тренінгових занять та просвітницьких заходах. Одним із них є проведення відомої програми з дружинами військовослужбовців, яку розробили ізраїльські вчені. Напередодні для дружин проводяться навчальні семінари, де розкриваються проблеми, пов'язані зі станами їх чоловіків. Далі, на першому тижні, жінки беруть участь у програмі вже самостійно, на другому – до них приєднуються інші члени сімей, а на наступних – дружини з чоловіками проходять терапію подружніх пар. На цьому етапі роботи подружжя починає обговорювати проблеми, котрі існують між ними, й вирішувати їх без зайвих конфліктів. У свою чергу, військовослужбовці починають бачити, що дружини поруч, що вони їх підтримують та допомагають впоратися з переживаннями, що покращує загальну сімейну взаємодію.

10. Також добре зарекомендували себе в роботі з дружинами військовослужбовців групи самопомоги, де жінки діляться своїми переживаннями, страхами, сподіваннями та отримують зворотний зв'язок від жінок, які мають схожий досвід. За необхідності до роботи таких груп долучають професійних психологів, які можуть надати кваліфіковану допомогу.

11. Оскільки через обмеження, пов'язані з війною, зараз нелегко організувати безпосередню допомогу дружинам, то тепер активно розвиваються та впроваджуються консультативні та психотерапевтичні зустрічі, онлайн-зустрічі з дружинами учасників військових дій. На сьогодні є досвід розгорнутої сітки психологічної допомоги сім'ям військових, які задіяні у воєнних діях. Наприклад, для дистанційної взаємодії з членами сімей функціонує американська система віртуальної групи сімейної готовності (vFRG), яка є однією з найбільш широко використовуваних форм спілкування та навчання для сімей військових. Дистанційну консультацію можна отримати й через серії виступів або статей у друкованих ЗМІ чи Інтернет-виданнях.

Отже, як бачимо, проблематика психологічної допомоги дружинам військовослужбовців досить потужно вивчається, розвивається у працях як зарубіжних, так і українських вчених. Психологічна допомога може надаватися в різних формах та ґрунтуватися на різних терапевтичних підходах. І це відбувається залежно від того, з якою проблемою й метою дружина військовослужбовця приходить до спеціаліста. Перспективою наших подальших досліджень може стати більш глибоке вивчення індивідуально-психологічних особливостей дружин військовослужбовців, які опосередковують і зумовлюють їхню сприйнятливність до різних форм психологічної допомоги.

Зуб Ліліана
НУ «Львівська політехніка»
наук. керівн: к. психол. н., доц. Березовська Л. І.

ДО ПИТАННЯ ВПЛИВУ РЕЛІГІЙНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

В сучасних умовах розвитку суспільства, актуального військового стану, що є у країні на перший план виходить віра, моральність та вплив оточення на наше життя. Недостатня кількість сучасних досліджень даного питання призвела до актуальності даної теми.

Розглядаючи поняття «релігійності», що починає формуватися ще в ранньому віці, і вже в підлітковому розвивається ментальний досвід особистості, вирабляється індивідуальне

сприйняття та засвоєння певних знань та інформації. Релігійність визначається як змінна складова, що формується та розвивається з конкретним індивідом, піддаючись впливу навколишнього середовища, суспільства у якому зростає та перебуває значний відлік часу.

Релігійність форма колективного та індивідуального самосвідомості, побудована на усвідомленні своєї приналежності до певної релігії і формує уявлення про себе і в світі за допомогою відповідних релігійних догм. Вона «є фіксування тотожності суб'єкта в сенсі придбання за допомогою релігії власного екзистенціального досвіду при суб'єктивному усвідомленні своєї приналежності до того чи іншого релігійного співтовариства». Релігійність є однією з перших форм самосвідомості людини і тому знаходиться біля витоків формування інших видів ідентичності.

У підлітковому віці формується ментальний досвід особистості, виробляються індивідуальні способи сприйняття, запам'ятовування, мислення, які визначають шляхи набуття, накопичення, перероблення та використання інформації. І хоча в певній частині підлітків дане формування може відбутися пізніше, чи раніше цей період найкраще відповідає формуванню моральних настанов світоглядного рівня, що є певним підсумком загального осмислення виробленої моральної позиції і разом з тим комплексом орієнтирів, що визначають лінію подальшого життя.

Англійський дослідник Е. Сміт, розглядаючи певну сукупність соціальних ідентичностей, зокрема: родову, статеву (гендерна ідентичність), просторову, соціально-класову, етнічну, виокремлює з цього ряду як найбільш стійку, ідентичність релігійну. Так він зауважує, що релігійність ґрунтується на власних категоріях і критеріях, цілком відмінних від критеріїв соціального класу, і спирається на об'єднання культури та її елементів, вартості, міфи, традиції, які часто кодифіковані в обрядах та ритуалах. Сутність релігійної ідентичності, на думку англійського дослідника, полягає у: «Об'єднанні в громаді вірних усіх тих, хто визнає символічний код, певну систему вартостей і традицій, віри й ритуалу, сукупно з посиланням на позаемпіричну реальність, хоч яку знеособлену і з ознаками спеціалізованої організації, хоч якої слабенької».

Релігійність є одним з ключових факторів формування і утримання етнічної, національної ідентичності, які в умовах наростаючої нелінійності розвитку сучасного суспільства, здатні актуалізувати збереження самототожності людини.

Український дослідник І. Папаяні вважав, що релігійність є особливою формою соціальної ідентичності, сутність якої розкривається через свідоме конструювання або опосередковане сприйняття релігійних уявлень, переконань, цінностей, релігійних ритуалів і обрядів. У зв'язку з цим дослідник запропонував розуміння релігійної ідентичності як сконструйованої системи уявлень про себе та інших (як на рівні індивіда, так і на рівні групи), що формується, відтворюється та змінюється у релігійно-дискурсивних практиках і визначає єдність релігійної групи, що досягається її інтерсуб'єктивною орієнтацією на загальний ідеалізований набір релігійних символів, які виражають сутність онтологічних, аксіологічних, етичних регулятивів релігійної віри, які актуалізуються в здатності до загальних священних практик.

Підлітковий вік (11-15 років) характеризується формуванням автономної релігійності людини. Образ Бога в свідомості підлітків стає більш абстрактним та одухотвореним. Багато хлопців та дівчат підліткового віку або активно звертаються до релігії (властивий пошук, який може призвести до потрапляння в секти), або заперечують її. Інтенсивно розвивається сфера ціннісних орієнтацій та ідеалів. Релігія стає особистим вибором.

У підлітковому віці формується ментальний досвід особистості, виробляються індивідуальні способи сприйняття, запам'ятовування, мислення, які визначають шляхи набуття, накопичення, перероблення та використання інформації. І хоча в певній частині підлітків дане формування може відбутися пізніше, чи раніше цей період найкраще відповідає формуванню моральних настанов світоглядного рівня, що є певним підсумком загального осмислення виробленої моральної позиції і разом з тим комплексом орієнтирів, що визначають лінію подальшого життя.

Психологічне благополуччя – це інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям.

Суб'єктивне благополуччя особистості є не лише індикатором її психічної стійкості, перехідних станів адаптації-деадаптації і ресурсів стресостійкості, але й має принципове значення для вдосконалення процесів загальної і навчальної соціалізації людини.

Найбільш відомою є гедоністична трикомпонентна модель суб'єктивна модель благополуччя Е. Дінера, що складається із задоволеності життям, будь-який негативний ефект, а також наявність позитивних емоцій.

Ю. Кашлюк виокремлює наступні основні складові та чинники психологічного благополуччя: задоволеність життям як інтегральна когнітивно-емоційна оцінка; функціональний статус – психічний та психофізіологічний стан, тобто відсутність негативних переживань, станів, що мають негативні наслідки для організму і психіки, є необхідними складовими благополуччя; ціннісно-мотиваційна сфера як загальна усвідомленість життя, так і індивідуальна система пріоритетів, система координат; уміння використовувати наявні можливості для досягнення поставлених значущих цілей, а також загальна несуперечність потреб і можливостей; соціальне благополуччя вимагає соціальної підтримки, відкритості у взаєминах, відсутності конфліктів, сприятливого соціального оточення, а також благополуччя близьких і значущих людей, безпосередньо пов'язаних з широтою образу Я; самооцінка та самоствавлення, у тому числі впевненість у власних можливостях під час подолання негативних обставин, прийняття особистої відповідальності за власне життя, відсутність внутрішнього конфлікту; самоефективність досягнення визначних цілей і наявність змістотворних перспектив.

Досліджуючи релігійну ідентичність у підлітковому віці можна виділити такі рівні релігійності: глибоко віруючий, дотримання зразків релігійної спільноти, де відбувається постійна боротьба із тими хто суперечить релігійності особи, віруючий відповідно до родинних догм, віруючий, що піддається впливу суспільства; немає тісного контакту із вірою, але і не стоїть осторонь; не вірить у Бога та вищі сили, проте має певну інформацію про них. Де дуже важливо розуміти, відповідно до вияву якої релігійності (внутрішньої, чи зовнішньої) особистість обирає свій рівень.

Підлітковий вік характеризується значними змінами цінностей життя, помірним відходом від батьків та прагненням приймати власні рішення, саме в цьому моменті вони стикаються з певними питаннями віри, релігії та релігійності, де постає перед сумнівом віра у Вищі Сили у певної ланки підлітків, в той момент як інша ланка шукає підтримки та опори, так званої допомоги у скрутних для них ситуаціях.

У цей період життя для них важливі самостійність, незалежність та сприйняття суспільством, саме тому, часто підлітки вступають у певні спільноти чи організації, де отримують схвалення однолітків та осіб старшого віку, що присутні у їхньому житті.

Отже, хоч і тема психологічного та суб'єктивного благополуччя досліджена багатьма дослідниками, проте у взаємозв'язку із релігійністю її досліджувало досить мало українських та закордонних науковців. Проте, у зв'язку із актуальною військовою ситуацією в країні людям, а особливо підліткам важлива віра, чи символи, у які вони вірять та отримують підтримку, в такому факторі, часто виступають Вищі Сили, церква та однодумці, що розділяють їх переконання.

СТРАХ ЯК ЧИННИК СТРЕСУ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ ДЛЯ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, приблизно 264 мільйони людей у всьому світі (3,6% населення планети) страждають від панічного розладу. Важливою ознакою панічного розладу є повторювані епізоди сильної тривоги (паніки), які не обмежуються якоюсь конкретною ситуацією чи діапазоном ситуацій і тому є непередбачуваними.

Громадяни України багато років живуть в умовах кризових ситуацій. Таких як COVID-19, військові дії, економічна криза (2000р, 2008р, 2014 р.), зсуви ґрунту, повені, пожежі, тощо. Це є потужним стресовим фактором. Від повномасштабного вторгнення росії на території України постраждала незчисленна кількість людей. У країні склалася ситуація, коли всі, не тільки військові, але навіть ті, хто виїхав за межі країни, стали практично учасниками війни. Хтось втомлений військовими діями, хтось втратив рідних і близьких. Також значна кількість громадян України були змушені покинути свої домівки, що, звісно ж, вплинуло на їхній емоційний стан. У кожної особистості є своя фізична або психоемоційна травма, і практично кожен перебуває в стані стресу, що призводить до різних дисфункцій, що в свою чергу негативно впливає на весь організм.

Стрес, будь він психологічний, фізичний, позитивний чи негативний, викликає однакову реакцію в організмі: дихання поглиблюється, серцебиття частішає, а наднирники виробляють адреналін, норадреналін, кортизон та інші гормони, щоб підготувати організм до боротьби чи втечі [1].

В ході еволюції виникла низка реакцій, які за частки секунди довели людський організм до піку його фізичних можливостей.

Сучасні реалії, навіть за відсутності фізичних травм, породжують у населення хронічний стрес і, як наслідок, можуть поширюватися депресія та соціальна дисрегуляція (порушення здатності адаптуватися до умов соціального середовища) [2].

Страх, викликаний стресом може спричинити тривогу, паніку, хвилювання, неспокій.

Також проводилося емпіричне дослідження. В дослідженні взяло участь 50 осіб. Серед респондентів чисельно переважали жінки. Вік опитаних був від 20 до 60 років. В ході опитування ми запитували чи змінювали респонденти місце проживання. 25 осіб відповіли, що ні, а 25 осіб обрали відповідь так. Підсумовуючи можна сказати, що при порівняльному аналізі осіб котрі змінювали місце проживання та осіб котрі не змінювали місце проживання найбільше були виявлені відмінності в захисних механізмах, а в соціальному страху та тривожності і загальному стресі значних відмінностей не виявлено.

Також з результатів, які декларували опитані респонденти, можна сказати, що страх є до певної міри вираженим, але цілком нормальним. Всі показники є нижчі середнього.

Відповідно до результатів проведення Т критерія Стьюдента не виявлено статистично значимих відмінностей між шкалою «загальний стрес». Проте, загальний стрес у тих осіб, що змінювали місце проживання був вищим, ніж у тих що не змінювали місце проживання.

Висновки: Підсумовуючи можна зазначити, що стрес – це психологічна реакція на подію, а не сама подія. Практично неможливо контролювати кожен стресову ситуацію у нашому житті, але можна контролювати більшість наших реакцій на стрес. На думку науковців та медиків, основний принцип боротьби зі стресами – постійний самоконтроль.

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ

Тема психологічного консультування у час війни є дуже важливою. Всі громадяни України в тій чи іншій мірі постраждали від вторгнення і ще довгий час доведеться боротися з наслідками. Допомоги потребують не тільки ті, хто пережив окупацію, поранення та знущання. Загалом стрес та хвилювання матимуть наслідки тривалий час.

Постає питання, до кого звернутись? Де шукати допомогу? Та з чим стикаються психологи?

Багато психологів ще під час коронавірусу перейшли на онлайн консультації, які і зараз залишаються актуальними. Особливо для тих хто змінив своє місце перебування, але не хочуть змінювати спеціаліста. Також, подібний формат підходить людям з дітьми, яких вони не можуть залишити без нагляду, або якщо вони за кордоном не знайшли фахівця який їх зрозуміє. У випадку, якщо людині нема до кого звернутися, в неї є можливість отримати кризову консультацію. Вона складається з декількох безкоштовних сеансів, які розраховані для разової допомоги та для стабілізування психологічного стану людини. Зіштовхнувшись з травматичним досвідом люди втрачають орієнтири на які вони спиралися до війни, вони стають не актуальними. Клієнт не може знаходитися тут і тепер, постійно повертається до травми, і завдання психолога допомогти людині знову дбати про себе та думати про своє майбутнє, стабілізуватися.

Зараз популярними стали мобільні бригади психологів. З початком повномасштабного вторгнення звернення до них збільшилися в двічі. Що потребувало від психологів швидкого переключення між клієнтами, при цьому не втрачаючи якості комунікацій та емпатії. Такі консультації хоч і тривають не довго та вони дуже допомагають людям які знаходяться в паніці або тільки що дізналися про втрату близької людини і які не знають, що робити, як жити далі. Для кращої допомоги, якості комунікації та для змоги приділення вдосталь часу, колективи бригад збільшили.

Актуальними є й групові консультації. Так люди відчують себе менш самотніми, розуміючи, що їхні проблеми та хвилювання розділяє ще хтось. Це допомагає їм знову соціалізуватися. Звісно, такі види підтримки, як і мобільні бригади, не дають повноцінної допомоги, яку особа може отримати від індивідуальної терапії. Проте, це дає поштовх жити далі не зациклюючись на травматичному досвіді, страхах та хвилюваннях. Як працюють військові психологи?

Психологи на війні роблять дуже велику і важливу роботу. Це зовсім інші умови роботи. Спочатку треба знати всі види бойової праці і ситуації побутового життя військовослужбовців. Фахівець повинен постійно уважно спостерігати за поведінкою військового і залежно від ситуації робити швидко висновки. Зібрана і проаналізована інформація передається командирю для прийняття рішень. Також психолог має знати багато вправ на релаксацію та мобілізацію тіла.

З тими хто не так давно на фронті психолог вчить працювати зі страхом, а не позбуватися його. Перші дні адаптації важливі і дуже тяжкі. Психолог вчить військових перетворювати страх на злість та виваженість. Десять днів, у другій фазі адаптації, військовий психолог допомагає стабілізувати рівень працездатності. У третій фазі, коли з'являється втома та виснаження, працюють над мотивацією. З якими проблемами стикаються самі психологи?

Як не дивно психологам теж важко. Стикаючись з такими ж проблемами і травматичним досвідом як і всі, але враховуючи особливості цієї професії, спеціалісти мають бути більш стійкими ніж ті, хто до них звертається для надання належної допомоги. Їм треба рефлексувати, щоб потім не переносити проблеми одного клієнта на іншого. Також психологи регулярно звертаються до супервізії для підтримання психологічної рівноваги. Отже, робота

теж може стати тим, що підтримує від вигорання і наповнює енергією для подальшої роботи. Важким є й організація безкоштовних консультацій, завжди хочеться допомогти якомога більшій кількості людей, та треба враховувати, що окрім вичерпання внутрішнього ресурсу ще йдуть грошові витрати. Це змушує шукати додаткові інвестиції та фінансову підтримку у цій справі. До того ж, труднощі виникають з повітряними тривогами: з однієї сторони безпека понад усе, а з іншої консультації все одно треба проводити. Одне з найважчих випробувань на стресостійкість, треба керувати емоціями під час спілкування з людьми які повернулися з фронту, з окупації чи коли умовно повз вікно пролітає ракета.

На початку війни всі українці жили на адреналіні, майже не спали, багато вирішували проблем, які пов'язані з початком війни. Потім нахлинула сильна втома з якою нереально впоратися. Це призводить до вигорання. Герберт Фрейденбергер, який вважається одним із перших дослідників синдрому вигорання, визначав вигорання як набір симптомів, що включає виснаження від надмірних вимог на роботі та фізичних симптомів, таких як головний біль і безсоння, "спалахування гніву" і ригідне мислення. Та коли це вже сталося варто дати собі час відпочити. В такі моменти психолог може втратити клієнтів, так як не має ресурсу працювати. В такому випадку клієнту краще рекомендувати звернутися до іншого фахівця. В цей момент важливою налагодити графік свого життя згідно потреб організму та не забувати про своє хобі, яке дає натхнення, допомагає відновити ресурс. З якими проблемами звертаються найчастіше?

Найчастіше люди звертаються з підвищеною тривожністю, яка загострюється після прочитання новин та спілкування з рідними, які знаходяться в більш небезпечних умовах. В такому випадку, щоб зрозуміти чи є ця тривожність підвищеною чи нормальною можна скористатися методикою Спілбергера. Чарльз Дональд Спілбергер, доктор філософії був психологом клінічного співтовариства, відомим своєю розробкою Оцінювання рівня ситуативної тривожності. Їх бентежать думки про невідоме майбутнє яке чекає і як довго вони витримають цю напругу. Від постійних хвилювань настає виснаження, не знання, що з ним робити, ще більш непокоїть. Не рідко виникають часті сімейні конфлікти, які розгортаються на фоні стресу і не знаходять конструктивного виходу. Коли зазнаються втрати близької людини дуже важко знайти у чомусь розраду і навіть спілкування з друзями та родичами не покращує ситуацію, а інколи й погіршує. Багато людей у цій війні отримали травматичний досвід, який, спочатку може не помітно, впливає на якість нашого життя. Або коли тимчасово переміщені особи не можуть адаптуватися на новому місці і відчують провину за те, що виїхали у безпеку, а хтось залишився і страждає. Часто за допомогою звертаються люди, які бояться кому-небудь розказати про свої переживання.

Отже, для консультування в активну фазу війни психологу самому потрібно прийняти всі страхи і хвилювання, бо в цих умовах вони нормальні. Не забувати приділяти увагу власному психологічному стану, для нормального життя та ефективної роботи. Психологу важливо бути стресостійким та незворушним. У війну ця професія є дуже важливою, як в умовно безпечних містах так і на фронті.

Григорій Кормильський

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
наук. керів.: к. психол н., проф. Дуткевич Т.В.

SOFT-SKILLS ЯК ЧИННИК ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Вступ. Серед найгостріших викликів для внутрішньо переміщених осіб дорослого віку є їх працевлаштування. Відтак здійснене нами дослідження значення soft skills для успішного працевлаштування внутрішньо переміщених осіб є актуальною науковою проблемою.

Аналіз наукового внеску у розвиток даної проблеми. Особливості адаптації та реінтеграції внутрішньо переміщених осіб знайшли висвітлення у працях Балакіревої О..М.,

Жданович Ю.М., Лібанової Е. М. та ін. Результати досліджень різних аспектів soft skills особистості представлено працями Гури О.О., Лободинської О.М., Гридчук О. Є., Наход С.А. та ін. Soft skills – це здатності особистості, що допомагають їй пристосовуватись до різних ситуацій і вправно виконувати роботу. Поняття «soft skills» (у перекладі з англійської – м'які навички) часто використовується як синонім навичок роботи з людьми або емоційного інтелекту. На відміну від «hard skills» (жорстких навичок), які визначають здатність людини виконувати конкретно визначене завдання, м'які навички широко застосовуються в різних ситуаціях і сферах діяльності. Володіння людиною soft skills значно підвищують її шанси прийому на роботу. Останнім часом саме навички спілкування керівники вважають більш пріоритетними показниками для прийому на роботу, оскільки вони необхідні працівникам для досягнення успіху в роботі. У 2018 році LinkedIn включив лідерство, комунікацію, співпрацю та управління часом до чотирьох найбільш затребуваних м'яких навичок. Технологічна компанія iCIMS Inc., яка розробляє програмне забезпечення для рекрутингу та інше програмне забезпечення, пов'язане з управлінням персоналом, проаналізувала власні дані та виявила, що вирішення проблем, здатність до адаптації та управління часом є трьома найпопулярнішими кадровими навичками, яких рекрутери шукають у кандидатах. Інші важливі навички м'якого спілкування включають адаптивність, дипломатичність і повагу, навіть під час розбіжностей.

Основний зміст. Історія питання сягає початку ХХ століття, коли зароджуються теорії управління. Легендарний Генрі Форд (молодший) вважав, що вирішення проблеми залагодження конфліктів на підприємстві могло б знизити собівартість автомобіля більше, ніж за 25 років технічних нововведень. Коли співробітник має хороші навички спілкування та міжособистісної взаємодії, він, швидше за все, зможе чітко сформулювати цілі та позитивно керувати командою. Для підприємств сфери обслуговування навички спілкування є способом забезпечити позитивні відносини між клієнтом і компанією без додаткових витрат на спеціальне навчання. При прийомі на роботу керівники компаній цінують креативність, доречне використання гумору, впевненість, чесність і порядність, доброзичливість, управління часом, гарні манери, ентузіазм, позитивне ставлення, хороші навички слухання, увагу до дрібниць, здатність бачити загальну картину, самомотивацію, здоровий глузд, здатність приймати правильні рішення, емпатію, комунікативні навички, готовність довести складну справу до кінця, вміння вести переговори і домовлятися, здатність майстерно вирішувати конфлікт (Pratt Mary K. Definition. Soft skills).

У більшості американських, європейських, японських фірм керівник щорічно проходить 2-3 тижневу перепідготовку з тренінгами, спрямованими на вдосконалення soft skills (спілкування, розв'язання конфліктів, командна робота).

За деякими оцінками більше половини проблем управління людськими ресурсами пов'язані з порушеннями відносин, а не з браком навичок чи мотивації поведінки окремих працівників.

Слабо розвинені soft skills працівників призводять до низки негативних явищ в організаціях. Втрачається управлінський час у зв'язку з необхідністю координувати роботу працівників. Дослідження у США показало, що 25% часу керівника спрямовано на залагодження конфліктів. Ця цифра збільшується до 30% для керівників нижчої ланки. Погіршується якість ухвалюваних рішень через комунікативні бар'єри в отриманні обґрунтованої інформації. Якщо між джерелами інформації (співробітниками, керівниками, підлеглими, допоміжним персоналом) і тими, хто ухвалює рішення, відносини порушені, то між ними функціонує спотворена інформація, яка призведе до непередбачуваних наслідків. Так, трагічне рішення про запуск "Челленджера" у січні 1986 р. було викликано суперечкою серед людей, що приймали рішення (<https://www.krainaz.org/ua/2016-01-02/159-challenger-space>). Через проблеми зі спілкуванням, браком доброзичливості звільняються кваліфіковані працівники. У США підраховали, що звільнення керівника нижчої ланки або досвідченого технічного працівника веде до втрати організацією суми, близької до річної заробітної платні. Може статись і незапланована реорганізація структури підприємства через неспроможність працівників встановити і втримати контакт, порозумітись. Спостерігаються також руйнівні

явища саботажу, зниження бажання працювати, втрати робочого часу, зростання захворюваності працівників.

Менеджери з найму зазвичай шукають кандидатів із навичками м'якого спілкування, оскільки вони роблять працівника більш успішним на робочому місці. Людина може мати чудові технічні навички у своїй професії, але якщо вона не вміє керувати своїм часом або працювати в команді, то це зводить нанівець її можливості бути успішною на робочому місці. Ще одна причина, чому менеджери з найму та роботодавці шукають кандидатів із навичками м'якого спілкування, полягає в тому, що кандидати на роботу з м'якими навичками є більш адаптивними та гнучкими.

М'які навички також важливі також для успіху тих внутрішньо переміщених осіб, що планують ведення бізнесу, відкриття своєї справи, коли вони самі виступають у ролі роботодавців. Зрештою, майже кожна робота вимагає від працівників певним чином взаємодіяти з іншими.

Провівши серед 88 внутрішньо переміщених осіб працездатного віку (від 25 до 59 років) опитування, було з'ясовано, що до переїзду 70% мали стабільне місце роботи, а це свідчить про те, що ситуації найму на роботу, проходження різноманітних конкурсів та випробувань з цим пов'язаних є для них новими реаліями життя. З метою допомоги у працевлаштуванні внутрішньо переміщених осіб постає завдання їх навчання soft skills. На відміну від жорстких навичок, які передбачають засвоєння певних знань, м'які навички схожі на емоції чи ідеї, які дозволяють людям «читати» інших. Тому їх засвоєння проходить набагато важче, принаймні традиційними способами. Для цього важливими кроками є запровадження програм професійного навчання, що передбачають ознайомлення учасників з навичками м'якого спілкування, обговорення їх сутності та проявів, оволодіння манерами ввічливого спілкування, способами виявлення почуттів, здатностями оцінювати свої soft skills та презентувати їх у своїх резюме при прийомі на роботу. Існують також безкоштовні онлайн-курси і тренінги, які допоможуть покращити soft skills, засвоїти певні правила конструктивної організаційної поведінки.

Навчання може відбуватись і на робочому місці, але працівник має свідомо ставити мету покращення своїх soft skills. Наприклад, робота в роздрібній торгівлі передбачає командне середовище. Допомога незадоволеним клієнтам потребує навичок самовладання і здорового глузду. Важливим шляхом покращити soft skills є волонтерство, якого так потребують переселенці. Надаючи підтримку і допомогу один одному, вимушені переселенці водночас поліпшують свої soft skills.

Висновки. Soft skills є важливими чинниками успішного працевлаштування або відкриття власної справи внутрішньо переміщеними особами працездатного віку. Існують ознаки того, що потреба внутрішньо переміщених осіб у поліпшенні цих навичок є досить гострою. Шляхами допомоги у вдосконаленні soft skills є спеціальне навчання, он-лайн-курси і тренінги, навчання у процесі роботи, волонтерство.

Арсен Конопля

Глухівський НПУ ім. О. Довженка
наук. керівн: к. пед. н., доц. Тітаренко С.А.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

За даними ВООЗ, кожна п'ята людина під час війни страждає від певних форм розладу психіки. Це повсякденна наша проблема і проблема, яку українцям доведеться вирішувати ще найближчі 5-6 років після перемоги.

Безумовно, говорити про психічне здоров'я часом важко, проте визнання проблеми означає, що неодмінно знайдеться спосіб її вирішення. Дослідники Н. Бачерніков, В. Петленко, Є. Щербина визначають психічне здоров'я як відносно стійкий стан організму особистості,

що дозволяє людині усвідомлено, враховуючи власні фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні й соціальні умови, здійснювати та забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні), біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматопсихічних взаємозв'язків в організмі.

На початку війни у багатьох людей був шок, пізніше збудження, ейфорія, а потім настав етап, коли людина втомлюється. Вже здається, що ці події ніколи не закінчатся і як наслідок виникає провина. У стані провини звичайно людина не може ефективно працювати, діяти, адаптуватися. Тому, важливо вміти турбуватися про себе, відпочивати, щоб далі мати можливість протистояти всім труднощам і проблемам. Передовсім необхідно відстежувати стани, емоції, які переживаємо й аналізувати, що відбувається, коли необхідно звертатися за професійною допомогою. Як вже зауважувалося, першорядним варіантом у кризовій ситуації є провина через безсилля й безпорадність, тих, хто виїхав і тих, хто вижив перед загиблими. У багатьох людей зараз є відчуття провини. Провина – це емоція, що виникає в результаті незадоволення людиною вчинком, що мав негативні або неоднозначні наслідки для інших. Провина стимулює людину змінювати ситуацію, відновлювати звичайний хід подій, а також брати відповідальність за власні вчинки. Є два види провин: здорова, коли людина справді завдала іншим шкоди, й невротична, коли вона перебільшує свої можливості або межі ресурсів. На сучасному етапі дуже важливо бути згуртованими, триматися разом, турбуватися одне про одного. Потрібно акцентувати увагу на тому спільному, що в нас є.

Досить важливим процесом сьогодні є саморегульоване навчання, професійна діяльність, адже вони допомагають чітко ставити цілі, відстежувати прогрес та добирати індивідуальні стратегії освітнього процесу, що є ефективними для конкретної особистості. Грамотно регулюючи особистий емоційний стан, рефлексуючи та організовуючи себе можна суттєво підвищити власну продуктивність та здобути успіхи у навчанні та професійній діяльності. Дуже важливо в цей час не відволікатися та «слухати себе».

Вже більше року Україна живе в стані постійного стресу, який практично ніколи не вимикається. Безумовно, що тим хто втратив на війні близьких, рідних, домівки – то у цих людей травма набагато глибша і вимагає глибшого професійного підходу в індивідуальному порядку. Це стосується і дітей, і дорослих.

Нейрофізіологи зауважують, що гормон стресу і страху кортизол виділяється організмом не довше, ніж три тижні. Потім людина звикає, адаптується до будь-яких умов, і виділення кортизолу суттєво зменшується. В перші дні війни практично всі українці тремтіли цілодобово і бігали в укриття, а сьогодні, вже точно, цим практично не нікого не здивуєш. Причиною є і адаптація організму, і віра в ЗСУ.

Грунтовний аналіз рекомендацій психологів і психотерапевтів з теми психологічної підтримки особистості в умовах війни дозволи нам виокремити прийоми та інструменти, які на нашу думку здаються найбільш дієвими.

1. Плануйте своє сьогодні, подумки чи письмово. Сьогодні всі залишаються сфокусованими на одній темі – новини. Також треба додати постійну роздратованість, головні болі, безсоння та інші болячки, психологічна виснаженість та ін. Крім цього для багатьох людей характерна повна нездатність зосередитися на чомусь іншому. Часто виникає відчуття, що від страху не можеш управляти власним тілом. Відомо, що стрес сприймається організмом як небезпека. Зокрема, будь-яка тварина мимоволі стискає, втягує шию. Тому що хижак, що напав, прагне вчепитися в горло, бо найпростіший спосіб убити – це перекусити артерії. Потужний стрес у людини, то відповідно наслідок – це підсвідоме втягнення шиї – різкий спазм шийної мускулатури – перекриття надходження свіжої крові в мозок – порушення орієнтації. Саме через лімбічну систему мозку відбувається взаємодія інтелекту з тілом, і під час стресу ця взаємодія порушується. Тому часто виникає відчуття, що від страху важко керувати власним тілом. Тому, перш за все, треба заспокоїтися, зняти з себе інтенсивне напруження.

2. Медитація або молитва. Якщо людина віруюча, то багатьом дуже допомагає молитва. Можна взяти молитвослов і просто читати всі молитви підряд, докладаючи максимум зусиль

для розуміння текстів і не даючи власним думкам заповняти мозок. Також багатьом людям для заспокоєння допомагає медитація.

3. Усвідомленість. Варто всім пам'ятати, що вчора вже немає, завтра ще немає, є лише сьогодні, тож треба бути критично усвідомленими. Усвідомлення – це жити в моменті і не накручувати себе «а що, якщо».

4. План на день, хоч якийсь, і створення і дотримання ритуалів. Відомий австрійський психіатр Віктор Франкл в своїй книзі «Людина в пошуках справжнього сенсу» описує як йому вдалося вижити в концтаборі: «Першими ламались ті, хто вірив, що скоро все закінчиться. Після них – ті, хто не вірив в те, що це колись закінчиться. Вижили ті, хто фокусувався на своїх діях, без очікувань про те, що може чи не може статися».

Тому варто не забувати, що тут і зараз – це про те, що у людини є сьогодні, в ньому і треба жити. Важливо планувати сьогодні, подумки чи письмово, як кому зручніше. Психологи стверджують, що також дуже допомагають, мають навіть якусь магічну силу, ритуали рутини. Прокинутися – зарядка – сніданок з кавою, пройтися декілька кілометрів, бажано щодня, читати хоча б годину. Доцільно створювати собі ритуали, які будуть переконувати, що день буде вдалим, все вийде.

5. Спілкування з друзями, колегами, знайомими. Зараз, коли багато людей затиснуті всі разом з найріднішими на дуже обмежених територіях, потрібно навчитися «розходитися» на якийсь час і давати кожному членові сім'ї його особистий простір. Побути наодинці з собою люблять навіть найекстравертивніші екстраверти. Якомога більше потрібно спілкуватися з друзями та приятелями. Як завгодно, але найкраще жива зустріч, або зустріч з відео.

6. Займатися тим, що подобається та дає відчуття повноцінного життя, наскільки це зараз можливо. Дуже важлива річ, щоб всі усвідомили – життя продовжується. Безумовно має продовжуватися, навіть, коли війна. Навіть коли вороги переходять всі межі в своїх звірствах. Історія свідчить, що навіть в концтаборах люди закохувалися. Бути щасливим – не соромно. Кожен має задати собі запитання «Що приносить мені задоволення? Саме мені?» Можливо це буде творчість – все, що завгодно: конструювати, малювати, в'язати, вишивати, танцювати, співати тощо. Писати щоденник, вірші чи роман. Контрастний душ: три хвилини гаряча вода, півхвилини – холодна, і так тричі. Масаж, якщо є можливість – професійний. Спеціальні вправи для шиї – нахили, кивки, повороти. Відомо, що гормон стресу і страху кортизол нейтралізується в тілі як раз рухом. Рух – це життя!

Підтримка один одного в цей складний час має велику цінність, проте прийомами конструктивної підтримки володіє далеко не кожен, часто ми можемо застосовувати «неправильні» вирази з найщирішими помислами, і тим самим, тільки погіршуємо стан людини. Тому кожен має володіти прийомами позитивної підтримками.

Отже, складні часи завжди об'єднували українців, ця війна тому підтвердження. Завдяки вірі в перемогу та довірі до наших захисників, ми можемо робити внесок в розвиток освіти, вчити та навчатися, таким чином боротися на своєму фронті й надавати психологічну підтримку та допомогу.

*Костюк Соломія Віталіївна,
НУ«Львівська політехніка»*

наук. керівн: канд. психол. наук, доц. Мицишин М.М.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ЕМПАТІЙНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

З початку повномасштабної війни в Україні, спеціалісти в психологічній сфері все більше стикаються з новими викликами та особливостями функціонування психіки особистостей, які безпосередньо проживають травматичні наслідки вторгнення. Однією з особливих і важливих рис, яка активізувалася у тисячі людей – стала емпатія. Карл Роджерс

визначив емпатію як здатність розуміти і співпереживати з іншими людьми, відчувати їхні емоції та переживання.

Очевидно, що умови війни – це екстремально нові умови для психіки кожної людини, і у житті особистості не містилось інформації про те, як проживати даний досвід. Проте, ці події відкрили багато нових рис у кожній особі, потрібно було нові сенси, щоб справитись з даними жахливими подіями, і емпатія стала тією рисою, яка допомогла більшості йти далі. Можна було спостерігати як мільйони українців незважаючи нінащо за короткий період часу організувались і стали величезною командою, яка допомагала і досі допомагає кожному, хто потребує. Але допомога українцям не залишилась за межами нашої території – майже у весь світ став на нашу сторону і теж активно залучений до волонтерства, де навіть, чотирилапі отримують все необхідне. Саме завдяки можливості співчувати, бути чуйним до чужого горя та болю кожен має змогу бути почутим. І риса, яка дає таку можливість – це емпатія.

Такий феномен як емпатія в останні роки привертає все більше уваги науковців по всьому світу. Так, на основі цього дослідник емпатії та психолог Стенфордського університету Джаміль Закі, доктор філософії, описує емпатію як «психологічний «суперклей», який з'єднує людей і підтримує співпрацю та доброту». І навіть якщо емпатія не є вродженою рисою, його дослідження показують, що люди здатні її культивувати, що й показує досвід багатьох українців.

Каріна Шуман, доктор філософії, професор соціальної психології Піттсбурзького університету говорить про те, що дана риса загалом є потужним провісником речей, які ми вважаємо позитивною поведінкою, приносить користь суспільству, окремим людям і стосункам. Її дослідження показали, що емпатія мотивує багато типів просоціальної поведінки, як-от прощення, волонтерство та допомога, і варто брати до уваги, що, зокрема, вона негативно пов'язана з такими речами, як агресія та залякування.

Ще одним відомим дослідником емпатії та соціальної підтримки є Таня Сінгх. У одному зі своїх досліджень, яке було опубліковане в журналі "Personality and Social Psychology Bulletin", науковиця досліджувала взаємозв'язок між емпатією та соціальною підтримкою. Вона провела декілька експериментів, використовуючи різні методики, щоб оцінити рівень емпатії у різних груп населення. Дослідження показало, що люди з вищим рівнем емпатії мають більшу схильність до отримання соціальної підтримки від своїх близьких та друзів.

Українські науковці також активно проводять дослідження емпатії. Наприклад, професор Ольга Шестакова з Київського національного університету імені Тараса Шевченка досліджувала емпатію українських студентів. У своїй роботі вона звернула увагу на те, що студенти з вищим рівнем емпатії мали кращі комунікаційні та міжособистісні навички.

Емпатійність – важлива частина професійної діяльності психолога. Але одна справа співпереживати іншим людям коли спеціаліст знаходиться в безпеці і його це безпосередньо не стосується, а інша, коли він сам в тій ситуації. То як же бути психологам в стресових ситуаціях? Чи не заважає їхня емпатійність їм самим? Саме тому було вирішено провести дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту, особистісної та ситуативної тривожності і копінг-стратегії серед студентів-психологів НУ «Львівської політехніки», Українського католицького університету та Львівського державного університету внутрішніх справ, яке відбувалося у квітні 2022 року. У даному дослідженні взяли участь 132 респонденти, серед яких у 36% студентів спостерігався низький рівень емпатії, у 39% було виявлено середній рівень емпатії, а 25% студентам – психологам був притаманний високий рівень емпатійності. Також, проаналізувавши результати, було виявлено, що шкала «емпатія» корелює із такими шкалами: «проблемно-орієнтований копінг» ($r=0,455$, $p\leq 0,01$), «соціальне відволікання» ($r=0,307$, $p\leq 0,01$), «копінг орієнтований на уникнення» ($r=0,196$, $p\leq 0,05$). Дані результати показують, що молоді люди, які вміють розуміти та усвідомлювати переживання інших осіб, потрапивши у надзвичайно складні життєві обставини – схильні займати проактивну позицію задля вирішення проблем. Вони є менш схильними до такого копіngu як уникнення та відволікання. Це чітко можна спостерігати у поведінці мільйонів українців, які з перших днів війни брали активну участь у допомозі один одному. Можна вважати, що високий

рівень емпатії у психологів навпаки став потужним допоміжним інструментом у професійній діяльності під час кризових часів: спонукав займати проактивну позицію щодо допомоги і взаємодії з іншими людьми та вирішенню проблем.

Висновки. Отже, бачимо, що емпатія – феномен людської психіки, який довгий час цікавить багатьох дослідників. Науковці вбачають в ній потужний інструмент задля розуміння, підтримки та допомоги один одному. Доказом цього став український народ, який безупинно показує свою силу у згуртованості та взаємодопомозі, а емпатія є однією з тих рис, яка відіграє важливе значення у даних соціальних процесах. Можна чітко побачити, що впродовж року після повномасштабного вторгнення агресора саме можливість співпереживати та відчувати емоції один одного стала ключовим та важливим чинником який допоміг людям, зокрема, психологам зайняти проактивну позицію задля досягнення спільних цілей.

Арсен Климпуш

НУ «Львівська політехніка»

наук. керівн: д. психол н., проф. Хазратова Н.В.

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІК КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ У КОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Актуальним завданням сучасної практичної та теоретичної психології є дослідження проблематики самооцінки. Хоча це й видається дещо аподиктичним, поточною метою вступу є виділення значущості цієї теми, зокрема, воно обумовлюється важливістю самооцінки у чималій кількості галузей: Одними з корифеїв цієї сфери вважаються Е. Дінер та М. Дінер, що засвідчують наявність зв'язку задоволеності фінансами, друзями та родиною із задоволеністю життям й самооцінкою. У контексті досліджень ефективності інтервенцій зі зміцнення психічного здоров'я чимала увага приділяється самооцінці (М. М. Barry, А. М. Clarke, et al., 2013). Зокрема, з напрацювань У. Мокнеса та Р. Рейдунсдатте щодо самооцінки та психічного здоров'я відомо про те, що самооцінка та психічне здоров'я значуще пов'язані. А дослідження Д. МакКензі продемонструвало, що існує помірно тісний зв'язок між самооцінкою та самоефективністю у студенток коледжу. В свою чергу, В. Джемс указав на взаємозв'язок між самооцінкою та депресією у студентів коледжу.

Проблематика самооцінки у світовій літературі

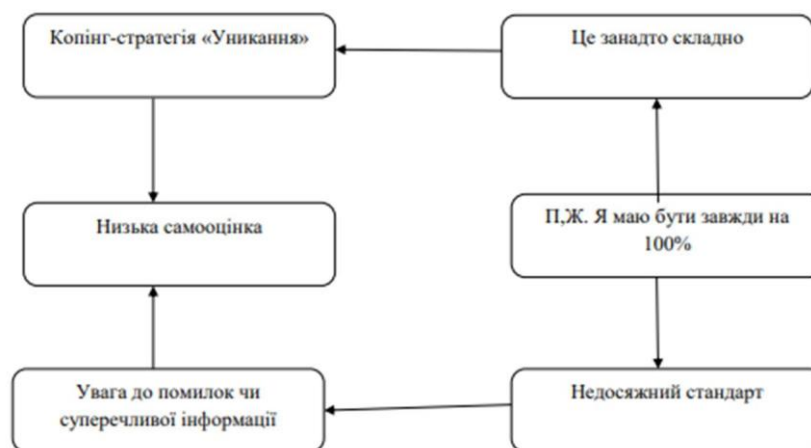
Контекст надзвичайних ситуацій обумовлює зростаючу необхідність досліджень щодо самооцінки, зокрема, наочним прикладом цього є дослідження 56 ізраїльських жінок, чії близькі були мобілізовані до армії оборони Ізраїлю. С. Хобфолл та П. Лондон оцінювали їхні ресурси подолання стресу та психологічний дистрес протягом першого тижня ізраїльсько-ліванського конфлікту в червні 1982 року. Копінг-риси (самооцінка, зокрема) були зворотньо пов'язані з психологічним дистресом (станом тривоги та станом депресії). Звертаючись до сучасного досвіду надзвичайних ситуацій, можемо виділити дослідження дітей біженців з південно-східної Азії, здорова самооцінка визнається важливою складовою психічного здоров'я та академічної успішності, тоді як низька самооцінка асоціюється з депресією та академічною неуспішністю. А також емпіричну розвідку 2018 року, де досліджувалось тривале перебування палестинських підлітків під високим рівнем впливу політичного насилля. Висновки говорять про те, що вищі рівні політичного насилля (ПН) корелювали з нижчими рівнями самооцінки, і діти з відносно низькою самооцінкою, швидше за все, повідомляли про більшу кількість випадків посттравматичного стресового розладу (ПТСР), ніж діти з високою самооцінкою. Таким чином, кореляції між ПН та деякими видами ПТСР в учасників виявилися частково залежними від рівня їхньої самооцінки, що вказує на пом'якшувальний та опосередкований вплив самооцінки на зв'язок між ступенем ПН та ПТСР, що зазначає М. Мухаммад та інші.

Самооцінка у контексті сучасного надзвичайного стану(війни) та вітчизняної літератури

Звертаючись до сучасного вітчизняного досвіду необхідно згадати посібник щодо особливостей надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами за авторством О. Кокун та інших. Де, зокрема, приділяють увагу самооцінці, як складової посттравматичного стресового синдрому та складового позитивного образу себе, останнє є невід'ємною частиною психологічного благополуччя людини. Також вважається, що однією з важливих проблем є порушена самооцінка та обмеження перспектив, оскільки «жертва суб'єктивно вважає, що їй завдано непоправної шкоди і що її особистість зазнала незворотних змін. Він чи вона сприймають майбутнє в обмеженій перспективі – без надії на кар'єру, шлюб, дітей чи нормальну тривалість життя»(О. М. Кокун та інші, с. 71, 2023). Також вітчизняні автори зауважують, що «клієнтів слід навчати методам релаксації, які не лише покращують фізичний стан, але й дають відчуття сили та підвищують самооцінку», що в тому числі підтверджує важливість такої проблематики як самооцінка не лише в теоретичному дослідницькому контексті, а й в емпіричному та практичному(О. М. Кокун та інші, с. 101, 2023).

