

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет



МАТЕРІАЛИ

III Міжнародної науково-практичної конференції
“ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТІСНОГО
ТА СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ В ЕПОХУ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ”

Materials of the
III International scientific and practical conference
“PSYCHOSOCIAL RESOURCES OF THE PERSONAL AND
SOCIAL DEVELOPMENT IN THE ERA OF GLOBALIZATION”

Том 2

1 листопада 2024 року

Тернопіль, Україна



UNIVERZITA
KONŠTANTÍNA
FILOZOFA
V NITRE



AKADEMIA NAUK
STOSOWANYCH
WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA I ADMINISTRACJI



Міністерство освіти і науки України,
Західноукраїнський національний університет,
Університет Фоджі (Італійська Республіка),
Ізраїльська коаліція по роботі з травмою (Ізраїль),
Вармінсько-Мазурський університет (Республіка Польща),
Католицький університет у Ружомберку (Республіка Словаччина),
Університет прикладної психології в м. Терезін (Чеська Республіка),
Університет економіки та екології в Нюртінгені-Гайслінгені (Німеччина),
Тернопільська богословська академія імені патріарха Йосифа Сліпого,
Український Католицький Університет, Пенітенціарна академія України,
Національна служба посередництва і примирення, Національна соціальна
сервісна служба України, Громадська спілка «Українська академія медіації»,
Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України,
Громадська організація «Інтелектуальний штаб громадянського суспільства»

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТІСНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ В ЕПОХУ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ

PSYCHOSOCIAL RESOURCES OF THE PERSONAL AND SOCIAL DEVELOPMENT IN THE ERA OF GLOBALIZATION

Матеріали

III Міжнародної науково-практичної конференції

1 листопада 2024 року

Том 2

Україна

Тернопіль - 2024

УДК: 159.9 : 364 : 37.01/.09

П 86

П 86 Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 1 листопада 2024 р.). в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2024. Т.2. 237 с.

Збірник укладено на основі матеріалів доповідей учасників III Міжнародної науково-практичної конференції «Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації». До збірника увійшли статті й тези доповідей з актуальних питань соціономічного спрямування, котрі критеріально диференційовано на п'ять тематичних напрямів: 1) філософсько-методологічний та культурно-історичний дискурси ресурсології як інноваційної сфери мислєдіяльності; 2) історія і культура як ресурс суспільствотворення; 3) психодуховні ресурси особи, групи, соціуму; 4) соціокультурні ресурси як чинник особистісного зростання і суспільствотворення; 5) ресурсне практикування у соціогуманітарній сфері сучасного суспільства.

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

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

ISBN 978-966-654-764-7

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

© Західноукраїнський національний університет, 2024

ПОЧЕСНИЙ КОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ / HONORARY COMMITTEE OF THE CONFERENCE

Оксана Десятнюк – доктор економічних наук, професор, ректор Західноукраїнського національного університету (Україна)

Андрій Крисоватий – доктор економічних наук, професор, голова вченої ради Західноукраїнського національного університету (Україна)

Віктор Острроверхов – кандидат економічних наук, доцент, проректор з науково-педагогічної роботи Західноукраїнського національного університету (Україна)

Микола Дивак – доктор технічних наук, професор, проректор з наукової роботи Західноукраїнського національного університету (Україна)

Уляна Коруц – доктор юридичних наук, доцент, проректор з науково-педагогічної роботи (міжнародна діяльність) (Україна)

Войцех Дучмаль – доктор габілітований, проректор Академії прикладних наук Вищої Школи Управління та Адміністрування в Ополє (Польща)

Патрік Матурканіч – доктор габілітований, проректор з науково-дослідної роботи Університету прикладної психології в Терезін (Чехія)

Оксана Гомотюк – доктор історичних наук, професор, декан соціально-гуманітарного факультету Західноукраїнського національного університету (Україна)

НАУКОВИЙ КОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ / SCIENTIFIC COMMITTEE OF THE CONFERENCE

Патрік Матурканіч – доктор габілітований, проректор з науково-дослідної роботи Університету прикладної психології (Чеська Республіка, м. Терезін).

Мартін Тарай – кандидат теологічних наук, проректор з освітньої роботи Католицького університету (Республіка Словаччина, м. Ружомберок).

Беата Кживош-Ринкевич – доктор габілітований, професор, завідувач кафедри клінічної, педагогічної психології та психології розвитку Вармінсько-Мазурського університету (Республіка Польща, м. Ольштин).

Чарльз Серфейс – радник з питань кризового втручання Департаменту охорони психічного здоров'я округу Санта-Клара (Сполучені Штати Америки, м. Каліфорнія).

Сара Кьозер – професор кафедри психології Університету економіки та екології в Нюртінгені-Гайслінгені (Федеративна Республіка Німеччина, земля Баден-Вюртемберг, м. Нюртінген).

Сефа Булут – доктор філософії з психології, професор кафедри консультативної психології та керівник центру консультування студентів Стамбульського університету Ібн Халдуна (Турецька Республіка, м. Стамбул).

Олександр Гершанов – директор навчальних програм Ізраїльської коаліції по роботі з травмою, терапевт КППТ (Ізраїль, м. Неве-Ілан).

Наталія Галич – співзасновниця та директорка Української суботньої школи «Нова», засновниця та директорка школи вивчення англійської мови «Language House», Конгрес Українців Канади відділ Торонто (член Управи) (Канада, м. Торонто).

Ма Тяншу – директор компанії «Ningbo Industries Company Limited» (Китайська Народна Республіка, м. Гонконг).

Джуліо Еспозіто – керівник офісу міжнародних відносин університету Фоджі (Італійська Республіка, м. Фоджа).

Луїза Романадзе – адвокат, медіатор, тренер з медіації, PhD, Президент Української академії медіації, керівник проєкту Європейського Союзу «CONSENT», дослідник CARA в Саутгемптонському університеті (Велика Британія, м. Саутгемптон).

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

Олександр Аврамчук – доктор психологічних наук, доцент, лікар-психолог, груповий аналітик за стандартами EFPP, завідувач кафедри клінічної психології ЗВО «Український католицький університет» (Україна, м. Львів).

о. Євген Кобильник – доктор богослов'я (PhD), декан Великоберезовицький, префект Вищої Духовної Семінарії імені Патріарха Йосипа Сліпого (Україна, м. Тернопіль).

Оксана Мірошниченко – кандидат психологічних наук, доцент, полковник внутрішньої служби, начальник кафедри психології Пенітенціарної академії України (Україна, м. Чернігів).

Андрій Гірняк – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету (Україна, м. Тернопіль).

Анатолій Фурман – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету (Україна, м. Тернопіль).

Оксана Фурман – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету (Україна, м. Тернопіль).

Сергій Шандрук – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету (Україна, м. Тернопіль).

Надія Буняк – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету (Україна, м. Тернопіль).

Нігора Хазратова – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету (Україна, м. Тернопіль).

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

З В И П Я Ж Н И Й Д У Х

*Сенс духу лється з інновацій,
Що поле нецтва метуть,
Як супротивник декорацій,
Що у схоластиці цвітуть.*

*Його покликання – дорога,
У невідоме ще знання,
А от завдання – якомога
Будити простір пізнання*

*Так щоб іскрився дух науки,
Освіта творчістю жила,
Щоб щохвилинна праця думки
Мислєдіяльною була*

*Щоб кожне слово в тексті-пісні,
Лунало нотою надій,
Щоб смисли й значення первісні,
Давали мудрості розвій*

*Щоб у науці і культурі,
З колін ми з вами піднялись,
Гімн волі в рідному соборі
Сповна утвердить поқлялись*

(автор – професор Анатолій В. Фурман)

Інститут експериментальних систем освіти (науково-дослідний) :
інформаційний бюлетень. Тернопіль: «Економічна думка». 2001. Випуск 3. С. 4

ЗМІСТ

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 4 «СОЦІОКУЛЬТУРНІ РЕСУРСИ ЯК ЧИННИК ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ І СУСПІЛЬСТВОТВОРЕННЯ»