Самооцінка у контексті когнітивно-поведінокового підходу

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) демонструє свою роботоспроможність вже не перше десятиріччя, за цей час було проведена чимала кількість досліджень, зокрема, метааналіз ефективності КПТ С. Гофмана наочно засвідчує працездатність цієї терапії у різних сферах. В випадку низької самооцінки, значущості набуває почуття компетентності, що можна отримати в результаті виконання фізичних вправ: «фізичні вправи можуть відволікати увагу або підвищувати самооцінку, як під час занять спортом»(D. A. Westbrook et al., с. 269, 2016). Також це узгоджується з дослідженнями К. Фокс. Х. Кеннерлі, Д. Кірк та Д. Вестбрук вказують на значущість особливостей ситуації клієнта в цьому контексті, тобто, при розладах харчової поведінки та дисморфічних розладах тіла, слід з обережністю підходити до використання фізичних вправ для вирішення супутніх проблем, на кшталт низької самооцінки. Також вважається, що клієнт може вести журнал позитивних даних, спрямований на вирішення питання низької самооцінки, як довгострокове завдання; що підлягає обговоренню від сесії до сесії, до поки корекція не досягне необхідних результатів. Особливість застосування цього методу полягає в тому, що клієнту з низькою самооцінкою може бути важко виконати будь-яке завдання, де результат може бути витлумачений як такий, що не відповідає "побажанням" терапевта. Важливо переконатись, що домашнє завдання не можна вважати "проваленим", а радше розглядати його як джерело корисної інформації, незалежно від результату. Наведений приклад до певної міри узгоджується з ширшою проблемою дихотомічного мислення, що виявляється у перфекціонізмі й призводить клієнта до диспозиції, де є лише «недосяжний стандарт» та «занадто складне завдання». Найкращою ілюстрацією від вітчизняних авторів цієї моделі є зображення О. Шмиглюк:



Зображення 1

Примітка: (О. Г. Шмиглюк, с. 24, 2016)

За її даними, важливим інструментом роботи з самооцінкою за методом КПТ є психоедукація клієнта: «Знання про особливості виникнення та роботи з копінг-стратегіями, практикування майндфулнес сприятимуть лише формуванню високої якості життя, здорової життєвої позиції та виробленню нових дорослих патернів поведінки»(О. Г. Шмиглюк, с. 59, 2016), що, в свою чергу, відображається й на самооцінці клієнтів.

Висновки. Отже, самооцінка має непересічне значення для теоретичного та емпіричного дослідження в усій її повноті, інтенція цього процесу полягає в покращенні рівня благополуччя, працездатності клієнтів тощо. Видається, що існує достатня доцільність задля використання методів когнітивно-поведінкової терапії у контексті корекції самооцінки. Зокрема, це обумовлюється як поширеністю, так й доказовістю метода КПТ, так й методик, що добираються звідти психологами сучасності. На прикладі вітчизняної літератури, було розглянуто значущість психоедукації, фізичних вправ та домашнього завдання як складових холістичного підходу до корекції самооцінки.

Арсен Климпуш

НУ «Львівська політехніка»

наук. керівн: д. психол н., проф. Карпенко З.С.

ЗВ'ЯЗОК ФАКТОРІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА РИС ОСОБИСТОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальним завданням сучасної психології та психологічної практики є дослідження проблематики психологічного благополуччя, адже цей феномен є інтегральним показником якості життя й детермінантою його тривалості, на що вказують основоположні дослідження Е. Дінера та М. Чан. Серед вітчизняних дослідників, які долучилися до проблематики психологічного благополуччя, можна виокремити І. Аршаву, О. Знанецьку, Е. Носенко та ін. Проте й досі тривають пошуки детермінант психологічного благополуччя, оскільки екстремальні ситуації, приміром, жорстокі реалії російсько-української війни, що розпочалася з широкомасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року, знову привертають увагу до старої проблеми співвідношення диспозиційних і ситуаційних чинників регуляції соціальної поведінки особистості.

Метою цього дослідження стала експлікація зв'язку диспозицій соціальної поведінки (рис особистості) з психологічним благополуччям індивіда в умовах воєнного стану.

В зазначеному контексті вагомий здобуток являє собою п'ятифакторна теорія особистості, яку верифікують й уточнюють кілька десятиліть поспіль (Г. ДеЯнг, О. Кремер, Дж. Роделл, Р. МакКрей, Д. Вотсон та ін.). Серед вітчизняних авторів варто виокремити напрацювання К. Малишевої, С. Литвин та ін. Про зв'язок рис особистості з психологічним благополуччям стало відомо завдяки новаторським дослідженням П. Стіла, Дж. Шмідта й Дж. Шульца. Особливої актуальності означена проблема набуває в контексті надзвичайних ситуацій, на кшталт воєнного стану в Україні, запровадженого на тлі досі неподоланої епідемії COVID. Останній було приділено чимало уваги на Заході, наприклад, у дослідженнях Дж. Англіма, С. Хорвуд.

Виходячи із вищевідзначених передумов, **гіпотезою** презентованого тут емпіричного дослідження стало припущення про наявність специфічного зв'язку між особистісними рисами та різномірними аспектами психологічного благополуччя, спричиненим екстраординарними умовами воєнного стану.

Методологія

База дослідження. Емпіричне дослідження проводилося за участі кафедри практичної психології та педагогіки, кафедри теоретичної та практичної психології Інституту права, психології та інноваційної освіти Національного університету «Львівська політехніка».

Вибірка. У дослідженні взяли участь 48 студентів першого курсу спеціальності 053 «Психологія». Віковий діапазон респондентів – 16-22 роки. З метою виокремлення впливу фактору надзвичайної ситуації (воєнного стану) респондентам було запропоновано відповісти на запитання: «Як початок повномасштабного вторгнення вплинув на Ваш психічний стан?» Відповіді розподілилися таким чином: дуже негативно – 12,5%, негативно – 70,8%, позитивно – 4,2%, дуже позитивно – 0%. Нижче наведено показники тих респондентів, на яких, за їхніми словами, воєнний стан вплинув негативно і дуже негативно (n = 40). Респонденти були заздалегідь поінформовані про умови участі в дослідженні та конфіденційність збору даних. Усі студенти добровільно взяли участь в емпіричному дослідженні.

Методи. В емпіричному дослідженні було використано українську адаптацію короткого п'ятифакторного опитувальника особистості (TIPI-UKR) М. Кліманської та І. Галецької; опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. Карсканової. У ході математичної обробки отриманих даних було застосовано комп'ютерні програми SPSS v. 23.0 та MS Office Excel 2016.

Результати

Було встановлено значущий зв'язок між загальним рівнем благополуччя та такими особистісними рисами, як екстраверсія (.448**), добросовісність (.479**), стабільність (.400*) та відкритість (.529**). Відносно нетиповим видається позитивний лінійний зв'язок між відкритістю та благополуччям (таблиця 1), хоча з праць Дж. Пітерсона випливає, що відкритість – одна з небагатьох рис, яка корелює з творчими досягненнями, що у свою чергу пов'язано з особистісним зростанням та цілями в житті як істотними факторами благополуччя. Подібні дані містяться в дослідженнях А. Сутіної, де відкритість досвіду виявилася пов'язаною з автономією та особистісним зростанням. Прикметним видається той факт, що її та наші результати демонструють відсутність значущого зв'язку між благополуччям та дружельністю, хоча можливість нелінійного зв'язку залишається невиключеною. Така гіпотеза виходить з евристичних досліджень В. Граціано та Н. Айзенберг. Зокрема в одному з них вони припускають, що доброзичливість є узагальненою назвою для індивідуальних відмінностей у мотивації підтримання позитивних взаємин з іншими, а оскільки значна частка респондентів зазначила, що під час війни зберігати психологічне самопочуття їм допомагають друзі (83,3%) та сім'я (70,8%), то видається, що доброзичливість принаймні опосередковано впливає на рівень благополуччя, проте ця гіпотеза потребує ретельнішої перевірки. Зв'язок екстраверсії та добросовісності з благополуччям вже став певним трюїзмом, зокрема такі результати знаходимо у працях Н. Фрідман, М. Керн та К. Рейнольдс. А встановлений нами зв'язок емоційної стабільності з психологічним благополуччям узгоджується з результатами досліджень П. Стіла, Дж. Шмідта та Дж. Шульца.

Таблиця 1.

Кореляція між показниками шкал психологічного благополуччя та рис особистості (n=40)

	Екстраверсія	Дружельність	Добросовісність	Стабільність	Відкритість
Позитивні взаємини	.309	.099	.238	.277	.299
Автономія	.531**	.165	.352*	.397*	.535**
Управління середовищем	.288	.171	.578**	.174	.268
Особистісне зростання	.348*	.272	.269	.302	.546**
Цілі в житті	.288	.289	.470**	.331*	.349*
Самоприйняття	.533**	.147	.290	.235	.498**
Благополуччя	.448**	.256	.479**	.400*	.529**

* p < .05

** p < .01.

Висновки. Проведене емпіричне дослідження демонструє значущий прямий зв'язок між відкритістю новому досвіду та загальним показником психологічного благополуччя, а також показниками майже всіх шкал цього феномену – автономії, наявністю цілей у житті, самоприйняттям, особистісним зростанням (крім шкали позитивних взаємин з іншими). Екстраверсія демонструє значущий позитивний зв'язок з показниками більшості шкал психологічного благополуччя – самоприйняттям, автономією, особистісним зростанням (крім шкал позитивних взаємин з іншими та управління середовищем). Добросовісність значуще пов'язана з управлінням середовищем, автономією, цілями в житті, а емоційна стабільність – з автономією та цілями в житті. Жодних кореляцій з показниками окремих шкал психологічного благополуччя і благополуччя загалом не утворює дружелюбність.

Перспектива подальших досліджень пов'язується з розширенням й урізноманітненням вибірки, застосуванням факторного й регресійного аналізів до здобутих емпіричних даних з метою визначення диспозиційних предикторів психологічного благополуччя осіб, які перебувають в екстремальних ситуаціях, в умовах хронічного стресу, фрустрації життєвих домагань тощо.

Юлія Крижанівська
НУ «Львівська політехніка»
наук. керівн: доц. Свідерська О. І.

ЕМОЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ У ПЕРІОД АКТИВНОЇ ФАЗИ ВІЙНИ

Актуальність. Повномасштабне вторгнення росії на територію України стало надзвичайно травмуючою подією не тільки для більшості українців, але й загалом для усього цивілізованого світу. До 24 лютого мало хто вірив, що у XXI ст. можлива війна за схожим до II Світової війни сценарієм. Отже все, що почало відбуватися в Україні після перших масових вибухів однозначно залишило свій слід на психологічному благополуччі. Страх, паніка, намагання евакуюватися із найбільш небезпечних точок в Україні, суттєвим чином знизили рівень психологічної ресурсності та здатності адаптуватися до нових умов перебування. Окрім цього величезна кількість людей втратили рідних, домівки, емоційну, фінансову та соціальну стабільність. Ми отримали величезну кількість вимушено-переміщених осіб, які у намаганні вберегти своє життя та життя своїх дітей переїхали на більш безпечні території України, або ж тимчасово повністю покинули територію України. Ні для кого сьогодні не є секретом, що інтенсивність стресу, який супроводжує життя середньостатистичного українця негативно впливає на загальний стан психічного здоров'я. Отже, існує постійна необхідність у моніторингу, дослідженні та реалізації психо-профілактичних заходів із метою попередження негативних наслідків дії стресу, передусім на емоційно-почуттєву сферу особи.

Виклад основного матеріалу. Безпосередній вплив війни є згубною життєвою подією, яка може призвести до довготривалих змін у психічному благополуччі та розладів психіки у дорослих та дітей. Фактори, що лежать в основі пояснення стресу включають як пряму психологічну травму так і інші психосоціальні стресори, наприклад, фінансові труднощі. Емоційні страждання, пов'язані з війною можуть виникнути не лише внаслідок прямого впливу, але й опосередковано, внаслідок перегляд сцен війни через телебачення чи соціальні мережі.

Психіатричні та психологічні дослідження показали, що війна приносить довготривалі страждання від таких проблем як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади деперсоналізація, дереалізація), поведінкові розлади (агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), депресія у матерів у пренатальному та постнатальному періоді тощо. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я внаслідок збройних конфліктів десять відсотків людей, які пережили травматичну

подію, пізніше матимуть симптоми психологічної травми, а ще десять відсотків демонструватимуть поведінкові зміни або психологічні розлади, які стануть перешкодою для повноцінної участі в повсякденному житті (найпоширенішими розладами є тривожний розлад, депресія і психосоматичні розлади).

Відповідно до теорії стресу Лазаруса та Фолкмана (1984) психосоціальна реакція індивіда на війну зумовлена суб'єктивною оцінкою значення війни, а отже, залежить від сприйнятої здатності впоратися. Попередні дослідження показали, що інтенсивність травматичних подій у період війни та негативні коупінг-стратегії корелюють із ПТСР, що в подальшому призводить до більшої психіатричної коморбідності та збільшення суїцидальності. А такі стратегії подолання, як релігійна молитва та пошук підтримки у членів сім'ї покращують психічне здоров'я людей, що є свідками війни.

Теорія збереження ресурсів Холбфола (1989) стверджує, що люди відрізняються не тільки силою стресових реакцій, але й рівнем особистих ресурсів, які відіграють надзвичайно важливу роль у процесах адаптації. Ресурси, якими володіє людина, а також їх дефіцит можуть мати значний вплив на подолання стресу, що викликаний війною, а також залежати від культурних цінностей.

Психологічні наслідки війни можуть відчувати також жителі інших країн, звичайно, не в такій мірі як українці, з очевидних причин. Чим ближче їхня країна до місця збройного конфлікту, тим більша ймовірність, що на людей негативно вплине та інформація, що транслюється у ЗМІ.

На думку дослідників, у дітей, які пережили травмуючу подію, частіше, ніж у дорослих розвивається ПТСР. Крім того, виявлено, що навіть, якщо травма у дитячому віці не спричинила розвиток ПТСР, то у дорослому віці підвищується ризик даного порушення, а також інших проблем зі здоров'ям. У дослідженні психологічних реакцій травмованих війною дітей та підлітків (які разом з батьками, рятуючись від війни, покинули свої домівки й знайшли прилесток України) було виявлено високі показники за шкалою уникання. А саме – симптоми уникання у дітей та підлітків проявляються у блокуванні спогадів, забороні розмов на певні теми, нагадуванні про певні ситуації, тому що сприймаються ними як тригери, що можуть стати пусковими механізмами повторної травматизації. Поведінка уникання проявляється через зниження соціальної активності, обмежене коло спілкування, зниження інтересу до того, що раніше було важливим.

Якщо ж говорити про дорослих осіб, що приймають статус біженця або тимчасово незахищеної особи, було досліджено, що вони переживають негативний спектр емоцій та почуттів, зокрема; відчуття втрати (своєї землі, де народилися, росли, навчалися), втрата приналежності, що породжує відчуття ізоляції та самотності (втрата традицій та звичаїв як частина ідентичності, що руйнує відчуття власної єдності з самим собою); з'являється почуття провини перед тими, хто залишився в зоні конфлікту; присутня також тривожність, панічні атаки, страх не тільки за власне життя, а й за тих, хто залишився в країні.

Хочемо згадати також переживання колективних емоцій українцями під час війни. Під цим поняттям розуміють розділені емоції, що проявляються в одночасному проживанні тих самих або подібних станів різними членами групи/спільноти. Також колективними емоціями вважаються індивідуальні реакції на соціальні або політичні події, що виникають на основі певної групової належності або ідентичності. Окрім цього, колективні емоції вивчаються крізь призму групової динаміки, де емоційні реакції окремих індивідів виникають як суто групові феномени. Так, однією з типових реакцій українських громадян на вторгнення росії в Україну було продукування жартів та мемів. При цьому розділеною емоцією, яку українські громадяни проживали одночасно і яку разом намагалися опанувати, була тривога, страх. В українському суспільстві не спостерігається нарцисичного розщеплення колективу. Навпаки, виразно проявляється напруження між «емоціями близькості» (солідарність, симпатія, довіра, братерство) та «емоціями дистанції» (ревнощі, відторгнення, образа), які визначають динаміку внутрішньогрупових відносин. Безумовно, до колективних емоцій також відносяться ненависть до агресора, любов співвітчизників, що є потужним джерелом енергії

опору. Втім, не можна ігнорувати загрозу виникнення і розповсюдження іммобілізуючих емоцій: безнадії, безладності, відчуття, що все марно, тощо.

У дослідженні психоемоційного стану українців під час війни було з'ясовано, що присутній високий рівень переможної позиції та відновлення інфраструктури міст країни. Окрім того, значна кількість респондентів сподівається на зростання рівня патріотичності та згуртованості населення. Вони також зазначили, що одним із способів подолання негативних емоцій є читання новин про успіхи ЗСУ, заняття побутовими справами, навчанням, роботою, підтримкою рідних та друзів.

У медіапросторі, який має прямий вплив на емоційну сферу, теж формуються нові феномени, зокрема й ризиковані форми інформаційної поведінки, такі як медіатравмування (ретравматизація), неконтрольоване споживання (адиктивне, компульсивне), а також прагнення до миттєвого поширення інформації, яке експлуатується ворогом, і власне, потоки ворожої пропаганди та дезінформації. Усі ці обставини демонструють, наскільки важливою складовою національної безпеки є сьогодні рівень медіаграмотності громадян, здатний стійко протистояти ворожим наративам і психологічним мішеням інформаційної війни, бути резильєнтним до травматизації, в тому числі в медійній формі.

Висновок. Підсумовуючи, акцентуємо: українці, у своїй переважній більшості, налаштовані на перемогу, не зважаючи на гострий стрес та постійним впливом на їхнє психічне здоров'я різної інтенсивності негативних факторів. Вони усвідомлюють свою відповідальність, виявляють бажання приймати участь в якості волонтерів та вважають за необхідне залишатися в країні та підтримувати ЗСУ.

Христина Кучвара
НУ «Львівська політехніка»
наук. керівн.: к. психол н., доц. Мащак С.О.

ДО ПИТАННЯ ПРОЯВУ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах війни в Україні помітно змінилась система цінностей людини, а мотиваційно-ціннісний потенціал людства зазнав значних трансформаційних процесів. Війна поставила перед українцями безліч глобальних проблем: смерть рідних, друзів, знайомих, каліцтво, втрата житла, роботи, життя позбавлене сенсу, а емоційні та психічні розлади, тривожність, розчарування, страх, депресія, безсилля позбавили можливості адекватно оцінювати реальність та особистісний потенціал. Виникає питання, що власне в умовах війни допомагає українцям «нормально» жити і працювати, захищати рідну землю, віддавати життя за її незалежність та відчувати себе відносно «щасливими».

Суб'єктивне благополуччя особистості є предметом наукових досліджень представників різноманітних шкіл та напрямів психології. Особливо сьогодні цей психологічний феномен цікавить українських та зарубіжних дослідників.

Феномен суб'єктивного благополуччя досліджували М. Аргайл, Е. Месіас, М. Чіксент-міхаї, М. Селігман, Е. Фром, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Дінер, К. Ріфф, М. Селігман, І. Семків, Ш. Шварц, Г. Іваннікова, М. Савчин. Вони демонстрували у наукових пошуках орієнтацію на розвиток та підтримку внутрішніх ресурсів людини, виявили вплив різноаспектних особистісних характеристик людини на досягнення нею суб'єктивного благополуччя. Значна частина дослідників часто ототожнює суб'єктивне благополуччя із поняттям оптимізму, щастя, задоволеністю життям. Проте, соціальний, культурний, економічний, віковий, психічний, духовний та інші чинники також широко досліджено, з'ясовано їх вплив на мотиваційні та ціннісні орієнтації людини.

Феномен суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни та вияв детермінант його формування залишається недостатньо дослідженим. Тому, ми вирішили проаналізувати

різноманітні психологічні підходи та співвіднести його з поняттями «щастя», «психологічне благополуччя», розкрити його зв'язок з ціннісно-мотиваційною сферою. Складні реалії життя в умовах війни спонукають гостру необхідність у психологічних дослідженнях, спрямованих на аналіз детермінант, чинників та умов психічного життя особистості, котрі формують здатність долати стрес, відчувати задоволеність і повноту життя.

Загально відомим є той факт, що щастя людини не тільки детерміноване зовнішніми факторами, а й внутрішніми, тобто самою людиною. Наше дослідження спрямоване на те, як від самої людини, функціонування її ціннісно-мотиваційної сфери залежить переживання благополуччя чи неблагополуччя в умовах війни в Україні.

Аналізуючи трактування феномену «суб'єктивного благополуччя» у психологічних дослідженнях, ми виокремлюємо його три види: нормативне, суб'єктивне благополуччя, щастя як перевага позитивних емоцій. Нормативне благополуччя визначають за зовнішніми критеріями: добродесне «правильне» життя. Його умовою є міра відповідності системі цінностей, характерної для певної культури. Суб'єктивне благополуччя виступає глобальною оцінкою якості життя відповідно до власних критеріїв особи, гармонійне задоволення її бажань, намірів, прагнень. Третє значення тісно пов'язане з буденним розумінням щастя, домінуванням позитивних емоцій над негативними. Це приємні емоційні переживання, які або об'єктивно переважають у житті людини, або людина суб'єктивно схильна до них.

Методологічною проблемою у трактуванні змісту «суб'єктивного благополуччя» є те, що науковці вживають як синонімічне поняття «психологічне благополуччя». Вони розглядають суб'єктивне благополуччя як складову психологічного і, навпаки – психологічне благополуччя як частину суб'єктивного, або їх ототожнюють.

Психологічне благополуччя – це цілісне суб'єктивне переживання щастя, задоволеність собою та власним життям, Воно тісно пов'язане з базовими людськими потребами, а його досягнення перевіряється суспільним життям. Суб'єктивне переживання благополуччя особистістю у цьому випадку є лише одним із факторів психологічного. Водночас, через відсутність чітких зовнішніх критеріїв у більшості інструментів оцінки та вимірювання психологічного благополуччя, дослідники вивчають суб'єктивне сприймання досліджуваного. А це знову повертає нас до проблеми диференціації цих феноменів. Дуже часто психологічне благополуччя, разом із фізичним та соціальним входить у структуру суб'єктивного благополуччя. Це узгоджується з підходами психологів до внутрішньої структури особистості, що складається з фізичного «Я», соціального «Я» і духовного «Я».

Компонентами психологічного благополуччя є: *афективний* або баланс позитивних і негативних афективних переживань: суб'єктивне відчуття щастя, загальна задоволеність життям, відсутність вираженої тривожності, депресивних симптомів, емоційний комфорт; *метапотребовий* – це особистий ріст та міра самореалізації, реалізація базових потреб; світоглядний як наявність цілей, переконань, що надають зміст життю, почуття усвідомленості свого минулого і теперішнього; *інтрарефлексивний* – самосприймання, позитивна оцінка себе, свого життя, усвідомлення та прийняття не тільки своїх позитивних якостей, але й недоліків, внутрішній контроль, самопізнання, саморозвиток; *інтеррефлексивний* як компетентність у взаєминах із собою, іншими людьми, суспільством та природою, з середовищем, гармонійні стосунки з світом, усвідомлення себе у контексті цих стосунків.

Вагомими критеріями психологічного благополуччя є соціальне, фізичне, психологічне та соматичне здоров'я, об'єктивна успішність і суб'єктивне благополуччя, які проявляється як відчуття щастя та задоволеності життям.

Психологічне благополуччя – термін, що позначає об'єктивні критерії психологічного здоров'я, тобто це те, як повинна у нормі виглядати психологічно та психічно здорова людина. Ця норма визначається суспільством, підкріплена об'єктивними науковими теоріями. Суб'єктивне благополуччя є компонентом психологічного і визначається особистістю як оцінка власних станів. Проте, також можна вважати, що суб'єктивне благополуччя складається з декількох компонентів. Особистісна оцінка людиною фізичного, психологічного та соціального благополуччя може бути різною. Отже, психологічне та суб'єктивне бла-

гополуччя взаємно доповнюють одне одного, а їх розмежування, порівняння чи ототожнення залежить від мети дослідження, його предмету. Ми розглядаємо суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен, що демонструє особистісне ставлення людини до себе як особистості, її задоволеність життям та процесами, що мають важливе значення для неї з точки зору засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище.

Дослідження суб'єктивного благополуччя ми проводимо на базі національного університету «Львівська політехніка» (56 респондентів віком від 17 до 24 років), Львівського міського *центру* підтримки вимушено переміщених осіб (120 респондентів віком від 17 до 75 років). У емпіричному дослідженні ми використали декілька методик. Дослідження ще триває, проте ми вже можемо обговорити деякі результати. Зокрема, встановлено кореляції деяких цінностей суб'єктивного благополуччя із шкалами «психоемоційна симптоматика» і «зміни настрою». Дослідження показало, наявність одних цінностей пов'язана із відчуттям щастя, оптимізмом та переважанням позитивних емоцій, а інших цінностей – із відчуттям незадоволеності життям та перевагою негативних емоційних переживань. Більш оптимістичними виявились студенти, для яких важливими є цінності досягнення, самостійності, універсалізму, стимуляції, доброзичливості, гедонізму. І навпаки, ті, для кого цінністю є стримування власних потреб виявились менш оптимістичними. Найбільшу задоволеність власним життям демонструють досліджувані, для яких цінністю є самостійність, доброзичливість, а ті для кого цінністю є влада, висловлюють найменшу задоволеність життям.

Більшість сучасних теорій мотивації, системи цінностей вказують на їх зв'язок із відчуттям щастя і задоволеністю життям. Цінності, мотивація, а також дієві життєві цілі суттєво покращують відчуття суб'єктивного благополуччя. Війна – це вже неблагополуччя, яке руйнує не тільки життя людини у фізичному, психічному, психологічному вимірах, її внутрішній життєвий потенціал чи навпаки – надає нового сенсу її життю. Українці не тільки навчилися виживати, але й значна частина населення отримала нові мотиваційні орієнтації. Важливою і найпершою є незалежність рідної землі.

Дослідники війни вивчили чотири фази війни та відповідні мотиваційні тенденції особистості на фазі героїзму, «медового місяця», розчарування, відновлення та відбудови.

На фазі *героїзму* для людини характерна героїчна поведінка. За рік війни українці демонструють героїзм і жертівність, патріотичні почуття.

Друга фаза – особи, які вижили – гуртуються і сподіваються на краще. Ми можемо спостерігати, яку допомогу надають переселенцям Сходу жителі Західної України, Польщі, Німеччини та інших країн. У спільній життєдіяльності з'являється нова мотивація не тільки вижити в умовах війни, але й змінити своє життя – вивчення рідної та іноземної мови, опанування азів нової професії, відкриття бізнесу. Соціологічні дослідження демонструють, що для українців на цій фазі достатньою є зарплата 340 доларів. Ми стали менше витратити на себе і більше складати пожертв, донатити, адаптувались до життя в умовах сирен, вибухів, смерті.

Третя фаза – надії швидкого відновлення все ще не реалізовані і невідомо, коли будуть здійснені. Особистість втрачає сенс життя, її вкрай важко мотивувати до виконання діяльності і прийняття важливих рішень щодо власного життя. Приходить відчуття безсилля і водночас бажання опанувати щось нове.

Четверта фаза – відбудови та відновлення. На цій фазі, ті, хто вижив, уже розуміють, що необхідно самим вирішувати проблеми, які перед ними постали. Справді, у нас ще йде війна, а ми вже будуємо плани відбудови української інфраструктури, міст і сіл, які зруйнував ворог.

Слід зауважити, що кожна війна має свої специфічні прояви у різних країнах. Це залежить від психологічних та ментальних особливостей певної нації. Війна в Україні лише підтвердила цю тезу. Проте, всіх українців об'єднує одна спільна мета – мир та незалежність України.

У відповідності до типів різних типів суб'єктивних ціннісних орієнтацій психологи виділяють своєрідні модуси суб'єктивного благополуччя: модус матеріального поповнення,

модус особистісного (сміслового) самовизначення, модус соціального самовизначення, модус особистісного (характерологічного) самовизначення, модус професійного самовизначення і росту, модус фізичного (соматичного) і психологічного здоров'я. Різні модуси суб'єктивного благополуччя оптимізуються у залежності від актуальної життєвої ситуації. Суб'єктивне неблагополуччя у будь-чому (відносно того чи іншого модусу), не залишається непомітним, воно присутнє або у вигляді пониженого настрою або у вигляді активності. Крім того, неможливість підсилення індексу благополуччя в одній сфері часто заміщується активністю та досягненнями в іншій. Але разом з тим, особистість прагне до «глобального» благополуччя.

Отже, рівень суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни залежить від різних аспектів ціннісно-мотиваційної сфери людини, смисложиттєвих орієнтацій та задоволеності життям. Виявлено значні прямі кореляції між благополуччям особистості та осмисленістю життя. Досліджувані з високим рівнем задоволеності життям відрізняються більш високим рівнем осмисленості життя та смисложиттєвих орієнтацій. Віковий аспект не значно впливає на рівень задоволеності життям українцями в умовах війни.

Лях Олена

Глухівський НПУ ім. О.Довженка
наук. керівн: к. пед. наук, доц. Тігаренко С. А.,

ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА СИСТЕМИ ОСВІТИ В ЧАСИ ВІЙНИ

Головним бажанням усіх українських громадян наразі є прагнення до миру. Неочікувана та непередбачувана агресія проти України з боку росії, військовий конфлікт та бойові дії, окупація наших територій стали частиною повсякденного життя.

У сучасних умовах, пов'язаних із війною, суттєво зростає значення психологічної служби у системі освіти, постає першочергова потреба у здійсненні соціально-педагогічної і психологічної просвітницької діяльності, інформуванні всіх учасників освітнього процесу з проблем покращення їхнього соціального благополуччя і психічного здоров'я.

Сьогодні в умовах війни низка науковці досліджує різноманітні проблеми діяльності психологічної служби системи освіти України (О. Киричук, С. Максименко, В. Панок та ін.).

Фундаментальною метою діяльності психологічної служби системи освіти є підвищення ефективності освітнього процесу за рахунок його індивідуалізації та, разом з цим, захист особистісного суверенітету і соціального благополуччя всіх його учасників шляхом застосування практичних методів і технологій прикладної психології та соціальної педагогіки.

Психологічна служба забезпечує своєчасне і систематичне дослідження психофізичного розвитку дитини, мотивів її поведінки, а також різних видів діяльності, при цьому враховуючи вікові, інтелектуальні, фізичні, гендерні та інші індивідуальні особливості. Вона покликана створювати психологічні умови для саморозвитку та самовиховання, сприяти виконанню освітніх завдань закладами і установами освіти, підвищувати психологічну культуру всіх учасників освітнього процесу.

За даними МОН України, у довоєнні роки і на сьогодні, психологічна служба є найбільш чисельною з усіх державних психологічних служб в Україні.

Війну росії проти України можна поділити на дві фази. Окупація Криму, Севастополя та окремих районів Луганської й Донецької областей – це перша фаза. Друга – повномасштабна агресія, яка почалась 24 лютого 2022 року. Для працівників психологічної служби, обидві фази війни, позначилися великою кількістю постраждалих і внутрішньо переміщених осіб.

Велика кількість дітей вимушені покинути свої домівки і переїхати за кордон або в інші регіони країни. Також вимушеними переселенцями стали й інші учасники освітнього процесу – педагогічні працівники, батьки або законні представники учнів, інші члени сімей. Їм за короткий термін потрібно адаптуватися, пристосуватися до нових умов життя та

навчання. Дехто неодноразово були змушені переселятися і це не могло не позначитися на психіці людей. Країна стикнулася з великою кількістю емоційно і психологічно травмованих людей, причому різного віку і статі.

Переселення зазнали й самі працівники психологічної служби. Їм довелося знаходитися у вкрай несприятливих умовах – регулярні обстріли, постійні тривоги, втрата близьких, хвилювання за рідних, але й це, більшості з них, не завадило допомагати іншим. Вони працюють в якості волонтерів у центрах допомоги ВПО, притулках, шпиталях і це разом із виконанням своїх прямих професійних обов'язків у закладах освіти. І це свідчить про патріотизм і професійну відповідальність фахівців психологічної служби.

Натомість, загроза психоемоційному стану становить самим психологам. Є непоодинокі випадки емоційного вигорання, помилки і неточності в роботі. Емоційні та фізичні стани людини тісно взаємопов'язані і тому можуть взаємовпливати один на одного. Відомо, що у процесі напружених емоційних станів у дитини з'являється метушливість, помітно змінюється міміка, темп мовлення, дихання, пульс, навіть колір обличчя, можуть з'явитися сльози тощо.

Війна вчить нас робити правильні висновки та роботу над помилками. Перш за все, потрібно звернути увагу і суттєво переглянути програми і стандарти підготовки практичних психологів у закладах вищої освіти. Одержавши диплом бакалавра або магістра практичний психолог має засвоїти такі знання, щоб умів професійно надавати першу психологічну допомогу постраждалим, практично надавати допомогу у випадках надзвичайних ситуацій або воєнних дій.

Враховуючи існуючу загрозу психічному здоров'ю учасників освітнього процесу внаслідок збройної агресії російської федерації та оголошення в Україні воєнного стану Міністерством освіти і науки України разом з ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» та Асоціацією інноваційної та цифрової освіти за участю провідних міжнародних експертів з психології: консультантки з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, ведучої тренерки міжнародної короткосесійної програми СЕТА (Інститут Джонса Хопкінса, провідний навчальний заклад США у сфері клінічної психології) Кіри Ломакіної та керівниці психологічної служби Арієльського Університету (Ізраїль) Ольгою Басс-Лінчук створено курс підвищення кваліфікації «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу в період воєнного та повоєнного часу» адресований освітянам.

Даний спецкурс сприяє розв'язанню наступних завдань: удосконалення навичок надання першої психологічної допомоги; розширення знань про оцінку поведінки постраждалого для прийняття рішення про надання першої психологічної допомоги; покращення вміння визначати прояви стресу у здобувача освіти; роз'яснення етіології стресу та його впливу на особистість; формування уміння встановлювати та підтримувати комунікацію, а також налагоджувати взаємодію у процесі вирішення комунікаційних проблем; підвищення мотивації здобувачів освіти до навчання впродовж життя та професійній сфері за допомогою цифрових технологій тощо.

Ключовим елементом вдосконалення діяльності психологічної служби є упровадження чіткої системи супервізії та інтервізії діяльності фахівців з метою профілактики емоційного вигорання та підвищення їхнього професійного рівня.

Визначна умова реалізації професійних функцій фахівцем психологічної служби – це прийняття індивідуальності особистості в її розмаїтті та своєрідності. Саме за такої умови можлива ефективна організація продуктивної взаємодії з нею. Неодмінним також є налагодження довіри та порозуміння.

У повоєнний період нас очікує велика робота у напрямку соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу. Необхідно багато працювати над удосконаленням змісту і форм надання допомоги учасникам освітнього процесу в період війни та післявоєнної відбудови нашої країни.

Отже, сьогодні наша країна проходить складний шлях, пов'язаний з багатьма чинниками. Найбільш руйнівною ситуацією є повномаштабне вторгнення російської федерації в

Україну. Отож сьогодні допомоги і підтримки потребують усі учасники освітнього процесу. Важливим напрямом роботи з дітьми та дорослими, які зазнали травмуючих впливів, є формування життєстійкості та стресостійкості. Тому, відповідно психологічна служба набуває важливого значення у системі освіти. Вона покликана забезпечувати систематичне і своєчасне надання психологічної та соціально-педагогічної допомоги усім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти. Саме психологічна служба повинна допомагати знаходити відповіді на ті виклики, які виникають у суспільстві.

Надія Лозинська
НУ «Львівська політехніка»
наук. керівн: к. психол н.,
доц., доцент кафедри ТПП
Партико Н. В.

ПСИХОЕМОЦІЙНІ ТА ПСИХОСОМАТИЧНІ СТАНИ В УМОВАХ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВИХ ПОДІЙ

Вступ. Актуальність даної теми значуща, оскільки стрес є невід'ємною складовою нашого життя. Багато людей стикаються зі стресом на роботі, у школі чи в сім'ї. Розумове перенапруження, невдачі, невпевненість, безцільне існування належать до найшкідливіших стресорів. Стресові події можуть мати значний вплив на наші емоції, думки та поведінку, і розуміння того, як люди реагують на стрес, має вирішальне значення для розробки ефективного вирішення проблем, пов'язаних зі стресом. Тривалий стрес може мати згубний вплив на здоров'я, функціонування організму та, в цілому, на різні аспекти життя.

Проблема формування психосоматичних захворювань давно привертала увагу видатних науковців, філософів, починаючи від Сократа, який стверджував: «Неправильно лікувати очі без голови, голову без тіла, тіло без душі». М. Я. Мудров вважав, що є душевні ліки, які лікують тіло. В.М. Бехтерев говорив про можливість розвитку соматичних розладів під впливом психічних змін.

Вагомий внесок зарубіжних та українських дослідників у вивченні психосоматичних та психоемоційних станів зробили, зокрема, Р. Сапольскі, Р. Лазарус, Г. Сельє, Ш. Тейлор, Ф. Данбар, Ф. В. Бассін, Ф. Александер, В.Б. Кеннон, С. Фолкман, С. Д. Максименко, Г.П. Дзвоник, Т.Л. Савченко, Л.Ф. Бурлачук та інші.

Психосоматичні захворювання та психосоматичні симптоми зазвичай спричинені середнім або високим рівнем стресу, тривоги та депресії. Однак у виникненні більшості соматичних захворювань можна виділити в тій чи іншій мірі роль психоемоційного чинника. Тому вивчення механізмів виникнення та розвитку цих станів є дуже важливим для збереження здоров'я та якості життя людини, особливо в умовах війни. Крім того, підвищення рівня усвідомлення про психоемоційний та психосоматичний стан людини в стресових умовах може допомогти підвищити рівень здоров'я нації в цілому. Враховуючи зростання рівня стресу в сучасному світі, дослідження цієї теми має великий практичний і науковий потенціал. Психосоматичні симптоми можуть бути дуже неприємними та значно погіршувати якість життя. Якщо вони виникають у зв'язку із стресом, тоді їх слід вважати сигналом про те, що необхідно вжити заходів для зменшення стресу та покращення психологічного благополуччя.

Життя в зоні повномасштабної війни та поза нею може сильно вплинути на психосоматичний стан населення, який стосується зв'язку між розумом і тілом, а також того, як стрес може фізично проявлятися в тілі. Типовими психоемоційними та психосоматичними станами, які можуть виникнути у відповідь на стресові події можуть включати: тривогу, головні болі, втому, дратівливість, проблеми з травленням, м'язову напругу, порушення сну та інші фізичні симптоми, які не мають чіткої фізичної причини.

Існує багато різних ознак і симптомів психосоматичної природи. Важливо розуміти два основні принципи щодо психосоматичних симптомів і захворювань:

- Психосоматичні симптоми можуть сильно відрізнятися і різко змінюватися з дня на день, з року в рік.
- Можна бути впевненим, що симптом має психосоматичний характер лише після того, як ваш медичний працівник виключить інші серйозні причини. Деякі психосоматичні симптоми збігаються з серйозними захворюваннями, тому важливо спочатку їх виключити.

Дослідження показали, що певні фактори можуть підвищити ймовірність появи у людей соматичних симптомів:

- 1) хаотичний спосіб життя;
- 2) труднощі з розпізнаванням і вираженням емоцій;
- 3) бездоглядність у дитинстві;
- 4) досвід сексуального насильства;
- 5) інші психологічні стани, такі як депресія або розлади особистості;
- 6) зловживання психоактивними речовинами;
- 7) безробіття.

3. Фройд спільно з Брейером довів, що «пригнічений афект», «психічна травма» шляхом «конверсій» можуть проявлятися соматичним симптомом. Фройд вказував, що потрібна «соматична готовність» – фізичний чинник, який має значення для «вибору органу». Розвиваючи ідею З. Фрейда, Ф. Александер запропонував теорію емоційних конфліктів, що принципово впливають на внутрішні органи, зв'язуючи специфіку психосоматичного захворювання з типом емоційного конфлікту, який веде до того, що не виконуються дії, спрямовані на зовнішній конфлікт. Емоційна напруга не може пригнічуватися, оскільки зберігаються вегетативні зміни, що її супроводжують. Надалі можуть виникнути зміни тканин і безповоротне органічне захворювання.

Важливо зазначити, що не всі реагують на стрес однаково, і деякі люди можуть відчувати більш серйозні або стійкі психосоматичні симптоми, ніж інші. За даними Американського психосоматичного товариства, приблизно 30,0% усіх медичних проблем мають психосоматичний характер. Серед багатьох психосоматичних захворювань традиційно виділяють найбільш досліджувану групу із семи захворювань, до якої належать: виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки, неспецифічний виразковий коліт, бронхіальна астма, тиреотоксикоз, артеріальна гіпертензія, ревматоїдний артрит, нейродерміт.

Етіологія психосоматичних розладів багатофакторна. Низка факторів, таких як риси особистості, генетичні, екологічні та біологічні фактори, мають важливу роль у патогенезі психосоматичних розладів. За останню чверть століття спостерігається різке зростання психогенних розладів, загалом із 38,0% до 42,0% серед населення, які звернулися до лікарів. Люди, які мають психосоматичні розлади, зазвичай не усвідомлюють і недооцінюють роль емоцій у своїх фізичних проявах.

ВООЗ наголошує на важливості боротьби зі стресом та пов'язаними з ним станами за допомогою цілісного підходу, який враховує як фізичні, так і психологічні фактори. Це може включати зміни способу життя, такі як регулярні фізичні вправи, здорові харчові звички та методи подолання стресу, такі як техніки релаксації та медитація. Крім того, ВООЗ рекомендує особам, які відчувають психосоматичні або психоемоційні симптоми, звернутися за професійною допомогою до медичного працівника або спеціаліста з психічного здоров'я. Лікування може включати комбінацію терапії, ліків і зміни способу життя, залежно від тяжкості та характеру симптомів.

Часом люди, які часто відчувають психосоматичні симптоми, можуть зосередитися на них і розвинути розлад соматичних симптомів, який Американська психіатрична асоціація (АРА) визначає як «значну увагу до фізичних симптомів, таких як біль, слабкість або задишка», що призводить до серйозного дистресу або проблем із функціонуванням». Тим не менш, час від часу поява психосоматичних симптомів не означає, що у вас є розлад. Щоб поставити

діагноз «розлад соматичних симптомів», Ви повинні відчувати «надмірні думки, почуття пов'язані з фізичними симптомами», пояснює АРА.

Висновок. Переживання стресових подій може мати значний вплив на психоемоційний і психосоматичний стан людини. Те, як людина реагує на стрес, може вплинути на її психічне, емоційне та фізичне благополуччя.

Однак важливо зазначити, що не весь стрес є негативним, і певний стрес може бути корисним, мотивуючи людей працювати краще. Крім того, люди можуть навчитися справлятися зі стресом за допомогою різних стратегій, таких як уважність, техніки релаксації, фізичні вправи та пошук соціальної підтримки. Частиною реакції організму на стрес є вивільнення певних гормонів, наприклад адреналіну, які можуть бути корисними в ситуації життя чи смерті. Проте, якщо в організмі є велика кількість адреналіну або вони виділяються безперервно протягом тривалого періоду (наприклад, під час хронічного стресу), вони можуть принести більше шкоди, ніж користі.

Однозначно особам, які переживають стресові події в умовах війни, важливо отримувати належну психосоціальну підтримку, яка допоможе їм подолати стрес, який вони переживають. Це може включати доступ до послуг психічного здоров'я, соціальну підтримку з боку сім'ї та друзів, а також інші форми підтримки, такі як доступ до освіти та можливостей працевлаштування. Також важливо, щоб уряди та міжнародні організації надавали пріоритет захисту цивільного населення в зонах конфлікту, щоб забезпечити його безпеку та благополуччя.

Софія Лавренко

Національний університет «Чернігівський колегіум»

імені Т.Г. Шевченка

наук. керівн: к. психол н., доц. Дерев'янка С. П.

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТУВАННІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Психологічне консультування є важливим і актуальним питанням в будь-який час, але в умовах війни це може бути особливо важливим.

Війна може мати серйозний вплив на психологічний стан людей, особливо тих, хто безпосередньо стикається з війною, таких як військовослужбовці, жертви терористичних нападів, мирні жителі, які переживають обстріли та інші форми насильства. Ці люди можуть відчувати стрес, тривогу, депресію, посттравматичний стресовий розлад, втрату сенсу життя та багато іншого.

Психологічне консультування може допомогти таким людям управляти своїми емоціями, зменшити вплив стресу, відновити психологічний баланс та знайти шляхи для повернення до нормального життя після травматичних подій. Важливо, щоб психологи були готові допомагати людям, які потребують психологічної підтримки в умовах війни та наслідків війни.

Одним з напрямків вивчення зазначеної проблематики в українській психології є аналіз психологічних наслідків війни та розробка програм психологічної підтримки для військових, ветеранів та їх родин. Зокрема С. Жуковський вивчає питання психологічної допомоги людям, які пережили травми внаслідок війни, конфлікту та тероризму. Л. Манойленко займається дослідженням психологічних аспектів війни, зокрема, розробляє методи психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців, які повернулися з зони АТО. У роботах С. Шевченко розкрито основні засади психології кризових ситуацій, у тому числі війни, та запропоновано програми психологічного супроводу для осіб, які потерпіли від наслідків війни. В. Кравченко зазначає, що у психологічному консультуванні в умовах війни варто застосовували терапію усвідомленням, власний позитивний досвід долаття труднощів та

прямі рекомендації щодо зниження тривоги й негативних переживань (дихальні вправи, психофізіологічні процедури тощо).

У зарубіжній психології проблема психологічного консультування в умовах війни активно досліджується з середини 50-х рр. ХХ ст. Е. Тікнер (Edward Tickner) – науковець, психотерапевт, який спеціалізується на роботі з ветеранами війни та іншими людьми, які стикалися з травмою через війну. Джордж С. Паттон (George S. Patton), як військовий психолог розробив систему психологічної підтримки для військових, що діють в умовах бойових дій, яку він назвав «консультацією на передовій». В. Томас (V. Thomas) відзначає затребуваність послуг сучасних кризових консультантів, які не тільки здійснюють першу психологічну допомогу постраждалим внаслідок війни, а також забезпечують кризове втручання на рівні консультування у лікарнях та громадських установах психічного здоров'я.

Психологічне консультування в умовах активної фази війни може бути дуже складним та вимагати від психолога спеціальних знань і навичок. У таких умовах люди можуть переживати значний рівень стресу та тривоги, страждати від психічних травм та травматичного стресу, що вимагає від психологів особливої уваги до потреб і особливостей своїх клієнтів.

Основні завдання психолога в умовах активної фази війни включають:

1. Допомога у розвитку стресостійкості та здатності до саморегуляції: психолог може навчати клієнтів різним стратегіям, що допоможуть їм краще управляти власними емоціями та зберігати позитивний настрій.

2. Допомога в розвитку підтримуючих соціальних контактів: психолог може сприяти розвитку та підтримці позитивних взаємин між клієнтами, що знизить ризик розвитку відчуття самотності та відчуженості.

3. Допомога в розумінні власних емоцій та думок: психолог може допомогти клієнтам зрозуміти свої емоції та думки, які можуть бути пов'язані з війною, та надати їм ресурси для подальшої роботи з ними.

4. Допомога у зниженні ризику розвитку психічних розладів: психолог може працювати з постраждалими, щоб знизити ризик розвитку психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожність та інші.

Основні принципи психологічного консультування в умовах активної фази війни:

1. Доступність: консультування має бути доступним для всіх потребуючих людей, незалежно від їхньої соціальної чи економічної ситуації.

2. Культурна чутливість: консультування має враховувати культурні особливості та традиції місцевих спільнот.

3. Етичність: консультування має бути проведене з дотриманням етичних стандартів та забезпеченням усіх вимог конфіденційності.

Психологічне консультування у формі онлайн може бути дуже корисним у військових умовах, коли люди можуть перебувати в небезпеці та бути відділені від своїх близьких. Онлайн консультування може допомогти військовим та їх сім'ям зменшити емоційний дистрес, підтримати їх психічне здоров'я та допомогти їм зрозуміти свої емоції та реакції на стресові ситуації.

Особливість онлайн-консультування полягає у тому, що воно може бути доступним з будь-якого місця, де є Інтернет. Консультанти можуть працювати з клієнтами з будь-якої точки світу, надаючи підтримку віддалено через відеозв'язок, електронну пошту або повідомлення.

В умовах війни, коли доступ до психологічної допомоги може бути обмеженим через віддаленість або небезпечність місцевості, онлайн-консультування може бути важливим засобом для забезпечення психологічної допомоги військовим та їх сім'ям.

Однак, важливо пам'ятати, що консультанти повинні бути добре підготовлені до роботи з військовими та їх сім'ями, враховуючи особливості військового життя та посттравматичного стресу. Консультанти повинні мати досвід роботи зі стресом та травмами, а також знати про військове життя та його виклики. Важливо також дотримуватися етичних норм та конфіденційності під час проведення таких консультацій.

Умови війни можуть викликати у людей різні емоційні стани, такі як тривога, страх, відчай, розпач, туга, гнів і т. д. Ці емоції можуть впливати на поведінку людини та її здатність функціонувати в різних сферах життя. Тому здібності емоційного інтелекту, такі як здатність до розуміння та управління власними емоціями та емоціями інших людей, – можуть бути важливим аспектом психологічної підтримки в умовах війни.

Роль емоційного інтелекту в психологічному консультуванні в умовах війни полягає в тому, щоб допомогти людям розуміти та управляти своїми емоціями, а також емоціями інших людей. Це може допомогти зменшити тривогу та стрес, збільшити відчуття контролю та самооцінки, покращити комунікацію та створити сприятливі умови для розвитку позитивних стосунків з оточуючими.

Консультант може використовувати різні техніки та інструменти для розвитку емоційного інтелекту в клієнта. Наприклад, можуть використовуватися вправи на управління стресом, релаксаційні прийоми, техніки когнітивно-поведінкової терапії, арттерапевтичні вправи на розвиток емоційного інтелекту, техніки соціальної підтримки та інші.

Отже, роль емоційного інтелекту в психологічному онлайн-консультуванні в умовах війни полягає в тому, щоб психологи-консультанти мали змогу оперативної допомогти постраждалим, які знаходяться у будь-якій місцевості України, вправно керувати своїми емоціями та знайти шляхи вирішення проблем в умовах стресу та неспокою.

Лілія Легуша

НУ «Львівська політехніка»

наук. керівн: к. психол н., доц. Оришин-Буждиган Л.С.

ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ СІЛЬСЬКО-ГОСПОДАРСЬКОЇ ГАЛУЗІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Сільське господарство України – одна з провідних галузей економіки України, яка стабільно забезпечує населення країни безпечним, якісним, доступним продовольством, сільське господарство України має великий внесок у розв'язання світової проблеми голоду.

Станом на 2022 рік в Україні функціонує понад 50 000 сільськогосподарських підприємств, тож важливо розуміти, що слугує ключовими чинниками мотивації та як можна їх покращити. Адже мотивація праці в аграрній сфері економіки має визначальне значення в досягненні високих показників праці, її якості, продуктивності, ефективності, виконанні завдань.

Недостатня мотивація у сучасних умовах досить часто негативно впливає на реалізацію сільськогосподарськими підприємствами своїх потенційних можливостей, призводить до масового відчуження людей від результатів трудової діяльності, до зниження продуктивності праці й ефективності використання персоналу.

Мотивацію як категорію розуміють у двох аспектах, а саме: як внутрішній стан особистості та як функцію менеджменту, завданням якої є формування у персоналу певного рівня необхідності працювати. Мотивацію можна характеризувати також як сформований у свідомості особистості «рівень необхідності» здійснення дій, які призведуть до задоволення потреби і тим самим досягнення власних цілей та цілей організації.

Д. Маклелланд вважає, що мотивація представляє рекурентне прагнення, яке приводить людей до певних постановок, заходів та умов. На основі досліджень Г. Мюррея Д. Маклелланд виділив три найважливіші мотиваційні фактори: потребу в досягненнях, потребу в приналежності та потребу в владі. Люди з високим рівнем потреби в досягненнях приймають складні завдання, працюють ефективно, обирають ризики та ставлять перед собою чіткі мети.

Отже, мотиви діяльності працівника показують його добровільний підхід та дають змогу усвідомити внутрішні потреби у реалізації особистих та колективних цілей. Таким чином, вони впливають на ефективність трудової діяльності працівника.

Дослідження сутності мотивів, потреб і стимулів, а також чинників підвищення їх ефективності дозволяють узагальнити зовнішні, внутрішні та соціальні чинники мотивації працівників

В ході написання роботи було проведене наукове дослідження, мета якого була дослідити внутрішні чинники мотивації працівників сільськогосподарської галузі.

У дослідженні взяло участь 50 осіб, різного віку та статі. Вік опитаних коливався від 21 до 61 років. Серед респондентів чисельно переважали чоловіки – 31 особа, жінок було 19 осіб. Під час опитування ми з'ясували до якої ланки працівників належать респонденти, і виявили, що з керівництва взяло участь 7 осіб, з середньої ланки 19 осіб та фахівців, спеціалістів 24 особи.

Дотримуючись думки про те, що зміст цінностей відображає типи мотиваційних цілей, які вони висловлюють, Ш. Шварц групує окремі цінності відповідно до спільністю цілей в ціннісні типи. Всього десять мотиваційних типів.

Емпіричне дослідження показало три ключових цінності: безпека, досягнення, універсалізм.

Далі розглянуто превентивну та промативну мотивацію по різних ланках працівників. За результатами дослідження за методикою «Превентивної та промотивної мотивації» Хігінса, виявлено, що у працівників переважає промативна мотивація, аніж превентивна, що може свідчити про те, що працівники переважно працюють на досягнення успіху, а не на уникнення невдач.

Внутрішні чинники підвищення мотивації працівника обумовлюються мотивами його життєзабезпечення. Відтак, продуктивна праця, як частина активного життя працівника, залежить від його емоцій та відчуттів. Визначальними внутрішніми чинниками мотивації працівника є творчий характер праці та участь у розвитку виробництва, позитивна оцінка колег, високий рівень відповідальності, можливість самореалізації, задоволення від виконаної роботи та її результатів; взаємоповага, взаєморозуміння та продуктивні комунікації між колегами, персоналом всіх рівнів.

Лип'юк Анна Миколаївна
курсантка 103 навчальної групи
Національної академії внутрішніх справ (Київ, Україна)
наук. керівн: Захаренко Людмила Миколаївна
к. психол. наук,
старший науковий співробітник наукової лабораторії
з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень
Національної академії внутрішніх справ

АКТИВНІСТЬ ЯК ХАРАКТЕРИСТИКА НАСТРОЮ КУРСАНТІВ-ПЕРШОКУРНИКІВ

Настрій охоплює особистість і певний час позначається на її поведінці, діяльності, самопочутті, мисленні. У фаховій літературі з психології зазначено, що настрій має тривимірний базис: активність, тонус, почуттєвий тон [1]. Активність і тонус зумовлюють почуттєвий тон, який здійснює вплив на них.

Настрій відображає бажання, готовність людини проявляти ту чи іншу активність та пов'язаний з довільною регуляцією психічного стану. Загальна зміна рівня активності супроводжує зміни настрою.

Активність/реактивність характеризують людину як соціального індивіда та як особистість. Реактивність є ситуативною, обумовлюється установками, проявляється у стереотипних дій, має недостатньо усвідомлену мотивацію, слабо виражений вольовий компонент. Активність характеризується вираженням вольовим компонентом, самостійним формулюван-

ням цілей, адекватною чи достатньою для вирішення завдань мотивацією, більш усвідомленими діями, цілеспрямованістю поведінки.

Людина як суб'єкт своєї активності та діяльності, ініціює та здійснює різні види активності: практична діяльність, спілкування, пізнання (проявляється через пізнавальну самостійність, допитливість, пізнавальний інтерес), творчість, споглядання [2; 3].

З метою оцінки настрою респондентів і виявлення їх неусвідомлених спонукань було проведено дослідження з використанням проєктивної психодіагностичної методики Крістофера Маркерта (*Christopher Markert*) [4].

Вибірку склали 30 курсантів-першокурсників Національної академії внутрішніх справ, віком 17-20 років. Респондентам пропонувалось із запропонованих восьми абстрактних фігурок (кожна з яких символізує певний стан людини) обрати «найприємнішу фігурку» та «найнеприємнішу фігурку». Отримані дані були узагальнені та проаналізовані (табл. 1).

Таблиця 1

Частота вибору респондентами фігурок, що подобаються і не подобаються (кількість виборів)

	Номери фігурок							
	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7	№ 8
Подобаються	1	3	4	2	3	5	2	10
Не подобаються	2	-	1	1	4	4	9	9

Із даної таблиці видно, що до фігурок, які найбільше подобаються, респонденти віднесли всі фігурки. Респонденти жодного разу не обрали фігурку під № 2 як таку, що не подобається, хоча решту фігурок обирали від одного до дев'яти разів. Загалом респонденти обирали фігурки (подобаються / не подобаються) від трьох до дев'ятнадцяти разів.

Згідно з інтерпретацією методики за номерами обраних фігурок було визначено номер-характеристику настрою (на перетині горизонталі та вертикалі у таблиці-ключі тесту). По отриманому таким чином вектору було визначено той актуальний емоційний стан (настрій), у якому знаходився кожен респондент у момент опитування (табл. 2).

Таблиця 2

Частота номерів-характеристик настрою респондентів

Номер характеристики	51	55	42	39	7	46	44	49	15	1	32	30	36	56	48	21
Частота	5	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1

Із даних таблиці видно, що настрої респондентів описується 16 номерами-характеристиками. Найчастіше вживаються номери-характеристики 51, 55, 42 (від 3 до 5 разів), решта – від одного до двох разів.

Шляхом оцінки настрою як актуального емоційного стану, який переживали респонденти в момент опитування, було встановлено, що їм характерні активність чи реактивність у поведінці. Більшості з них (22 особи) характерні різні види активності:

1) пізнавальна активність (діловитість, заклопотаність, реалістичність, серйозність, прагнення формувати свої думки на основі фактів, прояснити незрозумілі ідеї та умови, діяти швидко, рішуче та енергійно, щоб реалізувати поставлені цілі та досягти успіху) у половини курсантів (16 осіб);

2) соціальна активність (доброта, дружба, альтруїзм, помірність) у чотирьох курсантів;

3) творча активність (натхнення, бажання зробити життя цікавішим) у двох курсантів.

Декільком респондентам (8 осіб) характерна реактивність (безтурботність, бажання зберегти душевний спокій, уникати емоційного залучення, простота, намагання відійти від складних, інтелектуальних завдань та насолоджуватися життям). Причиною цього може бути пережитий ними стан психоемоційної напруги.

Таким чином, мотиваційний компонент настрою більшості респондентів характеризується поведінковою активністю (спрямованість на пізнання світу професії (пізнавальна активність), прояву себе, насамперед, у найближчому оточенні (соціальна активність), творче самовираження (творча активність), а майже у чверті респондентів – поведінковою реактивністю (бажання відпочити і насолодитися життям).

*Марусіч Лариса Олександрівна,
магістрантка спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти,
волонтер програми «Відновлення під час війни»
Асоціації єврейських громадських організацій
та общин України (Ваад України)*

РОЛЬ ТА ЗНАЧЕННЯ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ В ПРОЦЕСІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ І РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК ТА ДІТЕЙ, ЩО ОСОБЛИВО ПОСТРАЖДАЛИ ПІД ЧАС ВІЙНИ (НА ПРИКЛАДІ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМ «ВІДНОВЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ» ТА «НЕЗЛАМНА МАМА»)

Вступ. Війна – це психологічна травма для кожного українця. Тривоги, стрес, втрати та розпач. Ми переживаємо це щодня ось вже рік. Дуже боляче бачити як вбивають і калічать наших військових та цивільних людей. Боляче бачити як руйнують будинки і навіть цілі міста, а разом із цим чиєсь життя.

Невимовно боляче тим, хто був учасником цих подій і бачив усе на власні очі. Та найболючіше тим, хто через клятву війну втратив найдорожчу людину, фактично втративши себе.

Як психологічно пережити драматичні події війни, як прийняти втрату близьких і як допомогти дітям пройти ці випробування, щоб вони не стали психотравмою на все подальше життя?

Так, ми з вами не можемо змінити події, що відбуваються, як би сильно нам цього не хотілося. Усе, що ми можемо – це змінити своє ставлення, щоб цей біль не з'їдав нас із середини, не отруював щоденні думки і не затьмарював світогляд, не руйнував нашу особистість. Ми маємо бути сильними, це зараз надзвичайно важливо – бо війна триває.

І саме тому нині гостро стоїть питання : «Де віднайти сили ?»

Для родин, які особливо сильно постраждали під час активних бойових дій та потребують психологічної реабілітації в Україні діє програма «Відновлення під час війни». Її створили українські психологи за спонсорської підтримки. Програма допомагає жінкам з дітьми психологічно відновитися, прийняти травмуючий пережитий досвід та повернутися до повноцінного життя наскільки це можливо за нинішніх умов. Учасники поновлюють життєві сили та емоційний баланс, долають нервовість, страхи, агресію і апатію і, що найбільш важливо, налагоджують контакт із власними дітьми та вчиться правильно підтримувати їх.

Виклад основного матеріалу. Програма «Відновлення під час війни» народилася у березні 2022 року, коли протягом першого місяця повномасштабного вторгнення велика група волонтерів Вааду України активно займалася евакуацією українських сімей з районів бойових дій на Сході й Півдні України.

Волонтери й керівництво Вааду України тоді звернули увагу на тяжкий психологічний стан більшості евакуйованих жінок та дітей, на ознаки психологічних травм, стресів та фрустрацій. Географічне переміщення не покращувало психологічний стан згаданих жінок та дітей, а навпаки продовжувало та посилювало стрес від великої кількості моральних,

побутових, фінансових та соціальних проблем, з якими зустрілися зазначені жінки та діти після евакуації.

Саме тому й виникла ідея програми психологічної реабілітації жінок та дітей, які особливо постраждали від війни. Керівництво Ваад України створило текст заявки на перші три «пілотних» проекти психологічної реабілітації. На участь у них зголосилися понад 120 жінок та дітей, у яких стрес від евакуації доповнювався тимчасовою або, на жаль, незворотною втратою годувальника сім'ї.

У квітні 2022 року Ваад України отримав позитивну відповідь на заявку від організації «NOVA UKRAINE» (Каліфорнія) і почав розгортати проєкт за проектом. Керівником Програми «Відновлення під час війни» є Йосиф Зісельс, а керівником програми незламна мама є директор фонду «Маша» – Тетяна Мураткіна.

До участі в програмі запрошуються жінки з дітьми віком від 2 до 17 років або без дітей. Програма «Відновлення під час війни» – це, перш за все – активна робота з психологами протягом 21 дня, і далі за потреби – дистанційно.

Програма необхідна для того, щоб:

- поновити власні ресурси, життєві сили і енергію, емоційний баланс, контроль над власним життям;

- подолати нервовість і страхи, агресію і апатію, зневіру в своїх силах, знову відчувати тверду землю під ногами;

- краще розуміти та відчувати, що відбувається з вами та вашими близькими, мову тіла, поведінку дитини та стосунки з дітьми;

- навчитися технікам стабілізації та самопомоги, розпізнавати свої стани, надавати психологічну підтримку собі та близьким, діяти в критичних ситуаціях, і кінець кінцем зрозуміти, як жити далі і вести за собою свою родину.

Основними інструментами психологічної реабілітації програми є:

- три тижні перебування в пансіонаті або туристичній базі з триразовим харчуванням;

- групові та індивідуальні заняття з психологами для дорослих учасників;

- дитячі групові та сімейні заняття з психологами;

- розвиваючі заняття для дітей;

- екскурсії по мальовничих куточках України;

- консультації та допомога наших волонтерів та психологів впродовж всього терміну програми та після її закінчення.

Кожного дня на програмі працює арт-майстерня, де жінки та діти мають змогу робити різні красоти своїми руками.

Два рази на тиждень індивідуально з жінками працюють психологи. Чотири рази на тиждень проводиться групова робота з психологами (розмовна і тілесна).

Психологічна реабілітація мам і дітей, яка триває три тижні, у більшості випадків завершується успішно.

Упродовж 2022 року Ваад України за підтримки спонсорів і партнерів:

- підготував та провів 27 тритижневих проєктів (змін);

- прийняв і здійснив перший етап реабілітації у рамках Програми 1140 жінок та дітей, особливо постраждалих від війни. Це 490 сімей, зокрема: 518 дорослих жінок, 622 дитини від 2 до 17 років. Близько 20% учасниць Програми втратили чоловіків або дітей від бойових дій;

- залучив і організував роботу на проєктах Програми 216 психологів та арт-майстрів, 27 адміністративних керівників проєктів, а також вихователів, аніматорів та турінструкторів.

Підсумки Програми у 2022 році підтвердили необхідність її продовження – «Відновлення під час війни» триває і триватиме. У січні 2023 року вже організовано чергові проєкти – 28 та 29 зміну, в яких взяли участь майже 70 жінок та дітей. На черзі – ще дві зміни, які розпочинаються у лютому березні та квітні.

У базі потенційних учасників Програми понад 3000 сімей, особливо постраждалих від війни. Цьогоріч заплановано кілька нововведень, аби оптимізувати відбір учасників та надати можливість психологічної реабілітації тим, хто дійсно її потребує.

Висновки. Програма триває. У 2022 році вона стала можливою і досягла такого високого результату, зокрема, й завдяки підтримці громадських організацій, які також стали спонсорами цієї Програми. Серед них:

- Фонд «NOVA UKRAINE» (Каліфорнія, США);
- Світовий єврейський конгрес (Нью-Йорк, США);
- Світовий конгрес українців (Торонто, Канада);
- Фонд «RAZOM, INC» (Нью-Джерсі, США);
- «First Sport Group» (Україна);
- Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України;
- Центр психології здоров'я (Львів, УКУ);
- Київський освітній центр толерантності (Україна);
- Фонд Маша;
- Сіоністська федерація України;
- Студія «Діє Слово».

Максимов Андрій, Свирида Максим

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
наук. керівн: ст. викладач кафедри психології Ісаєвич С.І.

СІМЕЙНА АДАПТАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Тема сімейної адаптації учасників бойових дій є актуальною і важливою в сучасному світі, де збройні конфлікти і війни стають все більш поширеними. Це питання стосується не лише військовослужбовців, а й їхніх родин, які також стикаються зі складнощами, пов'язаними з переходом військового життя на мирний режим.

Сімейна адаптація військових може бути досить складною і вимагати багато часу, енергії та ресурсів. Не лише самі військовослужбовці, а й їхні родини потребують підтримки та допомоги, щоб успішно пережити періоди адаптації.

Оскільки військовослужбовці та їхні родини є вразливими групами, уряди та неурядові організації мають відповідальність забезпечити їм необхідну підтримку та допомогу. Це може включати в себе доступ до медичної та психологічної допомоги, фінансову підтримку, програми підготовки та перепідготовки для військовослужбовців та їхніх родин, а також підтримку в пошуку роботи та житла.

Метою дослідження теми "сімейна адаптація учасників бойових дій" є вивчення складнощів, з якими стикаються військовослужбовці та їхні родини під час переходу військового життя на мирний режим, а також визначення шляхів підтримки та допомоги в цьому процесі.

Дослідження має на меті сприяти покращенню ситуації у галузі підтримки та допомоги військовослужбовцям та їхнім родинам в процесі сімейної адаптації. Визначення проблем та перспектив розвитку програм підтримки сімей військових допоможе удосконалити підходи до забезпечення підтримки та покращення життя учасників бойових дій та їхніх родин.

Предметом дослідження є складнощі та проблеми, які виникають у процесі сімейної адаптації військовослужбовців та їхніх родин,

Зокрема, в США, де проблема сімейної адаптації ветеранів має досить довгу історію, проводилися багато досліджень на цю тему. Наприклад, в 2010 році було опубліковано дослідження "Veterans and Their Families: A Review of the Literature on Family Readjustment", яке розглядає проблеми, з якими стикаються ветерани та їхні родини у процесі адаптації до цивільного життя. Також у США було розроблено багато програм та методик підтримки ветеранів та їхніх родин, зокрема, програма підтримки "Wounded Warrior Project".

Українські дослідники також звертають увагу на проблему сімейної адаптації учасників бойових дій. Наприклад, дослідження "Особливості сімейної адаптації військовослужбовців, що

повернулися з зони проведення АТО" (2017) авторів І. А. Лозової та Л. М. Коновалової висвітлює складнощі та проблеми, з якими стикаються військовослужбовці та їхні родини в Україні.

У психології розвитку дослідження сімейної адаптації спираються на теорії розвитку, зокрема теорію екологічного розвитку Бронфенбреннера, яка стверджує, що розвиток індивіда залежить від взаємодії між макросистемою, до якої належить сім'я, та мікросистемою, яка складається з індивідуальних факторів.

Аналіз наукового внеску у розвиток даної проблеми закордонних та українських колег:

Один з важливих досліджень, проведених у США, є дослідження, проведене у 2016 році Міністерством оборони США, яке виявило, що більшість ветеранів зіткнулися зі складнощами в адаптації до цивільного життя. Дослідження також показало, що більшість ветеранів та їхні родини знаходились у складних сімейних ситуаціях, що вплинуло на їхню психічну та фізичну стійкість.

"Сім'ї військових в Україні: проблеми та ресурси адаптації" (2018) – дослідження, проведене національним інститутом стратегічних досліджень, що присвячене аналізу соціально-психологічних та економічних проблем, з якими стикаються сім'ї військових в Україні. У дослідженні було виявлено, що основними проблемами є: відсутність адекватної медичної допомоги, фінансова нестабільність, почуття соціальної ізольованості та втома від постійних переїздів. У дослідженні також було визначено ресурси, які можуть сприяти адаптації сімей, зокрема, підтримка від родичів та друзів, підтримка психологів та військових шкіл, які надають підтримку для сімей військовослужбовців.

"Сімейна адаптація учасників операцій збройних сил: системний підхід" (2018) – дослідження, яке було проведено в Україні. У дослідженні було виявлено, що основними факторами, які впливають на сімейну адаптацію, є здоров'я військовослужбовця, стабільність фінансів, наявність роботи та підтримка соціального середовища.

У дослідженні, проведеному в 2019 році, вивчалася сімейна адаптація ветеранів війни в Україні. Виявлено, що сімейна адаптація є складним та тривалим процесом, який потребує підтримки та ресурсів. Ветерани війни можуть стикатися зі складнощами у взаєминах з рідними та друзями, а також зі здоров'ям та працевлаштуванням.

Сімейна адаптація – це процес зміни сімейних ролей та структури, який відбувається у зв'язку зі зміною умов життя, яку може спричинити переїзд, втрата роботи, народження дитини, діагностування хвороби тощо. Це процес, за яким родина підлаштовується до нових умов, змінює свої взаємини та рольову структуру з метою забезпечення функціональності та ефективності в суспільстві.

Сімейна адаптація може бути пов'язана зі стресом та змінами у житті родини, що може призвести до труднощів у збереженні стабільності та злагодності відносин між членами родини. Цей процес може включати в себе різні етапи, такі як заперечення, розчарування, боротьба з новими умовами, попереднє прийняття та підтвердження нової ролі та структури.

Основні чинники, що впливають на сімейну адаптацію учасників бойових дій, були досліджені різними вченими та психологами.

Ось декілька цитат відомих психологів про це: "Учасники бойових дій потребують підтримки та розуміння з боку своїх родичів та близьких людей. Це допомагає їм зберегти почуття впевненості та стабільності в складних ситуаціях", – М. Стрейсанд, психолог.

"Після повернення з війни важливо дати учасникам дій можливість самим приймати рішення та встановлювати контроль над своїм життям. Це може допомогти відчути себе повноцінними та забезпечити успішну адаптацію в нових умовах", – Р. Піл, психолог.

Отже, сімейна підтримка та розуміння можуть бути дуже корисними для покращення сімейної адаптації учасників бойових дій. Однак, додатково можуть використовуватися різноманітні технології та методи психологічної допомоги.

Наприклад, терапія сімейних відносин може допомогти учасникам бойових дій та їх родинам покращити спілкування, зменшити конфлікти та вирішити проблеми, що виникають у сімейному житті.

Також, індивідуальна терапія може бути корисною для учасників бойових дій, які стикаються з психологічними проблемами, такими як посттравматичний стресовий розлад,

депресія чи тривожність. Терапія може допомогти їм знайти способи співпраці/боротьби зі стресом та посилити їх психологічну стійкість.

Крім того, можуть бути використані різні техніки релаксації та медитації для зменшення рівня стресу та тривожності. Фізичні вправи та спорт можуть бути також корисними, оскільки вони допомагають зняти напругу та поліпшити настрій.

Нарешті, соціальна підтримка від інших учасників бойових дій та їх родин може бути важливою для покращення сімейної адаптації. Групова терапія та психологічні групи можуть допомогти учасникам бойових дій знайти рівних собі, поділитися досвідом та отримати підтримку від інших людей, які переживають схожі проблеми.

Висновок. На основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що сімейна адаптація учасників бойових дій є складним та багатограним процесом, який впливає на багато аспектів життя сім'ї. Чинники, які впливають на цей процес, включають в себе психологічні та соціальні аспекти, такі як пошук роботи, психологічний стан учасника бойових дій та його родини, соціальна інтеграція в нове середовище та багато інших.

Дослідження показало, що існують різні технології та методи психологічної допомоги, які можуть допомогти учасникам бойових дій та їх родинам пройти процес адаптації більш успішно. Ці методи включають в себе індивідуальну та групову психотерапію, підтримуючі групи, практичну психологію та багато інших.

Висновок дослідження є важливим кроком до розуміння проблем сімейної адаптації учасників бойових дій та може допомогти у покращенні психологічної підтримки та допомогти для цієї категорії людей та їхніх родин.

Malenchak Pavlo

студент Варшавського університету (Львів-Варшава)
Scientific adviser : PhD in Psychology – M. Myshchyshyn

PSYCHOLOGICAL CONDUCT OF STUDENTS AT UNIVERSITY OF WROCLAW

The University of Wrocław was founded in 1945, replacing the previous German University of Breslau. This is the largest institution of higher learning in Lower Silesian Voivodeship, with over 100,000 graduates since 1945, including some 1,900 researchers, among whom many have received the highest awards for their contributions to the development of scientific scholarship. There are 10 faculties that provide 44 areas of study, in which the language medium is mostly in Polish, with only some in English. The University of Wrocław provides Bachelor, Master, and Doctoral level programmes. The degree certificates awarded by UWr are recognised globally.

Traveling, foreign friends, learning about new culture and traditions, practicing foreign languages, gaining professional experience and studying at another university. These are just some of the thoughts associated with the Erasmus+ program. Studying abroad is the best known student's mobility, but the program itself offers much more, including internships abroad, which are an equally attractive form of mobility. Since Lviv Polytechnic has a deal with Wrocław University students have a chance to go abroad to Poland to study there by that program. This kind of internships are always a great chance for students.

One term education of a student in University of Wrocław according to the program Erasmus +. During mobility, the student studied the following programs: Comparative Global Aging; Experimental research in Psychology; Human behaviour, evolution, and the mind; Nonverbal communication; Selected topics of psychology. All courses were taught in English.

Studying Experimental research in Psychology course students performed a project during which they mastered the PsychoPy program. In this program student conducted an experiment on the participants, determining their ability to classify phrases according to two unfamiliar languages, while the participants were divided into two, control and test groups.

The course of Comparative Global Aging was organized by the University of Wroclaw together with the University of Nebraska Omaha, Department of Gerontology CPACS. After successfully completing students received a certificate sent from the USA. During the course were created groups in which the students studied and created projects together with course participants from other countries. The final part of this course was conducting an interview and presenting it in the form of documents and a presentation in the last class.

While studying course Selected topics of psychology, students conducted an experiment on the topic "Willpower challenge", as a result of this challenge students had to a report with analysis and description of it. The second part of the course was lectures prepared by teacher and at the end of them students were writing control of the knowledge they have received in the form of test.

Course of Nonverbal communication was a workshop, during this course students were not only studying information about certain topics but they were also communicating between each other performing certain tasks that were set for them during the class. Students were doing many other tasks such as filming short interviews, bringing photos they had to describe according to the topic. Final project was presented in group of four people based on knowledge students gained.

Human behavior, evolution, and the mind course was more about theoretical knowledge. Teacher performed a lot of information that was discussed with students. There was a lot of interesting stuff about evolution meaning of different behaviors of a human being nowadays and a long time ago linking all of it with are ancestors. At the end of a course groups performed presentations explaining many of these biases.

Psychological service in University of Wroclaw consists of educational activity, diagnostic work, preventive activity, corrective work, consultancy. University conducts activities with a goal to achieve the highest point at psychological service's help. Attitude to the psychological, mental part of students is treated very responsibly. Even during classes at Psychological department teachers treat students very carefully. Boundaries and mental health of students are set up on the priority place during education process.

Teachers are trying to be as tolerate as they can and they are also trying to made students to treat each other in the same correct way. All educational process is built to gain some safety space. Therefore, students were discussing their inner issues in pairs at some classes and it was absolutely comfortable to do.

Students from psychological department and teachers as well were also helping Ukrainian refugees at the beginning of war especially at different train stations and other places where their help was needed. Before that every one of them was also instructed at the state of department.

To sum up study in University of Wroclaw I would like to say that it is really great. Students met a lot of new people, gain a lot of experience and knowledge in area of their own studies. They also improve their English level because study and communication are especially in this language. Educational process in university is on the very high level, and it is pleasure to be a part of it for every student.

Олена Муравйова

НУ «Запорізька політехніка»

наук. керівн: к. психол. н., доц. Бородулькіна Т.О.

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Дослідження проблеми подолання та профілактики стресу зумовлені реаліями сучасного суспільства, де психологічна напруга має тенденцію накопичуватися все більше й більше, а можливостей позбутися її мало. Загальні риси поведінки можуть розвиватися у людини як відповідь на дію стресорів. У стресових ситуаціях існує кілька реакцій і різноманітна поведінка на стрес. Звичайно, щоб витримати хронічний стрес і подолати його, необхідні певні

внутрішні і зовнішні ресурси, певні свідомі зусилля і дії, які допомагають пережити важкі часи і труднощі.

Тема копінг-стратегій набула досить великої популярності, її розглядали та вивчали такі українські вчені, як Бушуєва Т.В., Носенко Д., Карпенко З., Гульятєва Т.В., Гонтаренко С.А., Березняк К.М., Похлєстова О.Ю., Кривопишина О., Карамушка Л.М., Грабовська С., Єсип М., Отич Д.Д., Кіась А.В., тощо; та такі зарубіжні вчені, як R. Lazarus, E. Frydenberg, С. Фолкман, К. Форд, Mooli Lahad, А. Біллінгс, Р. Моос та інші.

Протягом жовтня-листопада 2022 року проводилось дослідження засобів подолання студентами стресових ситуацій (копінг-стратегії). Учасникам було запропоновано пройти опитування у Google-формі та відповісти на такі запитання: «Що саме Вам допомагало долати стрес до війни в Україні?» та «Що саме допомагає Вам долати стрес під час війни?».

У дослідженні копінг-стратегій студентів під час війни брали участь 62 студенти, які навчаються в Національному університеті «Запорізька політехніка» (1-5 курси, у тому числі здобувачі магістратури).

Всі відповіді на запитання «Що саме Вам допомагало долати стрес до війни в Україні?» (табл. 1) та «Що саме допомагає Вам долати стрес під час війни?» (табл.2) нами проаналізовано із використанням контент-аналізу та розподілено на шість тематичних (сміслових) груп (табл. 1).

Таблиця 1

Результати контент-аналізу та частотного аналізу відповідей учасників на запитання «Що саме Вам допомагало долати стрес до війни в Україні?»

№	Смістова група	Приклади відповідей учасників	Кількість	Відсоток
1	Affect (почуття/афект)	«Прояв емоцій через сльози», «усамітнення», «позитивні емоції».	8	12,9 %
2	Cognition (розум/когніція)	«Навчання», «читання книг», «використання психологічних технік», «складання планів».	14	22,58%
3	Physiology (фізіологія/діяльність)	«Спорт», «йога», «прогулянки», «купівля нових речей», «їжа», «подорожі», «активний відпочинок», «сон».	40	64,51%
4	Social (соціум/суспільство)	«Спілкування», «мій психолог», «проводити вільний час з друзями», «підтримка чоловіка».	32	51.61%
5	Imagination (уява/інтуїція)	«Медитації», «прослуховування музики», «малювання», «танці».	24	38,7%
6	Belief (віра/моральні цінності)	Немає відповідей.	0	0%

При розподілі на сміслові групи ми спиралися на розроблену М. Лаадом багатовимірну модель стилів «виживання» людини – BASIC Ph Model, яка включає такі копінг-стратегії: 1) Affect (почуття/афект/емоції): вміння розпізнавати різні почуття – як внутрішні (несвідомі), так і відкриті – і називати їх своїми власними іменами; 2) Cognition (розум/пізнавальний, когнітивний фактор/знання/логіка/думки/реальність): спосіб подолання криз, що використовує наші ментальні здібності, вміння логічно мислити, оцінювати ситуацію, осягати нові ідеї, планувати, аналізувати проблеми та вирішувати їх, навчатися; 3) Physiology (діяльність/фізичний та фізіологічний фактор): спосіб подолання криз, що звертається до діяльності нашого фізичного тіла, фізична активність (прогулянки на природі, спорт, фізична праця), отримання задоволення через їжу; 4) Social (суспільство/соціальний фактор/приналежність/родина/друзі): здатність/прагнення до спілкування; соціальна підтримка, приналежність до спільноти, організації, прийняття певної соціальної ролі; 5) Imagination (гра уяви та фантазії): творчі здібності; використання творчості, рольового програвання, полегшення, відволікання; заняття рукоділлям, гончарством та ін.; 6) Belief (віра/вірування, переконання та цінності/філософія життя): вміння вірити – будь-то віра в Бога, в людей, у диво чи в себе самого; система переконань, цінностей та смислів; знаходження нового сенсу; потреба в самореалізації та самовираженні.

Результати контент-аналізу та частотного аналізу відповідей учасників на запитання «Що саме допомагає Вам долати стрес під час війни?»

№	Смислова група	Приклади відповідей учасників	Кількість	Відсоток
1	Affect (почуття/афект)	«Опанування своїх емоцій», «усамітнення», «позитивні емоції».	5	8,06%
2	Cognition (розум/когніція)	«Навчання», «не читати новини», «монтаж відео», «подкасти про психологію».	20	32,25%
3	Physiology (фізіологія/діяльність)	«Спорт», «прогулянки», «дихальні вправи», «відпочинок у ліжку», «прибирання», «шопінг».	29	46,77%
4	Social (соціум/суспільство)	«Спілкування з рідними», «підтримка рідних», «терапія з психологом», «робота», «зустрічі з друзями», «соціальна активність».	40	64,51%
5	Imagination (уява/інтуїція)	«Музика», «розмальовування картин по номерах», «рукоділья», «фотографування».	29	46,77%
6	Belief (віра/моральні цінності)	«Мені допомагає те що, бачу як наш народ об'єднався проти ворога, оптимізм нашого народу, різні веселі відео наших військових, які не падають духом, та захищають країну».	1	1,6%

Результати порівняльного аналізу копінг-стратегій студентів до війни та під час війни наведені на рис. 2.1.

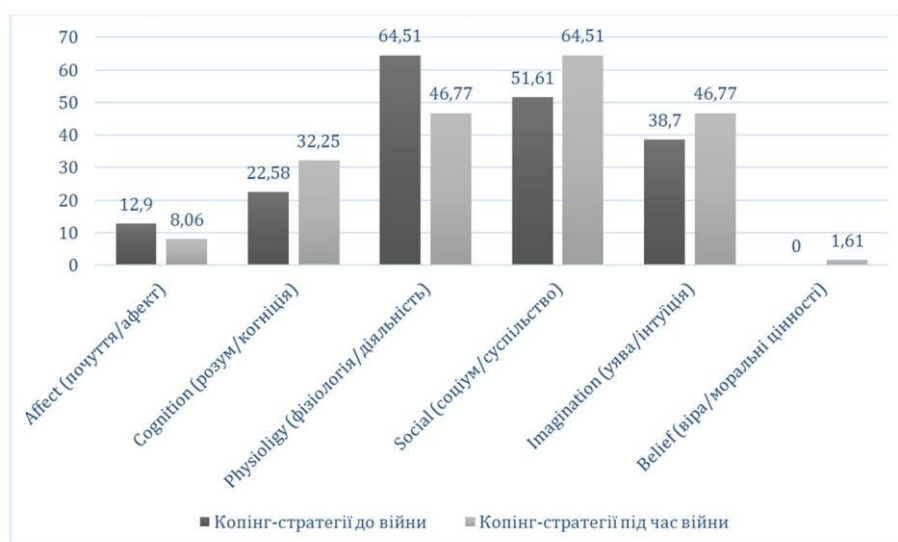


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за копінг-стратегіями (до війни та під час війни), %

Отримані результати свідчать про те, що під час війни серед студентів зросла важливість копінгів Social (соціум/суспільство), Cognition (розум/когніція) та Imagination (уява/інтуїція), зменшилося значення копінгу Physiology (фізіологія/діяльність).

Мгалоблішвілі Анна

НУ«Львівська політехніка»

наук. керівн: доц., к.псих.н. Березовська Л. І.

РОЛЬ СОЦМЕРЕЖ У ПЕРЕЖИВАННІ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Вступ. Соціальна інтернет мережа є однією з головних каналів отримання інформації та новин у світі. За її допомогою створюються нові можливості ведення війни, а саме інформаційної війни. Про важливість психологічної складової ведення війни писав китайський філософ та засновник теорії воєн Сунь Цзи – «Війна – це шлях обману».

З розвитком інформаційних технологій, з'явився новий вид інформаційного впливу – соцмережовий, де можуть реалізовуватись інформаційно-психологічні спеціальні операції. Важливим компонентом ведення інформаційної війни є робота в соціальних мережах. Без психологічного маніпулювання не обходились війни останніх років (спецоперації НАТО в Іраку та Ірані, Афганістані, збройна агресія Росії на Донбасі).

Аналіз наукового внеску. Дослідження GlobalLogic (липень 2022 року) показують, що соцмережами користується близько 76,6% українців. В основному соцмережі використовують як джерело інформації, – 66% обирають Telegram, 61% — YouTube, 58% — Facebook. Фонд Thomson Reuters дослідив, що пошукові системи та соцмережа є найпопулярнішими джерелами новин та інформації. Оксфордським університетом було проведено дослідження, («Сприйняття медіа висвітлення війни в Україні») яке показало, що соціальні мережі використовувалися для поширення пропаганди та дезінформації, що мало негативний вплив на психічне здоров'я обох сторін конфлікту. Соціальні мережі використовуються для поширення мови ненависті та підбурювання до насильства, що ще більше посилює психологічний вплив. Вивчення психологічного впливу у соцмережах та медіа займаються такі вчені: І. М. Панарін, Г. Г. Почепцов, А. Рунов, О. В. Литвиненко, А. Біккулов, В. Іванов, С. Бікбаєва, О. Онищенко, В. Попик., В. Горовий.

Через соцмережі реалізовується інформаційний вплив на громадське суспільство(В. Попик, О.Онищенко, В.Горовий): поширення спеціально підібраної інформації (дезінформації). Цей спосіб впливу полягає у таких прийомах: розсилка e-mail (електронних листів); організація новинних груп; створення сайтів з елементами інтерактивної взаємодії їх відвідувачів (чати, онлайн-голосування); розміщення інформації на приватних за змістом веб-ресурсах: у блогах, соціальних мережах.

Один з чинників впливу на рівень агресії та ненависті в українських користувачів соцмереж є мова ворожнечі. Вчені називають мовою ворожнечі висловлювання, спрямовані проти різних етнічних, релігійних та інших соціальних груп населення. Наприклад, постійна словесна баталія у соцмережах між «вакцинаторами» та «антивакцинаторами» є одним з проявів такого впливу. Війна Росії проти України вивела такі прояви ненависті на більш масштабний і жорстокий рівень. Явище ехокамер додає цій ненависті ще більшого впливу та розповсюдження.

Говорячи про сучасну інтернет мережу, варто зазначити про медіатравму – внутрішнє уявлення людини про подію, яке сформоване медіа. Це реакція психіки, яка заснована на нереальній загрозі, а на власному уявленні про цю загрозу. При медіатравмі людина не здатна відділити себе від новини, уявляє, як подія стається з нею або її близькими та постійно переживає відповідні емоції.

Проявляється також у депресивних та гнітучих станах особистості, або коли хочеться поділитись позитивними моментам з життя у соцмережах, але відчувається сором за власне відчуття щастя в умовах війни. Це виснажує фізично й емоційно та може спровокувати низку психологічних проблем. Життя в постійному стресі, невизначеності, інформаційному перенавантаженні впливає на відчуття повноти життя.

Pam Ramsden, Graham Davey, Deborah L. Davis на прикладах візуалізації в мережі наслідків терактів війни в Іраці, вибухів під час Бостонського марафону, конфлікту в Сирії, дійшли висновку, що контент з шокним змістом (фото, відео) може спровокувати депресію, занепокоєння, стрес, посттравматичний стресовий розлад. Може призвести до сенсифілізації (підвищеної чутливості до емоційного стресу) та десенсифілізації (зниження емоційного відгуку).

Виклад основного матеріалу. У нашому дослідженні, щодо використання соціальних мереж українськими користувачами, яке було проведене за допомогою Google forms, де взяло участь 190 опитаних, різної вікової категорії (16-59 років), показало, що найпопулярнішими соцмережами які регулярно використовує користувач у 2022 році є: 1.Telegram; 2.Instagram; 3.Viber та Messenger; 4.Youtube; 5.Facebook; 6.Tik-tok.

Встановлено, що контент який споживає користувач з соціальних інтернет мереж впливає на 47 % опитаних. У соціальних мережах користувачі відають перевагу: спілку-

ванню з друзями та родичами, перегляду новин, перегляду історій та перегляду актуального, контент блогерів та шопінг. Контент, який досліджені вибирають найчастіше: новини міста, гумористичний контент, блоги, музика, фільми, краса, здоров'я, кулінарія, спорт та фітнес. На питання про видалення своєї соціальної сторінки з мережі – 51% опитаних зазначили, що не готові повністю видалити власний профіль з мережі, – 49% з них готові витратити кошти, як що соціальні мережі стануть платними. Опитані вважають, що соціальні мережі частково впливають на психологічний стан молоді особистості (68%). У часи пандемії та війни довіра до інформації у соціальних мережах – висока, майже 70 % досліджуваних довіряють інформації, яку отримують зі соціальних мереж. Отже, можемо говорити, що соцмережі стали новим майданчиком для отримання інформації та новин «тут і зараз». Все більше людей використовує свій смартфон для інформації та з'являються нові феномени, такі як «страх щось упустити» у зв'язку зі збільшенням популярності соціальних мереж. Для цього феномену характерним є стан тривоги, зниження настрою та знижений рівень задоволеності від життя, коли особистість не може відслідкувати соціальні події які відбуваються без її участі. Результатом чого є постійна необхідність слідкувати за подіями та бути постійно онлайн та «на зв'язку». Особливо це проявляється в умовах сучасної війни в Україні, коли про сигнали небезпеки, подій війни, потенційної загрози ми дізнаємось з екранів своїх смартфонів.

Варто зазначити, соцмережа стала майданчиком для реалізації інтересів держави або інших держав у маніпулюванні громадським суспільством у віртуальному просторі. Зокрема, такі психологічні маніпуляції реалізуються у Telegram каналах (демонстрація вигідних новин для політики держави, розповсюдження однотипних новин на різних каналах, чат ботах, «роздування мовних скандалів», цькування за інший політичний погляд, мовна ворожнеча, передача пліток). Користувачі які споживають інформацію з Телеграм каналів та соцмереж рідко перевіряють отриману інформацію на достовірність, тому маніпулятивний контент та новини можуть впливати на свідомість громадян та їх політичні погляди.

Зокрема, можемо говорити про Інформаційно-психологічні операції (ІПСО, англ. – Psychological Operations, PSYOP) — це різновид інформаційних операцій, проведення яких передбачає використання на практиці складної сукупності узгоджених, скоординованих і взаємопов'язаних форм, методів і прийомів психологічного впливу. Складовими компонентами є: політичні, військові, економічні та інформаційно-психологічні заходи, спрямовані на конкретні групи, мета якої впровадження в їх середовище інших ідеологічних і соціальних установок, формування стереотипів поведінки.