1. **Krzywosz-Rynkiewicz Beata.** Young people's citizenship activity and personality determines between psychological traits and social influence11
2. **Karakoca Zeynep, Bulut Sefa.** Investigating the mediating role of self-efficacy in the relationship between sustainable volunteering and personality traits14
3. **Taraj Martin.** Psychosocial resources in personal and social development: challenges and opportunities in the era of globalization17
4. **Гірняк А., Гірняк Г.** Гра як провідний вид діяльності та психосоціальний ресурс особистісного розвитку20
5. **Hakan Karaman.** Using the power of experience: assesing former homelessness as a resource in the field of combating homelessness25
6. **Gadamska-Kyrcz Magdalena.** Rozwijanie kreatywności u dzieci we współczesnym świecie.....28
7. **Jiale Zhu.** Sociocultural resources as a factor of individual growth - a case study of China.....30
8. **Matthies Alla.** Specifics of social work with Ukrainian refugees aimed at integration into German society32
9. **Dembitska Viktoriia.** Positive psychotherapy as a tool for overcoming cultural shock among immigrants34
10. **Esposito Giulio, Morzevska Tetiana.** Connection of time perspective and temporal competence with career development36
11. **Bo Feng.** The dynamic interplay between society and its historic-cultural resources.....40
12. **Ma Tianshu.** Overcoming the feeling of loneliness in the elderly by means of pschylogical and social communications41
13. **Панасенко Е., Репринець І.** Розвиток емоційного інтелекту у студентів як психосоціальний ресурс особистості.....44
14. **Мірошниченко О.** Застосування корекційних програм у роботі з засудженими як інструмент ресоціалізації48
15. **Чіп Р., Климчук Д.** Передумови формування перфекціонізму у ранній дорослості.....52
16. **Хайрулін О.** Перспективи онтологічного моделювання як засобу верифікації результатів психологічного дослідження (на прикладі вивчення гри)55

17.	Сіренко К. Особливості формування гуманістичної спрямованості особистості майбутнього психолога.....	60
18.	Шаюк О., Шаюк Я. Ресурсність толерантності в полі постнекласичних інтерпретацій.....	64
19.	Viglasky Jaroslav. Resource utilization through the sharing economy in modern society	66
20.	Ятищук А., Бучинська В. Взаємоз'язок гендерної соціалізації та рівня тривожності у дівчат та хлопців підліткового віку.....	70
21.	Крупник З., Чайковська М. Застосування здоров'язберігаючих технологій у процесі соціалізації вихованців реабілітаційних центрів.....	72
22.	Радчук К. Чинники та рівні вмотивованості молодших школярів до освітньої діяльності у ЗОШ.....	75
23.	Івасик К. Соціальні та культурні передумови торгівлі людьми в сучасному суспільстві: виклики і можливості для суспільствотворення.....	77
24.	Лашкевич В. Процеси соціального розвитку геріатричної сфери в 21 столітті.....	79
25.	Шевчук І. Психічні феномени розчарування і фрустрації та їх психологічна характеристика.....	81
26.	Мінаєва Л. Особливості психологічного супроводу сімей, які постраждали від війни.....	84
27.	Яцюк Л. Соціальні мережі як дзеркало гендерних стереотипів у суспільстві.....	87
28.	Сорочук А. Знаково-символічна природа кольору та форми у дитячих малюнках як індикатор діагностики особистості дошкільника.....	90
29.	Голя Г. Гендерні особливості вибору шлюбного партнера у студентському віці.....	93
30.	Гуменюк Н. Комунікація та порозуміння як взаємопов'язані феномени у спілкуванні.....	97
31.	Унятицька Н. Особливості перебігу соціалізації молоді в епоху цифрових технологій	99
32.	Бугера Д. Роль ціннісних орієнтацій у профілактиці девіантної поведінки підлітків.....	100
33.	Шипко Н., Дембіцький Р. Фемінність та маскуліність в системі гендерних еталонів і суспільних стереотипів.....	103
34.	Вітвіцька А. Процес формування та розвитку співзалежних стосунків у багатодітній сім'ї.....	106
35.	Цуп І. Основні чинники сенсомоторного розвитку дітей молодшого шкільного віку з аутизмом.....	108

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 5
«РЕСУРСНЕ ПРАКТИКУВАННЯ У СОЦІОГУМАНІТАРНІЙ СФЕРІ
СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА»

1. **Shilo Yaara, Khromchenco Yulie, Serdtse Yan.** Intensive care: a safe educational and therapeutic space for early childhood as a response to primary trauma in Israel and worldwide113
2. **Serface Charles.** 988 National Suicide Prevention Lifeline117
3. **Lei Jin.** Combining meditation and Buddhist psychology in emotional regulation: an integrative approach in psychotherapy.....119
4. **Honcharuk O., Яремко О.** Медіація для людей похилого віку: досвід провінції Онтаріо (Канада)122
5. **Volf Oleksandr.** Palliative care for children: mental and spiritual support as key components of care.....123
6. **Перепелюк Т.** Використання психологічних інструментів як умова профілактики появи психосоматичних захворювань126
7. **Панасенко Е., Тимарєв Д.** Умови розвитку критичного мислення у здобувачів вищої освіти в контексті війни в Україні.....129
8. **Тафінцева С.** Відреагування травматичного досвіду дітей в умовах воєнного стану: психосоціальні ресурси підтримки.....132
9. **Баранова Т.** Психологічні ресурси фахівців груп контролю бойового стресу як передумова готовності до діяльності в бойових умовах135
10. **Бачинська Л.** Особистісне прийняття учнями вчителя як складний соціально-психологічний феномен та об'єкт психолого-педагогічного пізнання139
11. **Крупник З.** Комунікативно-рефлексивна компетентність фахівця з соціального супроводу як необхідний індикатор його професійної майстерності.....141
12. **Ященко Е., Лень Т.** Стресостійкість соціальних працівників в умовах війни.....145
13. **Біскуп В., Крижановська А.** Віктимна поведінка в умовах воєнного стану: причини та профілактика наслідків146
14. **Чубко В., Кузь І.** Організація науково-дослідної роботи студентів як засіб забезпечення якості освіти у ЗВО.....148
15. **Голота А., Днесь М.** Модель паритету як ефективної форми освітньої взаємодії викладача та студентів.....150
16. **Дикий Я.** Психодіагностичний інструментарій психологічного деталювання вчинку волонтерства153

17.	Кравченко В, Петрик Р. Роль психофізіологічних тренувань у покращенні адаптаційних можливостей здобувачів вищої освіти під час війни.....	156
18.	Любий Б., Бобівник В. Психофізіологічні та психологічні стратегії викладачів-волонтерів у профілактиці делінквентної поведінки дітей молодшого шкільного віку	161
19.	Івахів Ю. Емоційний інтелект як ключовий ресурс профілактики психосоматичних розладів у школярів.....	164
20.	Божко К. Психологічні закономірності маніпулятивних технологій у просторі ЗМІ	167
21.	Шевчук І. Перспективні аспекти вивчення феноменів розчарування та фрустрації	170
22.	Мельник І., Бобильов А. Науково-педагогічний потенціал системи додаткової професійної освіти у формуванні готовності викладачів до фахової діяльності	172
23.	Тарасова А., Юр'єва І. Розвиваючі ігри як інструмент розвитку творчості дітей дошкільного віку	174
24.	Івасик К. Роль соціальних інституцій у формуванні безпечного соціокультурного простору як способу запобігання торгівлі людьми	176
25.	Апостол О. Особливості становлення образу «фізичного Я» у період ранньої дорослості.....	178
26.	Гвязда В. Збереження нейтральності медіатора з урахуванням особливостей темпераменту: виклики та стратегії	182
27.	Фенюк І. Інклюзивна освіта в Україні: досвід, проблеми та рекомендації.....	184
28.	Бугера Д. Ціннісні орієнтації як психологічний ресурс профілактики та корекції девіантної поведінки підлітків.....	186
29.	Зелена Т. Психолого-педагогічні особливості формування інформаційно-комунікаційної компетентності фахівця соціальної сфери..	188
30.	Соболевська Т. Основні напрямки розвитку і вдосконалення психосоціальної роботи у громаді	190
31.	Чорненький Б. Сімейна медіація: проблеми та перспективи.....	193
32.	Кусяк І. Тренінг комунікативної компетентності як професійно важливої риси майбутніх медіаторів/перемовників.....	196
33.	Вербецька Н. Копінг-стратегії в роботі психолога з переживанням горя та втрати під час війни.....	198
34.	Боднар Х. Вплив класичної музики на процеси релаксації та відновлення осіб, які перебувають у стані емоційного виснаження внаслідок подій, спричинених війною	201