Ці операції реалізуються через пропаганду, дезінформацію, кібератаки та «перекручування» інформації. Прикладом таких операцій є залякування новинами про масові ракетні удари по містах України російськими ракетами, напередодні особливих дат: «путін оголосить війну та масову мобілізацію», «путін нанесе ядерний або хімічний удар». Ще одним прикладом є «фейк» щодо міток на будівлях та дорогах. Ця інформація поширювалась соцмережами, а метою було створення психологічно дискомфортної ситуації для українців, створити паніку та страх.

Висновок. Отже, як бачимо соціальна інтернет мережа стала новим майданчиком для отримання актуальної інформації та новин. Це швидкий та зручний спосіб для користувачів які дізнатись оперативну інформацію «тут і зараз». Проблема заключається у тому, що соцмережа стала платформою для реалізації психолого-політичного маніпулювання свідомістю громадян. Соцмережа виступає платформою для реалізації гібридної війни між державами, розпалює ворожнечу, агресію та ненависть. Зростає рівень стресу, тривоги, депресії, що формує медіатравму, а отже є небезпечним для психологічного благополуччя особистості. Перспектива подальших досліджень є актуальним питанням у психологічній науці.

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ В УМОВАХ АКТИВНОЇ ФАЗИ ВІЙНИ

Вступ. Війна – це страшна реальність, яка негативно впливає на психіку людей. Умови активної фази війни є особливо складними для населення. Психологічне консультування є важливою складовою допомоги в цих умовах.

Аналіз наукового внеску у розвиток проблеми закордонних та українських психологів.

Проблема психологічного консультування в умовах активної фази війни є актуальною для багатьох країн світу, в тому числі й для України. Ця проблема знайшла відображення у наукових дослідженнях вітчизняних та закордонних психологів.

Одним з провідних науковців в галузі психологічної підтримки в умовах війни є американський психолог Джеффри Мітчелл. Він є автором книги "Psychological First Aid: Field Operations Guide" (PFA), де описується методика психологічної підтримки в умовах екстремальних ситуацій, включаючи війну. У своїй роботі Мітчелл розглядає принципи психологічної підтримки, описує основні методи та техніки, які можуть використовуватися при роботі з людьми, які потерпіли від війни. Він виділяє чотири основні принципи: захист, комунікація, підтримка та надання інформації. PFA має сім етапів, які включають: оцінку ситуації, забезпечення безпеки, з'ясування потреб та запитів, комунікацію, підтримку та планування подальшої допомоги.

Українські психологи проф. Олег Чабан, Франкова Ірина, Мухаровська Інна, Хаустова Олена не тільки відображають в своїх роботах, але і на ютуб каналі

<https://www.youtube.com/watch?v=fjJjGUMwrLs>

Проводять серії лекцій та вебінарів на тему «Кризове консультування під час війни» аналізують проблеми, з якими стикаються психологи, які надають підтримку воїнам та їх родинам. Наголошують на тому, що робота психолога в умовах війни вимагає спеціальних знань та навичок, а також високої етичної культури.

Український психолог Юлія Іваненко у своїй роботі "Психологічна підтримка військовослужбовців та їх родин" досліджує проблеми, з якими стикаються військовослужбовці та їх близькі в умовах війни. Вона аналізує методи в психологічній роботі з такими людьми та надає рекомендації щодо психологічної підтримки військовослужбовців та їх родин.

У своїй роботі "Роль психологів у підтримці ветеранів війни" американський психолог Брет Мур досліджує проблему психологічної підтримки ветеранів війни та розглядає роль психологів у підтримці цієї категорії людей. Він аналізує методи та техніки, які можуть використовуватися при роботі з ветеранами війни, та надає рекомендації щодо психологічної підтримки цієї категорії людей.

Отже, проблема психологічної підтримки в умовах війни є актуальною для багатьох країн світу. У своїх наукових дослідженнях цієї проблеми вітчизняні та закордонні психологи аналізують методи та техніки психологічної підтримки, а також надають рекомендації щодо роботи з військовослужбовцями, їх родинами та ветеранами війни. Серед провідних науковців в цій галузі можна виділити Джеффри Мітчелл, Леслі Співак, Ірвін Ялом, Марк Яранкер, Донна Хикс та інших. Вони досліджують різноманітні аспекти психологічної підтримки в умовах війни, зокрема, психотравму, стрес, тривогу, депресію, посттравматичний стресовий розлад та інші психічні порушення, які можуть виникнути у військовослужбовців, їх родин та ветеранів війни.

Крім того, психологи розробляють різноманітні програми та підходи до психологічної підтримки військовослужбовців та їх родин, зокрема, індивідуальне консультування, психотерапію, групові тренінги, розважальні та творчі заходи, спортивні та фізичні активності та інші. Важливим елементом успішної психологічної підтримки є також робота зі соціальним оточенням військовослужбовців та ветеранів війни, зокрема, з їх родинами та близькими.

Узагальнюючи, проблема психологічної підтримки в умовах війни є актуальною для багатьох країн світу. Українські та закордонні психологи досліджують цю проблему та надають рекомендації щодо роботи з військовослужбовцями, їх родинами та ветеранами війни. Важливим елементом успішної психологічної підтримки є індивідуальний підхід до кожного військовослужбовця та його соціальне оточення.

Основний текст (тези)

Теза 1: Умови активної фази війни потребують особливого підходу до психологічного консультування.

Війна породжує психічну травму у багатьох людей, що потребує спеціального підходу до їх психологічного консультування. Зараз в Україні таких людей вже мільйони.

Наявність постійної загрози для життя і здоров'я, постійний стрес і тривала ізоляція від близьких можуть спричинити появу психічних розладів.

Консультації можна надавати як індивідуально, так і в групах. Основний принцип полягає у врахуванні індивідуальних потреб та різних культурних переконань, які можуть впливати на ефективність допомоги.

Психологічні консультанти повинні бути готовими до співпраці з військовими та іншими службами безпеки, щоб забезпечити безпеку своїх пацієнтів.

Теза 2: Ефективні методи психологічного консультування в умовах війни

Консультанти повинні бути знайомі зі специфікою війни, щоб зрозуміти психологічний стан своїх клієнтів.

1. Один з ефективних методів консультування є когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає змінити негативні думки та поведінку.

2. Техніки медитації та релаксації можуть бути корисними у зменшенні рівня тривоги та покращенні сну.

3. Підтримка групової динаміки може допомогти створити почуття співпричетності та зниження відчуття самотності у клієнтів, що допомагає їм легше переживати емоційний стрес.

4. *Теза 3:* Роль психологічного консультанта у протидії психологічній травмі війни

Психологічні консультанти мають важливу роль у запобіганні психологічній травмі війни та підтримці пацієнтів з психічними розладами.

Важливо надавати необхідну інформацію та психологічну підтримку для тих, хто був свідком насильства або пережив жахливі події під час війни.

Психологічні консультанти можуть допомогти у забезпеченні соціальної підтримки для пацієнтів, що відчувають відстороненість та виключення зі спільності.

Важливо надавати індивідуальний підхід до кожного клієнта та розуміти їхні потреби та особистість.

Теза 4: Ресурси для психологічного консультування в умовах війни

Важливо мати доступ до необхідних ресурсів для забезпечення якісного психологічного консультування в умовах війни.

Консультанти повинні бути забезпечені необхідними знаннями та компетенціями для роботи з пацієнтами. Цей пункт дуже важливий. Оскільки непрофесійні консультанти можуть зашкодити пацієнтам.

Наявність належного обладнання та інфраструктури може бути важливою для забезпечення ефективного консультування у віддалених районах. Важливо впровадити консультування ОНЛАЙН.

Важливо забезпечити підтримку та координацію роботи між різними службами, що надають допомогу у військовій та громадській сферах.

Висновок. Психологічне консультування в умовах активної фази війни є важливою складовою підтримки тих, хто постає перед психологічними труднощами в цей важкий період. На конференції ми розглянули різні аспекти цієї проблеми, включаючи забезпечення безпеки та конфіденційності, ефективність психотерапевтичних підходів та ресурси, необхідні для забезпечення якісної підтримки пацієнтів.

Розуміння особливостей психологічної реакції на події війни та навички роботи з людьми, що переживають стрес, є необхідними для успішного проведення психологічного консультування.

Психологічне консультування може допомогти клієнтам знайти способи подолання стресу та покращити їхній рівень психічного здоров'я. Робота з пацієнтами на основі індивідуального підходу та забезпечення їм необхідної інформації та підтримки є важливими аспектами проведення психологічного консультування.

Загалом, психологічне консультування є важливим інструментом для допомоги пацієнтам з психічними розладами у період війни та є необхідним елементом розвитку соціальної та психологічної підтримки в умовах активної фази війни.

Ірина Попроцька,
Дніпровський державний технічний університет,
наук. керівн: Редькіна А. М.

ТРЕНІНГОВІ ПРОГРАМИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Вступ. Вища освіта має ґрунтуватися на творчому підході до проблеми, на знаннях, які можна застосувати у будь-якій сфері діяльності. Тільки людина з творчим мисленням може бути особистістю, що розвивається. Для цього необхідною є основа з практичних знань, за допомогою яких людина зможе вирішувати питання різного плану. Наукові дослідження вказують на те, що потрібно створити такі умови навчання, які забезпечили б найбільшою мірою психологічний комфорт здобувачам вищої освіти та можливості їхнього інтенсивного розвитку відповідно до індивідуальних потреб та здібностей.

У наукових працях важливе місце займає вивчення проблеми цілеспрямованого та систематичного впливу на формування здорової, розумної, моральної, політично та національно свідомої, творчо ініціативної, культурної, освіченої особистості. Формування такого типу особистості українського здобувача вищої освіти є одним із найважливіших та одночасно найскладніших завдань на сучасному етапі розвитку українського суспільства. Кризова ситуація у державі, яка знаходиться у військовому стані, позначається на психічному здоров'ї абсолютно усіх учасників навчально-виховного процесу. Найбільш вразливою категорією учасників навчально-виховного процесу є здобувачі вищої освіти.

Одним з ефективних методів навчання і підтримки психічного здоров'я є тренінг. Впровадження тренінгових форм роботи показало, що такий формат, як навчальна дисципліна, так і позанавчальний захід, позитивно впливають на розвиток і окремих показників особистості здобувача вищої освіти, і на формування особистості в цілому. Здобувачі вищої освіти завжди жваво цікавляться зазначеною формою занять.

Такий формат роботи має значну перевагу перед традиційною формою проведення занять і може бути використаний викладачами-психологами і психологами-тренерами для організації цілеспрямованого впливу на розвиток особистості здобувача вищої освіти у навчально-виховному процесі. Все вищенаведене, завдяки розробкам психологічної науки, дозволяє оптимізувати процес навчання загалом, бо такий підхід стимулює активність здобувачів вищої освіти, викликає почуття здорового суперництва, формує певні вміння та навички, в залежності від тематики тренінгу. Головним у тренінговому процесі є інтерес до знань, при засвоєнні яких можна використати нетрадиційні методи навчання.

Аналіз наукового внеску у розвиток даної проблеми закордонних та українських колег. Ідеї та особливості тренінгових форм роботи розглянуті в працях таких дослідників як

Н. Афанасьєва, О. Деревницький, Л. Карамушка, К. Левін, О.Ліщинська, Л. Перелигіна, Н.Хрящова та ін.

Основний текст. Тренінгові програми психологічного спрямування, як форма активного навчання, направлені на формування особистісно-професійного знання та організацію соціальної взаємодії здобувачів вищої освіти. Практична діяльність фахівця з вищою освітою вимагає знань та навичок щодо функцій управління та організації соціальною взаємодією.

У межах університетської освіти організація соціальної взаємодії здобувачів вищої освіти потребує інтегративного засвоєння як теоретичних схем, моделей та концептуальних засобів, так і формування наступних навичок і вмінь:

- встановлення психологічного контакту;
- організація комунікації;
- ситуативний аналіз;
- вирішення конфліктів;
- здійснення процедур прийняття рішень;
- програмування індивідуальної діяльності;
- програмування колективної діяльності.

На тренінгу використовуються наступні прийоми засвоєння навчального матеріалу:

- доповіді;
- аналіз доповідей;
- групові обговорення;
- дискусія;
- тестування;
- імітаційні ігри;
- психологічні вправи;
- ділові ігри;
- рольові ігри;
- робота над завданнями в парах;
- робота над завданнями в малих групах;
- відеоаналіз;
- заключна рефлексія.

В період війни існує корисна практика впроваджувати тренінг, як навчальну дисципліну, включати тренінгові вправи до змісту так званих психологічних хвилинок, проводити тренінги в укритті, під час повітряної тривоги.

Корисним є тренінг як такий, але особливим надбанням цієї форми навчання є психодіагностичний потенціал тренінгових технологій. Особливо це стає важливим в умовах військового стану, оскільки вказаний потенціал дозволяє набути здобувачам знань про свій психічний стан, а викладачеві-тренеру отримати важливу діагностичну інформацію для подальшої ефективної побудови і розробки тренінгових занять.

Психодіагностична функція тренінгової форми навчання є досить змістовною, інформативною і дозволяє:

- зробити уточнення припущень психолога-тренера щодо подальшого спрямування тренінгової ситуації;
- врахувати особливості рис характерів учасників тренінгу;
- встановити, які стосунки існують між учасниками тренінгу тощо.

Проведення психодіагностичного дослідження за допомогою тестів, опитувальників, яке використовується для діагностики особистісних рис, установок, ціннісних орієнтацій, самооцінки тощо, дозволяє вирішувати конкретні практичні завдання на тренінгу.

При проведенні тренінгу з будь-якої тематики для особистісної психодіагностики доцільно, щоб психолог-тренер використовував такі особистісні опитувальники:

- методика «Оцінка стресостійкості особистості»;
- методика «Тест на товариськість» (за Ряховським);
- методика «Тест на конформність»;

- методика «Чи піддаєтесь Ви чужому впливу?»;
- методика «Вміння слухати»;
- методика «Вміння говорити і слухати» (за Маклені);
- методика «Чи конфліктна Ви особистість?»;
- методика «Упевненість у собі»;
- методика «Який Ваш творчий потенціал?».

Корисним на тренінгу є і вивчення основ візуальної психодіагностики. Це дозволяє учаснику тренінгу краще зрозуміти партнера, а тренерів – більш детально розкрити для себе особливості кожного з тих, хто бере участь у психологічних вправах.

Окремим, цікавим елементом тренінгу є імітаційні, ділові й рольові ігри, які дозволяють (особливо при використанні відеоаналізу) продіагностувати риси поведінки людини, які властиві саме їй.

Що ж таке «психологічна гра»? Незважаючи на поширеність поняття, не так просто знайти його всеохоплююче визначення. Гра є привабливою для будь-якої людини будь-якого віку, звідти і багатство її навчальних, розвиваючих, удосконалюючих можливостей для особистості. Гра, коли вона добре продумана або дуже тонко (з натхненням) придумана, захоплює людину цілком. Це єдність думок, почуттів і рухів. Це гармонійне життя в образі, ролі, ситуації, світі. Крім того, гра – це унікальний простір «як би...». Завдяки цій властивості простір гри надає творчого потенціалу людині, яка приймає в ній участь. Можна творити себе, свої відносини з іншими, своє майбутнє у безпечній атмосфері та ситуації.

Гарна гра – це психологічний експеримент, який ставить сам на собі кожен з учасників. Результати цього експерименту не завжди є передбачуваними, більш того, найчастіше є несподіваними. Гра надає можливість емоційно відреагувати на різні переживання і труднощі, побудувати на рівні почуттів відносини з оточуючими, навчитися контролювати і регулювати свій внутрішній світ. Можливості таких ігор досить серйозні, тому важливо ставитися до них уважно і вміти використовувати потенціал цих ігор із розумом.

Спостереження за грою дозволяє отримати багато додаткової інформації, оскільки саме в грі людина демонструє свій життєвий досвід. Вибір гри є важливим професійним завданням для психолога-тренера.

При виборі гри треба враховувати:

- вік учасників;
- психолого-педагогічні завдання;
- ігровий досвід учасників;
- власну кваліфікацію тренера-ведучого.

З чого складається будь-яка така гра?

Обов'язковий набір елементів гри виглядає таким чином:

- роль;
- правила;
- ігрові дії;
- ігровий процес;
- ігровий підсумок.

У різних іграх значення того чи іншого елемента може бути різноманітним. Оскільки будь-яка психологічна гра є професійним інструментом, її створення починається з усвідомлення проблеми і психологічних завдань.

Мета і завдання роботи, відповідно, визначають всю стратегію роботи над створюваною грою. Особливе питання – формулювання мети. Від цього буде залежати успіх гри, психодіагностичної процедури.

Наступним кроком є визначення виду гри. Окрім завдань необхідно враховувати особливості учасників тренінгу, зокрема, академічних груп здобувачів вищої освіти, досвід їхньої участі у тренінгах, психологічних процедурах, ступінь довіри один до одного тощо.

Найхвилюючим і найвідповідальнішим етапом є створення або знаходження відповідного сюжету і конструювання сценарію. Важливо пам'ятати, що для учасників найголов-

нішим є сюжет. Вони освоюють простір, який їм надали, проживають ролі, що їм запропонували, вирішують завдання у просторі цього проживання. І це все є завжди більш ширшим, й значніше тих цілей, що були запропоновані тренером-ведучим. Саме тому сюжет не повинен бути кучим, спрощеним, його не можна зводити до вирішення тільки психологічних завдань. У рамках сюжету не повинне бути тісно тим, хто в нього поринув.

Наступний компонент гри – ігрові ролі та правила (норми поведінки, логіка подій).

Наразі, важливим є сценарій. На відміну від сюжету, який створюється інтуїтивно, сценарій конструюється цілком свідомо.

Таким чином, психологічна гра є дуже потужним, перспективним, розвиваючим інструментом. Користуватися ним потрібно дбайливо, продумано, уважно.

Висновок. Отже, тренінгові технології є комплексним, корекційно-діагностичним методом навчання. Освоєння тренінгових дисциплін, виконання вправ у період так званих психологічних хвилинок, проходження тренінгів в укриттях під час повітряної тривоги дозволить здобувачам вищої освіти, як майбутнім спеціалістам сформувані поняття про спосіб управління своїм емоційним станом і отримати навички подолання стресу.

Роксолана Руда

НУ «Львівська політехніка»

наук. керівн: к. психол н., доц. Мащак С.О.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ РІЗНИМИ ФОРМАМИ СТРЕСУ

На даний момент ми переживаємо найважчий період за роки незалежності України. Багато мужчин і жінок, незалежно від віку, захищають нашу волю і життя майбутніх поколінь. В новинах ми чуємо, що все йде за планом, проте війна ніколи не може йти за планом, військові продовжують гинути і ніхто не знає, коли смерть забере молоде життя. Однак ті, чиє серце продовжує битися після пережитих подій, чиє життя оберігає Бог і допомагає повернутися до рідних, потребують психологічної допомоги та підтримки. Адже психічне здоров'я і внутрішній стан військовослужбовців ще з перших днів на фронті зазнало значних трансформацій.

На жаль, багато людей вважають реальним лише те, що вони можуть бачити. Тобто, особа бачить рану чи кровотечу, розуміє її як поранення та небезпеку для життя, яку треба негайно лікувати. Тому, схильна вважати, що емоційні та психічні розлади – це щось вигадане, що людина з бойовим стресом насправді не є хворою чи пораненою, вона сама може справитися із своїм станом, використовуючи лише силу волі. Проте це зовсім не так. Необхідно сприймати емоційні розлади так само серйозно, як і фізичні травми. Військовослужбовець, чия емоційна стабільність була порушена, отримав таку ж реальну травму, як і той, хто вивихнув ногу.

У низці психологічних джерел (Кокун О. М., Агаєва Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С.) розкрито основні концепції та моделі травматичного та бойового стресу, загальні механізми його розвитку, прояви бойової психічної патології. Ряд авторів пропонують заходи з профілактики негативних психічних станів і посттравматичних стресових розладів у військовослужбовців, а також рекомендації щодо надання психологічної допомоги в умовах бойових дій.

Основними ознаками кризової (травматичної, стресової) події, на думку Л. Пергаменщика, є: раптовість настання цієї події; наднормативний для даної людини, для даної ситуації зміст події; виникнення внутрішньо особистісного, міжособистісного або міжгрупового конфлікту, який потребує оперативного розв'язання, відсутність у людини досвіду вирішення конфлікту такого рівня; динамічні, прогресуючі зміни в ситуації, в умовах життєдіяльності, в соціальних ролях; ускладнення процесів життєдіяльності у зв'язку з появою

невдомих раніше невизначених елементів життєдіяльності, що не мають аналогів в досвіді людини; перехід ситуації у фазу нестабільності, вихід до меж адаптаційних ресурсів людини. Стресові кризові події – це те, що виходить за межі звичайного людського досвіду, руйнує звичайні стереотипи поведінки і спричиняє перебудову структури особистості. Травматичний стрес – особлива форма загальної стресової реакції, при якій стрес перевантажує психологічні, фізіологічні, адаптаційні можливості людини і руйнує захист. Травматичний стрес – це нормальна реакція на ненормальні обставини, стан, що виникає у людини, яка пережила щось, що виходить за межі звичайного людського досвіду (загрозу життю, смерть чи поранення іншої людини, участь у бойових діях, насильство). Спектр явищ, що викликають травматичні стресові порушення, досить широкий і охоплює безліч ситуацій, коли виникає загроза власному життю або життю близької людини, загроза фізичному здоров'ю або образу «Я». Ці ситуації характеризуються, насамперед, своїм надекстремальним впливом на психіку людини, викликаючи в неї травматичний стрес, психологічні наслідки якого в граничному своєму прояві виражаються в посттравматичному стресовому розладі (ПТСР). Виникнення і характер стресу визначаються не тільки силою подразника, а й реактивністю організму в момент впливу стресора, яка залежить від спадковості, віку та інших факторів, один і той самий стресор у різних осіб може викликати різні прояви і наслідки.

Основною реакцією військовослужбовця на бойові події є бойовий стрес, особливістю якого є наявність стресфакторів бойової обстановки. Бойовий стрес як багаторівневий процес адаптаційної активності людського організму в умовах бойової обстановки, супроводжується напруженою механізми реактивної саморегуляції і закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін. Аналізуючи підходи різних авторів до розуміння бойового стресу, Г. Кормос об'єднує їх у декілька моделей:

1. Бойовий стрес розглядається як захворювання, як результат загострення в бойовій обстановці прихованого інтропсихічного конфлікту, що раніше мав місце. Цій моделі відповідає термін «травматичний невроз»; 2. Модель «витривалості» або «усталеності», відповідно до якої кожна людина має межу «тривкості». У даному випадку не стільки важливою є роль стану здоров'я людини, скільки обставини, що складаються таким чином, що поведінка військовослужбовця, яка характерна при травматичному неврозі, стає нормою повсякденної поведінки. Цій моделі відповідає термін «бойове виснаження» (Cameron N., 1963). 3. Бойовий стрес може бути результатом свідомої мотивації (Kardiner A., 1947). 4. Модель оточення або «воєнної індукції». Вона підкреслює головну роль комбінації зовнішніх факторів (Appel J.W., 1966). 5. Модель експериментального неврозу. У даному випадку внутрішній конфлікт, що виникає в людини в бойовій обстановці, розглядається за образом експериментального неврозу І.П. Павлова. Тільки змістом конфлікту є вибір між бажанням вижити та бажанням виконати свій обов'язок (Archibald H.E., Tuddenham R.D., 1965). 6. «Осудлива» модель відображає погляди, що бойовий стрес викликаний боягузливістю та небажанням військовослужбовців виконувати свій патріотичний обов'язок. Ця ненаукова модель має величезний вплив на вивчення даної проблеми. Стан бойового стресу в умовах воєнних дій переживає кожен. З'являючись ще до прямого контакту з реальною вітальною загрозою, бойовий стрес триває аж до виходу із зони конфлікту. Завдяки стресовому механізму закріплюється пам'ятний слід нових емоційно-поведінкових навичок.

Постраждалих осіб можна розділити на два ступені важкості стресових ситуацій: легкі та важкі. Фізичними та емоційними проявами першого є тремтіння, нервозність, холодний піт, сухість у роті, виснаження, погляд в нікуди «на тисячу метрів»; тривога, нерішучість, дратівливість, скарги, забудькуватість, нездатність зосередитися, сльози, гнів, втрата довіри до себе і товаришів. Проте, методи самопомоги та допомоги при легкому стресі дозволяють зберігати психічну рівновагу і адекватне сприймання ситуації. Психологи рекомендують комплекс засобів:

- продовжуйте виконання завдань, зосередьтеся на виконанні негайних важливих, зберігаючи спокій;

- повідомте військовослужбовця про те, що його реакція є нормальною і нічого надзвичайно неправильного з ним не відбувається;
- намагайтесь відновити впевненість постраждалого у собі, говоріть про успіхи;
- як тільки це можливо забезпечте його їжею, питвом та дайте можливість відпочити, поспати;
- дозвольте виговоритися, не применшуйте його переживання, горя чи тривоги. Дайте практичні рекомендації і вислухайте його.

За наявності важкого стресу, військовослужбовця слід, за можливості, відправити в місце, де він зможе реабілітуватися (хоча б строком до 3 днів). Важкий стрес має фізичні та емоційні прояви. Фізичні прояви – це постійний рух, особа здригається на будь-який рапто-вий звук чи рух, тремтить, трясеться, плаче, ціпеніє під час обстрілу, похитується, панічно поводить ся, можлива втрата зору, слуху чи відчуттів. Емоційні прояви: розмовляє швидко або дивно, не реагує на небезпеку, сильно заїкається, бурмоче або не може говорити, апатія, дивна поведінка, втрата пам'яті,

Самодопомога та допомога при важких стресових ситуаціях:

- якщо поведінка військовослужбовця ставить під загрозу виконання завдань, несе загрозу йому самому чи іншим, зробіть все необхідне, щоб контролювати його.
- якщо ви не впевнені щодо його надійності, то розрядіть чи заберіть його зброю;
- запевніть всіх, що його симптоми, швидше за все, реакція на стрес і йому стане краще.
- якщо стресові реакції тривають – перемістіть військовослужбовця в безпечне місце, не залишайте його одного, нехай з ним постійно перебуває хтось, кого він знає, переконайтеся, що його огляне хтось із медичного персоналу, дайте йому виконувати якісь легкі завдання, коли він не спить, їсть чи відпочиває.;
- переконайте військовослужбовця, що йому стане краще і поверніть його до виконання службових обов'язків як тільки йому стане краще і він буде готовим до цього.

Важливою також є психоемоційна підтримка рідних військовослужбовців після повернення додому. Вносити якісь зміни у рутину нашого військового життя непросто. Проте кожна наша слабкість може стати силою, оскільки зміни відбуваються через укріплення «я-сили», відновити яку допомагає найближче, сімейне середовище. Завдання дружини чи чоловіка військовослужбовця – супроводжувати, мотивувати, залучати, заохочувати, підтримувати і прагнути змін, бути готовою до того, що зміни з'являться не одразу, підтримувати будь-які позитивні кроки та святкувати навіть невеликі перемоги. Але найважливіше – спостерігати за станом, динамікою, змінами, настроєм, побажаннями та обов'язково турбуватися про себе, стежити за своїм самопочуттям. Організуючи взаємодію із військовими не примушуйте його говорити і не зупиняйте, коли він говорить. Намагайтесь не давати оцінок (не говорити: «Те що тобі довелося робити, це жахливо»). По-друге, робити вигляд, ніби «однаково», наче нічого не відбувається, адже тоді військовий може подумати про байдуже ставлення. Третє – заперечувати реальність та уникати розмов про хворобу, пережиту травму. Четверте – надмірно опікати військового, адже тоді в нього не з'явиться бажання щось робити для одужання.

Часто дружинам військових в цей період здається, ніби поруч нема людей, які можуть зрозуміти, що немає з ким поділитися своїми переживаннями, тому їм важко наважитися на це взагалі. Але іноді варто просто поговорити з людьми, які поряд. Це можуть бути батьки, друзі, колеги. Якщо почуття тривоги збільшуються, бажано звернутися до психолога, священика або іншого фахівця, який, на вашу думку, може допомогти. Взаємна довіра є одним із головних питань стосунків, заснованих на любові. Довіра одне до одного допомагає впоратися з розлукою. Психологи та психотерапевти виділили декілька правил для подружжя, щоб зберегти хороші стосунки на час мобілізації:

– *будьте чесними (правдивими)*. Якщо намагатиметесь обходити болючі питання або говорити напівправду, то це може викликати підозри або побоювання. Відкрите і чесне спілкування допомагає будувати довірливі стосунки, зрозуміти реальність;

– *нагадуйте одне одному про свою любов.* Говоріть близькій людині про ті його/її риси, якими захоплюєтеся, це допоможе їм відчувати себе безпечніше і більше довіряти вашим стосункам;

– *діліться щоденними подіями.* Обмін маленькими деталями про кожен день допоможе вам відчувати себе ближче і підтримувати контакт.

Якщо після повернення додому, поведінка військового завдає помітні неприємності, створює проблеми або ж заважає нормальній життєдіяльності, він може виграти від отримання адекватної допомоги. Визнати проблему може бути дуже важко. Військовослужбовець може думати, що справиться самотужки, що хтось інший йому не допоможе, може вірити у те, що проблеми розв'яжуться самі по собі, або ж занадто соромиться чи боїться говорити з кимось про власні проблеми. Такі емоційні або ж психологічні проблеми не є ознакою слабкості і не свідчать про психічне захворювання. Фізичні і психічні травм, вражають хоробрих та сильних так само, як і інших людей. Однак, страх того, що «мене будуть вважати психом», може бути величезною перепоною для людей, які справді потребують допомоги. Тому, нагадайте близькій людині, що пошук вирішення проблеми є ознакою сильної і зрілої особистості. Отримання допомоги від когось іншого, іноді, є єдиним можливим вирішенням проблеми.

Отже, кваліфікована психологічна допомога, допоможе повернути втрачене психічне здоров'я військових із різними формами стресу.

Рибчак Анна

НУ «Львівська політехніка»

наук. керівн: к. психол. н., доц. Березовська Л. І.

ДО ПИТАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ СТРЕССТІЙКОСТІ ВОЛОНТЕРА

Дана тема дослідження є особливо актуальна у сьогоденні, адже волонтерство сьогодні займає важливе місце у формуванні духовної культури, ціннісних настанов та елементарних норм моралі особистості й соціуму в цілому. Дослідження їх особистості, їх мотиви в умовах війни і мотивації триматися і працювати є важливим і актуальним.

Ця тема набуває актуальності, оскільки величезна кількість людей потребує допомоги та підтримки. Не розраховуючи на допомогу з боку близьких родичів, багато людей потребує сторонньої допомоги, яку їм можуть надати волонтери.

Насамперед вивчення даної теми, є актуальним, оскільки волонтери зараз відіграють важливу роль і важливо розуміти їх особливості особистості, як вони працюють у стресових умовах, дослідити їх особистісні характеристики, щоб сформувати їх портрет для глибшого розуміння їх ефективності і діяльності у соціумі.

Волонтери за власним бажанням діляться своїм часом, енергією, навичками і знаннями для того, щоб допомогти іншим людям або навколишньому середовищі без будь-якої матеріальної вигоди. Волонтерська діяльність виконує функцію морально- етичного виховання, відродження в молодіжному середовищі таких важливих фундаментальних цінностей як громадянськість, милосердя, справедливість, гуманність, чуйність та багато інших.

Волонтерство – добровільна, активна, спільна або особиста участь громадян у житті громад з метою реалізації їх основних людських потреб та покращення якості життя, економічного і соціального розвитку.

Волонтери за власним бажанням діляться своїм часом, енергією, навичками і знаннями для того, щоб допомогти іншим людям або навколишньому середовищі без будь-якої матеріальної вигоди. Волонтерська діяльність виконує функцію морально- етичного вихо-

вання, відродження в молодіжному середовищі таких важливих фундаментальних цінностей як громадянськість, милосердя, справедливість, гуманність, чуйність та багато інших.

Адже волонтерами даної спільноти є різноманітні особистості із різних куточків нашої держави та навіть із за меж. Визначення рівня їх стесостійкості допоможе зробити виконання їх роботи ефективнішою.

Зараз волонтерство – це потужний соціально-суспільний рух, спроможний прийняти на себе частину повноважень державних соціальних установ. Поняття “волонтер” і “волонтерство” є дуже широким. В основу добровільності покладена здатність однієї людини безкорисливо, у більшості випадків анонімно виконувати роботу на благо інших. Тобто, частину часу, енергії, знань, досвіду волонтер витрачає на виконання діяльності, яка приносить користь іншим людям чи суспільству в цілому.

Особа, як потенційний волонтер повинна мати такі особистісні якості особистості, які дозволяють ефективно та результативно вирішувати основні завдання. Серед них найбільш значущими є:

- психологічна компетентність, яка визначається не просто як сума знань, необхідних для надання допомоги окремим особам, а як певний рівень волонтерської діяльності, невід’ємний від сукупності особистісних характеристик, який накладає індивідуальний неповторний відбиток на волонтерську діяльність;
- відповідальність та самодисципліна;
- глибока та відверта зацікавленість у вирішенні проблем інших, а також і позитивних результатах роботи;
- базування на таких цінностях, як гуманність, справедливість, конфіденційність, респектабельність, безкорисливість і чесність;
- диференційоване застосування навичок спілкування;
- наявність рис особистості, які викликають довіру та прихильність людей, бажання співпрацювати, допомагати, і водночас, не дозволяють маніпулювати, пригнічувати себе як особистість.

Особливу увагу в даній роботі надається волонтерам конкретної організації. Це волонтери із «Медико – психологічної допомоги», які щодня із повномасштабного вторгнення допомагають ВПО на залізничному вокзалі, тому було б важливо дослідити особистісні характеристики і їх стресостійкість.

Волонтер – фізична особа, яка добровільно здійснює соціально спрямовану неприбуткову діяльність шляхом надання волонтерської допомоги. Волонтерська допомога – роботи та послуги, що безоплатно виконуються і надаються волонтерами.

Психологічні якості, які потрібні волонтерам це передусім їхня стресостійкість. Адже вони постійно перебувають у комунікації із іншими і їх головна мета допомога іншим, яка має винагороду у певних духовних і ментальних аспектах.

Стресостійкість – це визначена сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення.

Феномен «стресостійкість» здебільшого пов’язують з умінням контролювати емоції в складних емотивних або екстремальних стресових ситуаціях, результатом чого є успішне виконання завдань.

Особливе значення при цьому надається емоційному компоненту. Дослідження теми «Стресостійкість» включає аналіз таких складових підтем, як стресфактори, стрес, реакції на стрес (борись, біжи, замри), види стресу (дистрес, еустрес), екстремальні стани, етапи подолання стресу (шок, адаптація, відновлення ресурсів), копінг стратегії (емоційні, поведінкові, когнітивні), захисні механізми (позитивні, негативні), стилі подолання стресу (адаптований, мало адаптований, дезадаптований, нададаптований).

Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядають як: збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я.

Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядають як: збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я.

Отже, оскільки дана тема є вагомо важлива всупереч її діяльності і ефективності і даний вузький спектр не достатньо є досліджуваним це дослідження є актуальним і важливим у його розкритті. Бо ефективність будови психологічної характеристики особистості волонтера сприятиме ефективно їх діяльності.

Софія Ригус

ЛьвДУВС

наук. керівн: к. психол н., Борисенко О.М.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ В ОНЛАЙН ФОРМАТІ

Коли у березні 2020 року пандемія коронавірусу змусила навчальні заклади зачинити свої двері та перевести заняття в Інтернет, практично всі учні та студенти були змушені стати здобувачами освіти саме в онлайн режимі.

Багато хто побачив цей раптовий зсув як переломний момент для індустрії онлайн-навчання та освітніх технологій. Дехто задавався питанням, чи зазнає краху традиційна освіта, оскільки такі компанії, як Google, помітили підвищений інтерес до онлайн-сертифікаційних програм, а постачальники онлайн-освіти, такі як LinkedIn Learning, різко зросли в кількості користувачів.

В учасників навчального процесу – викладачів та студентів – одразу постало багато питань та проблем, які першим часом унеможливлювали проведення якісного онлайн-навчання. Проте, навіть коли всі звикли до нових умов, проблем не поменшало.

Деяким студентам, які не мають надійного доступу до Інтернету та/або технологій, важко брати участь у цифровому навчанні; цей розрив спостерігається між країнами та між категоріями доходів у країнах. Наприклад, у той час як 95% учнів у Швейцарії, Норвегії та Австрії мають комп'ютер для шкільних завдань, лише 34% в Індонезії, згідно з даними ОЕСР

Для тих, хто має доступ до потрібної технології, є докази того, що онлайн-навчання може бути ефективнішим кількома способами. Деякі дослідження показують, що в середньому учні запам'ятовують на 25-60% більше матеріалу під час навчання в Інтернеті порівняно з лише 8-10% в аудиторії. Здебільшого це пов'язано з тим, що студенти можуть швидше навчатися онлайн; електронне навчання потребує на 40-60% менше часу для навчання, ніж у традиційному форматі, тому що студенти можуть навчатися у своєму власному темпі, повертаючись і перечитуючи, пропускаючи або прискорюючи навчання на свій вибір.

Тим не менш, ефективність онлайн-навчання різниться в залежності від вікової групи. Загальна думка щодо дітей, особливо молодших, полягає в тому, що потрібне структуроване середовище, оскільки дітей легше відволікти. Щоб отримати повну вигоду від онлайн-навчання, необхідно докласти спільних зусиль, щоб забезпечити цю структуру та вийти за рамки відтворення фізичного заняття/лекції за допомогою відео-можливостей, натомість використовуючи низку інструментів співпраці та методів залучення, які сприяють «інклюзії, персоналізації».

Також до важливих проблем належить те, що викладачі перестали відчувати віддачу від студентів, не могли якісно контролювати засвоєння матеріалу та навіть присутність на парах. Студенти ж в багатьох випадках втрачали зацікавленість у навчальному процесі, мотивацію.

Дослідники Beluce, A. C., Oliveira K.L., Lin S. Y., Marie Gooley, Yadav A., Васильєва О., Голішевська А, Миронов Ю.Б., Миронова М.І. у своїх працях аналізували переваги та недоліки очного та дистанційного навчання, виокремлювали їх особливості.

Крім того, важливо відзначити, що дистанційна освіта принципово відрізняється від традиційного навчання ще й тим, що створює нове освітнє інформаційне середовище, в яке приходять студент, який точно знає, які саме знання, вміння та навички йому потрібні. Також можна вважати, що відмінною особливістю дистанційне навчання надає студентам можливості самим отримувати необхідні знання, користуючись розвиненими інформаційними ресурсами (бази даних та знань, комп'ютерні, в тому числі мультимедіа, навчальні та контролюючі системи, відео- та аудіозаписи, електронні бібліотеки, а також традиційні підручники та методичні посібники).

А серед відмінностей дистанційної форми здобуття освіти від традиційного навчання можна виділити цілу низку типових психолого-педагогічних проблем, які доводиться вирішувати викладачеві та слухачам курсу дистанційного навчання:

- труднощі із встановленням міжособистісних контактів між учасниками процесу навчання;
- проблеми формування ефективно працюючих малих навчальних груп під час навчання у співпраці;
- визначення індивідуальних особливостей сприйняття інформації у слухачів та стилів навчання для більш ефективної організації навчального процесу;
- актуалізація та підтримка мотивації про навчання;
- адекватність поведінки самого викладача обраним для дистанційного навчання методики та педагогічної технології.

Аналіз поглядів дослідників і практиків дистанційного навчання дозволяє сказати, що дистанційна освіта – це нова форма навчання, що надає комплекс освітніх послуг широким верствам населення в країні і за кордоном за допомогою спеціалізованого інформаційно-освітнього середовища на будь-якій відстані від освітніх установ. Інформаційно-освітнє середовище дистанційної є системно-організованою сукупністю засобів передачі даних, інформаційних ресурсів, протоколів взаємодії, апаратно-програмного та організаційно-методичного забезпечення, орієнтовану на задоволення освітніх потреб користувачів. І важливо додати, що організація навчання та стратегія взаємодії учнів та викладача визначаються педагогічною технологією, що лежить в основі освоєння дистанційного курсу.

Недоліки дистанційного навчання

1. Висока ймовірність відволіктися: за відсутності викладачів для спілкування віч-на-віч і відсутності однокласників, які могли б допомогти постійними нагадуваннями про незавершені завдання, ймовірність відволіктися та втратити помітку про дедлайни висока. Студенти повинні залишатися мотивованими та зосередженими, якщо хочуть успішно завершити курс дистанційного навчання. Дистанційна освіта не є гарною ідеєю, якщо студент схильний зволікати та не може дотримуватися термінів.

2. Приховані витрати: хоча вартість програми дистанційної освіти зазвичай дешевша, ніж звичайна програма, можуть бути приховані витрати. Наприклад, якщо курс дистанційного навчання пропонується онлайн, студенту, можливо, доведеться понести деякі початкові витрати, як-от встановлення комп'ютера та отримання надійного підключення до Інтернету. Можливо, також знадобиться придбати додаткові ресурси, такі як принтер, веб-камера тощо. Деякі витрати можуть бути регулярними, як-от витрати на обслуговування та електроенергію.

3. Складна технологія. Надмірна залежність від технологій може бути головним недоліком дистанційного режиму навчання, особливо коли навчання відбувається в онлайн-середовищі. Будь-яке несправне програмне чи апаратне забезпечення може призвести до зупинки поточного заняття та перервати процес навчання. Так само, якщо студент не розбирається в комп'ютері та техніці, його досвід навчання може бути незадовільним.

4. Погіршення якості викладачів: дистанційна освіта, яку часто вважають меншим братом звичайної освіти, часто страждає від відсутності достатньої кількості якісних викла-

дачів. В інших випадках, навіть якщо інструктор хороший, йому чи їй може бути незручно викладати в онлайн-середовищі. Іноді технологія може не повністю відповідати подачі та дизайну курсу. Студент програє в усіх цих сценаріях. Провайдери дистанційної освіти повинні усвідомлювати, що студентів навчають не технології, а хороші та ефективні викладачі.

5. Сумнівна довіра до ступенів. Незважаючи на те, що дистанційна та онлайн-освіта починає отримувати визнання, все ще пропонується багато фальшивих і неакредитованих ступенів. Зі збільшенням кількості дистанційних/онлайн-програм також зростає кількість шахраїв. Це впливає на довіру до визнаних ступенів дистанційного навчання серед потенційних роботодавців.

Переваги дистанційного навчання

1. Студенти можете працювати разом з навчанням: велика частина студентів, які дійсно обирають дистанційну освіту, це ті, хто не хоче відмовлятися від роботи, але також хоче отримати вищу освіту. Дистанційна освіта є благом для таких студентів. Вони можете навчатися у вихідні, коли повертаєтеся з роботи або навіть серед ночі, якщо такий графік є компфортним.

2. Студенти можуть заощадити гроші: для будь-якої конкретної програми плата за дистанційну освіту (онлайн чи іншу) може бути набагато доступнішою, ніж плата за звичайний ступінь. Студенти, які шукають економічно вигідні варіанти, можуть піти на програму дистанційного навчання.

3. Студенти економлять час. Вони не витрачають час на поїздку до навчального корпусу та назад, не витрачають час на очікування автобуса чи поїзда. У програмі дистанційного навчання аудиторія знаходиться вдома – навчальний матеріал на столі або електронні матеріали на комп'ютері. Студенти, які не мають достатньо часу, можуть скористатися дистанційною освітою як варіантом і продовжувати її, не виходячи з дому.

4. Студенти можуть навчатися у своєму власному темпі. Багатьом студентам також може бути дуже незручно поставити запитання або показати, що вони не можуть зрозуміти якусь концепцію на занятті. В процесі дистанційного навчання ця проблема легко вирішується за допомогою особистого чату з викладачем.

Якщо студент самодисциплінований та самомотивований, найкраща перевага дистанційної освіти полягає в тому, що він можете навчатися у своєму власному темпі. Відомий факт, що різні люди навчаються по-різному та з різною швидкістю. В аудиторії, коли всі навчаються разом, часто важко звертати увагу на кожного окремого студента, особливо коли ті, хто не розуміють, або не встигають, не висловлюють цього викладачам. Саме тут дистанційна освіта має перевагу перед звичайною традиційною очною освітою.

5. Студенти можуть навчатися будь-коли та де завгодно: за винятком випадків, коли їм потрібно відвідати онлайн-навчання в певний час або лекцію через відео-конференцію, вони можете вчитися коли завгодно та де завгодно. Студентам не потрібно сидіти в аудиторії, вони можуть піти вчитися в саду, на дивані у вітальні або в зручному ліжку. Звісно, від цього також залежатиме мотивація студента, оскільки навчання на свіжому повітрі стимулюватиме вчити більше та робити більше вправ, але ось, до прикладу, навчання в ліжку, дезмотивуватиме студента.

Але у кожній історії є зворотний бік. Фактор, вигідний для одного студента, може виявитися недоліком для іншого.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ФОРМИ ДОПОМОГИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

У роботі досліджується тема соціально-психологічної допомоги сім'ям військовослужбовців та їх дружинам в Україні та в Сполучених Штатах Америки. Описана система та напрями підтримки членів родини в цих країнах. Дослідження проводилося за допомогою аналізу наукових праць, сайтів, соціальних мереж організацій, що надають підтримку родинам військовослужбовців. Сім'я є динамічною структурою, що відображає зміни в суспільстві та сприяє створенню безпечного простору для життєдіяльності, який підтримується тісними родинними зв'язками. Тому соціально-психологічна допомога сім'ям військовослужбовців є важливою, оскільки передбачає безпеку та захищеність близьких бійців. США має тривалий та ґрунтовний досвід розробки програм для підтримки рідних військовослужбовців. Для українського суспільства ця тема ще залишається новою та потребує більш широкого вивчення досвіду інших країн та особливостей адаптації отриманих знань у реаліях сьогодення. У статті проаналізований досвід США із соціально-психологічної підтримки рідних військових. Загалом у країні діють центри для самоосвіти, отримання юридичної, психологічної, економічної підтримки. Проводиться робота з допомогою в працевлаштуванні, догляді за дітьми, рідними з інклюзією та запобіганні проявів домашнього насильства. Сім'ї військовослужбовців проходять навчання та дізнаються про особливості реакцій особи, що отримала досвід воєнних дій. В Україні тема соціально-психологічної підтримки рідних учасників бойових дій активно вивчається, масштабується та впроваджується в практику. Великий внесок у її розвиток роблять ветерани Антитерористичної операції\ Операції об'єднаних сил та члени їх сімей, які на власному прикладі зустрілися з труднощами і змогли їх вирішити. У країні функціонують гарячі лінії підтримки, де можна отримати як психологічну, так і інформаційну допомогу, емоційну підтримку та кризове консультування. Також розвивається система груп взаємопідтримки «Рівний-рівному», функціонують центри юридичної, психологічної допомоги, пошуку зниклих військових та тих хто перебуває в полоні. Проте великою проблемою лишається, що не всі рідні бійців знають про існування та послуги центрів підтримки, а відповідно відчувають себе самотніми та залишеними зі своїми проблемами.

Психологічна підтримка – це сприяння в подоланні наслідків збройного конфлікту на Сході України та травмуючих подій, поверненні до мирного життя; турбота та відновлення гармонійних стосунків. Ефективна робота команди будується на таких основних принципах, як комплексність, професійність, родинний підхід, конфіденційність.

Індивідуальні консультації

Індивідуальні консультації – направлені на розвиток особистості, її самореалізацію, творення успішного, змістовного життя шляхом формування відповідних навичок та підтримки в процесі подолання психологічних проблем.

Групові зустрічі

Групові зустрічі – це лекції та тренінги, які сприяють формуванню нових соціальних та комунікативних навичок; забезпечують емоційну підтримку та розвиток критичного мислення, стресостійкості.

Міністерство Спокою

Міністерство Спокою – це один з перших просторів Центру, в якому надається послуга допсихологічної допомоги та психоемоційного розвантаження. В цьому місці можна залишити поганий настрій, або поділитись гарними новинами і бути впевненими в повній конфіденційності. Також, в Міністерстві Спокою ведеться просвітницька робота, направлена на зняття стигми щодо відвідування психолога.

Простір створено за ініціативи учасниці бойових дій, яка є сертифікованим кризовим консультантом з превенції суїцидальної поведінки.

Робота з парами

Робота з парами – консультування пари, подружжя з питань вирішення незначних труднощів та непорозумінь у взаємовідносинах.

Міцні зв'язки – міцні пари

В Центрі “Ярміз” відбувся перший в Україні пілотний проєкт для сімей учасників бойових дій – подія, яка гармонійно поєдналася зі Всесвітнім днем психічного здоров'я та напередодні Дня захисника і захисниці України. Адже психологічною підтримкою в подоланні травмуючих наслідків збройного конфлікту на Сході України та допомозі у поверненні до мирного життя, Центр передбачає комплексний родинний підхід та відновлення гармонійних стосунків.

Проєкт «Міцні зв'язки, міцні пари» створений доктором Сью Джонсон та доктором Кетрін Рім. Більше 10 років ця програма успішно реалізовувалася та показала свою ефективність з парами ветеранів армії США.

Дитячий психолог

У Центрі Ярміз працює команда фахівців в напрямку дитячої і підліткової психології. Наші фахівці готові надати консультації щодо поширених проблем у вихованні дітей, особливостей переживання ними стресу, проблеми у поведінці, стосунках з ровесниками, батьками, вікові кризи та ін.

Доказові методи психології:

- кризове консультування;
- когнітивно-поведінкова терапія (КПТ);
- емоційно-фокусована терапія пар (ЕФТ);
- майндфулнес-терапія;
- танцювально рухова та інші арт-терапевтичні методи.

Комплексний підхід передбачає тісну співпрацю та взаємодію з партнерськими організаціями: Інститутом психології здоров'я, Асоціацією психологів України, Lifeline Ukraine.

За кордоном з родинами військових працює не лише психолог.

Алгоритм такої діяльності прописаний із членами родин військових на різних етапах: коли військовий перебуває у пункті постійної дислокації, коли готується до відправки у місію, чи перебуває безпосередньо у ній і коли повертається звідти.

– Країни-партнери називають це підтримкою циклу розгортання, який передбачає роботу не тільки з військовим, а і з його родиною. Кожен із перерахованих етапів має свої виклики: емоційні, соціальні тощо. Наприклад, у міжнародному центрі в Яворові. І вони поділилися певними напрацюваннями, як у них організовано таку роботу. Це все є у відкритому доступі на військових ресурсах країн-партнерів. Звісно, кожна країна має особливий досвід. Та майже у всіх виокремлено посадову особу, яка організовує роботу з сім'ями, а психологів залучають за потреби. Як на мене, це правильно, бо покладення таких функцій на психолога військової частини суттєво ускладнює якісне виконання ним основних обов'язків.

– Наприклад, армія США. У них є посадовець, що відповідає тільки за роботу із сім'ями на рівні батальйону. На рівні роти у них організована структурована системна робота саме серед членів сімей військовиків. У них це називається «групи сімейної готовності». Координують такі групи, як правило, дружини військових з цих підрозділів. І не просто координують, а зустрічаються, спілкуються з іншими дружинами. Ці групи мають нормативне регулювання, а координаторки проходять спеціальне навчання. Вони тісно взаємодіють із відповідальною за роботу з сім'ями посадовою особою, мають комунікацію з командуванням, допомагають у забезпеченні соціальних потреб членів сімей підрозділу, надають інформаційну допомогу, налагоджують комунікацію у родинах, залучають психологів й інших фахівців. Тобто, повністю охоплюють потреби родин військових. Працюють на забезпечення готовності сім'ї до того, що військовослужбовця можуть задіяти до ризикованих службових завдань, ніж просто служби у пункті постійної дислокації, – розповіла представниця громадської організації.

«У чим більш пригніченому стані людина, тим менше в неї бажання комунікувати»

ГО «Громадський рух «Жіноча Сила України» проводила опитування, щоб виявити потреби дружин військових.

– Може скластися враження, що всі дружини, коли їм погано, звертатимуться за психологічною допомогою. Насправді, це не так. Таку роботу слід проводити на проактивних засадах. Якщо психологи просто організують інформаційні дошки і сподіватимуться, що дружини самі звернуться до них по допомогу, то цього не буде. У чим більш пригніченому стані людина, тим менше в неї бажання комунікувати і звертатися до фахівців. Тому маємо працювати на упередження важких станів. Відомо, як ми реагуємо на пригнічений стан близької людини, особливо, коли не можемо їй допомогти. Коли під час перебування чоловіка на війні в його сім'ї трапляються якісь негаразди чи труднощі, а дружині немає до кого звернутися, окрім як телефонувати до чоловіка. І він, не маючи змоги допомогти, теж відчуватиме емоційне напруження, що впливатиме на якість його служби.

Основне завдання – вибудувати систему, яка працюватиме на баланс. Щоб військовому не довелося робити внутрішній вибір між сім'єю і армією, і він розумів, що про його рідних у разі потреби потурбуються. І він спокійно виконуватиме завдання. І щоб дружина знала: мій чоловік служить, виконує важливу місію, це його вибір, я його підтримую. Так, іноді буває нелегко, але я впораюся із проблемами, бо є кому підтримати з боку армії і громади.

З цією метою був організований круглий стіл (мова про перший в Україні Міжнародний круглий стіл «Психосоціальна робота з сім'ями військовослужбовців»), щоб окреслити проблеми, поділитись досвідом і дізнатись, як все організовано в іноземних колег. І щоб це стало ще одним поштовхом для регулювання питання в наших структурах сектору безпеки і оборони. Адже є усвідомлення, що тут має початись системна робота. Це непросте завдання, що передбачає виділення функціональних обов'язків окремої посадової особи на всіх рівнях, підготовку політики і програм, внесення змін до нормативно-правових актів. Звісно, це потребуватиме додаткових ресурсів і державного фінансування.

Ярослава Синичч

НУ «Львівська політехніка»

наук. керівн: д. психол н., проф Католик Г.В.

УЯВЛЕННЯ ПРО ВІЙНУ МОЛОДІ З РІЗНИМ ТИПОМ ТРИВОЖНОСТІ У КОНТЕКСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ

Динамічний розвиток соціальної взаємодії індивідів у всіх сферах сучасного суспільства супроводжується зростанням їх прагнення до наслідування ідеалів та власної досконалості. Однак, позитивне, з першого погляду, прагнення робити все найкращим чином в усіх сферах життя може трансформуватися у несприйнятливості чи ворожості до усього, що не відповідає визначеному індивідом чи соціумом рівню.

У сучасному суспільстві, де йде війна, збільшується число осіб, які називають себе прокрастинаторами і страждають від схильності відкладати справи на більш пізній термін, що нарощує відчуття тривоги, реактивних станів тривожності, які погіршуються виникаючими постійними уявленнями про війну та військові події. При цьому відсутнє цілеспрямоване пояснення поширення такого явища серед юнацтва, у тому числі – серед студентства, які належить до категорії перфектної частини суспільства.

Поряд із цим у межах когнітивної теорії відтермінування поведінки, пов'язане зі страхом невдачі, часто розглядається дослідниками у взаємозв'язку з перфекціонізмом. На думку вчених, людина зволікає, щоб отримати додатковий час для ідеального завершення завдання. Однак, при надмірно високих вимогах до власної діяльності ймовірність відповідності кінцевого результату таким стандартам є низькою. Деякі науковці розглядають перфекціонізм учас війни як фактор, що, з одного боку, може лише супроводжувати і бути проявом широкого спектру психічних розладів (в тому числі і тривожних), а з іншого, відігравати

вагому роль у їх виникненні та функціонуванні як ключовий механізм підтримки цих порушень. Розуміння сутності даних феноменів здійснювалось шляхом вивчення особливостей взаємозв'язку перфекціонізму з прокрастинацією у контексті уявлень про війну молоді з різним типом тривожності.

Об'єктом дослідження було обрано уявлення, тривожність, прокрастинація та перфекціонізм як психологічні феномени.

Предметом дослідження – уявлення про війну молоді з різним типом тривожності (з проявами прокрастинації та перфекціонізму).

На основі проведеного теоретичного аналізу понять тривожності, перфекціонізму та прокрастинації нами була створена модель взаємозв'язку між цими психологічними феноменами. Ця модель об'єднує в собі зв'язки між тривожністю, перфекціонізмом та прокрастинацією та складається з характеристик, які поділені на категорії: риси особистості, поведінка, стан мотивації чи демотивації.

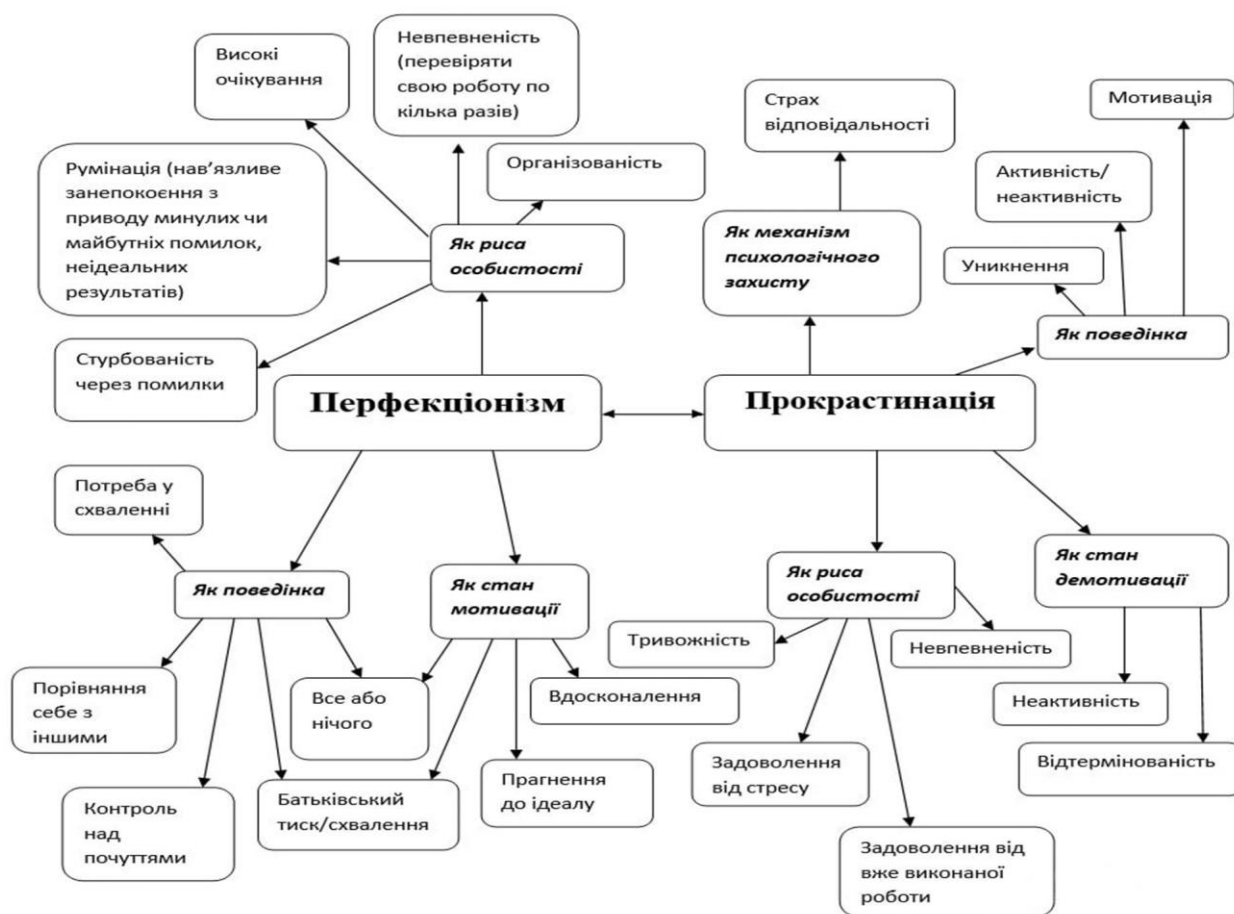


Схема 1 Модель взаємозв'язку різних рівнів тривожності (страху відповідальності, невпевненості (перевіряти свою роботу по кілька разів, тривожність, нав'язливе занепокоєння з приводу минулих чи майбутніх помилок, неідеальних результатів, а також стурбованість через помилки) перфекціонізму та прокрастинації

На основі аналізу наукових досліджень та моделі взаємозв'язку тривожності, перфекціонізму і прокрастинації було розроблено стратегію та процедуру дослідження, підібрані наступні кількісні психодіагностичні методики: діагностичний опитувальник «Велика тривимірна шкала перфекціонізму», методика «Шкала загальної прокрастинації» та опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» для визначення рівнів перфекціонізму, прокрастинації та рівня вираженості прокрастинації, а також створена анкета, де представлені показники вираженості тривожності, уявлення про війну у сучасних студентів. Для дослідження також був застосований проєктивний метод, де ми використовували малювання на задану тему.

Також була сформована вибірка з 40 респондентів, віком від 17 до 28 років, серед яких 20 жінок та 20 чоловіків. Досліджувані пройшли тестування в онлайн режимі та створили символи перфекціонізму та прокрастинації і заповнили анкету.

За результатами емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності, перфекціонізму та прокрастинації у студентської молоді було здійснено порівняльний, кореляційний та якісний аналіз.

У порівняльному аналізі було зафіксовано зміни в зменшенні загального рівня схильності до прокрастинації у студентів. Такий результат, як і попередній входить до середнього рівня прокрастинації. Із середнього до високого рівня вираженості прокрастинації було виявлено в результаті порівняння. Рівень вираженості зріс із 10 балів до 15,9 балів.

Кореляційний аналіз має значну різницю зв'язків, яка є в межах від високих у 2021 році до помірних та слабкого, що у 2022 році. Можна припустити, що такі зміни у даних та аналізі пов'язані з початком повномасштабної війни в Україні.

Якісний аналіз показує нам чимало усвідомлених та несвідомих символів понять перфекціонізму та прокрастинації.

Найчастіше зустрічалися асоціації перфекціонізму з чимось божественним, ідеальним, переважали геометричні фігури, були жіночі образи із чоловічим началом.

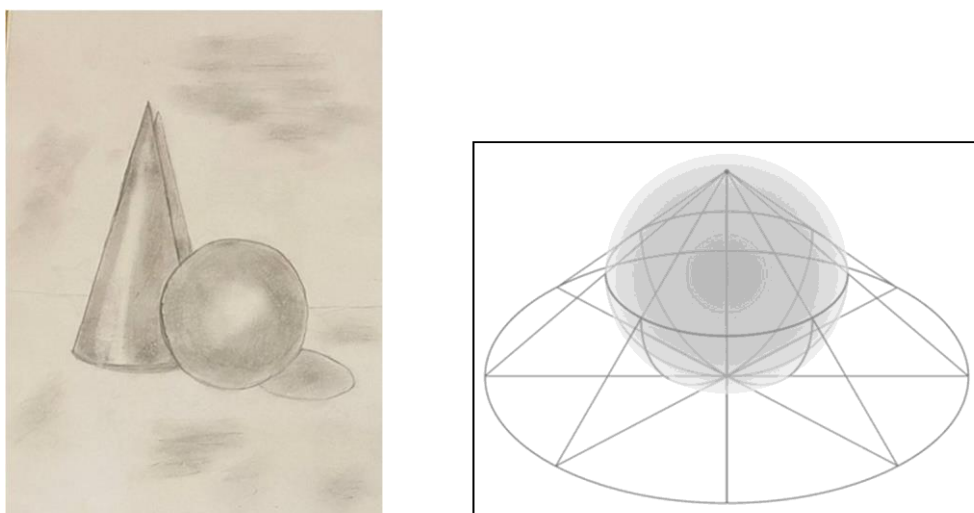


Рис. 1. Перфекціонізм – об'ємні фігури, проекція сфери на площину

Прокрастинація у свою чергу має символіку часу та відкладання, хаосу та природи. Це поняття на противагу божественному більш «людське».

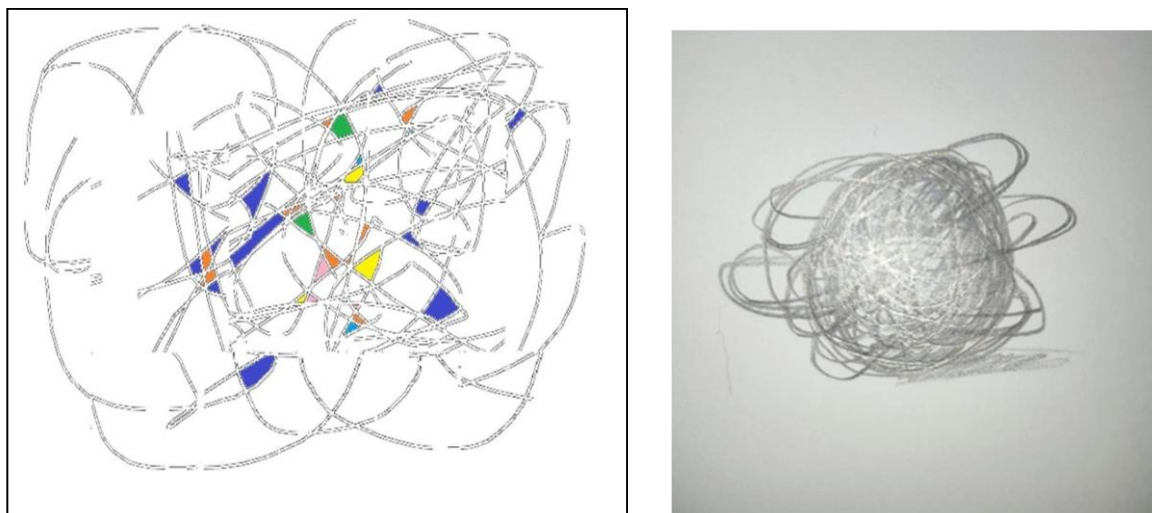


Рис. 2. Прокрастинація – Хаотичність, куля хаосу, тривоги

Напрошується висновок, що прокрастинація є компенсацією перфекціонізму, вона ніби вирівнює, зрівноважує нарцисичну складову особистості.

На основі теоретичного аналізу та емпірики було підібрано рекомендації для подолання надмірного рівня тривожності, перфекціонізму та прокрастинації.

Ольга Солякова

Академія праці, соціальних відносин і туризму
наук.керівн: д. психол. н., професор,
директор Навчально-наукового інституту
психології та соціальних наук МАУП РаєвськаЯ. М.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТЕАТР, ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ПСИХОТРАВМИ

Суспільство України проживає травматичні події різного характеру, інтенсивності, часу дії. Абсолютного імунітету від травматичного впливу не існує. У світі фахівці невтомно працюють над створенням та використанням ефективних терапевтичних методів та інструментів лікування травми та профілактики її негативної дії. Досягнення нейронауки допомагають краще зрозуміти, як травма впливає на мозок, здатність до саморегуляції, зосередження уваги та налагодження взаємин з іншими людьми. Травма руйнує системи соціальної взаємодії, заважає вільному вираженню емоцій. Емоції – інформація психіки на те, як вона реагує на зовнішній чи внутрішній подразник. Хороших чи поганих емоцій не має, усі емоції необхідні. Щоб досягти добробуту, приймати обґрунтовані рішення, розвивати і підтримувати важливі стосунки необхідна здатність переживати, виражати й контролювати всі емоції. Розуміння, розрізнення власних емоцій, управління ними, розуміння емоцій оточуючих та налаштування на їх емоційний стан – складові емоційної компетентності. Травматичний досвід, щоб бути опрацьованим та інтегрованим в нове життя вимагає розширення спектру емоційної компетентності. Один із інструментів розвитку емоційної компетентності та терапії людей з травмивним досвідом вбачаємо у соціально-психологічному театрі.

Емоційно-почуттєві, ідейно-психологічні, мотиваційні, корекційні, розвивальні особливості соціально-психологічного театру у своїх працях розглядали такі науковці, як О. Безпалько (2003), Л. Гук (2007), Л. Жеребньова (2011), Н. Заверико (2013), Ю. Клочан (2015), Т. Козубенко (2011), І. Левчук (2019), І. Сергієнко (2001), Л. Танцюра (2017), Козубенко (2011). О. Комаровська у своїх дослідженнях визначає театральну технологію, як систему засобів організації впливу на особистість, яка є спрямованою на актуалізацію діалогічних взаємин через співтворчість суб'єктів процесу. Б.Ван Дер Колк, дослідник, фахівець із психотравми з-поміж дієвих інструментів травмотерапії розглядає театр (відігравання емоцій, подій, станів).

Театр – одна з форм мистецтва. Сила мистецтва добре відома з давніх часів. Мистецтво є одним із засобів формування особистості і здатне пробуджувати в людині весь спектр почуттів, формувати емоційний інтелект. У процесі інтерактивної взаємодії психологічного театру за методом «рівний – рівному» учасники групи отримують життєвий досвід спілкування, вирішення проблем, проявляють самостійність і відповідальність. Безумовною умовою залучення до участі у взаємодії та самовираженні за допомогою театральних інструментів є власна згода учасників, це в жодному разі не має бути насильно нав'язано. Під час кульмінації психодраматичної дії емоційний заряд групи досягає свого піку, і настає катарсис – мить емоційної реакції, що сприяє іншому баченню та осмисленню ситуації, необхідному для розв'язання внутрішніх і міжособистісних проблем.

Театральне мистецтво від початку виникнення використовувалося, як ефективний засіб регуляції соціальних процесів, колективних дій, індивідуальної поведінки. Ще стародвні

обряди і ритуали як прообраз театру виконували надзвичайно важливу соціальну функцію – згуртування членів спільноти, консолідацію їхніх зусиль на досягнення певної мети та формування відчуття приналежності до Цілого. Соціальні зв'язки є найбільшим джерелом відчуття повноти людського життя. Елементи театрального мистецтва вимагають фізичної й особистісної присутності на виставі, активізують стан «тут і тепер», пробуджують емоційні переживання, а тому можуть бути інструментом травмотерапії та соціальної адаптації. Люди, перебуваючи поруч із психологом, можуть у власній театральній експресії використати свою вразливість для того, щоб зарядитися силою. Емоційна відкритість одного учасника театральної-терапевтичної спільноти допомагає й іншим її учасникам підвищувати рівень емпатії, відчуття приналежності. Це захищає від відчуття ізольованості, що є суттєвою перешкодою у житті людей із травмивним досвідом. Близьке оточення людей, будучи глядачем, має можливість поглянути на продемонстровану проблему на сцені через призму сприйняття людини з психотравмою не засуджуючи, а намагаючись зрозуміти її емоції та стан. Взаємне збагачення емоційних розумінь слугує на користь вибудові довірливих, щирих міжособистісних стосунків.

Аналіз літератури доводить, що театр привертає увагу, як один із засобів досягнення позитивних результатів у процесі реабілітації хворих. Так, Г. Локарева та Н. Стадніченко зазначають, що театральне мистецтво може виконувати деякі арттерапевтичні функції, а саме:

1. Катартисична (очищення, звільнення від негативного стану);
2. Регулятивна (зняття нервово-психічного напруження, моделювання позитивного психоемоційного стану);
3. Комунікативно-рефлексивна (формування ефективної міжособистісної поведінки).

Серед форм театральної вираженості та залученості учасників є:

мініатюри – це невеликі за розміром твори-розповіді про важливі теми (п'єса, монолог, розмовна, хореографічна, вокальна або музикальна сценки);

форум-театр – інтерактивна техніка групової роботи, учасників та глядачів (надання інформації й отримання навичок виходу з проблеми з використанням досвіду інших людей і з підключенням можливостей емоційної компетентності). Важливим елементом методу «форум-театр» є рефлексія набутого досвіду. Рефлексія застосовується як інструмент для розвитку усвідомленості. Усвідомлення своїх емоцій сприяє розвитку емоційної компетентності.

плейбек-театр – форма альтернативного театру, в основі якої лежить спонтанна гра та імпровізація акторів (заново пережиті драматичні моменти з життя, давно забуті спогади, яким дали друге дихання, новий ракурс). Плейбек-театр передбачає відновлювальні можливості, звертає увагу на внутрішній світ особистості, залучає людину до саморозкриття без обов'язковості і жорстких правил щодо змісту розповідей та їх інсценізації. Під час театрального втілення, коли оповідач, котрий «завжди» був героєм, актором цієї історії, перетворюється на наратора (того, хто про неї розповідає) і історія самостійно оживає на сцені, без участі й контролю реального героя. Цей процес у плейбек-театрі дає змогу подивитися на свою історію з позиції власного невтручання, вийти за межі травматичної ситуації, скинути із себе тягар її непомірного тиску. Ще плейбек-театр допомагає у створенні цілісного нарративу, відбувається робота над відновленням неперервності життя. Відновлення життєвої неперервності (когнітивної, міжособистісної, функціональної та особистісної) – важливий орієнтир психологічної допомоги тим, хто пережив психотравму.

У психологічному театрі широко застосовуються елементи психодрами, з метою актуалізації проблем людей із травматичним досвідом та пошук шляхів їх вирішення. Завдяки рефлексії, яка супроводжує театральну гру, її учасник отримує ефективні інструменти корекції власних емоційних та поведінкових проявів. Це сприяє відновленню цілісності особистості, що може бути зруйнованою через психотравмуючі обставини життя, підвищує відповідальність за власні вчинки і спонукає управляти власним емоційним станом та набувати емпатійності у взаємодії з оточенням. Творець психодрами Дж. Морено задумував

її, як систему рольової гри, яка віддзеркалює внутрішній світ людини і соціальну поведінку. Психодрама, є таким видом драматичного мистецтва, який відображає актуальні проблеми, а не створює уявні сценічні образи. У психодрамі штучний характер традиційного театру замінюється спонтанною поведінкою її учасників. Можна виявляти внутрішні конфлікти і тут же працювати з ними, моделювати майбутнє, оплакувати втрати й відкривати в собі нові можливості.

Театр пропонує акторам і глядачам прожити на сцені своє минуле і змоделювати майбутнє, побути тим, ким хочеться стати в реальності, відтворити те, що існує лише в уяві. Використовуються різноманітні театральні методи: ораторське мистецтво, міміка, жести, костюми, рольова імпровізація, музичний супровід.

Оскільки театр працює з групою, то можна говорити не лише про індивідуальне, а й про групове відновлення, яке дістало назву «нарративної ретикуляції» – розкриття індивідуальних нарративів людей у групі та встановлення різноспрямованих нових зв'язків між цими нарративами і, як наслідок, людьми. При цьому нові зв'язки стають саме новими – якщо їх не було, то вони виникають; а якщо були, то вони оновлюються, змінюють свій характер – стають більш індивідуалізованими, глибокими та відкритими.

Навички, які розвиваються за допомогою театральних технік: *емоційна компетентність*: здатність розуміти себе і керувати собою, а також емпатично ставитися до інших через ефективну комунікацію, глибоке слухання і влучні запитання (Goleman); *комунікація та самовираження*: здатність виражати себе конгруентно за допомогою слів, голосу, мови тіла та вчинків (Halpern & Lubar); *креативність*: здатність реагувати на складні ситуації усвідомлено, гнучко, критично (Rittenberg). Кожна з цих навичок передбачає відкритість і чесність, розуміння і прийняття власних упереджень, а також знання того, як власна система цінностей може впливати на життя.

Використання театральних технологій у терапії допомагають :

- «розвантажити» психіку – відрефлексувати минулий досвід, теперішні почуття та стани; вивільнитися від інтенсивного впливу психологічної травми;
- усвідомити власний контроль за життєвою ситуацією, що передбачає не тільки засвоєння нових способів спілкування, взаємодії з оточенням, але й прийняття на себе відповідальності за дії, вчинки;
- позбавитись «тунельного мислення» та «тунельного бачення»; зародженню бажання «винирнути» із застрягаючих станів активізувати бажання життєвих змін, життєвої активності, укріпленню або налагодженню соціальних зв'язків; відновити соціальну адаптацію;
- віднайденню нових сенсів, поясненню та легітимізації травматичного досвіду;
- підвищенню рівня самооцінки, впевненості у своїх силах; самоусвідомленню;
- профілактиці залежностей та асоціальної поведінки;
- посттравматичному зростанню.

Отже, теоретичний огляд особливостей дає розуміння, що соціально-психологічний театр має вплив на особистість, тому може бути застосований, як один із ефективних інструментів розвитку емоційної компетентності та травмотерапії, через створення умовної реальності, яка допомагає особистостям, які зазнали психологічної травматизації визначати і розвивати свої потреби, інтереси, підтримувати вітальність, відшукувати та створювати нові сенси, брати відповідальність та бути суб'єктом впливу та контролю власного життя. Театр, як форма мистецтва, це з одного боку завершена форма і водночас з другого – відкритий продукт сприйняття, який може мати багато інтерпретацій і при кожній дозволяє особистості побачити себе з іншої, нової точки зору, віднайти той новий шлях та спосіб, силу розрізняти та управляти емоціями, які відбирає психотравма. Терапевтичні методи ефективні, коли спираються на наші природні здібності до взаємодії, здатність уявляти і взаємодіяти з іншими. Форми соціально-психологічного театру мають терапевтичний ефект – сприяють психологічному відновленню та подальшому розвитку емоційної компетентності особистості.

ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ СИСТЕМИ ОСВІТИ У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС

Метою нашого дослідження є вивчення особливостей діяльності психологічної служби в системі освіти у військовий час. Я – майбутній професійний психолог і мені важливо зрозуміти, як комунікувати з дітьми різного віку, як підтримати їх у складній ситуації війни, ракетних запусків, тривоги і які підходи краще використовувати, щоб врегулювати емоційний стан усіх учасників освітнього процесу – учнів, батьків, педагогів.

Слід зауважити, що психологічна служба системи освіти в мирний час виконує безліч різноманітних завдань:

- забезпечує своєчасне та систематичне вивчення психофізичного розвитку здобувачів освіти;
- досліджує мотиви їх поведінки у освітній діяльності (навчальній, розвивальній, виховній);
- здійснює діяльність з урахуванням вікових, інтелектуальних, гендерних та інших індивідуальних особливостей;
- сприяє створенню умов для виконання освітніх і виховних завдань;
- забезпечує формування освітніх, професійних компетентностей здобувачів освіти.

Функціонування психологічної служби забезпечують такі фахівці як: практичний психолог, соціальний педагог, методист, директор навчально-методичних кабінетів.

У військовий час діяльність психологічної служби дещо ускладнюється і вимагає інноваційних підходів до освіти дітей, підлітків, студентів та учнівської молоді різного віку.

В Україні війна триває ще із 2014 року. З того періоду, психічний стан людей, особливо дітей та молоді, був та є під великим впливом стресових ситуацій, травм та постійним відчуттям загрози їхній безпеці. Ще тоді психологи розпочали масштабну допомогу дітям, підліткам, які постраждали від військових дій. Коли в лютому 2022 року росія здійснила повномасштабний наступ, сотні тисяч людей були змушені покинути свої домівки та переїхати в інші регіони України, або в інші країни. Дехто з них робив це, нажаль, вдруге. В цей час, українські психологи вже мали досвід роботи в такій критичній ситуації, але, цього разу, це були, є значно більші масштаби ніж у 2014 році. З урахуванням складної ситуації у країні усі статистично-аналітичні матеріали наведено в узагальненому вигляді, без зазначення областей та порівнянь. За результатами аналізу даних (за винятком територій, де ведуться бойові дії та які тимчасово окуповані), що надійшли з регіонів у 2021/2022 навчальному році, кількість фахівців психологічної служби становить 20413 осіб, з них: практичних психологів – 13486 особи, соціальних педагогів – 6553 осіб, методистів – 374 осіб (рис. 1).

Загальна кількість працівників психологічної служби
2021/2022 н. р.
(20413)



Рис. 1

Психологи виявили, що саме для юнацтва, досвід війни є найбільш травматичним. Я, на власному досвіді, це розумію, адже в той час саме навчалась в 11 класі. Все навкруги змінюється, ти не зовсім розумієш, що відбувається, «на носі» екзамени, а ти навіть не знаєш чи прокинешся завтра. Я переживала дуже сильний стрес, як і більшість людей в той час. Тому саме психологічна служба системи освіти відіграє дуже важливу роль у підтримці морального та психологічного стану учасників освітнього процесу і має мати на меті забезпечити відповідну допомогу.

Основними завданнями психологічної служби в такий важкий період війни є:

– Психологічна допомога дітям та молоді. Як я вже вище згадувала, під час війни діти та молодь можуть досить гостро відчувати стрес, тривогу, страх, і через це отримувати психологічні травми. Психологічна служба системи освіти зобов'язана надавати їм адекватну моральну психологічну підтримку, допомагати вирішувати проблеми, пов'язані зі стресом і травмою.

– Психологічна підтримка педагогічного колективу. Педагогічні працівники також можуть відчувати емоційну напругу та стрес у зв'язку зі складними умовами війни. Психологічна служба системи освіти також повинна надавати їм підтримку, консультувати щодо того, як краще працювати з дітьми в умовах війни і допомагати зберегти їх психологічне та психічне здоров'я. Адже правильна і вчасна допомога, може запобігти багатьом травмам.

– Проведення психологічних тренінгів та семінарів. Психологічна служба може організовувати тренінги та семінари для педагогічного колективу, батьків та дітей, щоб допомогти їм зрозуміти, як краще діяти в умовах війни, як зменшити стрес та, знову ж таки, як зберегти психологічне здоров'я та довголіття.

– Створення психологічних центрів, які будуть слугувати для надання підтримки батькам, дітям та педагогам. Вони можуть включати в себе індивідуальні консультаційні кабінети, кімнати для групових занять, великі зали для лекцій, тренінгів. Щодо того, як краще допомагати дітям, молоді, які саме постраждали від війни, можна виділити такі *стратегії*:

Терапія розмовами. Психолог може проводити індивідуальні чи групові терапевтичні сесії, щоб діти могли висловити свої страхи, тривоги та травми, які вони пережили, а також, може допомогти дітям зрозуміти, як їм краще впоратися зі своїми почуттями та страхами;

– Релаксаційні техніки. Психолог може навчати дітей різним технікам релаксації, таким як медитація, глибоке дихання та прогресивна м'язова релаксація;

– Групові заняття. Вони можуть допомогти дітям відчути, що вони не самотні у своїх переживаннях та що їхні емоції і думки поділять інші діти. Під час цих занять, психолог може проводити різноманітні ігри та вправи, які мають на меті допомогти дітям зберегти своє здоров'я та здібності;

– Допомога батькам. Психолог може надати поради батькам, як краще домогтися своїм дітям самостійно під час та після війни, як правильно показати свою любов і турботу, а також як бути ефективними комунікаторами зі своїми дітьми;

– Перша психологічна допомога як сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчувають емоційне напруження та страждання. Таку допомогу може надати не лише практичний психолог, а також вчитель, який знайомий з правилами надання першої психологічної допомоги. Її надання не передбачає значної професійної підготовки, достатньо педагогічних знань, отриманих в межах загальноосвітнього психологічного інформування, і природної здатності проявляти співчуття, людяність. Фізичні та емоційні стани людини взаємопов'язані і можуть взаємовпливати один на одного. Під час напружених емоційних станів у дитини змінюється міміка, темп мовлення, проявляється метушливість, змінюється дихання, пульс, колір обличчя, можуть текти сльози. У таких ситуаціях психологи рекомендують учителям під час уроку впроваджувати *психологічні хвилинки*. Вони допоможуть здобувачу освіти впоратися зі стресом та його наслідками, емоційно налаштуватися на урок, на плідну роботу, завдяки чому створюватиметься сприятлива атмосфера, яка дасть змогу дітям розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки

та психоемоційного комфорту, що є природним механізмом стабілізації. Регулярне впровадження психологічних хвилинок у зручний час допоможе дітям стати більш спокійними, врівноваженими, а також дасть змогу краще зрозуміти свої почуття.

Основний зміст просвітницької роботи фахівців психологічної служби закладу освіти:

- інформування з проблем торгівлі людьми;
- інформування з питань запобігання та протидії домашньому насильству в умовах воєнного стану в Україні;
- формування у здобувачів освіти національних та європейських цінностей;
- ознайомлення педагогів з технологіями надання першої психологічної допомоги учасникам освітнього процесу та запровадження «Психологічної хвилинки» під час уроків;
- інформування про вплив та наслідки вживання наркотичних, психоактивних речовин, алкоголю та тютюнопаління;
- ознайомлення учасників освітнього процесу із загрозами, які може нести інтернет (шахрайство, спам, кібербулінг тощо);
- популяризація ненасильницької моделі поведінки;
- формування моральної поведінки, активної життєвої позиції, єдності слова і діла, готовності брати активну участь у житті своєї держави;
- ознайомлення педагогів та батьків здобувачів освіти з основними закономірностями та умовами сприятливого розвитку дитини.

Таким чином, військова інтервенція російської федерації до України, постала гостре питання про стан психологічного здоров'я здобувачів освіти та їхніх батьків, що негативно впливає на освітній процес. Одним із головних завдань закладу освіти є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу. Першу психологічну допомогу та емоційну підтримку на різних рівнях у закладі освіти проводять усі педагогічні працівники (вчителі-предметники, класні керівники, медичний персонал), залучаються батьки учнів та засоби масової інформації. Важливо пам'ятати, що не можна надавати психологічну допомогу та емоційну підтримку ізольовано чи окремо. Це комплексна діяльність усіх педагогічних працівників, психологічної служби освітнього закладу, але підходи до цього процесу можуть бути різними. І вирішальне слово і кваліфікована допомога психологічної служби – це успіх на шляху до збереження психічного здоров'я майбутньої української нації.

Анфіса Сліченко

Запорізький національний університет
наук. керівн: д.психол.н., проф. Ткалич М.Г.

ПРОБЛЕМА ВІДЧУЖЕННЯ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРОВАНОСТІ ЕТНІЧНИХ МЕНШИН В УКРАЇНІ

Вступ. Україна є державою з поліетнічним складом населення і полікультурним простором, на якому присутні, слабнуть, міцніють, розвиваються, взаємодіють національно (етнічно) відмінні культурні традиції й етнічні ідентичності. Важлива роль у життєдіяльності сучасного суспільства належить соціально-етнічним спільнотам. Разом з етноукраїнською більшістю громадянський загал країни уособлюють гагаузи, білоруси, болгары, вірмени, греки, грузини, євреї, кримські татари, молдовани, поляки, роми, румуни, угорці, люди багатьох і багатьох інших національностей. Не в усіх регіонах і місцевостях домінують традиції власне етноукраїнські. Головною вимогою при виборі предмета соціально-гуманітарних досліджень стають актуалізовані проблеми сучасності. Сучасне ставить науці завдання щодо вивчення його витоків у минулому, потребує пояснень наявної ситуації, прогнозування й моделювання варіантів імовірної соціальної динаміки у майбутньому. Нині актуалізувалася необхідність глибшого осмислення генезису властивих сучасному українському соціуму

психологічних протиріч з приводу проблем, пов'язаних з динамікою феноменів етнонаціонального, необхідність формування умов гармонізації взаємин і стосунків у сім'ях етнічних меншин, а саме: збереження та трансмісія духовної національної культури; погляди на сімейні цінності; долання стереотипів; взаємодія поколінь; рольова поведінка. Вивчення особливостей стосунків в сім'ях етнічних меншин має велике значення як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Проблема відродження національної самосвідомості українців та етнонаціональних процесів на території України є метою багатьох досліджень науковців. Серед основних проблем, якими вивчаються в цьому контексті можна визначити наступні: аналіз правового становища етнонаціональних меншин в Україні; взаємозв'язок між процесами формування міжетнічної взаємодії; рівень толерантності та взаємин корінним населенням національних меншин; вивчення стосунків в сім'ях етнічних меншин.

Актуальні етносоціальні та етнопсихологічні проблеми осмислення теоретичної бази суспільних відносин етнонаціонального характеру розглядаються у ґрунтовних роботах В. Андрущенка, В. Антоненка, В. Бабкіна, О. Бабкіної, В. Бебика, І. Варзаря, В. Горбатенка, В. Євтуха, В. Кременя, І. Кураса, О. Майбороди, О. Мироненка, М. Михальченка, М. Мокляка, В. Наулка, О. Нельги, В. Панібудьласки, М. Панчука, В. Ребкала, Ю. Римаренка, Ф. Рудича, В. Солдатенка, М. Степики, П. Толочка, В. Трощинського, І. Усенка, Ю. Шемшученка, М. Шулгитаїн.

О. Рафальський у монографії «Національні меншини України у ХХ столітті: історіографічний нарис» виокремив три основні групи досліджень за проблематикою історії національних відносин, розвитку окремих національних меншин в умовах незалежності України: 1) праці узагальнюючого характеру з вузлових проблем становища національних меншин у цілому; 2) дослідження регіональних та галузевих проблем національних меншин; 3) праці, присвячені окремим етнічним меншинам.

Тематика досліджень національних меншин у контексті психологічних процесів після проголошення незалежності України опинилася на перетині різноманітних напрямів соціологічних, історичних, правознавчих та інших споріднених наукових дисциплін. Означена проблематика у широкому сенсі дотична до етносоціології, етнопсихології, теорії націй, національних відносин і стосунків, громадянського суспільства та теорії і практики громадської активності, міжнародних відносин тощо. Знати та правильно осмислювати психологічні особливості людей різних національностей у різноетнічних групах, родинах, сім'ях – важливе завдання сучасної психології, оскільки саме у національно-змішаних сім'ях відображені процеси етносоціального та етнодемографічного розвитку. Їх вивчення дозволяє краще зрозуміти ці явища і процеси, глибше розкрити їх закономірності та наслідки.

Важливі завдання психологічного характеру стоять перед дослідженнями з питань національних меншин та міжнаціональних відносин – це дослідити та вивчити такі проблеми як: соціалізація та інтеграція в українське суспільство; збереження та трансмісія духовної національної культури; погляди на сімейні цінності; долання стереотипів; взаємодія поколінь; рольова поведінка, гармонізація стосунків в сім'ях етнічних меншин. Інститут сім'ї, окрім загальних характеристик, визначає розвиток і функціонування будь-якої сімейної системи і свої специфічні риси. Знати і правильно осмислювати психологічні особливості людей різної національності в різноетнічних сім'ях – важливе завдання сучасної психології, оскільки саме в національно-змішаних сім'ях відображені процеси етносоціального та етнодемографічного розвитку. Їх вивчення дозволяє деколи краще зрозуміти ці процеси, глибше розкрити їх закономірності і наслідки (О. О. Сусоколов).

Говорячи про етнічну (національну) культуру, потрібно відзначити, що ми розуміємо тут спосіб організації і розвитку людської життєдіяльності, представлений у продуктах матеріальної і духовної праці, в системах суспільних норм і в духовних цінностях, в сукупності ставлення людей до природи, до себе, до інших людей в певному етносі. Саме сім'я відіграє головну роль в збереженні і передачі етнічної культури, так як з ослабленням сімейно-

родинних зв'язків, механізм етнокультурної трансмісії порушується. Етнопсихологічна наука повинна досліджувати специфіку та етапи формування родинних, сімейних взаємовідносин: 1) як здійснюється вплив національно-психологічних особливостей на характер міжособистісних відносин між подружжям, дітьми та іншими членами сім'ї в ході спільного проживання, взаємодії і спілкування, вироблення принципово важливих спільних рішень, специфіку виховних та інших впливів; 2) в чому полягають завжди реально присутні національні відмінності в традиціях і способах формування національно своєрідною особистості в сім'ях, де батьки є представниками різних національностей, з характерними для кожного з них моральними та етичними цінностями, формами поведінки і діяльності, специфічним світосприйняттям і світорозумінням; 3) як аналізувати і правильно оцінювати чинники і причини виникнення конфліктних відносин між різноетнічними членами сім'ї. Таким чином, сім'я є соціально-психологічною спільнотою – малою групою, члени якої пов'язані родинними відносинами, спільністю побуту і взаємною моральною відповідальністю, і соціальним інститутом – історично конкретною системою взаємовідносин між подружжям, батьками і дітьми, соціальна необхідність якої обумовлена потребою суспільства в фізичному і духовному відтворенні населення (А.Г. Харчев).