35.	Лашкевич В. Види психосоціальної реабілітації людей похилого віку ...	203
36.	Козій Х., Радюк Б. Шляхи та способи формування вдячності як інтегральної особистісної риси	206
37.	Глух П., Зімбовська Н. Формування професійної самосвідомості в контексті особистісного розвитку.....	211
38.	Майстерчук І., Рудець Р. Соціально-психологічні умови формування ціннісно-сислової сфери студентів ЗВО.....	215
39.	Шандрук О., Надвинична Т. Практика консультування цивільними психологами військовослужбовців та членів їхніх сімей: ізраїльський досвід	218
40.	Галич Н. Соціальні аспекти діяльності та розвитку неприбуткових та громадських організацій української громади в Канаді (на прикладі новоствореної Української суботньої школи «Нова»)	221
41.	Mahkamova Tamilla. Modern HR priorities	222
42.	Солтис Н. Особливості психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру.....	224
43.	Бучко І. Психологічні проблеми адаптації жінок в післяпологовий період.....	226
44.	Ященко Е., Сворінь К. Застосування цифрових технологій у процесі надання соціальної та психолого-педагогічної допомоги сім'ям внутрішньо переміщених осіб	228
45.	Ященко Е. Вторинна травматизація у роботі психолога під час війни ...	230
46.	Матеюк О., Суходоля Ю. Психологічна допомога постраждалим від війни: зміна моделей мислення.....	232
	Університети-учасники, партнери / Participating universities, partners	235

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 4

«СОЦІОКУЛЬТУРНІ РЕСУРСИ ЯК ЧИННИК ОСОБИСТІСЬКОГО ЗРОСТАННЯ І СУСПІЛЬСТВОТВОРЕННЯ»

SCIENTIFIC PLATFORM 4

«SOCIOCULTURAL RESOURCES AS A FACTOR OF PERSONAL GROWTH AND SOCIETY OF CREATION»

Beata Krzywosz-Rynkiewicz

Doktor habilitowany, profesor,

Przewodnicząca krajowej komisji akredytacyjnej EuroPsy,

Naczelnny redaktor czasopisma "Przegląd psychologiczny",

Kierownik katedry psychologii klinicznej, rozwoju i edukacji

Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie (Rzeczpospolita Polska)

YOUNG PEOPLE'S CITIZENSHIP ACTIVITY AND PERSONALITY DETERMINES BETWEEN PSYCHOLOGICAL TRAITS AND SOCIAL INFLUENCE

Citizenship is an important developmental task that builds maturity and a sense of responsibility within society. Citizenship activity requires the formation of a worldview and the ability to express this worldview within the social system. While there has been substantial discussion surrounding citizenship education, one area that is less frequently addressed is how much of young people's citizenship activity is related to personality factors versus how much is influenced by social environments. The presentation addresses this gap by discussing the question: What part of citizenship activity is determined by personality factors? By answering this question, it is hoped to better understand the interplay between personal and social factors in shaping young people's engagement with their communities.

CITIZENSHIP ACTIVITY AS A DEVELOPMENTAL TASK

The study is based on a three-dimensional model of citizenship activity (Zalewska & Krzywosz-Rynkiewicz, 2014) encompassing passive, semi-active, and active citizenship behaviors. Passive citizenship involves national identity and patriotism. Semi-active citizenship refers to (1) Loyalty (daily behaviors as an expression of acceptance for the existing order and specific participation in community affairs) and (2) Civic virtues (voting and interest in public affairs which influences decision-making). Active citizenship includes (1) Political activity (intention or declaration to join a political party or run for public office), (2) Social activity (participation in charity campaigns or volunteer work on behalf of the environment or specific social groups), (3) Personal activity

(conscious efforts that contribute to self-determination, education, financial independence, independent problem solving, creativity, personal initiative, and entrepreneurship) and (4) Acting for change (legal and illegal behaviors such as protesting, aiming to control the authorities and change the existing social and political order).

This broad conceptualization allows us to capture various engagement levels and behaviors, from those who simply follow the rules to those who actively advocate for change in their communities.

METHODOLOGY OF THE STUDY

To investigate how personality and social influences affect these different types of citizenship activity, we conducted research in 12 European countries. The study included 3794 students from three age groups (late childhood, early adolescence, and late adolescence). These participants were also from two different ecological niches, representing city and town environments to account for potential geographical influences.

Citizenship activity was measured using the Citizenship Behavior Questionnaire developed by Zalewska and Krzywosz-Rynkiewicz (2011). This questionnaire helped us assess participants across the three dimensions I mentioned earlier: passive, semi-active, and active citizenship.

We utilized a set of psychological tools to explore personality factors following McAdams' (2006) personality model. The personality factors were analyzed on two levels:

Basic Personality Traits are measured using The Regulative Theory of Temperament by Strelau (1998), which focuses on individual differences in temperament. The BIG-5 Personality Traits model by Costa & McCrae (1992) looks at Extraversion, Agreeableness, Conscientiousness, Neuroticism, and Openness to Experience.

Specific Personality Traits, which include: Values (Super, 1970, 1973, 1980), Mental Toughness (Clough, 2002), Optimism (Czapiński, 2005), and Responsibility (Krzywosz-Rynkiewicz, 2007).

This comprehensive analysis of personality allowed us to explore both stable, long-standing traits (basic personality) and more malleable, situational traits (specific personality).

RESEARCH FINDINGS

The study's results shed light on the complex relationships between personality and citizenship activity.

At the basic level, we found that temperament (as measured by Strelau's Regulative Theory of Temperament) did not significantly correlate with citizenship activity. This suggests that inherent temperament traits, such as emotional reactivity or energy levels, do not strongly determine whether young people engage in citizenship activities.

However, two of the BIG-5 traits - Agreeableness and Conscientiousness - were positively associated with social citizenship. This is a noteworthy finding. Agreeable individuals, who tend to be cooperative and compassionate, may be more likely to engage in activities that promote social harmony and benefit others. Similarly, conscientious

individuals, known for their sense of duty and organization, are likely to take civic responsibilities seriously through volunteering or community involvement.

Interestingly, however, these basic personality traits did not appear to influence political activity or protest readiness. This may indicate that social behaviors related to citizenship are influenced by different personality traits than political activism, which may rely more heavily on external factors such as political context or personal beliefs.

Moving to specific personality traits, we found that values, mental toughness, optimism, and responsibility positively related to different dimensions of citizenship activity. These traits seem to support active participation in civic life, as young people with these characteristics are likely to view challenges positively, take responsibility for societal issues, and possess the resilience needed to contribute to their communities.

However, similar to basic traits, these specific personality traits did not show a significant connection to political activity or readiness to protest. This suggests that while personality fosters social engagement and individual participation, political engagement may require different motivations or more context-dependent influences.

CONCLUSION AND IMPLICATIONS FOR EDUCATION AND SOCIALIZATION

In conclusion, personality traits are significant in understanding citizenship activity among young people but cannot be considered in isolation. Socialization and education play crucial roles in shaping these traits, especially during childhood and adolescence.

The results of this study suggest that traits like responsibility, mental toughness, and optimism are important factors in fostering active and constructive citizenship behavior. Given that the influence of these traits increases with age, it is important to take advantage of the developmental window during childhood and adolescence to nurture these personal resources. Schools, families, and communities should focus on creating environments where young people can practice citizenship and develop the skills and attitudes necessary for engaging meaningfully with society.

This approach not only helps young people become better citizens but also ensures that they are equipped to face the challenges of adult life with resilience, responsibility, and optimism. Education systems, in particular, should incorporate lessons that foster these personality traits, encouraging students to see their role in society as both a privilege and a responsibility.

REFERENCES

1. Clough, P., Earle, K., Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32-45). London: Thomson.
2. Costa, P. T., McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653-665.
3. Czapiński, J. (2005). Optymiści i ryzykanci. Polskie paradoksy. In M. Drogosz (Ed.), *Jak Polacy przegrywają, jak Polacy wygrywają* (pp. 127-148). Gdańsk: GWP.