Висновок. Проблема етнонаціональних відносин займає вагомe місце у дослідженні суспільних процесів в Україні. Етнонаціональні відносини в Україні – відносини між особами, групами осіб, організаціями, установами та іншими суспільними утвореннями з приводу питань консолідації та розвитку української нації, її історичної свідомості, традицій і культури, а також розвитку етнічної, культурної, мовної та релігійної самобутності всіх корінних народів і національних меншин України, реалізації їхніх специфічних та спільних інтересів. Перспективним напрямком розвитку наукової проблематики надалі вбачається розроблення експериментальної моделі та програми з цілеспрямованого формування громадянського суспільства, дослідження умов гармонізації міжетнічних відносин та стосунків у сім'ях етнічних меншин, а саме: збереження та трансмісія духовної національної культури; погляди на сімейні цінності; долання стереотипів; взаємодії поколінь; рольової поведінки. У зв'язку з цим вивчення психологічних особливостей стосунків в сім'ях етнічних меншин має велике значення як у теоретичному, так і в практичному аспектах в проблемі відчуження та соціальної інтегрованості етнічних меншин в Україні. Звідси необхідність здобуття системнішого і, наскільки це можливо, неупередженого знання про психологічні умови і чинники формування етнічного й етнокультурного багатоманіття населення країни та її регіонів, ролі й місця в ньому національних меншин, а також їх участі в соціальних процесах минулого й сьогодення.

Оксана Скрипниченко
НУ«Львівська політехніка»
наук.керівн: Дорожкін В.Р

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПРИ ПОВЕРНЕННІ З ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ

Війна, розв'язана російською федерацією на території нашої держави створила для українського суспільства нові виклики. Перебування в екстремальних умовах бойових дій покладає особливий відбиток на психіку людини. Психологічний вплив екстремальних ситуацій в зоні бойових дій, здійснюється не лише з боку прямої безпосередньої загрози, але й опосередкованої, яка пов'язана з великою ймовірністю її настання. Але, повертаючись із зони бойових дій, військові ще надовго залишаються у стані стресу, значної напруженості, мобілізації усіх сил організму.

Водночас, на сьогоднішній день, аспекту адаптації військовослужбовців не приділяється достатньо уваги, як до умов проходження служби, так і до їх повернення з зони бойових

дій. Після повернення військових з зони бойових дій, під час перебування в постійному місці дислокації, поверненні до цивільного життя, знаходячись у відпустці, військовослужбовці потребують допомоги у відновленні ресурсів, оптимізації механізмів адаптації до мирного життя. На теперішній час, вивчення психології військовослужбовців лише починає привертати увагу науковців.

У процесі професійної діяльності у військовослужбовців виникають психологічно напружені ситуації, які характеризуються невідконтрольністю, невизначеністю, конфліктністю взаємодії, труднощами у прогнозуванні подальшого розвитку, необхідністю прийняття рішення в умовах дефіциту часу. Вони здатні викликати у військових значне психоемоційне напруження, специфічні емоційні стани, що пов'язані з переживаннями стресу, фрустрації, конфліктів, криз, тощо. Активність свідомої людини формується і проявляється через діяльність, яку ми спостерігаємо в системі відносин з іншими. Результати цієї діяльності впливають на життєвий шлях, оточуючий світ, формує особистість і проявляється в ній. Зовнішні фактори впливають на регуляцію психічних станів. В залежності від психологічно напруженої ситуації, та психоемоційного стану військового, формуються, механізми психологічної адаптації та спрямовуються на збереження або швидке відновлення військовослужбовцями звичної працездатності та функціональності. За отриманими результатами досліджень було виявлено, що рівень нервово-психічної стійкості та рівень стресу впливають на рівень психічної адаптації та вибір копінг-поведінки, як механізму адаптації, у військовослужбовців, при поверненні з зони бойових дій. За результатами кількісного аналізу було встановлено взаємозв'язок між психоемоційним станом та вибором психологічного механізму адаптації.

До вибору адаптивної копінг-стратегії, як психологічного механізму адаптації, «вирішення проблем», схильні 53,3% військових, які активно шукають найкращі способи подолання проблемних ситуацій. В них виявлено високий рівень нервово психічної стійкості (НПС) та соціально психологічної адаптації (СПА). У 20% респондентів, які мають хороший та задовільний рівень НПС, та середній рівень СПА виявлено схильність до вибору копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» (60%). У 26,7% виявлено низький або задовільний рівень нервово-психічної стійкості, низькі показники СПА, копінг-стратегію яку вони обирають «уникнення проблем».

Близько третини опитаних військових мають негативні характеристики вказаних чинників – прояви дезадаптованості (26,7%), низький рівень адаптивного потенціалу, високий рівень стресу (26,7%), задовільну і навіть не задовільну НПС (сумарно 33,3%), вибір стратегії «уникнення проблем» (26,7%). У них діагностовано низький рівень соціально-психологічної адаптації, що вказує на потребу проведення з цією частиною опитуваних корекційно-розвивальної психологічної роботи для оптимізації їх адаптації, знаходження ресурсів для відновлення психоемоційного стану. Неможливість виходу з зони бойових дій, більш ніж 250дб, значно погіршує психологічний стан військовослужбовців, значно зменшує нервово психічну стійкість.

Включення захисних механізмів до структури копінг-поведінки ґрунтується на багатьох дослідженнях сучасних науковців, які вказують на тісний зв'язок копінгу з механізмами психічного захисту, і зумовлене тим що вони є продуктами розвитку і навчання, які діють у підсвідомості і завжди запускаються в ситуації конфлікту, фрустрації, стресу. На підставі проведеного емпіричного дослідження виявлено прямий зв'язок нервово-психічної стійкості і рівнем стресу з вибором копінг-стратегії. Показники копінг-стратегії «вирішення проблем» корелюють із кількістю небезпек бути пораненим чи вбитим та з кількістю спостережень, як хтось був поранений або убитий в ході бойових дій. Тобто негативний досвід бойових дій окрім травматичного ефекту може також бути пов'язаним із раціональною копінг-стратегією, що передбачає подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми. Ймовірно, така раціоналізація допомагає військовослужбовцю справитись із стресом, який більшістю дослідників кваліфікується як найбільш важкий. Можемо припустити, що переживання небезпеки для власного життя та досвід втрати чи небезпеки для бойового товариша могли викликати у

військовослужбовців певну емоційну «анестезію» і, водночас, рішучість справлятися із загрозами та труднощами. Тобто реагування військовослужбовців-учасників бойових дій за типом ухилення: заперечення проблем, невиправданих очікувань, пасивності, занурення у фантазії, а також вживання алкоголю з метою зниження болісної емоційної напруги лише посилюють симптоми посттравматичних стресових розладів.

Висновки. Зважаючи на те, що близько третини військовослужбовців мають негативні характеристики адаптації, встановлено потребу проведення з цією частиною опитуваних корекційно-розвивальної психологічної роботи для оптимізації їх ресурсних можливостей стосовно позитивної соціально психологічної адаптації, підвищення рівня нервово-психічної стійкості, зниження рівня стресу.

Олеся Толкачова

ГНПУ імені Олександра Довженка
наук. керівн.: к. пед. н., ст. викл. Єгорова К.Г.

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО ПЕРІОДУ

Наразі в Україні триває повномасштабна російсько-українська війна, яка порушує економічний і соціальний розвиток держави й спричинює негативний вплив на життя та здоров'я громадян. Понад 70% громадян перебувають у стресовому стані. МОЗ України провело масштабне дослідження психологічного стану людей під час війни. Згідно з результатами опитування, 71% респондентів останнім часом відчували стрес або сильну знервованість; 50% відчують тривожність і напруження. Тільки 2% респондентів консультуються з фахівцем (психологом, психотерапевтом, терапевтом чи сімейним лікарем). Проблема психологічних наслідків війни вивчалася А. Архангельським, В. Бехтеревим, П. Ганнушкіним, Х. Гаспаряном, В. Гіліровським, Ф. Зарубіним, С. Крайцом, Є. Краснушкіним та іншими дослідниками. Психологічна допомога дітям з метою корекції їхніх емоційних станів розглядається у працях Е. Дирегрова, О. Дона, М. Лапіна, О. Кулик, П. Сміта, У. Юле. Окремі аспекти впливу бойових дій на дитячу психіку в Україні досліджують О. Гелюх, К. Додум, О. Залеська, Т. Кирієнко, І. Рубіс, Н. Урсу та інші науковці.

У сучасних умовах ведення бойових дій діти та підлітки є найуразливішою групою. Згідно з результатами опитування батьків методом заповнення анкети у мобільному застосунку, від 25 до 30 відсотків дітей, що мешкають поруч з війною, мають психологічні проблеми, а у 75% – травмована психіка. Оскільки дитячий організм продовжує розвиватися, воєнний період становить суттєву загрозу як для фізичного, так і для психічного здоров'я дітей та підлітків, а також підвищує ризик розвитку соціальної дезадаптації.

Найважливішими детермінантами, що визначають ступінь впливу воєнного стану на психічне здоров'я дітей і підлітків є наступні: відсутність базових ресурсів (притулок, їжа, вода, освіта тощо), переміщення, обмеження у піклуванні, співчутті та увазі дорослих, емоційна недоступність пригнічених чи то розсіяних батьків, надмірна увага батьків до захисту та пошуку засобів існування сім'ї, розставання з батьками та рідними, втрата дому, смерть членів родини, песимістичний погляд на життя (постійне відчуття горя, неможливість уявити майбутнє), нормалізація насильства, стигматизація та дискримінація тощо.

Виникнення і протікання психічних станів тінеджерів під час збройних конфліктів залежать від індивідуальних психічних і нейрофізіологічних якостей, попередніх психічних станів, життєвого досвіду, віку, фізичного стану, конкретної ситуації тощо. Однак найбільш характерними є негативні психічні стани. Під час війни підлітки зустрічаються з двома категоріями травматичних випадків: раптові травматичні ситуації та тривалі несприятливі події, які спричиняють появу непродуктивних шляхів подолання перешкод. У наслідок вони страждають від таких проблем як депресія, страх смерті, тривожність, сум і незнання, як себе

поводити, поведінкові розлади, переживання за своїх близьких, посттравматичний стресовий розлад, панічні атаки, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти тощо), психосоматичні розлади (безсоння, болі у животі та спині тощо). Вони майже весь час перебувають у напрузі через нерозуміння, чого чекати.

Головним завданням нашого емпіричного дослідження було провести діагностичне дослідження емоційних станів старших підлітків під час воєнного періоду, зробити аналіз та інтерпретацію його результатів.

Базою для проведення діагностичних досліджень був обраний один із прикордонних Комуніальних закладів Сумської області. Оскільки дана місцевість регулярно і щоденно вже декілька місяців потерпає від російських мінометних та артилерійських обстрілів, то можна стверджувати про стабільність показників досліджуваних явищ, а не про їхні ситуативні прояви.

У процесі емпіричного дослідження нами було використано такі методи і методики: опитувальник оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергера); тест диференціальної самооцінки функціонального стану – тестова карта САН; методика самооцінки емоційних станів (А. Уессмана, Д. Рікса); тест «Визначення ступеня схильності до стресу»; опитувальник «Шкала депресії» (Т. Балашової).

Узагальнюючи результати проведених досліджень ми можемо зробити наступні висновки:

1. Низький рівень реактивної тривожності притаманний 5% респондентів; помірний рівень мають 65% опитаних підлітків; високий рівень наявний у 30% опитаних. Низький рівень особистісної тривожності притаманний 20% респондентів; помірний рівень мають 60% опитаних підлітків; високий рівень наявний у 20% опитаних. Отже, у старших підлітків переважним є помірний рівень реактивної та особистісної тривожності.

2. За результатом тесту САН у старших підлітків за шкалою «самопочуття» панівним є середній рівень прояву даного показника (51%). За шкалою «активність» та «настрій» переважним є низький рівень прояву цих функціональних станів (відповідно 45% та 50%). Високий рівень самопочуття, активності і настрою за нашими підрахунками за всіма шкалами займає останнє положення. Отже, функціональний стан старших підлітків характеризується майже у більшості випадків зниженим (негативним) настроєм, низьким рівнем активності та середнім станом самопочуття.

3. За результатами методики самооцінки емоційних станів (А. Уессмана і Д. Рікса) жоден з респондентів не оцінив свій емоційний стан як високий. 51% учнів оцінили свій емоційний стан як середній, а 49% школярів – як низький.

4. Низький ступінь схильності до стресу притаманний 5% опитаних, середній ступінь діагностований у 55% респондентів, а 40% підлітків мають високий рівень.

5. За результатами опитувальника «Шкала депресії» (Т. Балашової) у старших підлітків переважним є субдепресивний стан (45%). На другому місці за значущістю знаходиться легка ситуативна чи невротична депресія (30%). Стан без депресії та високий рівень депресії у старших підлітків набрали невелике відсоткове значення (відповідно 10% та 15%). Тобто, ми можемо зробити висновок, що ці стани не є поширеними у нашому випадку.

Підлітки характеризуються різними ступенями психологічної стабільності. Вони по-різному проживають війну: хтось – важче, хтось – легше. Причинами цього є генетичні особливості, мікроклімат оточення (здоровий чи не здоровий), стосунки з батьками, освіченість, досвід пережитого стресу, кількість травматичних ситуацій тощо.

Наше дослідження не вичерпує всіх аспектів цієї проблеми. Перспектива досліджень полягає у детальному більш ширшому вивченні інших особливостей психічних станів старших підлітків під час війни та проблемі надання професійної фахової допомоги (психолога, психотерапевта, лікаря, психіатра) з метою зменшення чи усунення негативних станів чи то симптомів.

Фахівці які досліджують психічне здоров'я, зазначають доцільність цілеспрямованого, ефективного втручання психолога або психотерапевта для зменшення гострих негативних

емоційних станів, стресових реакцій. А також на обов'язкове проведення терапевтичних і профілактичних заходів з метою соціальної підтримки та повернення до нормального функціонування особистості. Варто навчити тінейджерів розуміти та приймати свої стани та емоції. Це зменшить ризик виникнення посттравматичного стресового розладу, дозволить піклуватися про себе та близьких і збереже психіку та життя.

Психологічні дослідження останнього часу доводять, що не дивлячись на війну, діти й підлітки мають колосальний потенціал життєстійкості. Саме це і дозволяє їм стати повноцінними дорослими членами суспільства незважаючи на отримані психологічні травми. Науковці схарактеризували декілька захисних механізмів, основними поміж них є ефективні дієві стратегії подолання перешкод, позитивна система переконань, міцні родинні стосунки, дружба, товаришування, довіра тощо.

Третьяков Володимир Іванович,
магістрант спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти,
керівник регіонального Сумського офісу
гуманітарної Швейцарської організації MEDAIR;
Патюцько Вікторія Анатоліївна,
магістрантка спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти,
керуючий справами виконавчого апарату Сумської обласної ради

СПЕЦИФІКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ НАСЕЛЕННЯ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ОКУПАЦІЮ (В РАМКАХ РОБОТИ СУМСЬКОГО ОФІСУ ГУМАНІТАРНОЇ ШВЕЙЦАРСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ MEDAIR)

Вступ. Українське суспільство сьогодні переживає черговий кризовий період, пов'язаний з багатьма чинниками. Найбільш руйнуючою обставиною сьогодення є повномасштабне вторгнення росії в Україну. Багато різних Міжнародних організацій з усього демократичного світу долучилися до підтримки населення, а особливо в першу чергу, до допомоги людям, які опинилися в окупації.

Так, наприклад, Швейцарська міжнародна організація Medair, як некомерційна неурядова організація, що спеціалізується на гуманітарній допомозі за надзвичайних ситуацій та послуг з відновлення, у тому числі: охорона здоров'я та харчування; водопостачання, санітарія та гігієна; житло та інфраструктура; психологічна підтримка населення, долучилася до допомоги в Україні. Цінності Medair: надія, співчуття, гідність, відповідальність, чесність та віра. Дана організація більше тридцяти років бере активну участь у 31 країні, працює у найвіддаленіших і важкодоступних місцях в світі. Medair надає надзвичайну допомогу та послуги з відновлення у Південному Судані, Гаїті, Демократичній Республіці Конго, Мадагаскарі, Чаді, Афганістані, Сомалі/Сомаліленді та Зімбабве. Останні програми були запуснені в Албанії, Анголі, Вірменії, Бангладеш, Чаді, Чечні, Індії, Індонезії, Ингушетії, Іраку, Ірані, Кенії, Косово, Ліберії, Мозамбіку, Осетії, Руанді, Сомалі, Шрі-Ланці, Судані, Пакистані та Зімбабве. З перших днів повномасштабне вторгнення росії в Україну Швейцарська міжнародна організація Medair долучилася до надання підтримки населення.

Виклад основного матеріалу. Під час воєнних дій психіка людини перебуває в постійному напруженні. Реакціями на стресові та травматичні події можуть бути страх, ступор, плач, агресія, почуття провини, апатія та інші. Щоб впоратися зі стресом власноруч, та допомогти своїм близьким пережити ці непрості часи, дати раду неконтрольованим емоціям

та допомогти психіці на шляху до зцілення, буде корисним знати мінімальний набір прийомів базової психологічної допомоги. Враховуючи дану ситуацію, бажано кожній людині мати первинні вміння щодо застосування вправ та технік для самопомоги та допомоги іншим в стресових ситуаціях.

Так, в рамках роботи Сумського офісу гуманітарної Швейцарської організації MEDAIR, було організовано та проведено психологічний практикум «Методи та техніки самопомоги в стресових ситуаціях. Як відновити особистісний ресурс» для населення, які пережили окупацію.

Деякі вправи для профілактики та подолання психоемоційного стресу:

Вправа «Релаксація». Мета: релаксація – метод за допомогою якого можна частково або цілком позбутися фізичної та психічної напруги. Релаксація є дуже корисним методом, оскільки опанувати нею досить легко. Але є одна неодмінна умова – мотивація, тобто людина повинна чітко знати для чого їй це треба.

1. Лежть спокійно приблизно дві хвилини із закритими очима. Спробуйте уявити приміщення, у якому знаходитесь. Спочатку спробуйте подумки обійти всю кімнату (уздовж стін), а потім проробіть шлях по всьому периметру тіла – від голови до п'яти і назад.

2. Уважно стежте за своїм диханням, пасивно усвідомлюючи, що дихаєте через ніс. Уявіть, що вдихуване повітря трохи холодніше видихуваного. Зосередьтеся на своєму подиху протягом 1-2 хв. Намагайтеся не думати ні про що інше.

3. Зробіть неглибокий вдих і на мить затримайте подих. Одночасно різко напружте всі м'язи на кілька секунд, намагаючись відчути напруження у всьому тілі. Під час видиху розслабтеся. Повторіть тричі. Потім полежте спокійно кілька хвилин, розслабившись і зосередившись на відчутті ваги свого тіла. Насолоджуйтеся цим приємним відчуттям. Тепер виконуйте вправи для окремих частин тіла – з поперемінним напруженням і розслабленням.

4. Вправа для м'язів ніг. Напружте відразу всі м'язи ніг – від п'яти до стегон. Протягом декількох секунд фіксуйте напружений стан, намагаючись його відчути, а потім розслабте м'язи. Повторіть тричі. Потім полежте спокійно протягом декількох хвилин, цілком розслабившись і відчуваючи вагу своїх розслаблених ніг. Усі звуки навколишнього середовища реєструйте у свідомості, але не сприймайте. Те ж саме стосується і до думок, однак не намагайтеся їх побороти, їх потрібно тільки реєструвати.

Наступні вправи ідентичні вправам, описаним вище, але відносяться до інших м'язів тіла: сідничні м'язи, черевний прес, м'язи грудної клітини, рук, обличчя (губи, чоло).

На закінчення подумки «пробіжіться» по всіх м'язах тіла – чи не залишилося де-небудь хоч найменшого напруження. Якщо так, то постарайтеся зняти його, оскільки розслаблення має бути повним.

Завершуючи релаксаційні вправи, зробіть глибокий вдих, затримаєте дихання і на мить напружте м'язи всього тіла; видихаючи, розслабте їх. Після цього довго лежть на спині – спокійно, розслабившись, дихання рівне, без затримок. Ви знову знайшли віру у свої сили, здатні перебороти стресову ситуацію – і виникає відчуття внутрішнього спокою. Після виконання цих вправ ви повинні відчути себе відпочилим, повним сил та енергії.

Тепер відкрийте очі, потім замружте кілька разів, знову відкрийте і солодко потягніться після приємного пробудження. Дуже повільно, плавно, без ривків сядьте. Потім так само повільно, без різких рухів, встаньте, намагаючись як можна довше зберегти приємне відчуття внутрішнього розслаблення.

Згодом ці вправи будуть виконуватися швидше, ніж на початку. Пізніше можна буде розслаблювати тіло тоді, коли в цьому відчуєте потребу.

Вправа «Концентрація». Мета: концентрація – передбачає виконання спеціальних вправ на зосередження, уваги.

1. Постарайтеся, щоб у приміщенні, де ви будете займатися, не було глядачів.

2. Сядьте на табуретку чи на звичайний стілець – тільки боком до спинки, щоб не спиратися на неї. Стілець ні в якому разі не має бути з м'яким сидінням, інакше ефективність вправи знизиться. Сядьте якомога зручніше, щоб ви могли не рухатися протягом певного часу.

3. Руки вільно покладіть на коліна, очі закрийте (вони мають бути закриті до закінчення вправи, щоб увага не відволікалася на сторонні предмети – жодної візуальної інформації).

4. Дихайте через ніс спокійно, не напружено. Намагайтеся зосередитися лише на тім, що вдихуване повітря холодніше видихуваного.

5. Пропонуємо два варіанти концентраційних вправ:

а) концентрація на рахунку: подумки повільно рахуйте від 1 до 10 і зосередьтеся на цьому. Якщо в якийсь момент думки почнуть розсіюватися і ви будете не в змозі зосередитися на рахунку, почніть рахувати спочатку. Повторюйте рахунок протягом декількох хвилин;

б) концентрація на слові: виберіть яке-небудь коротке (найкраще двоскладове) слово, що викликає у вас позитивні емоції чи з яким пов'язані приємні спогади. Нехай це буде ім'я коханої людини чи ласкаве прізвисько, яким вас називали в дитинстві батьки, чи назва улюбленої страви. Якщо слово двоскладове, то думкою вимовляєте перший склад на вдиху, другий – на видиху.

Зосередьтеся на «своєму» слові, яке відтепер стане вашим персональним гаслом під час концентрації. Саме така концентрація зумовлює бажаний побічний результат – релаксацію усієї мозкової діяльності.

6. Виконуйте релаксаційно-концентраційні вправи протягом декількох хвилин. Виконуйте вправи доти, доки це надає вам задоволення.

7. Закінчивши вправу, проведіть долонями по повіках, не поспішаючи відкрийте очі і потягніться. Ще якусь мить спокійно посидьте на стільці. Відзначте, що вам вдалося перемогти неухважність.

Часто виникають такі ситуації, коли складно згадати чиєсь чи прізвище якусь свою думку. Ми часто розгублено зупиняємося посередині кімнати чи коридору, намагаючись згадати, за чим пішли чи що хотіли зробити. Саме в подібних випадках рекомендується короткочасна концентрація по команді – на своєму слові чи на рахунку. У більшості випадків слово (чи думка), що випало з пам'яті, пригадається буквально через мить. Звичайно, немає ніяких гарантій, що це обов'язково буде завжди вдаватися. Але за допомогою концентрації на слові чи рахунку можна згадати забуте швидше, ніж за допомогою посиленого напруження пам'яті. За цим простим методом людина в змозі зробити зусилля і перебороти себе.

Вправа «Регуляція дихання». Мета: ауторегуляція дихання – свідомо керуючи подихом, людина має можливість використовувати його для заспокоєння, зняття м'язової та психічної напруги.

Протистресові дихальні вправи можна виконувати в будь-якому положенні. Обов'язкова лише одна умова: хребет має знаходитись у суворо вертикальному чи горизонтальному положенні. Це дає можливість дихати природно, вільно, без напруження, повністю розтягувати м'язи грудної клітини і живота. Дуже важливе також правильне положення голови: пряме і вільне. Розслаблена пряма голова деякою мірою витягує грудну клітину та інші частини тіла. Якщо все в порядку і м'язи розслаблені, то можна виконувати вправи вільного дихання, постійно контролюючи його. Наведемо такі висновки:

1. За допомогою глибокого і спокійного ауторегульованого дихання можна попередити перепади настрою.

2. Під час сміху, дихання, кашлю, розмови, співу чи декламації відбуваються певні зміни ритму дихання порівняно з так званим нормальним автоматичним диханням. З цього випливає, що спосіб і ритм дихання можна цілеспрямовано регулювати за допомогою свідомого уповільнення та поглиблення.

3. Збільшення тривалості видиху сприяє заспокоєнню і повній релаксації.

4. Дихання спокійної та врівноваженої людини істотно відрізняється від дихання людини в стані стресу. Тобто за ритмом дихання можна визначити психічний стан людини.

5. Ритмічне дихання заспокоює нерви та психіку; тривалість окремих фаз дихання не має значення – важливий ритм.

6. Від правильного дихання значною мірою залежить здоров'я людини, а значить, і тривалість життя. І якщо дихання є вродженим безумовним рефлексом, то його можна свідомо регулювати.

7. Чим повільніше та глибше, спокійніше та ритмічніше ми дихаємо, чим скоріше звикнемо до цього способу дихання, тим скоріше він стане складовою частиною нашого життя.

Висновки. Потрібно оволодіти аутогенним тренуванням – це вплив визначених розумових установок людини на зміну власних уявлень, переживань, відчуттів та інших психічних процесів, а також на стан окремих систем організму з конкретною метою.

Tsao Yui

Lviv Polytechnic National University
Science Supervisor: Candidate of Psychological
Sciences Partyko N. V.

WAYS TO RESOLUTION OF INTERPERSONAL CONFLICTS AMONG REFUGEES IN WAR CONDITIONS

Introduction. The relevance of this topic is significant, since conflict is an integral part of our lives. The earliest conflicts have occurred over territory, food, and other scarce resources. In our research, we shall focus on interpersonal conflicts among refugees and how to solve them. The aim of the investigation is to reveal the ways to resolution interpersonal conflicts among refugees in war conditions.

Firstly, let us look at the definition of a conflict. Simply put, a conflict is a serious disagreement (Piren, 2003; Partyko, 2021). It arises when individuals have different interests, values, opinions, and they cannot find a middle ground (Partyko, 2022). Further, there exist several types of conflict that happen between people. These are: Intrapersonal, Interpersonal, Intragroup, Intergroup.

Let us explore each of these conflicts in a little more detail.

Intrapersonal Conflicts. A single individual experiences this kind of conflict. People experience intrapersonal conflicts on a daily basis when their values, goals, or roles diverge. However, the simple act of prioritization resolves these conflicts.

Some examples of this type of conflict are choices such as –

- 1) watching television or studying for an exam;
- 2) pursuing an MBA or a job posting abroad;
- 2) dinner with family or dinner with the client.

Interpersonal Conflicts. This situation occurs when individuals tend to differ on the end goal and the approach, amongst other things. Interpersonal conflicts can escalate quickly, and things can become personal if not resolved in the nick of time.

Intragroup Conflicts. These conflicts take place in the same teams while working on a common end goal. Intragroup conflicts are a result of different approaches and mindsets. Intragroup conflicts can be considered healthy to a certain extent as they prevent the phenomenon of group think (Sliusarevsky & Khazratova, 2021). An example of an intragroup conflict is disagreement on the timing of a product launch.

Intergroup Conflicts. Intergroup conflicts, as the name suggests, are conflicts between different groups. These groups can be within an organization or outside of it. These occur when the teams in question do not have the same overarching goals (Khazratova, 2019). It becomes the responsibility of the organization to ensure that these conflicts do not get out of hand.

The whole firm must work towards the overall progress of the firm in a seamless manner.

Every person eventually runs into interpersonal conflicts at some point in their life. Furthermore, these conflicts are not limited to the workplace. Interpersonal conflicts can happen between friends as well. Here are some reasons that cause these conflicts.

1. Ineffective Communication.

A significant reason that these conflicts happen is due to poor communication. For instance, a lack of clarity about outcomes, timelines, and deliverables in a project often leads to interpersonal conflicts at the workplace (Partyko, 2021). This is a classic case that can be avoided by communicating clearly with all the stakeholders. Employees must be proactive in minimizing such situations.

2. Personality Clashes. Every individual has a different personality that he brings to the workplace. Some people are reserved and tend to be serious individuals, which is in sharp contrast to people who are more energetic, loud, and cheerful.

Since these personalities are at opposite ends of the spectrum, there is a greater likelihood of conflict. More extroverted people are viewed as taking their work lightly, and such assumptions increase the chances of interpersonal conflicts.

3. Lack Of Trust. Trust issues amongst colleagues could lead to interpersonal conflicts. When colleagues are wary of each other, the office environment becomes toxic, and the team lacks cohesion.

4. Varying Interests. Interpersonal conflicts are more common when people having different interests work together. They find it challenging to compromise and reach a solution acceptable to all members.

5. Incompatible Goals. A person's goals must be in sync with the overall objectives of the team or the organization. People with common goals understand their roles and responsibilities better, and hence they work better as a unit.

There are many different kinds of interpersonal conflicts. As a result of the survey, we found the following types of conflicts among refugees from Ukraine in war conditions.

Pseudo Conflicts. These conflicts occur when the parties involved believe that they have different end goals but, in reality, have the same end goal. Here a misunderstanding leads to a difference of opinion. Pseudo conflicts take the form of trivial arguments that, in turn, hide the root cause of the problem. Additionally, there are also chances that pseudo conflicts result in teasing or mocking. Pseudo conflicts are generally resolved through a simple clarification.

Fact Conflicts. This is another type of interpersonal conflict. Suppose you say that the tomato is a fruit while your friend claims it is a vegetable, and a fact conflict has occurred. As illustrated, a fact conflict occurs over a piece of information. These conflicts can be quickly resolved. All a person needs to do is to check a verifiable source.

Policy Conflicts. This kind of interpersonal conflict occurs when the interested parties have a completely different approach to a particular situation. These different opinions or practices arise due to several factors: education, perspective, circumstances, upbringing, etc. Policy-related conflicts are common in the workplace, and these are resolved by finding a solution that fits the given situation. However, mostly a middle ground is preferred. Value Conflict. These occur when the individuals involved have diverse value systems. For instance, a colleague of yours might believe it's acceptable to work beyond office hours for the firm. However, this might go entirely against your mindset. Value conflicts are one of the hardest to resolve, and it is best to acknowledge and respect the fact that everyone has different priorities in life.

Ego Conflict. In this conflict, a person puts his pride at stake. Ego conflicts happen because of small resentments that build up over time. For instance, if the manager constantly criticizes a team member and praises another, it results in an ego conflict. This kind of interpersonal conflict is also the result of linking results to intelligence. Moreover, judgemental remarks also fuel ego conflicts, and the attention is diverted from the issue at hand in an ego conflict.

Therefore, we researched and identified different ways to resolve refugee conflicts.

As mentioned initially, conflicts have been a part of human evolution, and so has conflict resolution. The ability to diffuse tensions between people is a handy skill. There are various tried and tested methods to resolve conflicts. Let us look at them below:

Communication. It is essential that the parties involved in an interpersonal conflict talk to one another. Keep all channels of communication open. However, merely talking does not help. One has to understand the other person's point of view truly. These conversations must be warm and pleasant. Both individuals have to stick to the topic at hand.

Active Listening. This is a vital part of the conflict resolution process. One has to pay attention to and process what the other person is saying. Here, a person has to observe both verbal and non-verbal cues to get the message completely. Moreover, one should not take the other stakeholder's concerns lightly.

Being an attentive listener and placing oneself in another person's shoes go a long way in resolving conflicts. Displaying empathy is a great way to show that you care about the other individuals involved and are a team player in the true sense of the word.

Significant reason why interpersonal conflicts fester and remain unsolved for a long time is resentment among colleagues. One must always make efforts to clear the air, apologize if necessary and move on. This helps a person focus on the job instead of creating a toxic environment at the workplace.

Clear communication is the key to avoiding a lot of conflicts at the workplace. One has to be articulate in explaining why a particular task cannot be done. This is extremely helpful when a person is facing unrealistic deadlines. Some valuable pointers to improving communication are: assertiveness; maintaining eye contact; positive body language; staying on topic.

Conclusions. A workplace will always have interpersonal conflicts. This is because of the varying nature of job responsibilities, reaction to pressure situations, and interaction styles, to name a few of the many factors that exist.

Since every human being is unique, it only makes sense that they will have different and unique opinions on different subjects, resulting in interpersonal conflicts. But interpersonal conflicts can always be resolved.

Марія Хотинська

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
наук. керів.: к. психол н., проф.. Дуткевич Т.В.

ФЛОРИСТИКА ЯК МЕТОД ВИРШЕННЯ ПРОБЛЕМ СОЦІАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ СІМЕЙ ВНУТРІШНІХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Вступ. Зміни, які проходять сьогодні у нашому суспільстві, висувають цілий ряд проблем, однією з яких є соціально-психологічна дезадаптація дітей із сімей внутрішніх переселенців. Труднощі життєвої ситуації дітей із сімей внутрішніх переселенців виникають як результат умов воєнного стану, політичної та соціально-економічної нестабільності суспільства, внаслідок різкої зміни життєвих обставин, перебудови ціннісних орієнтацій, погіршення сімейно-побутових умов, необхідності входження у нову систему міжособистісних взаємин у закладах освіти, неспроможності батьків надати потрібну у цій ситуації психологічну підтримку тощо. Тому обрана нами тема є досить актуальною проблемою сьогодення і має вагомому причину для її дослідження. Вона допоможе всім учасникам освітнього процесу орієнтуватися у справі, в якій вирішується подальша доля дітей із сімей внутрішніх переселенців, їх сприйняття і бачення навколишньої дійсності. Багатогранність об'єкта дослідження, відсутність єдиного погляду щодо методів покращення соціально-психологічної адаптації дітей із сімей внутрішніх переселенців, наявність комплексу проблем, пов'язаних з воєнним станом і відсутність у нашій країні стабільного й сприятливого економічного середовища роблять подальше дослідження дієвих методів для нормалізації процесу соціально-психологічної адаптації дітей із сімей внутрішніх переселенців вельми актуальним.

Аналіз наукового внеску у розвиток даної проблеми. У пошуках дієвого методу ми спирались на концепцію ноогенезу В.І.Вернадського, в якій відзначається єдність «природного тіла» біосфери та цивілізації, що створена руками й розумом людини. Еволюція біосфери призводить до появи ноосфери як царини розуму, що здатна змінювати й перебудовувати сама себе й природу загалом. Людина, як носій ноосфери, усвідомлює свою причетність до біосфери (всього живого) та до її змін. Усвідомлення своєї планетарної ролі дозволяє людині зрозуміти своє місце у житті, що є провідним чинником її соціально-психологічної адаптованості.

У низці досліджень (Пруцакова, О. Л., Пустовіт Н. А., Колонькова О. О., Колишкіна, А. П., Шевчук О.В. та ін.) відзначено потужний вплив світу природи на психічний розвиток та

психоемоційний стан дитини, що дозволяє припустити можливість використання флористики у вирішенні проблем соціально-психологічної адаптації дітей із сімей внутрішніх переселенців за рахунок стабілізації їхнього психоемоційного стану, подолання проявів тривожності, невпевненості, фобій, самотності, апатичності тощо.

Основний зміст. У даному повідомленні описано досвід роботи, отриманий під час педагогічної практики, коли мені було доручено вести гурткову роботу з дітьми (віком 7-11 років) із сімей внутрішніх переселенців з метою поліпшення їхньої соціально-психологічної адаптованості до нових умов життя. Мені, як майбутньому психологу, особливо близьким є світ живої природи, що й було підставою для використання методу флористики при роботі з дітьми. Флористику ми розглядаємо як різновид арт-терапії, що передбачає створення флористичних робіт (аплікацій, букетів, композицій, панно, колажів тощо) з природних матеріалів рослинного походження (квітів, листя, трав, ягід, плодів, горіхів і так далі) (Дячук П.В., Перфільєва М.В., Перфільєва Л.П. та ін.).

На заняттях було організовано роботу дітей з виготовлення аплікацій, колажів, букетів, композицій з квітів, трави, соломи, стебел, гілочок, насіння тощо. Ця активність не лише приносила дітям задоволення та емоційний підйом, але і розвивала їхні естетичні смаки та вольові якості – посидючість, терпіння, наполегливість, працелюбність, що є важливими складовими поведінки. До того ж, зазвичай, матеріали, що йдуть на виготовлення таких виробів не потребують додаткових затрат, що їх собі не можуть дозволити сім'ї переселенців. Велику цікавість викликало виготовлення аплікації «Український рушник», під час якої була нагода обговорити сакральне значення вишитого рушника, значення рослинних символів, символів землі і води, що на ньому зазвичай вишивали. В результаті роботи кожна дитина виготовила власний рушничок з деревом життя (подільським вазоном).

Робота з природним матеріалом віддзеркалює світ флори, притаманний для України, а тому є багатим джерелом для пізнання рослинних символів нашої Батьківщини. З цією метою було організовано бесіду з учасниками гуртка на основі матеріалу статті Нікішенко Ю.І. Символіка рослинних орнаментів української вишивки на одязі початку ХХ ст. Наукові записки НаУКМА. Історія і теорія культури. Том 19. 2001. С. 30-35. Діти назвали відомі їм символи України (калина, волошка, соняшник, пшеничне колосся та ін.). Були продемонстровані українські вишивки зі шкільного музею із зображенням різних рослин ("сосонки", "хвойки", "берізки", вазонки, листя дуба, цвіт калини, "хміль", "хмелик", "виноград", "троян-да" та ін.) та розкрито їх символічне значення.

У процесі виготовлення аплікацій з використанням рослинного матеріалу, складаються сприятливі умови для обговорення легенд, переказів, а також і поповнення знань про рослини, їх будову, походження, фізіологію тощо. Так, учні дізнались легенди Поділля про окремих представників флори: про хризантему, що була колись гордою красунею та мужньо стріляла з лука по ворогах зі стін фортеці, ця квітка не боїться холодів, як за життя мужня дівчина не боялась ворогів; про квіти «братки», які опинившись в татарському полоні, покохали один одного та ін.

Ручна робота з рослинними матеріалами супроводжувалась повідомленнями та обговореннями цілющих властивостей рослин. Були обговорені властивості ромашки допомагати від нежитю, алергії, ран; використовувати відвар листя лопуха і кропиви для миття волосся; варити смачний чай з м'яти, меліси, чабрецю тощо.

Цікавим прийомом флористики є вирощування будь-якої рослини та догляд за нею. Тут можуть знадобитись жолуді, насіння клену, які діти збирали восени у парку, насіння пшениці, соняшника, квасолі, гороху, бобів, хлорофітуми та інші невибагливі рослини, за пророщуванням яких діти мають можливість спостерігати. Експериментальну складову вирощування рослин можна посилити, якщо запропонувати використати насіння екзотичних рослин (мандарин, лимон, авокадо, хурма тощо), які не звикли до наших умов. Діти переживають величезну радість від спостережень за пророщування насіння, виявляють своє піклування та цікавляться способами догляду за рослиною, відчуваючи свою відповідальність за її стан. Дуже часто ті, хто не захотів або забув посіяти насіння, згодом залюбки долучались до цієї справи.

Провівши таким чином 10 занять з флористики для дітей із сімей внутрішніх переселенців, було зроблено повторне дослідження їхнього психоемоційного стану методикою САН, а також малюнковими методиками. Було виявлено зростання рівнів за шкалами «добре самопочуття, добрий настрій, працездатність, життєрадісність», збільшення кількості дітей, що відзначили свій емоційний стан як веселий, щасливий, радісний, сповнений сподівань. У результаті роботи з природним рослинним матеріалом у дітей поліпшувався настрій, знижувалась тривожність, вони ставали більш комунікабельними, доброзичливими, ініціативними і відкритими, на обличчях стала частіше з'являтися посмішка. Опитування про ставлення дітей до проведених занять також засвідчило їх задоволеність роботою, що знайшла своє втілення в аплікаціях, листівках й подарункових коробках, оригінально прикрашених рослинними орнаментами. Свої вироби вони дарували батькам, членам своєї родини, що, як можна припустити, покращувало і соціально-психологічний клімат у сім'ях внутрішніх переселенців.

Висновки. Отже, заняття з використанням методу флористики дозволяють поліпшити психоемоційний стан дітей із сімей внутрішніх переселенців, що є необхідним чинником їхньої соціально-психологічної адаптованості до нових умов життя.

Олеся Церковняк-Городецька
Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації
імені Героїв Крут

КАНІСТЕРАПІЯ ЯК СПОСІБ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ РОДИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

На сьогодні існує безліч видів терапії, і серед цього різноманіття можна виділити ті з них, в яких мистецтво і природа виступають як терапевтичний фактор, в тому числі натуртерапію – використання природи як самостійного терапевтичного методу. Анімалотерапія дуже ефективний метод психологічної допомоги, який потребує часу, уваги, системності, проте дає приголомшувальні результати. В наш час цей метод терапії набуває все більшої популярності, зокрема і в Україні. Але потрібно зазначити, що на сьогоднішній день анімалотерапевтичних організацій в Україні налічується небагато, соціальні працівники не володіють необхідною інформацією щодо використання тварин з метою гармонізації стосунків у сім'ї, а відтак не використовують цю інформацію у своїй консультативній діяльності з сім'ями з метою поліпшення психоемоційного стану членів сімей.

Актуальність дослідження визначається тим, що на сьогодні, не досить повно розкрито можливості анімалотерапії з метою корекції стосунків у родинах, поліпшення стану дорослих та дітей, які страждають на серцево-судинні захворювання, неврози, аутизм, ДЦП, ПТРС тощо, соціальні працівники недостатньо обізнані із можливостями анімалотерапії в роботі з сім'ями та мало використовують цю інформацію в своїй консультативній діяльності. **Метою розвідки** є аналіз анімалотерапії, застосування її в соціальній роботі та в роботі з сім'ями, безпосередньо в Україні. **Об'єктом** виступає соціальна робота з родинами військовослужбовців. **Предмет дослідження** – анімалотерапія в процесі роботи з родинами військовослужбовців. **Гіпотеза дослідження** – за умови використання анімалотерапії у роботі з родинами військовослужбовців буде спостерігатися гармонізація сімейних стосунків. Під час вирішення визначених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: загальнонауковий – для огляду теоретичних напрацювань, пов'язаних з дослідженням та *методи емпіричного дослідження* – спостереження, опитування, анкетування. **Новизна** полягає в перспективах запровадження методик анімалотерапії в Україні. **Теоретичне значення** полягає у подальшому розробленні методів соціальної допомоги родинам військовослужбовців.

Практична цінність розвідки полягає у можливості використання її результатів у соціальній роботі з військовими; застосування на практиці в процесі роботи з людьми які потребують допомоги.

Анімалотерапія – особливий медико-психологічний комплекс, здійснюваний за допомогою тварин, що включає компоненти фізіологічного і психологічного впливу. Анімалотерапія, як альтернативний метод лікування, застосовувалась ще в давнину. Стародавні цілителі прописували людям, що страждають неврозами – холодний душ, ходьбу босоніж та їзду на коні. Про те, що тварини лікують, було відомо ще 10 тисяч років до нашої ери. Стародавні вавілоняни, асирійці, єгиптяни, а трохи пізніше елліни і римляни вже свідомо займалися «профілактикою» хвороб і заводили в своїх будинках тварин, здатних, на їхню думку, вберегти івилікувати від бронхіту, туберкульозу, хвороб серця і ниркової недостатності. Святих раннього християнства часто зображували в компанії з собаками, які їх колисьвилікували. Єгиптяни використовували з цією метою в основному кішок. У Стародавній Індії велике значення надавали прослуховуванню пташиного співу.

Сторінка в історію окремою дисципліною анімалотерапії є каністерапія (від лат. *Canis* – собака), лікування хворих за допомогою собак. Основні принципи анімалотерапії сформульовані на основі саме каністерапії. Історія каністерапії йде корінням у 1796 рік, коли в англійському графстві Йоркшир, Товариством Друзів була заснована лікарня для душевнохворих «Ретрит». Засновник лікарні Вільям Тьюк (*William Tuke*) і його товариші замінили традиційний для того часу метод лікування душевнохворих за допомогою гамівних сорочок і ліків на християнські принципи співчуття, любові, розуміння і довіри, в лікуванні стали застосовувати собак. Лікарі відзначали позитивний вплив тварин на хворих, у яких знизилася агресія і частота нападів.

На сьогодні анімалотерапія, завдяки безлічі позитивних прикладів одужання, стала загальноновизнаною методикою у світовому масштабі. У ряді країн, таких як США, Британія, Канада та Франція, є спеціалізовані медичні асоціації, спеціальні інститути, які займаються вивченням впливу тварин на людей. Активно проводяться міжнародні конференції та семінари, присвячені методикам лікування за допомогою тварин. Вперше така конференція відбулася в Америці у 1982 році. Статистичні дослідження свідчать, що навіть звичайне спілкування з тваринами, що не використовує спеціальних терапевтичних методик, позитивно впливає на здоров'я людини.

Під час контакту з людьми чи безпосередньо тривалого перебування в сім'ях, тварини чудово відчують біополіа і розрізняють невловимі для людини запахи. По суті, наші менші брати можуть отримувати інформацію на молекулярному і біоенергетичному рівні. Дослідження, що проводяться останнім часом, підтверджують цілющі здібності наших домашніх улюбленців та інших тварин. При тривалих і регулярних контактах з тваринами, за допомогою зоотерапії можна досягнути позитивних результатів в лікуванні багатьох хвороб.

Основною відмінністю методів зоотерапії від традиційних методів лікування є те, що пацієнти налаштовані на спілкування з твариною, а не на лікування. Люди переживають сильні позитивні емоції і щиро зацікавлені в продовженні лікування. На відміну від нашого відношення до неприємних, а часом і хворобливих процедур традиційної медицини. На початковому етапі зоотерапії спілкування з тваринами розглядалося як джерело позитивних емоцій і засіб розкряпачення пацієнта при психологічних проблемах. І якщо врахувати, що позитивні емоції і, як наслідок, комфортний психологічний стан по визначенню суть продукт задоволення актуальних потреб, то ми будемо розглядати психотерапевтичні ефекти взаємодій з тваринами саме з цієї точки зору.