4. Krzywosz-Rynkiewicz, B. (2007). *Odpowiedzialność podmiotowa dzieci: Jak rozumieć i inspirować jej rozwój*. Kraków: Impuls.
5. McAdams, D. P. (1992). The five-factor model in personality: A critical appraisal. *Journal of Personality*, 60(2), 329-361.
6. Super D. E. (1970). *Work values inventory*. Boston: Houghton Mifflin.
7. Super D. E. (1973). The work values inventory. In D. G. Zytowsky (Ed.), *Contemporary approaches to interest measurement* (pp. 1-10). Minneapolis: University of Minnesota Press.
8. Super, D. E. (1980). The importance of work: How important is work? What for? And to whom? *International Review of Applied Psychology*, 29(3), 389-390.
9. Zalewska, A., Krzywosz-Rynkiewicz, B. (2011). *Psychologiczne portrety młodych obywateli*. Warszawa: Wydawnictwo SWPS Academica.

Zeynep Karakoca

*MA Graduate, Psychological Counseling
Ibn Haldun University in Istanbul (Türkiye)*

Sefa Bulut

*Professor, Psychological Counseling
Ibn Haldun University in Istanbul (Türkiye)*

INVESTIGATING THE MEDIATING ROLE OF SELF-EFFICACY IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SUSTAINABLE VOLUNTEERING AND PERSONALITY TRAITS

Economic crises, management crises, inter-status injustices, natural disasters, and harmful habits are significant and widespread issues that occasionally arise in society. These challenges often exceed the capacity and awareness of authorized institutions and organizations, necessitating civil initiatives. Advances in technology have transcended borders, and volunteerism has also expanded beyond national boundaries to an international dimension. Civil movements aim for social benefit both locally and globally, developing preventive and crisis-focused interventions against problems and conducting activities to sustain well-being. Volunteering is the act of individuals using their knowledge, skills, energy, and resources for a purpose that benefits society, without expecting anything in return (National Center for Charitable Statistics, 2024).

Güngör (2014) points out that steps to organize volunteer activities under a corporate framework in Türkiye have been delayed, and that the activities carried out in this context have been insufficient in terms of institutionalization. It can be argued that the inability to define comprehensive, planned, and implementable vision goals has also

contributed to the fluctuations in rankings. There is a need for more work and research to transition to an organized structure in the field of volunteering in Türkiye (Abban, 2016).

One of the most important concepts in volunteering is sustainability. In its literal sense, sustainability refers to the characteristic of continuity in the structure of anything (Kaypak, 2012). The long-term and lasting contributions of volunteer activities to society and individuals depend on the sustainability of those activities. Certainly, non-governmental organizations are social structures supported by volunteers as much as they are institutional entities. The psychological dynamics of individuals, as in all areas, come to the forefront in the field of volunteering. In this context, factors such as the personality traits, motivations, satisfaction levels, and self-concepts of volunteers become significant as they drive individuals to volunteer and ensure their persistence in volunteering (Wilson, 2000).

Research shows that the satisfaction derived from volunteer activities organized within NGOs positively affects the sustainability of volunteering, increases the frequency of volunteer behavior, strengthens volunteer participation, and enhances involvement in similar behaviors (Harrison, Newman, and Roth, 2006). In ensuring sustainable volunteering, it is important to gather feedback from volunteers, report on it, and plan based on identified needs and desires.

Self-efficacy is among the key factors that influence individuals' internal processes in initiating a task, completing an assignment, and sustaining an activity (Senemoğlu, 2005). Belief systems exert their effects by passing through cognitive, motivational, emotional, and choice processes. Self-efficacy, which is perceived as closely related to the motivational process, influences individuals' attitudes and behaviors through other process areas (Bandura, 1986). In this way, self-efficacy can lead to behavioral changes and impact the efficiency level of this process. In this context, when considering self-efficacy and volunteering movements, one could discuss a need for research on self-efficacy under the umbrella of sustainable volunteering. Self-efficacy has both active and passive structures. Accordingly, self-efficacy can be strengthened. A study conducted in the United States in 2010 found that voluntary activities positively influenced and strengthened self-efficacy (Reeb et al., 2010).

It has been determined that the experience gained and the process of experience sharing provided by volunteer activities, along with the social ties formed during the process and the advisory services received, significantly and positively affect self-efficacy (Astin et al., 2000). In a study conducted by Weiler and colleagues, it was noted that the advisory services and feedback given to individuals involved in volunteer activities before and during the process strengthen the volunteers' self-efficacy (Weiler, 2017).

In conclusion, there is an increasing need for non-governmental organizations and civil society volunteers in today's world, where crises affect large geographical areas. It is essential to conduct studies aimed at enhancing not only the quantitative aspect of these organizations but also their qualitative dimension. Analyzing volunteer personality

profiles, examining feedback from volunteers, and assessing the self-efficacy of volunteers are believed to provide significant contributions to the literature.

The primary aim of this research is to examine the role of self-efficacy in the relationship between personality traits and sustainable volunteering. The study employs a quantitative research design using a relational screening model to investigate the relationships between general volunteer satisfaction, personality traits, and self-efficacy variables. Additionally, the Process model, integrated with the SPSS program, is used to analyze the mediating role of self-efficacy in the relationship between sustainable volunteering and personality traits.

The sample of the study consists of 304 participants, including 200 women and 104 men, all over the age of 18 who are actively involved in non-governmental organizations. To measure the obtained quantitative data, a volunteer satisfaction scale, a 10-item personality scale, and a general self-efficacy form were used. Variables such as participants' age, gender, education, income status, and duration of volunteering were collected through a socio-demographic form.

The results of the study indicate a positive and significant relationship between the personality traits of extraversion, conscientiousness, emotional stability, and sustainable volunteering. It has been shown that the level of self-efficacy in sustainable volunteering is statistically significantly related to the personality traits of extraversion, conscientiousness, and emotional stability. According to the results of the mediating model including self-efficacy, self-efficacy partially mediates the relationship between extraversion and sustainable volunteering. Lastly, self-efficacy is found to fully mediate the relationship between emotional stability and sustainable volunteering, as well as the relationship between conscientiousness and sustainable volunteering.

REFERENCES

1. Abban, B. (2016). Levels of youth volunteering and their expectations in volunteer organizations (Master's thesis, Institute of Social Sciences).
2. Astin, A. W., Vogelgesang, L. J., Ikeda, E. K., & Yee, J. A. (2000). How service learning affects students.
Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ*, 1986. Pp. 23-28.
2. Güngör, N. (2014). The concept of volunteering in sports organizations and its reflections in Turkey (Doctoral dissertation, Bahçeşehir University Institute of Social Sciences).
3. Harrison, D. A., Newman, D. A., & Roth, P. L. (2006). How important are job attitudes? Meta-analytic comparisons of integrative behavioral outcomes and time sequences. *Academy of Management Journal*, 49(2), 305-325. URL: <https://doi.org/10.5465/amj.2006.20786077>
4. Kaypak, Ş. (2012). Ecotourism and sustainable rural development. *Journal of Social and Economic Research of Karamanoğlu Mehmetbey University*, 2012(1), 11-29.

5. Reeb, R. N., Folger, S. F., Langsner, S., Ryan, C., & Crouse, J. (2010). Self-efficacy in service-learning community action research: Theory, research, and practice. *American Journal of Community Psychology*, 46, 459-471. <https://doi.org/10.1007/s10464-010-9342-9>

6. Senemoğlu, N. (2005). *Development, learning, and teaching: From theory to practice*. Ankara: Gazi Publishing House.

7. Weiler, D. T. (2017). The effect of role assignment and personality subtypes in simulation on critical thinking development, situation awareness, and perceived self-efficacy of nursing baccalaureate students.

8. Wilson J. (2000). Volunteering. *Annual Review of Sociology*, 26, 215–240. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.26.1.215>

PhDr. ThLic. **Martin Taraj**
Prorektor pre vzdelávanie, Docent,
Katolícka univerzita v Ružomberku (Slovak Republic)

PSYCHOSOCIAL RESOURCES IN PERSONAL AND SOCIAL DEVELOPMENT: CHALLENGES AND OPPORTUNITIES IN THE ERA OF GLOBALIZATION

ABSTRACT

In the current era of globalization, we face dynamic and complex changes that significantly impact our daily lives, interactions, and psychology. This presentation focuses on the psychosocial resources that play a crucial role in the personal and social development of individuals and communities. Rapid technological and social transformations demand adaptability and the ability to effectively respond to new challenges. We will explore how factors such as emotional intelligence, social support, cultural identity, and resilience contribute to overall psychological well-being and personal growth. The discussion will emphasize the interaction between individual and collective psychosocial resources and their influence on community development, highlighting the importance of collaboration and solidarity in a globalized world. We will also examine how these resources can be strengthened through education, community initiatives, and political strategies that promote social cohesion and personal development. In conclusion, we will present practical recommendations for individuals and organizations aimed at enhancing psychosocial resources in the era of globalization, ensuring sustainable development and well-being in a dynamic global environment.

INTRODUCTION

The era of globalization has brought about unprecedented changes in the way individuals and societies function. As technological advancements accelerate and cultures

converge, the interplay between personal development and social dynamics becomes increasingly complex. In this context, psychosocial resources emerge as vital elements that support both individual well-being and community cohesion. Understanding these resources is crucial for fostering resilience, adaptability, and sustainable growth in an ever-evolving global landscape.

THE ROLE OF PSYCHOSOCIAL RESOURCES

Psychosocial resources encompass a range of emotional, social, and cultural factors that contribute to an individual's ability to cope with challenges and pursue personal growth. Key components include emotional intelligence, social support, cultural identity, and resilience.

1. **Emotional Intelligence:** The ability to recognize, understand, and manage one's emotions is fundamental in navigating interpersonal relationships. Emotional intelligence enables individuals to respond effectively to stress and conflict, fostering healthier interactions within families, workplaces, and communities.

2. **Social Support:** Strong social networks provide essential support during times of crisis or transition. This support can take various forms, including emotional encouragement, practical assistance, and informational resources. Research consistently shows that individuals with robust social networks exhibit greater psychological well-being and lower levels of stress.

3. **Cultural Identity:** In a globalized world, maintaining a sense of cultural identity is vital for personal development. Cultural identity not only shapes individual values and beliefs but also influences how individuals relate to others. By embracing and celebrating diverse cultural backgrounds, societies can foster inclusivity and mutual respect.

4. **Resilience:** The capacity to bounce back from adversity is a critical psychosocial resource. Resilient individuals possess the skills to adapt to change, overcome obstacles, and thrive despite challenges. Building resilience involves promoting problem-solving skills, fostering a growth mindset, and encouraging self-efficacy.

INTERCONNECTION OF INDIVIDUAL AND COLLECTIVE RESOURCES

The relationship between individual psychosocial resources and collective community resources is symbiotic. While individual strengths contribute to personal well-being, they also enhance community resilience. Conversely, strong communities provide a supportive environment that nurtures individual growth. This interconnection highlights the importance of fostering both personal and collective psychosocial resources.

For instance, community initiatives that promote emotional intelligence through workshops or training programs can empower individuals to improve their interpersonal skills. These initiatives not only benefit participants but also create a more supportive and empathetic community atmosphere. Similarly, when communities prioritize social support systems—such as peer mentoring programs or mental health services—they contribute to the overall well-being of their members.

CHALLENGES IN THE GLOBALIZED CONTEXT

Despite the potential benefits of enhancing psychosocial resources, globalization also presents several challenges. Rapid technological advancements can lead to increased isolation, as digital communication often replaces face-to-face interactions. Additionally, the pressures of a competitive global economy can exacerbate stress and anxiety, hindering personal and social development.

Moreover, the dilution of cultural identities in favor of a homogenized global culture can undermine the rich diversity that contributes to community resilience. As individuals grapple with these challenges, it is essential to implement strategies that reinforce psychosocial resources.

STRATEGIES FOR STRENGTHENING PSYCHOSOCIAL RESOURCES

1. **Education and Training:** Integrating emotional intelligence and resilience training into educational curricula can equip individuals with the necessary skills to navigate challenges effectively. Schools and universities should prioritize holistic education that addresses both academic and emotional development.

2. **Community Engagement:** Encouraging community participation in decision-making processes fosters a sense of ownership and belonging. Initiatives that promote cultural exchange and celebration can strengthen social ties and enhance collective identity.

3. **Mental Health Support:** Expanding access to mental health resources is essential for promoting individual resilience. Communities should invest in mental health services, support groups, and awareness campaigns to reduce stigma and encourage help-seeking behavior.

4. **Technology for Connection:** While technology can contribute to isolation, it can also be harnessed to build connections. Online platforms can facilitate support networks and provide access to resources for those who may feel disconnected in their local environments.

CONCLUSION

In the face of globalization, understanding and enhancing psychosocial resources is crucial for fostering personal and social development. By recognizing the importance of emotional intelligence, social support, cultural identity, and resilience, individuals and communities can better navigate the complexities of a rapidly changing world. Through targeted initiatives in education, community engagement, and mental health support, we can create environments that not only enhance individual well-being but also strengthen the fabric of society. As we move forward, nurturing these psychosocial resources will be vital for achieving sustainable development and ensuring a thriving, interconnected global community.

Андрій Гірняк

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет (Україна)

Галина Гірняк

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

ГРА ЯК ПРОВІДНИЙ ВИД ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ

Одним із засадничих критеріїв диференціації онтогенезу на окремі вікові групи є *провідний вид діяльності*. Саме останній найбільшим чином зумовлює формування конкретних *психічних новоутворень* (мовлення, довільність психічних процесів, саморегуляція, рефлексія, самосвідомість тощо), котрі є показниками адекватності психічного розвитку на різних *етапах вікового розвитку* (немовляти, ранній та дошкільний вік, молодший шкільний вік, підлітковий, ювенальний і т.д.).

Провідна діяльність – це діяльність, яка, виникаючи в рамках нової соціальної ситуації розвитку індивіда, забезпечує розв'язання психічних суперечностей і формування психічних новоутворень. Відтак провідним видом діяльності для кожного віку є не той, яким найбільше займається людина, а той, який є сенситивний (найбільш сприятливий) і зумовлює основні, найважливіші зміни в психіці та спричинює перехід на вищий щабель її розвитку [1].

За Д.Б. Ельконіним, *провідними видами діяльності* на різних вікових етапах дитячого розвитку є: безпосередньо-емоційне спілкування з дорослими, предметно-маніпулятивна діяльність, рольова гра, учбова діяльність, інтимно-особистісне спілкування, навчально-професійна і трудова діяльність.

Власне предметом нашого дослідження є гра як провідний вид діяльності та психосоціальний ресурс особистісного розвитку.

Гру тлумачать як діяльність людини з моделювання іншого виду діяльності з розважальною чи навчальною метою, котрій притаманні, за Роже Каюа такі *ознаки*: 1) позитивні емоції; 2) встановлені правила; 3) відмежованість (час і місце чітко визначені); 4) невизначеність (результат діяльності важко передбачити); 5) непродуктивність (зазвичай не має корисних наслідків); 6) вигаданість (супроводжується усвідомленням іншої реальності) [2].

Зазначений французький соціолог запропонував загальну класифікацію гри як екзистенційної та онтофеноменальної сутності у вигляді її чотирьох різновидів: 1) гра-змагання; 2) гра-жереб (гра випадку); 3) гра-імітація (гра-симуляція); 4) гра-умління [3, с. 37].

Найбільш відомими різновидами гри є: дитячо-розважальні, ігри-симуляції, рольові, настільні, спортивні, логічні, азартні, електронні та інші. Власне гра є провідним видом діяльності усіх дітей, котра, активізуючи основні психологічні механізми (наслідування, імітація, ідентифікація, переконування, навіювання, психічне зараження тощо), сприяє розвитку їхніх психічних процесів (уваги, уваги, пам'яті, мислення, емоційно-вольової сфери і т.п.), особистісних характерологічних і психодуховних рис.

Спираючись на кватерність *форм активності* людини (поведінка, діяльність, вчинкові дії, самотворення) та раніше обґрунтовані нами *типи розв'язкового обміну* (інформаційно-знаннявий обмін, нормативно-діловий взаємообмін, ціннісно-смысловий самообмін, духовно-сенсовий надобмін) [4, с. 83-86] пропонуємо критеріально об'єднати безмір різновидів ігор у чотири основні *групи*: 1) предметно-маніпулятивні, 2) сюжетно-рольові, 3) ділові, 4) чуттєво-креативні (див. рис).

На відміну від деяких інших науковців, вважаємо, що гра як особливий вид діяльності (особливо, коли він є провідним) та психосоціальний ресурс особистісного розвитку проєктивно виконує надважливі психодідактичні завдання, спричинюючи на сенситивних вікових етапах відповідні психічні новоутворення та перехід суб'єкта життєдіяльності на вищий рівень культурного та психодуховного розвитку.