Використання анімалотерапії під час роботи з родинами військових значно ширше розкрило психологічні потреби особистості що задовольняються в контакті з тваринами, до них відносяться:

- потреба в реальному захисті і/або психологічній захищеності;
- потреба бути оборонцем;
- потреба в русі і активному образі життя;
- потреба в спільній активності;
- потреба в функціональних взаємодіях;
- потреба в домінуванні (рідше – в підкоренні);

- потреба у виявах емоцій, в ласці і ніжності, а також естетичні потреби;
- потреба в спілкуванні;
- потреба в соціальних контактах (включаючи і відносини з господарями інших тварин);
- потреба в пізнанні специфіки іншого вигляду;
- потреба в самоствердженні (по різних критеріях).

Анімалотерапія відіграє велике значення не тільки для задоволення потреб особистості з метою покращення його стану, а й в сімейних стосунках для гармонізації психоемоційного стану сім'ї. При самотності. Навіть наявність великої кількості членів родини не означає що люди в цій сім'ї почуваються щасливими. Сучасні батьки що прагнуть матеріально забезпечити майбутнє дитини, на стільки захоплюються роботою, при цьому втомлюються, та не приділяють достатньо часу дитині. Що відповідно призводить до емоційної нестабільності, стресу та почуття самотності. В такому випадку рекомендують завести в сім'ї собаку. Не менш корисно і цікаво спілкування з собаками. Часто собаку заводять, щоб заповнити вакуум спілкування, що є у людини.

Тварина замінює собою близьку людину. Собака завжди рада господарю, їй неважливо, багатий він або бідний, красивий чи ні,- вона в захопленні від самого факту його існування. Тому до собаки тягнуться і дорослі, і діти, що випробовують нестачу безумовної любові. Якщо у людини труднощі в спілкуванні або психологічні проблеми, йому потрібна урівноважена і спокійна собака – лабрадор, шарпей. Для спілкування з дітьми добре підійдуть коллі, сенбернар, ньюфаундленд, ризеншнауцер, боксер і ердельтерьер.

Отже, підсумовуючи вище викладене очевидно, що канистерапія сприяє покращенню загального стану людини та клімату у родині загалом.

Ціолковська Д.-М. І.
 НУ «Львівська політехніка»
 наук. керівн: професор кафедри ТПП, доктор
 психологічних наук, професор Галян І.М.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна є складною ситуацією, яка може викликати серйозний стрес та впливати на психічне здоров'я людини. Україна, як і багато інших країн світу, стикається з війною, що спричиняє багато викликів та труднощів для населення. Люди, які переживають війну, можуть почувати себе безпорадними та безнадійними, відчувати тривогу, страх та безпомічність.

У надзвичайних ситуаціях можлива наявність і використання життєвих ресурсів може запобігти розвитку травматичного стресу. В умовах воєнного конфлікту, діти та дорослі можуть переживати травмуючі ситуації, такі як перебування в зоні бойових дій; полон (наприклад, викрадення, утримання в заручниках); поранення або загрози життю; голод (або загроза голоду); під обстрілами (тривале переховування в сховищах); втрата близької людини; вимушене переселення, втрата контактів з близькими людьми і страх за свою безпеку та безпеку рідних; травми, поранення, що загрожують життю; руйнування житла та інші події, які можуть призвести до травматичного стресу.

Метою публікації є теоретичний аналіз проблеми особистісних ресурсів та можливості їх застосування для подолання стресу.

Знаходячись в умовах військового стану в нашій країні, у всіх є достатньо об'єктивних причин для переживання стресу, хоча кожен переживає його по-різному. Існують загально-визнані стадії переживання стресу, але індивідуальний час їх проходження залежить від кожної конкретної людини, а також від того, наскільки ефективно вона використовує свої психологічні ресурси і знаходить конструктивні рішення. Серед основних стадій переживання стресу можна виділити шок, гнів, оніміння, заперечення, дезорганізацію, страх, пошук

виходу, ізоляцію, паніка, депресію, самотність та вихід. Одним з головних завдань практичних психологів є допомога людям зберегти свої психологічні ресурси та знайти резерв для подолання складних життєвих ситуацій.

Останнім часом у психології стало популярним використання ресурсного підходу, який виник у гуманістичній психології. Цей підхід зосереджений на вивченні позитивного потенціалу особистості, який допомагає подолати складні життєві ситуації. Психологічні ресурси використовуються тоді, коли людина свідомо мобілізує свій внутрішній потенціал та використовує конструктивні методи для подолання труднощів важкої ситуації.

Поняття "ресурс" визначається як засоби або умови, які можна використовувати для досягнення мети. Це можуть бути стани, можливості або додаткові джерела фізичної та психологічної енергії, які допомагають людині діяти і досягати бажаного результату. Використання ресурсів дозволяє людині бути більш рішучою і впевненою у ситуації, допомагає їй зосередитися на досягненні мети і підвищує її шанси на успіх.

О. Кузнецов та О. Платковська визначають психологічний ресурс як внутрішні й зовнішні фактори, що допомагають людині зберегти психологічну стійкість під час стресових ситуацій. Ці фактори можуть бути емоційними, мотиваційно-вольовими, когнітивними та поведінковими конструктами, які людина використовує для пристосування до складних життєвих ситуацій. Психологічний ресурс можна розглядати як інструмент для зміни спілкування зі стресовою ситуацією та підвищення ефективності пристосування до неї.

Обговорюючи наслідки війни як складну стресову ситуацію, важливо відмітити значення розвитку емоційної сфери як ресурсу, що допомагає подолати стрес та знайти конструктивний шлях виходу з цієї ситуації.

Задля актуалізації емоційної сфери, підтримання та відновлення психоемоційного стану та збереження психологічного здоров'я особистості можна надати наступні рекомендації. По-перше, важливо розвивати емоційний інтелект, вміти розпізнавати та приймати свої емоції, включаючи страх та тривогу. По-друге, важливо не залишатися сам на сам і ділитися своїми почуттями з близькими людьми. Крім того, ефективним методом підтримки психоемоційного стану є арт-терапія, яка дозволяє використовувати творчість (живопис, малюнок, ліплення, музика, танець, театр) для самовираження та заспокоєння.

К. Муздибаєв описує ресурси людини як її життєві цінності, які дозволяють їй протистояти негативним життєвим обставинам. Наявність цих ресурсів забезпечує адаптивну функцію та підтримує самоідентичність та самоповагу. Ресурси можна розбити на дві категорії: особистісні (психологічні) та середовищні (соціальні). Особистісні ресурси включають навички та здібності людини, а середовищні ресурси відображають доступність допомоги в соціальному середовищі, включаючи інструментальну, моральну та емоційну допомогу.

Зарубіжної психології вивчає питання ресурсів, виходячи із вихідних концептуальних положень вчених. Наприклад, в гуманістичній теорії психоаналізу Е. Фромма психологічний ресурс розглядається як засіб подолання складних життєвих ситуацій та досягнення висот у житті. У своїй теорії він виділяє три головні особистісні цінності: надію, яка спонукає до розвитку та зростання; розумову стійкість, що дозволяє протистояти викликам, що загрожують цим цінностям; та раціональне переконання, яке допомагає своєчасно розпізнавати та використовувати наявні можливості.

У гуманістичній концепції К. Роджерса ресурси є частинами механізму самореалізації та ідеального "Я", а також допомагають людині прийняти себе та інших, забезпечуючи внутрішню та зовнішню відповідність. Екзистенціальна психологія розглядає проблему ресурсів у контексті пошуку сенсу життя, визначення місця людини у світі та формування її життєвої філософії. В цілісному онтологічному просторі ресурси інтегруються в структуру екзистенціальної ідентичності особистості, виступають операційними механізмами життєтворчості, що допомагає людині визначити сенс свого життя та уявлення про своє місце в світі. Ці ресурси виступають ключовими механізмами за К. Роджерсом для досягнення творчості та визначають основні принципи, на яких будується життєва філософія людини.

Інший важливий ресурс, на який звернули увагу дослідники М. Шейєр і Ч. Карвер, – це диспозиційний оптимізм. Вони вивчали його в різних контекстах і прийшли до висновку, що люди з диспозиційним оптимізмом зазвичай відчувають більш сприятливе самопочуття і мають більшу стійкість до стресу. Під час війни, диспозиційний оптимізм може бути надзвичайно корисним ресурсом для воєних та мирних людей. Більш того, оптимізм може сприяти послідовним та цілеспрямованим діям, які можуть допомогти в боротьбі зі стресом та втратою. Крім того, їхнє дослідження показало, що оптимістично налаштовані пацієнти, які перенесли хірургічне втручання, швидше одужують як на фізіологічному, так і на симптоматичному рівнях.

Згідно за В. Едвардсом, подолання стресу означає як: «Зусилля, спрямовані на зменшення впливу стресу на стан людини». Копінг є важливим фактором, який забезпечує адаптацію до стресових ситуацій. Наразі популярним є підхід, що розглядає копінг як динамічний процес, який залежить не лише від самої ситуації, але й від рівня активності та ініціативності особистості у вирішенні проблем, що виникають зі стресовою подією.

А. Біллінгз та Р. Мус виділяють такі способи копінгу:

- Активний пізнавальний підхід. Це коли особистість намагається розуміти та оцінювати стресову ситуацію.
- Активна поведінка. Особистість діє на пряму зі стресовою ситуацією.
- Ухилення. Особистість йде від конфронтації зі стресом.

Е. Грінглас запропонував метод подолання стресу, який називається соціальним подоланням. Цей метод базується на соціальних, міжособистісних та когнітивних факторах. Дослідження Е. Грінглас показали, що різні типи соціальної підтримки можуть впливати на різні форми подолання стресу, зокрема на емоційно-орієнтовані та проблемно-орієнтовані способи.

Характерні способи подолання стресу, або копінг-стратегії, формуються на основі різноманітних факторів, таких як інтенсивність та частота стресових стимулів, їх тривалість та індивідуально-психологічні параметри особистості.

Більшість дослідників копінг-стратегій поділяють на активні та пасивні. Активні стратегії, які включають базову стратегію «вирішення проблеми», спрямовані на поведінку, спрямовану на розв'язання проблеми або стресової ситуації, та стратегію «пошуку соціальної підтримки», яка полягає в отриманні підтримки від оточення. Пасивна копінг-поведінка передбачає використання стратегії «уникнення», що включає уникнення проблеми або стресової ситуації. Проте деякі дослідження свідчать про те, що деякі форми уникнення можуть бути активний характер.

Р. Лазарус виділив три етапи процесу щоденних стресових ситуацій. Перший етап – інтерпретація та оцінка стресової ситуації, яка включає оцінку ризику, вимог, власних навичок та їх відповідність вимогам ситуації. На другому етапі оцінюються актуальні зміни в організмі, такі як надмірне навантаження на окрему систему організму, інформаційне перевантаження або втрата значущої людини. Третій етап пов'язаний з адаптацією до стресової ситуації, яка може мати активну або пасивну форму, або виявлятися в ухилі від наслідків стресу.

Використання всіх трьох копінг-стратегій залежить від особистісних характеристик індивіда та ситуаційних факторів. У деяких випадках людина може самостійно вирішити проблему, в інших потребує підтримки, а в деяких може уникнути зіткнення з проблемою. Ефективність копінг-стратегій залежить від їх конструктивності, тобто від того, наскільки вони допомагають адаптуватися та продуктивно працювати в стресовій ситуації.

Неконструктивні стратегії копінгу, такі як уникання та самозвинувачення, можуть під час війни погіршити психічний стан людини. Також важливо користуватися конструктивними стратегіями копінгу, наприклад, звертатися по допомогу до фахівців, вести здоровий спосіб життя, включати в розклад дня релаксаційні практики, такі як медитація або йога.

Конструктивні стратегії копінгу:

1. Соціальна підтримка

Соціальна підтримка – допомога від друзів, родичів, колег або спеціалістів, які працюють з людьми, які переживають війну. Взаємодія з іншими людьми може допомогти зменшити почуття самотності, тривоги та депресії.

2. Релаксаційні вправи

Релаксаційні вправи, такі як глибоке дихання, йога, медитація та прогресивна м'язова релаксація, можуть бути корисними для зменшення рівня стресу. Ці вправи допомагають зняти напругу з м'язів та зосередитися на диханні та розслабленні.

3. Фізична активність

Фізична активність може допомогти зняти напругу та покращити настрій. Прогулянки, біг, йога, танці та інші види фізичної активності можуть бути корисними для зменшення стресу та тривоги.

4. Позитивні думки

Позитивне мислення може змінити сприйняття людиною ситуації та зменшити психічний дискомфорт. Це може включати позитивні афірмації, зосередження на позитивних аспектах життя та пошук розважальних дій, які можуть покращити настрій.

5. Здоровий спосіб життя

Здоровий спосіб життя може бути дуже корисним для зменшення рівня стресу та покращення загального самопочуття. Це може включати збалансоване харчування, достатній відпочинок, відмову від шкідливих звичок та забезпечення належної фізичної активності.

6. Психологічна допомога

У разі необхідності, важливо не боятися звернутися за психологічною допомогою. Психолог може допомогти розуміти емоції та подолати стрес, а також надати підтримку та поради. Важливо знайти досвідченого та кваліфікованого психолога, з яким буде комфортно спілкуватися та працювати над своїми проблемами. Психотерапія може включати індивідуальну терапію, групову терапію та когнітивно-поведінкову терапію. Психотерапія може допомогти людям зрозуміти свої емоції, знайти способи подолання стресу та покращити загальне психічне здоров'я.

Отже, умови війни можуть суттєво впливати на психічний стан людей і спричиняти стрес та тривожність. Однак, існує низка психологічних ресурсів, які можуть допомогти впоратися зі стресом і підтримати психічну стійкість.

Соціальна підтримка, релаксаційні вправи, фізична активність, позитивне мислення, саморозвиток та психологічна допомога є важливими ресурсами, які можуть допомогти зменшити рівень стресу та тривожності, підвищити самооцінку та підтримати психічну стійкість. Важливо пам'ятати, що кожна людина має свої власні ресурси та здібності для подолання стресу, і краще зосереджуватися на тих, які працюють найкраще для конкретної людини.

Війни можуть стати викликом для психічного здоров'я людини, але відповідні психологічні ресурси можуть допомогти у подоланні стресу та збереженні психічної стійкості. Необхідно бути відкритим до допомоги та не боятися звертатися до фахівців, щоб забезпечити своє благополуччя та добробут.

Анастасія Чала

НУ «Львівська політехніка»

наук. керівн: к. психол наук, доц. Мицишин М.М.

АКТУАЛЬНІ НАПРЯМКИ РОБОТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ СИСТЕМИ ОСВІТИ УКРАЇНИ В ЧАСИ ВІЙНИ

Ситуації, що їх переживає Україна впродовж вже восьми років, є такими, що виходять за межі звичайного, нормального людського досвіду: громадянські протести під час Революції Гідності та намагання влади їх придушити насильницькими методами, постійні інформаційні впливи, окупація Криму, початок військових дій на сході України та продовження російсько-української війни на сучасному етапі, ситуація з поширенням пандемії коронавірусу в світі (COVID-19), зокрема, в Україні та запровадження карантинної ізоляції як протидії цьому, і найголовніше повномасштабне вторгнення Росії 24 лютого 2022 р – все це спричиняє

порушення життєдіяльності людей, погіршення їх фізичного та психічного здоров'я, зокрема, зростання тривожно-депресивних станів та розладів, матеріальні втрати й ін.

В умовах сучасної кризи суспільного розвитку, а особливо в умовах війни, істотно зростає роль ще одного фактора ризику. Це психічне здоров'я молоді. В таких умовах зростає роль психологічної служби в освітньому процесі, яка має забезпечувати своєчасне надання психологічної допомоги та емоційної підтримки усім учасникам освітнього процесу, зважаючи на цілі та завдання функціонування системи освіти.

На даний час в нашій країні гостро постає питання залучення психологів та соціальних працівників у роботу з громадськістю. Тема психологічної допомоги населенню є актуальною, тому наші колеги за час війни створили безліч проектів, тренінгів та курсів для підтримки населення, також провели не мало семінарів. Варто звернути увагу на те, що за останній рік студенти Національного університету «Львівська політехніка» частіше обирають теми наукових робіт пов'язані з наявною ситуацією в країні, задля покращення психологічного благополуччя населення у час війни.

Системна робота по створенню психологічної служби в галузі освіти розпочалася в 1991 році, коли разом з Г.С.Костюком було створено новий підрозділ – Центр психологічної служби системи народної освіти. Автор цих віршів був призначений його вихователем. Основним завданням роботи Центру є створення психологічної служби в системі освіти, розробка нормативних документів, планове забезпечення діяльності обслуговуючого персоналу, встановлення галузевих стандартів їх роботи. У липні 1998 року Міністерство освіти України та Академія освітніх наук України спільно створили Український центр практичної психології та соціальної роботи та методики як наукову установу Академії освітніх наук України та головну організацію системи освіти України. психологічні служби. На сьогоднішній день організаційна структура психологічної служби набула довершеного вигляду.

Аналіз закордонних закладів психологічної служби вказує на те, що діяльність психологічних служб у більшості країн є суворо регулюється законодавством і різними нормативними актами документ, розроблений Професійною асоціацією психологів. Зазвичай існує перелік відповідних національних стандартів проводити практичну діяльність та навчання фахівців психологічної служби. Етичні стандарти – дієві регулятори діяльності педагогів-психологів (Кодекс поведінки, чітко встановлені принципи трудової етики клієнтів тощо).

Великий потенціал галузі освіти в нинішній непростій ситуації в країні необхідно спрямувати, і він був спрямований на відповіді на виклики та проблеми, з якими стикаються українські діти та суспільство. Практичні психологи, соціальні педагоги – це ті, хто відреагував на наявні труднощі. Нові теми та формати роботи, організація психологічної допомоги, групова робота з дітьми та батьками, профілактичні, просвітницькі, інформаційно-просвітницькі заходи, весь арсенал педагогічних умінь концентрується та використовується для роботи зі здобувачами освіти.

У закладах освіти, працівниками психологічної служби, активно реалізується такий напрям роботи як навчальна діяльність, соціальні педагоги та психологи викладають навчальний матеріал за допомогою програм курсів за вибором, факультативів, гуртків психологічного та соціально-педагогічного спрямування.

Фахівці психологічної служби впроваджують курси за вибором, спрямовані на збереження та зміцнення психічного здоров'я, тим самим підвищуючи психологічну культуру всіх учасників навчально-виховного процесу.

Робота щодо проведення освітньої діяльності залежить від потреб певного навчального закладу. В умовах війни, яку веде Російська Федерація проти України, нарізла нагальна необхідність переосмислення та впровадження системних заходів, спрямованих на збереження та зміцнення психічного здоров'я учасників освітнього процесу.

Основний зміст виховної роботи фахівців психологічної служби в навчальних закладах полягає у наданні інформації з питань торгівлі людьми; також наданні інформації щодо запобігання та протидії домашньому насильству на період дії воєнного стану в Україні; ознайомленні вчителів з методиками надання ПФА учасникам під час навчально-виховного

процесу та запровадити «психологічні хвилинки» на уроці та парах; ознайомленні учасників навчально-виховного процесу з можливими загрозами, які створює Інтернет (шахрайство, спам, кібербулінг тощо); і в тому числі формуванні моральної поведінки, позитивного ставлення до життя, особистої послідовності у словах і вчинках, готовності брати активну участь у житті нації та ін.

Однією з основних навичок, якою повинен володіти працівник психологічної служби - є надання першої психологічної допомоги. Перша психологічна допомога – це комплекс загальнолюдської підтримки та практичної допомоги людям, які переживають емоційний стрес та страждання. Цю допомогу може надати не тільки практикуючий психолог, а й педагог, який знайомий з правилами надання першої психологічної допомоги. Його подача не потребує глибокої професійної підготовки, набуття достатніх педагогічних знань у рамках загальноосвітньої психологічної інформації, а також природного вміння виявляти співчуття та людяність.

Профорієнтація завжди займала важливе місце в діяльності навчальних закладів, забезпечуючи зв'язок системи освіти з системою народного господарства з одного боку та сучасною системою освіти з іншого. Навчання студентів та їхнє майбутнє. Тому освіта має не лише забезпечувати дисциплінарну підготовку, а й створювати сприятливі умови для професійного самовизначення учнів. Профорієнтація в навчальних закладах повинна здійснюватися систематично і поетапно, починаючи з першого класу. Задля цього Національна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти» розпочала реалізацію загальноукраїнського проекту з профорієнтації та побудови кар'єри «Обери професію мрії», який зараз триває. Метою програми є допомога учням свідомо обрати професію мрії, досягти успіху в житті та реалізуватися в Україні.

Загалом, за час війни в українській системі освіти було створено безліч курсів, платформ та тренінгів, задля покращення психологічного благополуччя учнів та студентів. Одним з них є курс «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу в період воєнного та повоєнного часу», що створений МОН України спільно з ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» та Асоціацією інноваційної та цифрової освіти за участю провідних міжнародних експертів з психології.

Також, варто звернути увагу на діагностичну роботу психологів в умовах воєнного стану. Стратегія практичного психолога зводиться до вирішення наступних завдань: занести результати в особисту картку, скласти діагноз для учня, провести діалог з дитиною, батьками та педагогами на основі діагнозу та повідомити результати дослідження в межах компетенції фахівця психологічної служби; участь учня в програмі підвищення стійкості, визначення індивідуальних чи групових форматів роботи з перевагою групових форматів відповідно до його віку; серед іншого, поради батькам і вчителям щодо залучення учнів до різноманітних позитивних заходів.

Важливим завданням роботи психологічної служби в навчальних закладах є підбір діагностичного інструментарію, придатного для різних типів учнів, визначення змісту і методів корекційної роботи за результатами психологічної діагностики.

Діагностична частина психологічного супроводу наповнена вивченням індивідуальних параметрів і особливостей: виявлення причин труднощів навчання, інтелектуального розвитку, соціально-психологічної адаптації, дослідження та визначення індивідуальних особливостей динаміки розвитку особистості, потенційних можливостей у навчальній діяльності. процес, професійне самовизначення. Психологічний супровід навчально-виховного процесу неможливий без спеціалістів з профілактичної, корекційної, консультаційної роботи тощо на основі діагностичної частини.

Одним з основних напрямків роботи працівників психологічної служби в Україні є профілактична робота, яка спрямована на створення для здобувачів освіти умов, що сприятимуть їх гармонійному психічному та особистісному розвитку.

Задля цього соціальні педагоги та практичні психологи у своїй діяльності застосовують значну кількість просвітницько-профілактичних програм, а саме: «Сприяння просвітницькій

роботі «рівний-рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя», «Дорослішай на здоров'я», «Корисні звички», «Цікаво про корисне», «Особиста гідність. Безпека життя. Громадянська позиція», «Вчимо жити разом», «Я вдосконалююсь, я розвиваюсь», «Володій своїми емоціями», «Правила поведінки в Інтернет», «Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе», «Діалог», «Безпечний простір», «STOP-SEX-тинг», «Мирна школа», «Стоп Булінг» та інші.

Соціалізація особистості українських дітей та юнаків сьогодні відбувається в умовах гібридної війни, яка має деструктивну інформаційну складову. Тому, у відповідь на потреби людей з певними труднощами, виникає такий вид діяльності, як психологічне консультування. Консультування базується на принципах, згідно з якими кожен може самостійно впоратися з більшістю власних психологічних проблем. Однак у різних ситуаціях людина не завжди може усвідомити справжню причину проблеми, шляхи її вирішення, і саме тут їй потрібна професійна допомога. Практичні психологи під час спеціально організованих комунікацій з учасниками, які шукають допомоги в освітньому процесі, оновлюють додаткові психологічні ресурси, які допомагають знайти нові можливості виходу зі складних життєвих ситуацій. Практичні психологи та соціальні педагоги використовують онлайн-консультування як вид роботи та впроваджують його у свою діяльність. Онлайн-консультування можна використовувати як додатковий інструмент, пов'язаний з процесом особистого консультування, або його можна реалізувати як окремий процес.

Проблема організації та забезпечення відповідного науково-методичного супроводу діяльності практичних психологів, соціальних педагогів навчальних закладів в умовах війни є досить складною, яка виправляється у сфері роботи фахівців психологічної служби. Тому, для покращення якості надання послуг практичного психолога та соціального педагога використовують такі поняття як супервізія та інтроспекція. Вони не є новою формою роботи, але в сучасних умовах цей вид роботи користується великим попитом серед практичних психологів і соціальних педагогів, а також педагогів загалом.

Можемо зробити висновок, що працівники психологічної служби системи освіти активно проводять свою роботу, зважаючи на умови нашого сьогодення, а саме періоду військового стану в країні. Вони працюють у просвітницькому напрямку, проводять корекційну роботу та консультування, також беруть участь у діагностичній, профілактичній та навчальній діяльності. Психологічні служби в системі освіти України накопичили значний позитивний досвід роботи, що підтверджується великою кількістю спеціалістів психологічної служби, індивідуальних, корекційних занять і консультацій, розроблених методик, методичних і наукових розробок, друкованих праць журналів.

Чубун Наталія

Глухівський НПУ ім. О.Довженка
наук. керівн: к. пед. наук, доц. Тітаренко С. А.

ОСНОВНІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Психологічне благополуччя має величезне значення для кожної людини, оскільки воно пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами, та кожні з них живими поняттями, та кимі як щастя, щасливе життя, здоволеність життям і собою.

Всесвітньою організацією здоров'я поняття «благополуччя» характеризується як основний критерій для визначення здоров'я особистості. Тобто здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а також стан повного фізичного, розумового соціального благополуччя.

Теоретичною основою дослідження психологічного благополуччя стали праці Н. Бредберн, який з'ясував, що даний феномен розглядається як баланс між

двом комплексом емоцій – позитивними і негативними, що кумулюються впродовж життя (в дослівному перекладі це позитивний і негативний фект).

Українські дослідники також активно займаються дослідженням психологічного благополуччя особистості та основних чинників, що впливають на нього. Зокрема вчені О. Бочаров, М. Григор'єв, Л. Куликов, Д. Леонтьєв, О. П'янін, Г. Пучков, Н. Рістрігін, С. Созонтов, М. Соколов, П. Фесенко характеризували психологічне благополуччя в контексті зовнішніх чинників: характер міжособистісних стосунків, ступінь задоволення основних потреб тощо; та внутрішніх: ціннісні орієнтації, толерантність, стратегії поведінки, усвідомленість цінності життя, життєві стратегії, самоактуалізація, рівень домінування, суверенність психологічного простору особистості, самооцінка тощо.

Низка дослідників Н. Бредберн, Р. Вотерман, Е. Десі, Е. Дінер, К. Кейс, Р. Р'ян, К. Ріфф, П. Фесенко, С. Воронін, С. Созонтов, Н. Бхарев, М. Бучтський, Л. Жуковський психологічне благополуччя аналізують, виходячи з розуміння задоволеності життям, благополуччя, суб'єктивної природи щастя, та характеризують основні його чинники та джерела. В якості універсального поняття пропонують термін «психологічне благополуччя особистості» («psychologic l wellbeing») і ґрунтовно досліджують його.

Особистість має балансувати між задоволенням власних потреб і потреб суспільства; вона повинна підтримувати рівновагу між внутрішніми механізмами функціонування та умовами соціально-психологічного простору. Отже, задоволеність життям в цілому чи його окремими сторонами взаємопов'язана з емоційним ставленням до життя, до себе, до інших і відображена в оцінках якості життя

Важливим чинником психологічного благополуччя, на переконання дослідників виступає значимість для людини тих чи інших об'єктів у її соціальному оточенні, ставлення до них, особливості уявлень про них.

Дінер, вивчаючи проблему задоволеності життям, характеризує її як основу людського існування. Наведує з уявлень, що люди свої особистісні цілі визначають з допомогою вигадки, мрій і уявлень, тим самим (з допомогою цих цілей) моделюють власну поведінку й стиль життя. Тому задоволеність життям людини відповідно залежить від її очікувань стосовно майбутнього, тобто особистість задоволена своїм життям, якщо воно відповідає її потребам, сподіванням, уявленням і вимогам.

Ґрунтовний аналіз літературних джерел свідчить, що усі чинники, що характеризують рівень та структуру психологічного благополуччя можна об'єднати в основні чотири групи.

Перша група чинників – соціально-економічні. Доведено, що існує тісний зв'язок між психологічним благополуччям та соціально-економічними показниками рівня життя, зокрема рівнем матеріального достатку особистості. Встановлено, що люди з більш високим матеріальним достатком відчують більш високий рівень психологічного благополуччя, що забезпечується високою залежністю між позитивним збудженням та рівнем достатку. Але таке існує і зворотній зв'язок зі шкідливим негативним фектом. Це свідчить, що гроші спроможні підвищити відчуття достатку, але не можуть зменшити горя, почуття тривоги та невпевненості.

Так Е. Дінер зауважує, що високий матеріальний рівень, таке проживання в більшій, економічно розвиненій країні, дозволяє фокусуватися на інтересах, не пов'язаних з матеріальними благами. В свою чергу економічно нестачливий, бідний країн, зважає на можливості створення більш високоекономічної продуктивності та креативності.

Друг груп чинників – соціокультурні. Як визначено в своїй концепції Л.Виготський, соціально-культурне середовище стимулює нові форми поведінки особистості та зумовлює виникнення якісно нових психологічних систем, що відображають світ соціальних відношень, вільний світ, що формує ставлення до інших людей, та кож до себе.

Наступна, третя група чинників – біологічні. Слід згадати, що генетичні чинники теж можуть впливати на індивідуальну різницю у відчутті психологічного благополуччя. Тому є очевидним зв'язок між фізичним здоров'ям та психологічним благополуччям. Як зауважують Р. Раян і К. Фредерік, що суб'єктивні життєздатність є пов'язані з психологічним благополуччям, наявність хвороби і погіршення самопочуття призводять до виникнення стресу, функціональних обмежень, тривоги, тим самим зменшують можливості здоволення життєм.

Основною групою чинників – це психологічні чинники. Основою психологічного благополуччя є задоволення психологічних потреб, радісні дні – це дні, коли в людини основна діяльність гармоніює з потребами.

Власне бачення проблеми психологічного благополуччя пропонує Л. Куликов, виокремлюючи такі його чинники:

- духовні – відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення можливості долучатися до її багатств розуміння сутності і призначення людини, усвідомлення переживання нею сенсу життя;
- соціальні – це задоволеність особистості своїм соціальним статусом і станом соціуму, до якого вона себе відносить, задоволеність міжособистісними зв'язками, статусом у мікросоціальному оточенні чи інтерес до «ідеального суспільства всього людства»;
- психологічні – узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги;
- фізичні – добре фізичне самопочуття, фізичний тонус, тілесний комфорт, що задовольняє індивіда;
- матеріальні – задоволеність матеріальним аспектом свого існування (житло, харчування, відпочинок, тощо), стабільність матеріального статку.

Отже, налічуючи психологічне благополуччя, як інтегральний показник, варто згадати, що він виявляється у задоволеності особистості вільним життям та собою, відчуттям щастя. Дослідники виокремлюють основні групи об'єктивних чинників, зокрема такі як економічні, соціокультурні, біологічні та психологічні, що впливають на рівень психологічного благополуччя особистості.

Чугунова Людмила Михайлівна

педагог – організатор Комунального закладу освіти
«Середня загальноосвітня школа № 45» Дніпровської міської ради.
студентка 1 курсу спеціальності 053 Психологія

Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Ми усі зараз переживаємо надмірний стрес. Війна шкодить фізичному та психічному здоров'ю. Ми тримаємось і адаптуємось до складних життєвих обставин, але часто потребуємо підтримки. Цього також потребують наші діти. Під час війни важливо зберігати спокій та підтримувати стабільний психологічний стан, особливо у дітей. В складні часи діти стають більш вразливими й самотніми. Тому саме зараз вони так потребують уваги та допомоги дорослих.

Кожна дитина особлива, а тому потребує індивідуального підходу.

Війна не повинна стати перешкодою для спілкування та близьких стосунків з дитиною. Близькі стосунки з дитиною – підґрунтя психологічної підтримки, дружньої взаємодії та взаємної довіри. Бесіда – це спосіб демонструвати дитині свою любов та повагу. Уважним та відкритим до спілкування батькам буде легше помітити, якщо у житті дитини відбувається щось тривожне.

Як спілкуватися з дитиною?

- Виказуйте зацікавленість речами, важливими для вашої дитини.
- Розповідайте про себе, діліться думками, намагайтеся визначити спільні інтереси.
- Цікавтеся думкою дитини про те чи інше питання, її поглядами та уявленнями, аби зрозуміти її почуття.
- Спирайтеся на весь попередній досвід спілкування на всіх етапах зростання дитини. Якщо між вами завжди був міцний зв'язок, якщо ви звикли ділитися одне з одним своїми думками та почуттями, то скоріш за все такі стосунки зберігатимуться і протягом всього підліткового та юнацького віку вашої дитини.

Як дорослим так і дітям важко перебувати постійно з відчуттям небезпеки та невизначеності. Тому дуже важливо знайти емоційну розрядку самим та подбати про почуття дитини. Де дитині черпати сили для подолання стресу?

Граційна кішка, безстрашний лев, прудка мишка. Нам та діткам дуже легко описувати тварин. А що як віднайти у собі якості, притаманні тваринкам?

Дитяча психологиня Світлани Ройз створила терапевтичну гру “Картки сили”, яка допоможе діткам спробувати себе у ролі тваринок та завдяки їхнім сильним якостям впоратись з негативними емоціями <https://bit.ly/3ka4LcU>

Через війну діти змушені якнайшвидше спускатися в укриття, а це призводить до великого стресу. Запаси енергії, отримані з їжею, витрачаються, тому забезпечення регулярного та здорового харчування для дітей в умовах війни – ще один виклик для дорослих українців.

Що варто покласти у ланч-бокс дитині, щоб вона відновила енергетичний баланс? Це мають бути продукти, які надовго дають відчуття ситості. До них належать такі, що містять у своєму складі досить багато білка (хліб, горіхи, твердий сир, яйця тощо). Обов'язково треба подбати і про питну воду.

Останній рік показав, наскільки ми українці стресостійкі і швидко можемо пристосовуватися до різних життєвих обставин! Але діти не завжди переживають стрес так, як дорослі. Вони, як губки, вбирають усе, що відбувається навколо, помічають, коли батьки перебувають у стресі, і можуть реагувати на емоційний стан рідних. Тому будьте уважними до своїх дітей та пам'ятайте про фізичні та емоційні ознаки стресу, які ви можете помітити в дитини.

У стані стресу наш організм виробляє гормони адреналін і кортизол. Вони готують нас до негайних дій, також відомих як реакція «бийся або біжи». Це може впливати на дитину та проявлятися у такому.

Фізичні прояви:

- Поверхнєве дихання, пітливість і прискорене серцебиття.
- Головні болі, запаморочення та проблеми зі сном.
- Нудота, розлад травлення або проблеми з травленням.
- Збільшення або втрата ваги через переїдання чи недоїдання.
- Часті болі та нездужання.

Емоційно-ментальні прояви:

- Дратівливість і злість, спалахи гніву або відстороненість від родини та друзів.
- Нехтування обов'язками, зниження ефективності виконання завдань або труднощі з концентрацією.
- Емоційний дистрес, наприклад, постійний сум або плач.

Ці симптоми часто можуть призводити до ще більшого стресу. Важливо допомогти дитині знайти спосіб упоратися, щоб вона могла діяти відразу, щойно такий стан виникне.

1. Проводьте алегорії з улюбленими казками. Поясніть, що кожен герой казок проходить випробовування на сміливість та можливість витримати щось неприємне. Пригадайте улюблені казки вашої дитини та які там були випробовування. Це допоможе дитині зрозуміти, що ситуація не унікальна, і запустить механізм адаптації.

2. Вигадайте нових фантастичних персонажів. Звісно, під землею у підвалах та укриттях холодно або жарко, тісно, темно і лячно. Але в нас є уява! Пограйте з дитиною в гру «А зараз вигадаємо щось кольорове, щось дивне, щось із вухами, та інше» – персональний тотем-захисник, як Пес Патрон. Так ви зможете зменшити вплив депривації від замкнутого простору.

3. Розкажіть про янголів, які захищають. Коли лунають вибухи та постріли, але ви в безпечному місці та захищені, можна з дитиною уявляти великі крила Янголів, що боронять наших солдатів та допомагають їм нас захищати. Так ви допоможете малечі відчувати себе в безпеці.

4. Малюнки захисникам. Коли у дитини виникають питання, що ми можемо зробити для допомоги, – малюйте з нею малюнки підтримки та сміливо викладайте їх у соціальні мережі. Так дитина побачить і відчує, що вона теж робить щось важливе.

5. Фізичні ігри, дихальні вправи, навчання за планом, вивчення іноземної мови. Так ми допомагаємо стабілізувати організму психічну систему після дезорганізації через військовий стан.

Шталова Альона

Львівський державний університет внутрішніх справ
наук. керівн: д. психол н., проф Католик Галина

АНТИСОЦІАЛЬНА МОТИВАЦІЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

Першим актуальним питанням при вивченні мотиваційних сил, що керують людиною є прийняття позиції усвідомленості чи неусвідомленості мотивів, які виникають у людини. Науковці ще в кінці 19-го та на початку 20-го ст. писали: «Ми добре знаємо, якою мірою душа і душевне життя складаються з свідомого і несвідомого». Сьогодні класичним вже є асоціативний вислів про людину, яка йде з ліхтарем у руці, освітлюючи лише невеликі ділянки свого шляху. «З таким ліхтарем, – зазначали вчені, – дуже важко вивчити всю глибину особистості».

Всередині 20-го століття, навпаки, вчені трактують несвідому поведінку як явище, яке взагалі не проявляється у свідомості, а як явище, що не має великого смислового зв'язку з іншими мотивами, не асоціюється з ними, не інтегрується.[1] Ці роз'яснення важливі, оскільки вони показують, що відсутність усвідомлення мотивації все ще розуміється як слабке усвідомлення, і що усвідомлення мотивації може відбуватися в різних формах і на різних рівнях розуму. Для суперечливих поглядів на мотиваційне усвідомлення можуть бути дві причини. Одна – це прийняття мотивів, заснованих на різних явищах. Інша справа – прийняти за мотиви мету і засоби її досягнення, так, щоб мотив можна було досягти.

Наприклад, Х. Хекхаузен пише, що причини, цілі та цінності поведінки часто очевидні для сучасників, що належать до того ж культурного середовища, тому, коли мова йде про нормативну поведінку, мало хто, крім психологів, задається питанням «Чому?». На запитання: «Чому ви йому допомагаєте?» На поверхні свідомості спливають загальні причини, пов'язані переважно з оцінкою ситуації: «Він почувається погано», «Більше нікому», «Людині потрібно» тощо. Насправді ситуація керується лише зовнішніми силами, а внутрішні сили – це моральність суб'єкта, яка не була задекларована. Але з'ясувати цю причину можна, тільки задаючи людині питання, які змушують її глибше задумуватись над причинами своєї поведінки.[2] У людини може бути відсутнім бажання з'ясувати істинні причини свого вчинку через небажання виглядати у власних очах аморальною людиною.

Актуальність дослідження. Дослідження антисоціальної мотивації девіантної поведінки є важливим видом наукових досліджень, особливо в наші часи, коли під час війни відсутність антисоціальної і девіантної поведінки у наших військових зробить їх слабкими і вразливими до всіх жахів війни. Антисоціальна мотивація є важливою, навіть рушійною силою для нашої перемоги. Мотивація знищити ворога, відітнути за втрату своєї родини чи будинку, для більшості людей буде найсильнішою мотивацією, яка без антисоціальної і девіантної поведінки буде неможливою. Розуміння механізмів і вміння керувати цими механізмами антисоціальної і девіантної мотивації може грати провідну роль в адаптації людини під час ситуацій і подій, в яких такі мотивації будуть актуальними.

Метадослідження на основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження дослідити антисоціальну мотивацію серед представників і представниць військової сфери (від як антисоціальна мотивація може бути в умовах війни чинником виживання та соціальною нормою).

Відповідно до мети визначено такі **завдання** дослідження:

Теоретично дослідити феномен антисоціальної мотивації девіантної поведінки.

- На основі теоретичного аналізу створити гіпотетичну модель антисоціальної мотивації девіантної поведінки.
- Емпірично виявити особливості антисоціальної мотивації девіантної поведінки курсантів забезпечення військ (сил).
- Обґрунтувати висновки.

Об'єкт дослідження: антисоціальна мотивація.

Предмет дослідження: антисоціальна мотивація девіантної поведінки.

Теоретико-методологічною базою дослідження слугують вітчизняні та зарубіжні наукові доробки вивчення антисоціальної мотивації девіантної поведінки (К.Г.Юнг, Х. Хекхаузен, Л.О. Кондратенко, В.І.Тимошенко та ін.)

Робочою **гіпотезою** дослідження є наше наукове уявлення про те, що антисоціальна мотивація є не тільки у представників девіантної поведінки(злочинців), а ще є важливою складовою мотивації військовослужбовців в умовах війни (як чинника соціальної мотивації у військових діях).

Теоретична значущість дослідження. На основі теоретичного аналізу поглибити та розширити знання щодо антисоціальної мотивації у представників військової справи.

Практична значущість дослідження полягає у використанні результатів емпіричного дослідження, базуючись на яких можна окреслити рушійну мотивацію курсантів військово-службовців, яка підсилюється негативними емоціями.

Методи та методики дослідження. Для розв'язання поставлених завдань були використані методи теоретичного та емпіричного дослідження: систематизація, анкетування, тестування, якісний та кількісний аналіз даних за допомогою методів математичної статистики з використанням Microsoft Excel. Емпіричне дослідження базувалося на використанні методик: авторська анкета "Мотивація", тест Сонді, тест Антисоціальний розлад особистості, тест на Визначення схильності до девіантної поведінки за авторством А. Орел.

Вибірку складала курсанти забезпечення військ (сил) – 34 особи.

Наукові розвідки. Антисоціальна мотивація девіантної поведінки включає в себе прояви агресії, які можуть бути направлені, на боротьбу зі злом, як у випадку з людьми з архетипом Героя. Антисоціальна мотивація девіантної поведінки є наслідком порушення стосунків з батьками, в подальшому продовжують проявлятися, як антисоціальна чи девіантна поведінка у школі. Внаслідок такої поведінки, сама особа починає відчувати страх, нереалізованості в суспільстві, внаслідок чого вона починає привертати до себе увагу дивними, іноді навіть протиправними діями мотивуючи свої дії спробою реалізуватися так, як вони звикли. Також страх може призвести до різних залежностей, які служать способами втечі від того самого страху. Схильність до садизму, кататонії та депресії, як і схильність до адикції пов'язана з тим наскільки добре чи погано архетипи співвідносять архетип Тінь і Персону. Агресія займає важливе місце в моделі. Нереалізованість і невміння скидати агресію може призвести

до: прагнення завдати і бачити біль інших, втечу з реального агресивного світу у власні мрії, або замкнути людину у собі. Через невміння дітей і підлітків контролювати агресію, часто виникають конфлікти з батьками, що може призвести до погіршення стосунків в родині і подальші проблеми у школі через, наприклад недостатню увагу чи злість на батьків. Нереалізованість у стосунках з батьками чи у школі може в подальшому перерости в страх нереалізованості у суспільстві, призвести до антисоціальної або девіантної поведінки, чи призведе до втечі із реальності шляхом алкоголізму чи наркотиків. Схильність до садизму, кататонії та депресії, як і схильність до адикції може бути пов'язана з архетипом, який притаманний певній людині.

За результатами теоретико-методологічного дослідження було описано та проаналізовано: концепцію колективного несвідомого в теорії К. Г. Юнга та роль у ньому архетипу людини, торкнулися рольового архетипу та визначили його завдання, враховуючи типологію тіньових архетипів. **Торкнулися** інстинкту, моделями якого є архетипи. Багато уваги **приділили** дослідженню архетипу Воїна та тому, як поняття суспільства та концепція зла роблять з Воїна Героя. **Розкрито** поняття та види мотивації, розглянуто поняття девіантної поведінки та те, що утворює та вважається нормою. **Проаналізовано** теорії впливу агресії на особистість. На основі цього дослідження нами була побудована **Гіпотетична модель антисоціальної мотивації девіантної поведінки (рис.1).**

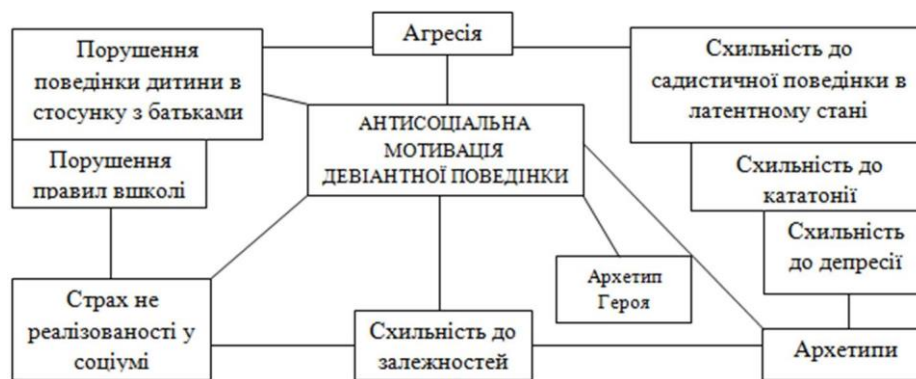


Рис. 1. Гіпотетична модель антисоціальної мотивації девіантної поведінки

У другій частині дослідження нами **проведено** емпіричне дослідження зі збору та обробки емпіричних даних. Аналізуючи результати самостійно розробленої анкети «Мотивація» ми отримали результати, які показали, що для респондентів важливо відчувати себе потрібними та корисними, мати зв'язок із суспільством і мати можливість діяти незалежно в суспільстві та жити комфортно та красиво. Тест Сонді виявив можливі схильності респондентів, а саме садистські, кататонічні та депресивні схильності. Тест на антисоціальний розлад особистості не виявив схильності до антисоціальної поведінки у більшості опитуваних. Певні прояви зустрічаються лише в окремих випадках.