Зокрема *предметно-маніпулятивна гра* покликана забезпечити розвиток у дітей до трьох років *дрібною моторики* та оволодіння рукою-маніпулятором для дослідження довколишнього світу. Без цієї здавалось би елементарної навички неможлива подальша ефективна соціалізація, адже на наступному етапі вікового розвитку дитина-дошкільник буде нездатна малювати і писати (точно орудуючи олівцями і ручкою), самостійно харчуватися (інструментально користуючись столовими приборами) або чистити зуби чи одягнутися (застібаючи гудзики, зав'язуючи шнурівки) тощо. Відтак предметно-маніпулятивна гра як провідний вид діяльності має забезпечуватися адекватними інструментами-іграшками (таракальце, відерце та совочок, пластилін, конструктор тощо), котрі уможливають розвиток саме дрібною моторики. Багато батьків і вихователів помиляються у доборі іграшок, беручи до уваги лише критерій їхньої безпечності, а відтак надаючи перевагу великим м'яким іграшкам. Дійсно дитина може проковтнути чи заплхати у ніс дрібні елементи тому вони мають бути закріплені на надійній основі (металевий дріт, капронова жилка) або/та використовуватися у присутності дорослого. Водночас велетенські ляльки, медведі чи будь-які інші іграшки, які значно більші за кисті рук дитини унеможливають маніпуляцію ними, а відтак не забезпечують розвиток дрібною моторики *дитини раннього віку*. Не даремно одним з індикаторів готовності до школи є здатність дитини підняти пальчиками дрібні монетки зі столу.

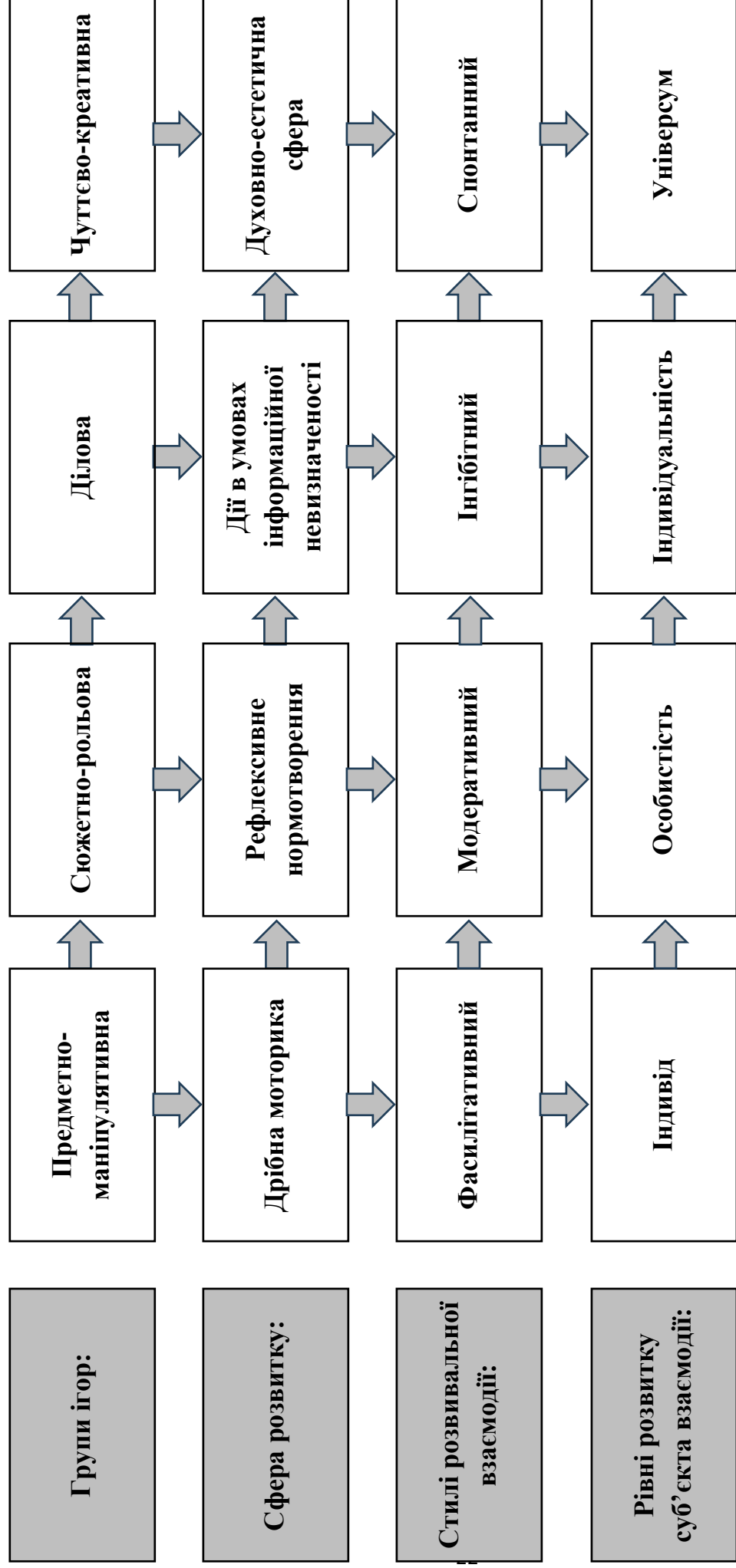


Рис. Основні параметри дослідження гри як складного психолого-педагогічного та соціально-культурного феномену

Незважаючи на те, що на наступному віковому етапі розвитку дитини (*дошкільний вік*, 3-6 років) провідним видом діяльності залишається гра, однак тут переважає її інший різновид – *сюжетно-рольова*. Даний різновид гри зорієнтований на досягнення абсолютно інших вікових новоутворень та інструментально забезпечується іншими групами іграшок.

Нагадаємо, що згідно з теорією «вільного виховання» на попередньому віковому етапі (*ранній вік*, 1-3 роки) батьки мали намагатися уникати заборон чи жорстких обмежень, а позитивно підкріплювати спонтанну активність дитини, сприяючи розвитку її творчості, креативності, ініціативності, лідерських рис та індивідуальності загалом. Власне у ранньому віці дитина нездатна до самоусвідомлення та критичного мислення. Однак якщо дотримуватися цієї виховної моделі на подальшому віковому етапі то це спричинить закріплення у дитини егоцентризму, девіантної, а в подальшому і делінквентної (протиправної) поведінки. Саме тому завданням *сюжетно-рольової* гри є *рефлексивне нормотворення*. Останнє постає як система інтеріоризованих норм, котра виникає внаслідок бажання дитини дотримуватися правил цікавої сюжетної гри як прототипу подальших соціальних норм. Тобто, дитину привчають до соціальних норм не вдаючись до примусу (заборон, покарань, штучних обмежень), а спираючись на цікаву колективну сюжетно-рольову гру. Скажімо дошкільник прагне пограти у «Козаки-розбійники», футбол чи іншу групову гру. Першочергово він має опанувати систему унормованих правил (не брати м'яч у руки, не виводити його за поле тощо) та навчитися оцінювати з позицій спільно прийнятих норм («правильно – неправильно», «справедливо – не справедливо») поведінку інших співгравців. Відтак у подальшому соціальні норми та обмеження постають для дитини не як штучні обмеження свободи, котрі пов'язані з негативними емоціями, а як конвенція (домовленість) для спільно організованої позитивно-емоційної діяльності. Прийнявши правила сюжетно-рольової гри як необхідність, дошкільник ідучи в перший клас ставитиметься до нового виду діяльності як до «гри у школу», яка має свої чіткі правила (підняти руку, стати в чергу, скласти приладдя тощо). Власне навіть доросле життя буде сприйматися особистістю як гра за конвенційними правилами. Завдяки цьому дитина розвиває власну волю та ціннісно-сміслову сфери, вчиться керувати своєю поведінкою й добровільно упредметнює у своїй діяльності відому сентенцію драматурга В. Шекспіра: «Все наше життя – гра, а люди в ній – актори».

На цьому етапі онтогенезу важливо, щоб батьки, вихователі, вчителі усвідомлювали, що під час сюжетно-рольової гри можна піддаватись дитині, але в жодному випадку не слід поступатися правилами. При цьому дошкільник має усвідомити і внутрішньо прийняти, що порушення правил робить емоційно позитивну гру не цікавою і не справедливою. Граючи з ровесниками, діти

закріплюють і взаємоконтролюють дотримання привласнених норм, ставлячись до них як до соціальних еталонів, що мають особистісну цінність.

Індикатором нормативного розвитку 7-річної дитини є так званий симптом «гіркої цукерки», що вказує на формування соціального «Я». Для прикладу, якщо на попередньому етапі розвитку (ранній вік) дитині за негативний проступок дати цукерку то вона зрадіє. Водночас дошкільник у цій же ситуації правильно оцінить контекст та проінтерпретує ситуацію як своєрідну форму зауваження, а відтак цукерка викличе сором та гіркі емоційні переживання.

Якщо предметно-маніпуляційна та сюжетно-рольові ігри співвідносяться здебільшого з *фасилітативним* та *модеративним* стилем розвивальної взаємодії, то *ділові* та *чуттєво-креативні* ігри пов'язані із *інгібінним* та *спонтанним* їх різновидами. Оскільки у попередніх своїх дослідженнях ми детально обґрунтували загальну характеристику зазначених стилів [4, с. 164-176; 5, с. 143-154] то у даному випадку дозволимо собі, максимально редукуючи їх сутнісний зміст певне образне порівняння: 1) «фасилітація забезпечує тотальну допомогу («розжовування») навчального матеріалу та «розставляння його по полицках»; 2) модерація уможливорює відсторонений організаційний супровід (медіацію) самостійної мислекомунікації учнів; 3) інгібіція створює умови для пізнавальної проблематизації, «інтелектуального загартування» та практичного випробовування учнів проєктованими труднощами; 4) спонтанність сприяє психодуховному самовивільненню учасників освітнього процесу, забезпечує реалізацію вимог принципу рекурсивності, та уможливорює самоспричинене паритетне співтворення спільного освітнього простору» [5, с. 151]. За цих обставин *ділові ігри* покликані здебільшого забезпечувати колективно-діалогічне моделювання та прогнозування в умовах конфліктних ситуацій або інформаційної невизначеності. Натомість *чуттєво-креативні ігри* спрямовані на самовираження індивідуальності шляхом знакового упредметнення своїх інтуїтивно-творчих актів мислення, бажань, світоглядних пріоритетів і навіть глибинних ірраціональних фіксацій, а також на прояв само- та культуротворення як актів Я-участі у збагаченні суспільно цінного продукту на рівні власного ментального досвіду.

Отож основні агенти соціалізації (батьки, вихователі, вчителі, викладачі, професійні наставники та ін.) мають рефлексивно застосовувати той чи інший тип гри, вибираючи найбільш адекватний інструментарій (іграшки) для проєктивного досягнення відповідних психічних новоутворень саме у сенситивні (найбільш сприятливі) етапи вікового розвитку суб'єкта життєдіяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Провідні види діяльності. URL: https://pidru4niki.com/10880405/psihologiya/providni_vidi_diyalnosti_ditini#google_vignette
2. Гра. *Вільна енциклопедія «Вікіпедія»*. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B0>

3. Хайрулін О. М. Психологія ігрового моделювання соціального життя суб'єкта: монографія. Тернопіль: ЗУНУ, 2021. 404 с.

4. Гірняк А.Н. Психологічні засади модульно-розвивальної взаємодії учасників освітнього процесу ЗВО : дис. ... д-ра. психол. наук : 19.00.07 Івано-Франківськ, 2021. 541 с.

5. Гірняк А.Н. Психологія модульно-розвивальної взаємодії : монографія. Тернопіль: ВПЦ «Університетська думка». 2020. 376 с.

UDC 364.787.26

Hakan Karaman

Research Assistant Doctor,

Ondokuz Mayıs University, Health Science Faculty,

Social Work Department (Samsun) (Turkey)

USING THE POWER OF EXPERIENCE: ASSESING FORMER HOMELESSNESS AS A RESOURCE IN THE FIELD OF COMBATING HOMELESSNESS

BACKGROUND

Homelessness represents a complex, multifaceted issue confronting modern societies, affecting a wide range of individuals due to inadequate housing, lack of social support, and various socio-economic factors. Beyond the obvious lack of stable housing, homelessness involves diverse challenges such as mental health issues, substance abuse, and social exclusion [1]. Therefore, the strategies to address homelessness must be equally comprehensive, incorporating multidimensional approaches that aim to provide long-term solutions. These strategies must also address the socio-economic, psychological, and interpersonal dimensions of homelessness to achieve sustainable outcomes for affected individuals. One of the key strategies employed to combat homelessness is street work, which involves direct engagement with individuals living on the streets. Street work is crucial because it enables service providers to identify the immediate needs of homeless individuals, offer support, and create tailored interventions that address both their urgent and long-term requirements [2]. This approach is particularly valuable because it allows service providers to meet homeless individuals where they are, literally and metaphorically, and develop relationships based on trust and understanding. However, recent research highlights that former homeless individuals may serve as a unique and underutilized resource in street work. Their lived experiences equip them with a profound understanding of street life, enabling them to empathize deeply with those currently experiencing homelessness and communicate more effectively [3] Former homeless individuals can leverage their experiences to serve as guides, role models, and motivational

figures for those still on the streets, facilitating their transition to stable housing. However, while the potential for former homeless individuals to contribute positively to homelessness interventions is significant, their involvement in such efforts also presents challenges and risks. This study aims to explore the specific roles that former homeless individuals can play in combating homelessness, the characteristics that make them suitable for these roles, and the risks associated with their participation in street work.

METHOD

This qualitative study seeks to answer the central research question: "How can former homelessness be utilized as a resource in combating homelessness?" The research focuses on understanding the characteristics of former homeless individuals, the specific roles they can play in street work, the potential risks they face, and the most effective ways to harness their contributions. Given the exploratory nature of this research, a qualitative methodology was deemed most appropriate, as it allows for an in-depth exploration of participants' lived experiences and perspectives [4]. The study involved conducting in-depth interviews with 11 participants who had professional or voluntary experience working in homelessness services. These participants were selected based on two criteria: their prior experience of homelessness and their current or past involvement in homelessness interventions, either as volunteers or professionals. The data were collected using a semi-structured interview format, allowing for flexibility in exploring participants' experiences while ensuring that key topics were covered. The interviews were analyzed thematically, identifying key themes related to the roles, challenges, and contributions of former homeless individuals in street work.

RESULTS

The thematic analysis revealed several key findings regarding the roles of former homeless individuals in street work and the potential risks they face. First, the study found that former homeless individuals possess a deep and nuanced understanding of the dynamics of street life, which enables them to empathize with current homeless individuals in ways that service providers without such experiences may struggle to do. This insight allows them to anticipate the needs of those still living on the streets and engage in communication that is both effective and sensitive to the challenges these individuals face. Additionally, former homeless individuals were found to be well-equipped to serve as role models and guides for current homeless individuals. Their successful transitions from homelessness to stable housing provide them with credibility and relatability, enabling them to offer both practical guidance and motivational support. Their lived experiences allow them to demonstrate to others that overcoming homelessness is possible, instilling hope and motivation in those still struggling. However, the study also identified several risks associated with involving former homeless individuals in street work. The most significant risk is re-traumatization, as returning to the streets—an environment that once caused them great distress—may trigger past emotional and psychological pain. The experience of homelessness is inherently traumatic, involving exposure to violence, neglect, and instability [5]. Thus, even after

securing housing, former homeless individuals may carry deep psychological scars. Engaging in street work, particularly when working directly with current homeless individuals, may exacerbate these scars, leading to emotional setbacks. Another potential risk is that former homeless individuals may struggle to manage their desire to help, leading them to overstep boundaries in their relationships with current homeless individuals. The strong empathy they feel for those still on the streets may cause them to blur the lines between professional support and personal involvement, which could compromise the effectiveness of their interventions and lead to emotional burnout [6]. Moreover, there is a risk that former homeless individuals may project their own experiences onto others, assuming that the path they followed out of homelessness is the only valid approach. This can result in a lack of flexibility and sensitivity to the diverse needs and experiences of current homeless individuals. Finally, there is the potential for abusing, where former homeless individuals might misuse their position to prioritize personal gain over the well-being of those they aim to help. In some cases, individuals may exploit their past experiences of homelessness to gain social or financial advantages, undermining the integrity of the support they provide. This risk is particularly pronounced in situations where former homeless individuals are not adequately supported or monitored, as the power dynamics between them and the homeless individuals they work with can be easily manipulated [7]. To mitigate these risks, the study suggests that the involvement of former homeless individuals in street work should be carefully managed. It is recommended that their role in such work not be based solely on having secured housing but also on their psychosocial recovery. Moreover, former homeless individuals should receive training in psychological resilience, communication skills, and crisis management before engaging in outreach work. Continuous support should be provided to them throughout their involvement in street-level work to ensure they are emotionally and mentally equipped to handle the challenges. The study also suggests that former homeless individuals can contribute in roles beyond direct street outreach. They could serve as consultants to those working in the field, helping professionals better understand the dynamics of street life. Additionally, they could play an active role in raising public awareness about homelessness, leveraging their personal experiences to educate and inform the broader community.