За результатами порівняльного аналізу визначення схильності до девіантної поведінки у даній групі досліджуваних виявлено, що дівчата більш схильні до девіантної поведінки, ніж хлопці (в суспільній свідомості чоловіків зазвичай відносять до таких груп ризику, отримані результати є для нас досить неочікуваними. Ми можемо пояснити це особливістю професійної групи та незначним числом респондентів).

В результаті теоретичних досліджень і практичних досліджень наша гіпотеза про те, що антисоціальна мотивація є не тільки у представників девіантної поведінки (на прикладі злочинців), а ще є важливою складовою мотивації військовослужбовців підтвердилася.

Мар'яна Швед
аспірантка, практикуючий психолог в центрі роботи з біженцями у
Великобританії (Україна-Великобританія)
наук. керівн: д. психол н., проф. Карпенко З.С.

ТРАВМО-ІНФОРМОВАНІ ПІДХОДИ В РОБОТІ З ДІТЬМИ-СИРОТАМИ: ДОСВІД ВЕЛИКОЇ БРИТАНІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ В УКРАЇНІ

Актуальність. У ході війни особливо загострюються питання охорони психічного здоров'я дітей, які опинилися без батьківського піклування чи перебувають у закладах інституційного догляду. У рамках проєкту Дитячого фонду ЮНІСЕФ було проведено «Моніторинг потреб та підтримки дітей в умовах війни». За результатами цього моніторингу виявлено, що ті діти, які перебували цілодобово в закладах інституційного догляду через загрозу фізичній безпеці, були переміщені в більш безпечні території України чи евакуйовані за кордон. Станом на липень 2022 року 80,9% від загальної чисельності дітей, які проживали в цих закладах, були повернуті батькам чи іншим законним представникам. З одного боку, це збільшило навантаження на громадські організації та територіальні громади, які змушені були шукати, як забезпечити психологічною допомогою ці вразливі категорії населення. А з іншого боку, працівники освітніх закладів, (наприклад, соціальні педагоги та вчителі) зустрілися з дефіцитом професійної підготовки у роботі з дітьми, які зазнали травматичного досвіду. Це стало серйозним викликом, особливо якщо врахувати, що 80% дітей, які перебували в закладах інституційного догляду, мають особливі освітні потреби та супутні психічні розлади. Відтак триває активний пошук нових стратегій та залучення міжнародного досвіду задля вирішення цієї проблеми. У рамках цих зусиль розглянемо травмо-інформовані підходи, які використовують британські педагоги, шкільні психологи та соціальні працівники у школах та інших закладах соціалізації.

Виклад основного матеріалу. У Великій Британії травмо-інформовані підходи особливо поширені серед педагогів та працівників соціальної сфери, які працюють з дітьми та молоддю. Ці підходи ґрунтуються на нейрокогнітивних дослідженнях про те, як травматичний досвід чи стрес можуть впливати на фізичне та психічне здоров'я дітей, на їхню поведінку, психоемоційний розвиток та навчання.

Луїза Мішель Бомбер – британський педагог-психолог і письменниця, яка спеціалізується на роботі з дітьми, що зазнали травм розвитку та труднощів з формуванням прив'язаності. Вона має понад 20 років досвіду роботи з дітьми, підлітками та сім'ями в різних закладах, включаючи школи, соціальні служби та Національну службу охорони здоров'я (NHS). Водночас вона є провідним експертом у галузі травмо-чутливої освіти та авторкою кількох книг про прив'язаність, травми та розвиток дитини, зокрема: «*Inside I'm Hurting: Practical Strategies for Supporting Children with Attachment Difficulty in Schools*», «*What about Me? Inclusive Strategies to Support Pupils with Attachment Difficulty through the School Day*». Ба більше, Луїза Бомбер активно співпрацює з американським психіатром Брюсом Перрі в галузі розуміння впливу травм на розвиток мозку дитини. У своїх працях вона підкреслює важливість використання травмо-інформованої освіти (Trauma Responsive Education) з дітьми, які зазнали негативного впливу травми чи мають несприятливий дитячий досвід.

Травмо-інформована освіта поєднує такі підходи, як: нейропослідовна модель терапії (NMT) і модель нейросеквенційного підходу в освіті (The Neurosequential Model in Education) (Perry, 2019). The Neurosequential Model in Education (NME) було вперше розроблено відомим психіатром Брюсом Перрі та його колегами з The ChildTrauma Academy (CTA) у 2006 році (Bruce Perry, et al. 2006). Численні дослідження показали, що модель нейросеквенційного підходу в освіті (NME) може бути ефективною в покращенні саморегуляції, уваги та академічних досягнень учнів, а також у зменшенні їхніх поведінкових труднощів. У моделі враховано те, що мозок дітей розвивається послідовним та ієрархічним шляхом, а різні ділянки

мозку відповідають за різні функції. Ця модель окреслює три рівні впливу травми чи стресу на розвиток мозку дитини.

По-перше, рівень стовбура мозку є основою NME та відповідає за регуляцію основних функцій організму, таких як дихання, частота серцевих скорочень і травлення. Ключові ділянки мозку, задіяні на цьому рівні, включають стовбур мозку, мозочок і базальні ганглії. Коли дитина переживає травму чи стрес, стовбур її мозку може стати надмірно активним, що призводить до стану підвищеного збудження та пильності. Через це їй може бути важко зосередитися на навчальних завданнях і регулювати свої емоції. При цьому вчителі можуть використовувати такі стратегії, як дихальні вправи, фізичну активність та методи релаксації та заземлення на 5 сенсорних системах, щоб допомогти регулювати нервову систему дитини та сприяти відчуттю безпеки та спокою. Спонтанні техніки арт-терапії, сенсорні іграшки також корисні для регулювання сенсорної системи дитини.

По-друге, рівень середнього мозку відповідає за обробку емоцій, мотивації та соціальної поведінки. Ключові ділянки мозку, задіяні на цьому рівні, включають: мигдалеподібне тіло, гіпокамп і таламус. Педагоги можуть використовувати такі стратегії, як вправи на уважність, методи регулювання емоцій і тренування соціальних навичок. Створення передбачуваного та структурованого середовища з чіткими очікуваннями та процедурами допомагає почуватися в безпеці та зменшити тривогу. Крім того, мотиваційні ігри в кінці заняття та інші підкріплення позитивної поведінки дітей сприяють їхній залученості у хід навчальних занять.

По-третє, кортикальний рівень, що відноситься до префронтальної кори та виконавчих функціональних навичок, які включають контроль імпульсів, регуляцію емоцій, оперативну пам'ять і увагу. Діти, які зазнали впливу несприятливого дитячого досвіду (The Adverse Childhood Experiences), можуть мати проблеми з навичками виконавчого функціонування. Важливо зазначити, що дітям, які перебувають у стані стресу, надмірного емоційного збудження, будь-які когнітивні процеси недоступні. У зв'язку з цим педагогам рекомендовано на цьому рівні використовувати стратегії, які включають:

- техніки уважності та релаксації, які допомагають дітям регулювати свої емоції та зменшувати стрес, що покращує їхні навички виконавчої діяльності;
- чіткі інструкції, які допомагають дітям зрозуміти, як регулювати свою поведінку, емоції та увагу;
- використання технік поведінкового менеджменту, чітких очікувань та послідовних наслідків негативної поведінки;
- спільне з дорослими вирішення проблем, оскільки це допомагає дітям розвинути навички виконавчої діяльності, а також сформувані соціальні та емоційні звички.

В умовах війни підвищення рівня психологічної стійкості є важливим не лише для дітей, але й для працівників допомагаючих професій, які стикаються з вторинною траматизацією. Саме тому в 2022 році було засновано проєкт «Sane Ukraine», який надає доступ до психоедукаційних ресурсів та знань про теорії та симптоми травми, техніки стабілізації та першої психологічної допомоги при гострих стресових реакціях (панічні атаки, тремор, істерика). Sane Ukraine проводить семінари та онлайн-навчання, щоб навчити педагогів та психологів розпізнавати ознаки та симптоми травми, підбирати техніки для кризової адаптації та розвитку власних ресурсів з метою попередження вигорання. Крім того, Sane Ukraine надає можливість отримати консультації від професійних психологів та психотерапевтів тим, хто потребує підтримки та порад щодо розвитку психологічної стійкості. Цей проєкт допоможе педагогам та іншим працівникам допомагаючих професій покращити ефективність своєї роботи з дітьми чи дорослими та зміцнити турботу про психічне здоров'я широких верств громадськості.

Слід відзначити, що число українських психологів та психотерапевтів, які використовують у роботі з дітьми найновіші методи терапії травматичних розладів, неухильно зростає. Так, травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (TF-CBT) – це науково обґрунтований підхід до лікування дітей і молодих людей із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та іншими симптомами, пов'язаними з травмою. Цей підхід було розроблено Джудіт

Коен, Антоні Маннаріно та Естер Деблінгер. Національний інститут здоров'я та досконалості догляду (NICE) рекомендує TF-CBT як варіант лікування для дітей та молодих людей з посттравматичним стресовим розладом у Великій Британії. Терапія зазвичай передбачає навчання дітей стратегій подолання травми та допомагає в переробці їхнього травматичного досвіду. ТФ-КПТ також ефективно усуває багато інших наслідків травми, включаючи афективні (наприклад, депресивні, тривожні), когнітивні та поведінкові проблеми, а також покращує особисті переживання батьків або опікунів, які стосуються травматичного досвіду дитини. Розгляньмо окремі етапи травмофокусованої терапії.

1. Етап стабілізації: психоедукація, релаксація, афективна модуляція (керування емоціями), когнітивне подолання, техніки поведінкового менеджменту.

2. Розповідь про травму: когнітивне та емоційне опрацювання травматичного досвіду.

3. Інтеграція: *in vivo*, спільні сеанси з опікунами дітей, підвищення почуття безпеки.

4. Батьківські навички: опікунів навчають, як сприяти одужанню своєї дитини та керувати власними емоційними реакціями на травму.

5. Поступове повернення до звичних занять: дитину заохочують відновити повсякденну діяльність і розпорядок дня, наприклад, шкільні або позакласні заходи, коли вони будуть готові.

Висновки. Нинішня ситуація війни в Україні актуалізувала проблему психічного здоров'я дітей-сиріт. Досвід Великої Британії показує, що впровадження травмо-інформованих підходів допомагає як дітям, так і молоді підвищити резильєнтність, соціальну адаптацію та покращити результати їхньої навчальної діяльності. Травмо-інформовані підходи можуть стати важливим чинником забезпечення психологічної підтримки дітей-сиріт в освітньому середовищі. Для успішної реалізації таких підходів необхідна співпраця між різними суб'єктами (освітнянами, фахівцями з психічного здоров'я, громадськими організаціями, територіальними громадами) та подальші наукові дослідження їхньої ефективності в українському контексті.

Шігімага Діана

«Ужгородський національний університет»

наук. керівн: ст. викладач Ісаєвич С.І.

РОБОТА ПСИХОЛОГА З ПІДЛІТКАМИ В ПЕРІОД ВІЙНИ

Вступ. Підлітковий період – це період, перехідний від дитинства до дорослості, який супроводжується змінами в біологічному, психологічному, соціальному і емоційному планах, які впливають на його сприйняття світу, поведінку і стосунки з оточуючими людьми. Підлітковий вік характеризується підвищеною вразливістю емоційної сфери, яка може стати однією з найважливіших причин емоційного неблагополуччя. Доведено, що найбільш поширеними проявами емоційного неблагополуччя є: підвищена тривожність, депресивні стани, нейротизм, агресія і т.д. Підвищена емоційність підлітків зумовлена статевим дозріванням та невірноваженістю процесів збудження й гальмування. Зміна гормонального фону, інтенсивний психічний та особистісний розвиток робить підлітка вразливим до всіх подразників. В той час війна є справжнім потрясінням для підлітків, які й без цього проходять складний віковий період.

Робота психолога з підлітками в період війни є надзвичайно актуальною через те, що підлітки є однією з найбільш вразливих груп населення. Війна може суттєво позначитися на психологічному стані та вплинути на майбутнє життя. Підлітки можуть зазнати травми, страху, тривоги та депресії через пряму участь у війні, евакуацію, втрату родини та друзів, незабезпеченість базових потреб, економічну нестабільність та соціальну несправедливість. Психолог допомагає підліткам подолати травми та стрес, які вони зазнали в результаті війни. Робота психолога з підлітками в період війни може включати в себе ряд дій, таких як:

проведення індивідуальних консультацій, групових занять, тренінгів та психологічного супроводу.

Аналіз наукового внеску у розвиток даної проблеми закордонних та українських колег. Проблеми розвитку життєстійкості в умовах збройних конфліктів становить науковий інтерес низки українських та зарубіжних дослідників (В. Чернобровкін, В. Чернобровкіна, Т. Титаренко, О. Залеська, В. Климчук, Е. Anthony, Т. Betancourt, С. Koupernik, W. Tol, M. Wessells, J. Williamson). Загалом тема війни та її зв'язок з проблематикою психоемоційного розвитку особистості є досить новою для України. Наявні вітчизняні праці у цій сфері присвячено теоретичному огляду та емпіричному дослідженню окремих аспектів психологічного стану підлітків, що перебувають у зоні бойових дій та Сході України, на тимчасово окупованих територіях, є внутрішньо переміщеними особами (Н. Бастун, Н. Бочкор, Є. Дубровська, О. Панченко, А. Кабанцева, Н. Макаренко, Ю. Удовенко) та вивченню впливу окремих програм психологічної підтримки таким підліткам (В. Панок, Н. Пророк, С. Гончаренко). У західних джерелах на сьогодні можна знайти значну кількість праць у сфері вивчення життєстійкості та психосоціальної допомоги дітям та підліткам, постраждалим внаслідок воєнних конфліктів, однак все ще актуальною є потреба у дослідженні специфіки розвитку життєстійкості дітей та підлітків саме в умовах різних соціально-культурних контекстів воєнних конфліктів (Т. Betancourt, М. Euwema, М. Wessells, J. Cohen, D. Karadzhov).

Основний текст. Мурті та Лакшмінараяна проаналізували всі дослідження про психічне здоров'я підлітків, що проводилися в таких зонах збройного конфлікту як Афганістан, Балкани, Камбоджа, Ірак, Ізраїль, Ліван, Палестина, Руанда, Шрі-Ланка, Сомалі та Уганда. Вони дійшли висновку, що психологічні травми, зумовлені війною, мають довготривалі наслідки для психіки підлітків: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми. Усю складність впливу війни на дітей та підлітків та багатогранність їхнього життєвого досвіду можна досягнути лише завдяки усним свідченням у формі життєвих історій або малюнків.

Найважливіші чинники, що визначають ступінь впливу війни на психічне здоров'я дітей такі: відсутність базових ресурсів; розрив сімейних стосунків (через втрату, розлуку або переміщення); стигматизація і дискримінація (мають значний вплив на ідентичність); песимістичний погляд на життя (постійне відчуття втрати та горя); нормалізація насильства.

Підлітки, які розлучилися зі своїми батьками або піклувальниками, в першу чергу потребують турботи з боку оточуючих і допомоги в задоволенні основних життєвих потреб. Вони особливо потребують захисту від насильства та експлуатації. Кризові події руйнують звичний світ підлітків, який складається з близьких людей, звичного середовища перебування і життєвого устрою, що давали їм відчуття власної безпеки. Досвід хронічної травматизації веде до формування у підлітка відчуття постійної загрози, що переводить її мозок у стан постійного очікування на небезпеку. Повторний, часто непередбачуваний характер травматичних подій веде до формування «очікування на напад» – тіло постійно «мобілізоване», у стані **хронічного 149гресси**, концентрація гормонів стресу (норадреналіну та глюкокортикоїдів) також підвищена, що призводить до нейрогормональних порушень, дисрегуляції біологічних функцій (сон, їжа, виділення тощо), пригнічення функцій імунної системи, психосоматичних захворювань.

Дослідження, проведене аналітичною компанією Gradus Research показує, що 75% українських дітей демонструють симптоми травматизації психіки. Під впливом війни підлітки страждають від таких проблем як: тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), стають більш схильні до зловживання алкоголем і наркотичними засобами. Довготривалий вплив насильства підвищує ризик розвитку багатьох і нерідко тривалих форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації, саме тому підлітки потребують додаткової підтримки з боку професійних психологів. Є і втішні новини: останні психологічні дослідження показують, що, попри нелюдські умови, підлітки мають величезний потенціал життєстійкості, що дозволяє їм вирости та стати повноцінними індивідами всупереч отриманим психологічним травмам.

Робота психолога з підлітками в умовах війни може включати в себе ряд дій, спрямованих на підтримку підлітків та допомогу їм у подоланні травматичного досвіду:

1. Індивідуальні консультації – допомога підліткам в осмисленні та розумінні своїх емоцій, думок та поведінки. Це може допомогти підліткам знизити рівень тривоги та **150гресси** та знайти способи, які будуть сприяти подоланню труднощів.

2. Групові заняття – допомога психолога у взаємодії та підтримці підлітками один одного. Такі заходи зменшують почуття ізоляції.

3. Тренінги – допомагають розвивати навички соціальної адаптації, включаючи навички спілкування, розв'язання конфліктів та емоційної регуляції. Це може допомогти підліткам покращити свої соціальні вміння та зменшити ризик розвитку психічних проблем.

4. Психологічний супровід – включає в себе постійну підтримку, консультування.

Психолог Христина Муляр сформулировала правила, як батькам допомогти підліткам справитись з реаліями сьогодення: говорити правду; не говорити більше, ніж підліток запитує; дозволити підлітку проживати свої емоції; давати приводи любити життя кожен день.

У віці 11–13 років в умовах війни для підлітків характерно: відчувати дратівливість, страх, депресію, можуть поводитися **150грессивно** та не приймати правила. Вони бояться втратити життя, близьких, будинок, звичний спосіб життя. У цьому віці вони розуміють, що відбувається, прогнозують майбутнє, але мінімальний власний досвід викликає тривожність.

У 14–18 років підлітки: проявляють небезпечну поведінку, можливі спроби самогубства, реакції, що нагадують реакції дорослих. Бояться втратити себе, власне життя та життя своїх близьких. Можуть радикально сприймати ситуацію, адже підліток тільки стає на ноги, а звичний світ руйнується.

Стратегія надання психологічної допомоги підліткам в екстремальних ситуаціях.

Типові потреби переміщеного населення:

- Базові потреби, такі як притулок, їжа, вода та санітарні зручності.
- Медична допомога при травмах або хронічних захворюваннях.
- Достовірна інформація про подію і про доступні служби допомоги.
- Спілкування з близькими, з друзями та отримання соціальної підтримки.
- Спеціальна підтримка, пов'язана з культурою та релігією.
- Можливість висловлювати свою **думку і 150 тресс** участь у прийнятті важливих рішень.

I. Допоможіть задовольнити основні потреби та отримати доступ до служб підтримки:

- відразу ж після кризової події намагайтесь допомогти постраждалим задовольнити їх першочергові потреби, такі як їжа, вода, притулок і санітарні зручності;
- дізнайтесь, що конкретно необхідно: медична допомога, одяг або пристосування для годування немовлят (соски, пляшечки), – і постарайтесь направити їх туди, де вони можуть отримати доступну допомогу;
- переконайтесь, що вразливі люди не залишилися поза увагою;
- якщо обіцяли простежити за виконанням побажань людей, виконуйте свою обіцянку.

II. Допоможіть впоратися з проблемами. Людей, які перебувають у стані дистресу, переповнюють тривоги і страхи. Допоможіть їм визначити, проаналізувати та задовольнити їх нагальні, першочергові потреби. Наприклад, попросіть людину подумати про те, що їй потрібно **150трес** зараз, а що можна відкласти на потім. Можливість вирішити хоча б частину питань дає людині відчуття контролю над ситуацією і зміцнює її здатність впоратися з ситуацією. Задля цього:

- допоможіть людині згадати тих людей, які здатні допомогти їй в ситуації, що склалася (наприклад, друзів або родичів);
- дайте людині практичні поради щодо задоволення її потреб (наприклад, поясніть, як зареєструватися, щоб отримати гуманітарну допомогу);
- попросіть людину згадати, як вона справлялася з важкими ситуаціями в минулому, і переконайте її, що вона зможе впоратися і з цією ситуацією;
- запитайте, що допомагає людині відчувати себе впевненіше і порадьте їй використовувати позитивні способи подолання **150трессу** і уникати негативних.

III. Надайте інформацію. Люди, які пережили кризову ситуацію, мають отримати точну інформацію про те, що трапилось; про своїх близьких; про власну безпеку; про свої права; про те, як і де можна отримати допомогу. Коли повідомляєте інформацію, вкажіть її джерело і поясніть, наскільки вона є надійною. Необхідно говорити тільки те, що знаєте, – нічого не вигадуючи і не даючи помилкових запевнень.

IV. Допоможіть зв'язатися з близькими або зі службою соціальної підтримки.

Як показує досвід, люди, які вважають, що їм надали хорошу соціальну підтримку, після кризи краще справляються з труднощами, ніж ті, хто вважає, що їм допомогли недостатньо.

Висновки. Таким чином, війна є справжнім потрясінням для підлітків, які й без цього проходять складний віковий період. У підлітків, під впливом війни, простежуються симптоми травматизації психіки, наявні такі проблеми, як: тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства). Проте, останні психологічні дослідження показують, що, попри такі умови, підлітки мають величезний потенціал життєстійкості, що дозволяє їм вирости та стати повноцінними індивідами всупереч отриманим психологічним травмам. Цьому сприяють зусилля близьких підлітка, а також робота психологів.

Дмитро Ярмусь
НУ «Запорізька політехніка»
наук. керівн: ст. викладач Віхляєва Я.Є.

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

Внаслідок надзвичайних подій, які відбуваються в Україні впродовж останнього року, а саме: загроза життю, спостереження за насильницькою смертю, непередбачуване переселення людей, бойові поранення, гостро постала потреба у соціально-психологічній підтримці і супроводі цілих соціальних груп, а також у психологічній та правовій допомозі окремим людям – дітям, дорослим, родинам. Психіатричні та психологічні дослідження показали, що війна має довготривалі та гострі наслідки для дітей і підлітків.

Під час війни діти – в різній мірі – зіштовхуються з двома типами травматичних подій: несподівані травматичні події та довготривалі несприятливі події, що зумовлюють виникнення непродуктивних стратегій подолання труднощів. У результаті діти значно частіше, ніж їх однолітки без досвіду перебування на війні, страждають від таких проблем як:

- тривожний розлад;
- посттравматичний стресовий розлад (ПТСР);
- депресія;
- дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром);
- поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства).

Як зазначають Джоші та О'Доннелл (Joshi and O'Donnell 2003:288), діти, що мають досвід перебування на війні, більш схильні до зловживання алкоголем і наркотичними засобами в майбутньому. Вони впевнені, що психічні розлади насправді є «нормальною реакцією на ненормальні події». Отже, довготривалий вплив насильства на дітей підвищує «ризик розвитку багатьох і нерідко тривалих форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації».

Мурті та Лакшмінараяна (Murthy and Lakshminarayana 2006) проаналізували всі дослідження про психічне здоров'я дітей, що проводилися в таких зонах збройного конфлікту як Афганістан, Балкани, Камбоджа, Чечня, Ірак, Ізраїль, Ліван, Палестина, Руанда, Шрі-Ланка,

Сомалі та Уганда. Вони дійшли висновку, що психологічні травми, зумовлені війною, мають довготривалі наслідки для дитячої психіки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми.

Всесвітня організація охорони здоров'я закликає до захисту дітей у збройних конфліктах. За її даними десять відсотків людей, які пережили травматичну подію, пізніше матимуть симптоми психологічної травми, а ще десять відсотків демонструватимуть поведінкові зміни або психологічні розлади, які стануть перешкодою для повноцінної участі в повсякденному житті (найпоширенішими розладами є тривожний розлад, депресія і психосоматичні розлади) (WHO 2005 in Murthy and Lakshminarayana 2006).

Сміт (Smith 2001) зазначає, що найважливіші чинники, що визначають ступінь впливу війни на психічне здоров'я дітей такі:

- відсутність базових ресурсів (як-от притулок, вода, їжа, освіта, охорона здоров'я, тощо);
- розрив сімейних стосунків (через втрату, розлуку або переміщення);
- стигматизація і дискримінація (мають значний вплив на ідентичність);
- песимістичний погляд на життя (постійне відчуття втрати та горя, нездатність уявити світле майбутнє) і нормалізація насильства.

Останні психологічні дослідження показують, що, попри нелюдські умови, діти мають величезний потенціал життєстійкості (De Jong 2002, Fernando and Ferrari 2013, Jones 2013), що дозволяє їм вирости та стати повноцінними індивідами всупереч отриманим психологічним травмам.

Дослідники визначили кілька захисних механізмів, найважливішими серед яких є:

- ефективні стратегії подолання труднощів;
- позитивна система переконань;
- здорові сімейні стосунки;
- дружба.

Бідність, неналежні житлові умови, домашнє насильство, дискримінація і соціальна ізоляція – це лише кілька проблем, які потребують розв'язання після закінчення війни, щоб уникнути наслідків травматичних подій і зміцнити життєстійкість (De Jong 2002, Fernando and Ferrari 2013, Jones 2013).

Враховуючи все сказане раніше, можна дійти висновку, що діти мають нестійку психіку, та потребують допомоги. Першою інстанцією допомоги можуть бути батьки. Рекомендаціями, щодо первинної психологічної допомоги дітям можуть стати такі пункти:

- Складення з дитиною плану дій, в якому потрібно описати шляхи до найближчого укриття; визначення разом з дитиною послідовність її дій. Можна намалювати, адже діти краще сприймають інформацію візуально, карту укриття, показати у ньому потрібні місця, пояснити, що це і де знаходиться, як працює, де вхід і вихід, де місце, де будуть родичі, якщо є;
- Спостерігати за емоційним станом дитини і реагувати на її потреби. Ставити дитині відкриті запитання, стежити за її емоційною реакцією та рівнем активності. Важливо, щоб дитина говорила, запитувала, показувала свій емоційний стан. Реагувати на потреби дитини, по-можливості задовольняти їх – це поверне дитині відчуття безпеки.
- Обіймати дитину. Тілесний контакт допоможе дитині зменшити стрес і заспокоїтися.
- Дотримуватися розпорядку дня, наскільки це можливо. У часи невизначеності важливо відтворити послідовність подій протягом дня – це дасть відчуття контролю над власним життям. Описувати день із ранку до вечора, згинаючи пальці, промовляючи і відтворюючи послідовність подій протягом дня.
- Піклуватися про себе. Батьки краще допоможуть своїй дитині, якщо будуть піклуватися про себе. Дитина бачить, як батьки реагують на новини, і копіює батьківську поведінку. Тому важливо, щоб дитина розуміла, що батьки спокійні і мають план дій.

Також, якщо батьки хочуть поговорити з дитиною про війну, потрібно вибрати найстабільнішого емоційно дорослого в сім'ї, який візьме на себе цю відповідальність і

заряджатиме дитину не негативом, а спокоєм, щоб дитина не тривожилася, не боялася, не панікувала. Важливо показати дитині, що зараз важка ситуація, але ЗСУ, всі ми, робимо все для того, щоб війна якнайшвидше закінчилася, щоб ми перемогли. Показати, що сьогодні є реальна негативна ситуація, але вона колись обов'язково завершиться. Діти мають бачити, хоча б зі слів батьків, що десь буде кінець, інакше розвивається високий рівень тривоги.

Якщо значимий дорослий не попрацює зараз над своїм ресурсом, не візьме себе в руки, то від цього страждатимуть діти. Після закінчення війни наслідки все одно будуть; але щоб вони були меншими, треба зараз розмовляти з дітьми, треба над цим працювати. Найкращі психологи для дітей – це їхні батьки. Вони повинні бути «в ресурсі», а саме: нагадати собі: я дорослий, я відповідальний; дозволити собі поплакати, навіть дозволити собі відчути якусь «внутрішню істерику», пережити її; нагадати собі, що «у мене є діти, я за них відповідаю». Потрібно пам'ятати про «правило літака»: при аварії спершу надягнути кисневу маску собі, а потім дитині, бо тоді ми можемо їй допомогти.

Ірина Якубовська

НУ «Львівська політехніка»

наук. керівн: к. психол. н., доц. Мишишин М. М.

САДОТЕРАПІЯ ЯК ОДИН ІЗ ЗАГАЛЬНОДОСТУПНИХ МЕТОДІВ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасність кожного українця та його психічне благополуччя в останні роки зазнали значних впливів. Спершу психіці необхідно було проявляти гнучкість для пристосування до ізоляції під час COVID-19, зараз же наші реалії змінила війна. Як відомо, друга чинить травмуючий вплив на особистість, тому важливо якомога краще подбати про процес реабілітації та психокорекції як серед військових, так і цивільного населення. Проте не можна відкидати і психотерапію, оскільки вона є одним із основних методів відновлення психологічного благополуччя. Часто доволі велика кількість військових, які опинилися в «гарячих точках» або пережили важкий травматичний досвід, заперечують необхідність звернення до психотерапевта в їхньому житті, керуючись тим фактом, що людина, яка не переживала та не відчувала того, що й вони, не здатна їм допомогти. Саме тому, на мою думку, важливим є встановлення психотерапевтичного стосунку між терапевтом та клієнтом. Не менш важливим є і підбір ефективного інструменту для роботи із такими людьми. Безперечно, необхідно застосовувати надійні методи психотерапії, які працюють із втратами, ПТСР, проживанням травмуючого досвіду, тривожністю, страхами та ін. Але для досягнення кращої ефективності можна використати ще й допоміжні засоби, зокрема садотерапію чи арт-терапію. Припускаємо, що застосування садотерапії мало б позитивно відобразитися на роботі, тому що це один із екологічних методів, який несе в собі покращення не лише психічного здоров'я, а й фізичного. Саме перебування та взаємодія з природним середовищем тим, з якого ми усі походимо, вже матиме терапевтичний ефект. На жаль, даний підхід є ще не надто популярним в Україні, проте в США та Великобританії досить активно застосовується, у тому числі й у роботі з військовими. На наших теренах поняття «садотерапії» за часів радянського союзу набуло дещо іншої назви. Її ототожнили із «трудотерапією», проте, це не одне й те ж, тому варто викорінювати і з науки застарілі нав'язані нам поняття.

Відтак західні науковці, які вивчали особливості функціонування особистості в часи Другої світової війни, помітили цілющий вплив на психологічне здоров'я садотерапії, або як ще її прийнято називати в світі «Garden therapy» чи «Horticultural therapy». Даний підхід варто застосовувати як допоміжний інструментарій до основного виду терапії. Вперше був розроблений у Шведському університеті в Алнарпе для відновлення пацієнтів із психічними розладами пов'язаними зі стресом. Даний підхід має два основні положення: (1) традиційні

методи медичної реабілітації, а також релаксація, управління стресом, фізіотерапевтичні вправи, усвідомлення тіла, розмовна терапія і рукоділля, всі з яких професійно інтегровані в природний контекст; (2) діяльність або просто перебування в садку або/і на природі. Єва Сахлін у своїх дослідженнях зокрема спостерігає покращення самооцінки у пацієнтів, що страждали від тривожних розладів та депресії, підвищення працездатності та зниження емоційного вигорання. Також даний метод зарекомендував себе серед пацієнтів, які боролися із фізичним виснаженням та клінічною депресією. Результату було досягнуто завдяки створенню спеціального садівничого простору або підібраного природнього середовища.

Реабілітація з використанням садотерапії зарекомендувала себе ще й у роботі з військовими та полоненими. Зокрема, у 2015 році центр досліджень військової охорони здоров'я «King's Centre for Military Health Research» (КСМНР) Великої Британії показав, що принаймні 10% ветеранів, які служили протягом останніх 20 років, мають психічні розлади, які потребують лікування. У тому ж звіті було оцінено, що принаймні 61 300 ветеранів із 601 000, які служили регулярно у Збройних силах Великої Британії між 1991 і 2014 роками, могли страждати від проблем із психічним здоров'ям, і це потребувало б професійного втручання. Серед цих проблем психічного здоров'я був посттравматичний стресовий розлад.

У пілотному дослідженні фізичного здоров'я та посттравматичних стресових розладів у ветеранів зі Швеції виявили, що більша фізична активність може покращити стан здоров'я людей, які живуть із посттравматичним стресовим розладом. Своєю чергою це сприяє зменшенню ожиріння та покращує їхній настрій. Сприяє активізації соціальної взаємодії, яка часто виникає через ізоляцію ветеранів. Також покращилися показники, які позначали якість життя та зменшилася тяга до алкоголю. Це дослідження показало, що садівництво може забезпечити фізичну, неврологічну та психологічну реабілітацію, одночасно покращуючи рухові навички, а також силу та витривалість. Перебування в природному середовищі знижує стрес і покращує концентрацію та когнітивні функції. Дослідження в реабілітаційному саду Алнарп у Швеції показали чудові результати для лікування розладу, пов'язаного зі стресом, який називається «життєве виснаження». Повідомлялося, що рівень подолання цього стану становить 80%.

Садівництво можна вважати певним видом вияву творчості, хоч часто це применшують, вважаючи його просто хобі або видом простої фізичної праці. Проте садівництво – це взаємний обмін, через який природа втілює в життя наше бажання компенсувати шкоду. Зазвичай у сучасному світі емоційне значення компенсації обходять увагою, але воно відіграє важливу роль для нашого психологічного здоров'я. Рослини набагато менш складні та лячні, ніж люди й праця з ними сприяє відновленню зв'язку з нашими життєдайними імпульсами. Обробляючи землю, ми виробляємо турботливе ставлення до світу, але дбайливість у сучасному житті не дуже заохочується. Теперішня культура, що спонукає «замінити, а не ремонтувати» на додаток із роз'єднаними соціальними мережами й швидким темпом міського життя, зумовила систему цінностей, що знецінює турботу. Знецінюються повільніші ритми часу не лише рослин, а й наших тіла та розуму. Вони не вписуються в спосіб мислення «швидкий успіх», який так сильно домінує в сучасному житті. Так, британський психіатр С. Стюарт-Сміт, аналізуючи у своїй книзі цілющий вплив садотерапії, стверджує, що велика кількість осіб, які повернулися з війни та полону, страждали від постійних нічних жахів, відчуття самотності, були схильні до перепадів настрою, депресії, тривоги та самогубства. Коли мова зайшла про те, щоб допомогти відновити частину колишнього життя, то першочергово їх возз'єднали з родинами, але ще одним важливим кроком, була необхідність повернутися до якоїсь форми діяльності. Виконання роботи на виробництві є надто «безрадіним та монотонним», а обробіток землі несе «безмежну цінність». Оскільки не потребує жодного хвилювання, не залежить від людського впливу, а навпаки прив'язує до рідної землі. До речі, про цінність та цілющість землі для людини згадують у своїх працях ще К. Г. Юнг та З.Фрейд.

Одним із допоміжних інструментів відновлення для військових, що зазнали сильної травматизації після воєнних дій, дослідниця вважає дерева. Зокрема, таким пацієнтам, які

проходили реабілітацію у садах, окрім фізичної роботи з землею, пропонувалося ще щодня прогулюватися алеями з різних видів дерев. Обов'язково було необхідно доторкнутися до крони пальцями. Більшість пацієнтів стверджували, що під час прогулянок їм хотілося не лише торкнутися, а й певний час посидіти під широкою, розлогою кроною дерева. Це давало їм відчуття безпеки, інколи деякі навіть стверджували, що знову відчувають ампутовані кінцівки. І тут, дуже хочеться замінити одну метафору іншою, а саме: що людський мозок уподібнюють комп'ютеру. На думку С. Стюарт-Сміт, це порівняння є неприродним, оскільки мозок, наш досвід, думки та почуття постійно формують нервові мережі, а вони, зі свого боку, впливають на те як ми думаємо та відчуваємося. Ці клітини, мають форму деревоподібних розгалужених структур, через візуальну схожість їх назвали «дендритами», що в перекладі з латини означає «дерево». Дослідниця у своїй книзі згадує про численні реабілітаційні сади-пансіонати, оскільки дана практика є доволі популярною у Великобританії. Зокрема, за останні роки їх кількість значно зросла при медичних установах, реабілітаційних центрах, психіатричних лікарнях. У цих установах допомагають відновлюватися людям із інвалідністю, психічними розладами пов'язаними із навчання, комунікацією, людям, що борються із залежностями, ветеранам. Один із найуспішніших британських проектів садотерапії та реабілітації, де можна залишитися до двох років, відбувається в Оксфордширі під назвою «Bridewell Gardens». Садівники, які відвідують проект, а саме так називають пацієнтів, – це люди з серйозними психічними розладами, більшість із довготривалими. Часто вони ізольовані від суспільства та ототожнюють себе з своїми хворобами. Тамтешня команда працює з 70-80 людьми, більшість відвідують заклад двічі на тиждень. Садівництво – звичайне заняття, яке не асоціюється з клінікою чи лікарнею, а тим більше із хворобою, й це саме по собі нормалізує. Робота з силою природного росту – це культивування добра. Розвиваючи розуміння цього, «садівники» усвідомлюють, що можуть зробити те саме у своєму житті не обов'язково зосереджуватися на поганому. За даними, після завершення програми реабілітації, близько 60% учасників знайшли оплачувану чи волонтерську роботу або почали навчання, а значна частина інших зробила різні позитивні кроки в житті, наприклад приєдналися до громадської групи або знайшли нове хобі. Садотерапія також сприяє покращенню наступних перелічених чинників. Фізичний – дії та контакт із зеленню, тобто регулярне копання або прополка, зменшує частоту серцевих скорочень і покращує рівень фізичної форми, включаючи силу м'язів. Когнітивний – навколишнє середовище краще для когнітивного навчання, поліпшується концентрації, поліпшується увага та пам'ять. Емоційний – покращення самооцінки завдяки тому, що ви стаєте опікуном, а не споживачем. Завдяки успішному вирощуванню, знижується тривога, сприяє контролю гніву та розчарування. Соціальний – спільне садівництво зменшує соціальну ізоляцію, а співпраця з іншими заохочує виробляти навички командної роботи, соціальну взаємодію та комунікативні навички.

Отже, підсумовуючи усе сказане, доходимо висновку, що садотерапія, до тепер є досить недооціненим підходом в Україні, проте досить ефективним та використовуваним серед іноземних колег. Звісно, її не можна розглядати як повноцінний самостійний метод психотерапії, проте як допоміжний він цілком може використовуватися. Вважаємо, що не слід відкидати те, що лежить у нас під ногами, адже, як би не було, людина є також частиною природи, а відтак, може черпати сили та енергію з цього цілющого джерела. Теперішня ситуація в нашій країні залишить на довго певний відтиск на психологічному благополуччі особистості. Тому необхідно подбати про те, аби кожен, окрім роботи з психотерапевтом, міг терапевтувати себе самостійно і садотерапія чудово у цьому допоможе.

ОБРАЗ ТІЛА У ВІЙСЬКОВИХ, ЯКІ ОТРИМАЛИ ПОРАНЕННЯ

Внаслідок повномасштабного вторгнення російських військ 24 лютого 2022 року на територію України зростає кількість військових, які отримали бойові поранення. Згідно з офіційними даними більше половини поранень складають поранення кінцівок. Вочевидь, що окрім фізичної реабілітації військових, постає питання їх психологічної адаптації до спричинених пораненнями змін у тілі та до ймовірних змін у ставленні соціального оточення. В зв'язку з цим важливо розуміти, яким є образ тіла у військових, які отримали поранення, як поранення впливає на їх тілесний образ себе, самосприйняття та самооцінку. Оскільки образ тіла є динамічним, таким, що постійно трансформується та зазнає соціального впливу, своєчасна та кваліфікована терапія образу тіла у військових, які отримали поранення, дозволить запобігти формуванню в них негативної самоустановки щодо образу тіла.

Поняття образу тіла розвивалося в психоаналітичному напрямку (П. Шильдер, С. Фішер, С. Клівленд, Ф. Шонц, Д. Беннет), а також у когнітивно-поведінковому напрямку (К. Томпсон, Р. Бернс, Т.Ф. Кеш, Т. Пруцінські). В рамках когнітивно-поведінковому напрямку були розроблені сучасні психодіагностичні методики, за допомогою яких проводяться дослідження різних аспектів образу тіла.

Образ тіла можна узагальнено визначити як усвідомлюваний тілесний образ себе, сформований на основі досвіду, отриманого через органи чуття, на основі досвіду соціального ставлення, а також на основі пов'язаних воєдино афективних, когнітивних, оціночних компонентів уявлень про своє тіло. Т.Ф. Кеш та Т. Пруцінські розглядають образ тіла як багатомірний психологічний конструкт, що складається з перцептивної та установочної компонент. Перцептивна компонента виражається в точності усвідомлення індивідом конкретних змін у власному тілі, а установочна (самооцінювальна) компонента виражається у сукупності взаємопов'язаних думок та почуттів, які формують ставлення до свого тіла (самооцінку тіла) та викликають відповідну афективну реакцію щодо прийняття або неприйняття цих змін. Т. Кеш розробив валідні психодіагностичні методики, зокрема, опитувальник SIBID (ситуативна незадоволеність образом тіла), опитувальних BIQLI (вплив образу тіла на якість життя), BISS (шкала станів образу тіла), ASI (опитувальник уявлень щодо зовнішності), а також MBSRQ – багатокомпонентний опитувальник ставлення до власного тіла, що має на меті досліджування рівня сформованості образу тіла у структурі самосвідомості особистості.

Військовослужбовці в зоні бойових дій отримують поранення різного ступеня тяжкості. Ці поранення часто позначаються змінами як у схемі тіла, так і в образі тіла. Отримання поранення військовими може мати наслідком незадоволеність власною зовнішністю, яка, втім, сама по собі не призводить до формування негативного образу тіла у випадку, якщо така незадоволеність має переважно ситуативний характер, проявляється рідко та не спричиняє обмежень життєдіяльності. Втім, у військових може сформуватися негативний образ тіла, якщо поранення призвело до значних змін зовнішності чи обмеження життєдіяльності. Дане припущення ґрунтується на факті того, що коли внаслідок фізичної травми (поранення, ампутації) відбулися значні фізичні зміни у тілі, які призвели до фізичних обмежень та неможливості виконувати раніше засвоєні соціальні ролі або значно ускладнили поточну адаптацію, відбувається негативізація образу тіла. Така негативізація образу тіла протікає на фоні депресії, фантомних болів, втрати соціального статусу, професії, ба більше – втрати ідентичності.

Українськими науковцями (Краченко К.О., Тімченко О.В., Широбоков Ю.М., Комар Т.О., Бриндіков Ю.Л.) було проведено низку досліджень серед військовослужбовців Операції Об'єднаних сил, за результатами яких було встановлено, що вплив бойових поранень на сприйняття військовими свого тіла обумовлений, з одного боку, ступенем тяжкості поранен-

ня (найважчі переживання щодо образу тіла у військових з ампутаціями кінцівок та обмеженнями життєдіяльності), а з іншого – індивідуальними особливостями самих військовослужбовців. За результатами дослідження, проведеного Т. М. Кочубинською, було встановлено, що у більшості досліджуваних учасників Операції Об'єднаних сил переважає дисгармонійний тип Я-концепції. І.В. Чухрій зазначає, що у осіб, які отримали травму, що призвела до обмежень життєдіяльності в зрілому віці, мають місце динаміка переживань втрати старої ідентичності, посттравматичні стресові розлади та механізми руйнації сформованого образу тіла. Вчена наголошує на тому, що за результатами світових наукових досліджень, більшість ветеранів, які брали участь у військових конфліктах, не змогли адаптуватися до умов мирного життя через посттравматичний стресовий розлад. Ще гіршим виявився психологічний стан тих військових, які отримали поранення, що призвели до порушень опорно-рухового апарату та спричинили обмеження життєдіяльності, оскільки, як підкреслює І.В. Чухрій, у таких ветеранів переживання наслідків військових дій ускладнюються зміною фізичного образу тіла та складнощами прийняття зазначених змін. Психічний стан, у якому знаходиться людина, яка перенесла травматичну ампутацію кінцівок, Ю. Александровський відносить до категорії гострого горя. Бриндіков Ю.Л. зазначає, що ампутація переживається людиною як важка особиста трагедія, що має руйнівний сенс, оскільки ампутація означає крах усіх життєвих перспектив і планів, переоцінку власного «Я», суттєве зниження рівня домагань особистості, необхідність пошуку своєї особливої соціальної ніші, і, найчастіше, втрату сенсу існування, про що свідчать випадки суїцидальних спроб, здійснювані військовослужбовцями відразу після отримання поранення, коли настає усвідомлення факту втрати кінцівки. Т.О. Комар підкреслює, що військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, відносяться до групи осіб із підвищеним ризиком розвитку психогенних порушень.

Висновки. Отримання поранення в ході бойових дій є важким психотравмуючим фактором. Більшість досліджень зосереджені саме на ПТСР у ветеранів війни, а також на проблемах їх адаптації до мирного життя; втім питання образу тіла у військових, які отримали поранення, є недостатньо дослідженим. На наш погляд, необхідно дослідити в цілому образ тіла у військових, які отримали поранення, а також взаємозв'язок між ступенем обмеження життєдіяльності військових, викликаним пораненням, та образом їх тіла. Дане питання наразі є особливо актуальним в зв'язку з появою від початку повномасштабного вторгнення великої кількості військовослужбовців з тяжкими пораненнями, зокрема, ампутаціями кінцівок.

ЕЛЕКТРОННЕ НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК ТЕЗ

**Міжнародної студентської
конференції**

**ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА
В УМОВАХ ВІЙНИ**

23–24 березня 2023 р.

Режим доступу:

<https://lpnu.ua/tpp/zbirnyky-materialiv-naukovykh-konferentsii>

Відповідальна за випуск Войцеховська О. В.

Видавець і виготівник: Видавництво Львівської політехніки
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4459 від 27.12.2012 р.

вул. Ф. Колесси, 4, Львів, 79013
тел. +380 32 2584103, факс +380 32 2584101
vlp.com.ua, ел. пошта: vmr@vlp.com.ua