CONCLUSION

The experiences of former homeless individuals offer a valuable resource in the fight against homelessness. Their empathy, communication skills, and deep understanding of street life can make them highly effective in helping current homeless individuals. However, their involvement in street work must be managed carefully to prevent the risks associated with re-traumatization, boundary violations, and exploitation. By providing appropriate training, ongoing support, and carefully defined roles, former homeless individuals can make a unique and meaningful contribution to homelessness interventions, helping to build trust, motivate change, and offer hope to those still struggling on the streets.

REFERENCES

1. Crane, M., Warnes, A. M. & Fu, R. (2006). Developing homelessness prevention practice: Combining research evidence and professional knowledge. *Health and Social Care in the Community*, 14 (2), 156–166.
2. Bodelan, M. (2016) Street social work: essence and specificity. *Science and Education*, (1), 28-31.
3. Watson, J., & Cuervo, H. (2017). Youth homelessness: A social justice approach. *Journal of Sociology*, 53(2), 461-475.
4. Yıldırım, A. & Şimşek H. (2018). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. *11. Baskı*. Ankara: Seçkin Kitabevi.
5. Goodman, L. A., Saxe, L., & Harvey, M. (1991). Homelessness as psychological trauma: Broadening perspectives. *American Psychologist*, 46(11), 1219.
6. Breyer, T. (2020). Empathy, sympathy and compassion. *The Routledge Handbook of Phenomenology of Emotion içinde*. (pp. 429-440). Routledge.
7. Potter, N., N. (2006). What is manipulative behavior, anyway?. *Journal of Personality Disorders*, 20(2), 139-156.

Magdalena Gadamska-Kyrcz

doktor, nauczyciel akademicki,

asystent w Instytucie Nauk Humanistycznych i Społecznych,

Małopolska Uczelnia Państwowa im. rtm. W. Pileckiego w Oświęcimiu (Polska)

ROZWIJANIE KREATYWNOŚCI U DZIECI WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE

Kreatywność wydaje się czymś bardzo ważnym w życiu człowieka. „Kreatywny” oznacza bowiem „tworzący coś nowego lub oryginalnego” [1]. Trudno wyobrazić sobie zatem, jak wyglądałby świat, jeśli zabrakłoby w nim ludzi kreatywnych. Jak twierdzą Teresa Parczewska i Iwona Zwierzchowska: „w dobie rozwoju nowoczesnej gospodarki opartej na kreatywności i wiedzy, wskazane jest podejmowanie działań na rzecz wzmocnienia postaw twórczych oraz wypracowania stosownego, prokreatywnego i proinnowacyjnego modelu wychowania i edukacji jednostek oraz grup” [2, s. 18].

Kreatywność objawia się dzięki elastycznemu myśleniu, a także w gotowości do tego, by podejmować nowe wyzwania. Jest ona pomocna w różnych sytuacjach. Im szybciej się ją rozwija oraz formuje, tym lepiej młody człowiek będzie przygotowany do życia we współczesności. Osoby twórcze myślą nieszablonowo, a to ułatwia im adaptację do nowych okoliczności oraz są odważniejsze w działaniu [3, s. 1]. Końcem lat 70. XX wieku przeprowadzono badania wśród 1600 dzieci mających 4 oraz 5 lat. Okazało się, że 98% z owych dzieci wykazywało bardzo dużą kreatywność. Badanie to przeprowadzone zostało jeszcze kilkakrotnie. Przykładowo spośród tych samych dzieci w momencie, kiedy

miały 10 lat, wyłącznie 30% było kreatywnych [4]. Widać zatem, że kreatywność nie jest czymś stałym i może ona zmieniać się z biegiem życia.

Jak twierdzi Małgorzata Osowiecka – można mieć pewnego rodzaju „predyspozycje osobowościowe do bycia kreatywnym” [5], lecz nie można stwierdzić, że kreatywność jest głównie kształtowana przez geny, jak choćby temperament. Tu najważniejsze są m.in. wychowanie (przykładowo otwartość rodziców na nowe pomysły ze strony dziecka), środowisko (choćby przebywanie wśród osób kreatywnych, takich które są ciekawe świata, stymulują do stawiania pytań) czy motywacja. Cechą osobowości, która jest związana z kreatywnością jest natomiast otwartość na doświadczenie [5].

Wspieranie kreatywności jest ważne dla rozwoju dzieci niezależnie od wieku. U małych dzieci można zastosować takie kreatywne ćwiczenia, jak np. malowanie za pomocą palców, tworzenie figurek z plasteliny czy układanie nietypowych konstrukcji z klocków. Rozwijanie kreatywności u dzieci będących w wieku szkolnym można wspierać dzięki zachęcaniu ich do eksperymentowania z różnego rodzaju technikami artystycznymi, a także naukowymi czy literackimi. Przykładem działania, które może rozwijać kreatywność dzieci na tym etapie może być choćby pisanie opowiadań czy organizacja przedstawień teatralnych. W rozbudzaniu kreatywności u nastolatków może natomiast pomóc zachęcanie ich do rozwijania swoich pasji oraz zainteresowań. Kreatywność w tym czasie może być kształtowana dzięki np. udziałowi w warsztatach artystycznych czy byciu wolontariuszem [6].

Rozwijanie kreatywności we współczesnym świecie wydaje się niezwykle istotne. Istnieją różne sposoby, ćwiczenia, które mogą okazać się pomocne w jej kształtowaniu. Przykładowo, w książce „Trening kreatywności. Podręcznik dla pedagogów, psychologów i trenerów grupowych” [7] znajduje się wiele ćwiczeń w tym zakresie. Warto aby kreatywność była rozwijana już od najmłodszych lat, dlatego tak istotne zdaje się wspieranie dzieci w tej kwestii, np. poprzez różnego rodzaju zadania czy ćwiczenia.

REFERENCES

1. SJP PWN, URL: <https://sjp.pwn.pl/slowniki/kreatywno%C5%9B%C4%87.html> (dostęp: 22.10.2024 r.).
2. Parczewska T., Zwierzchowska I., Swoistość postrzegania kreatywności [w:] *Kreatywność jako wymiar profesjonalizacji przyszłych nauczycieli wczesnej edukacji*, red. J. Bałachowicz, I. Adamek (we współpracy z M. Krasuską-Betiuk i A. Olechowską), Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2017, s. 18-40.
3. Adler M., Wspomaganie rozwoju kreatywności u dziecka w wieku przedszkolnym, URL: <https://zppp.ids.czest.pl/dokumenty/publikacje2/wspomaganiemrozwoju.pdf> (dostęp: 25.10.2024 r.).
4. Mizerska N., Dlaczego kreatywność jest kompetencją przyszłości?, URL: <https://nataliamizerska.pl/dlaczego-kreatywnosc-jest-kompetencja-przyszlosci/> (dostęp: 25.10.2024 r.).

5. Pluta E. Kreatywność – czy można ją wytrenować?, URL: <https://web.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21252-kreatywnosc-czy-mozna-ja-wytrenowac> (dostęp: 26.10.2024 r.).

6. Sołtan K. Jak rozwijać kreatywność u dzieci w różnym wieku, 2024, URL: <https://planetadziecka.pl/jak-rozwijac-kreatywnosc-u-dzieci-w-rozным-wieku/> (dostęp: 26.10.2024 r.).

7. Szmidt K.J., Trening kreatywności. Podręcznik dla pedagogów, psychologów i trenerów grupowych, Wydaw. Helion SA, Gliwice 2013.

Jiale Zhu

*Graduated Student from West Ukrainian National University (Ukraine),
Guangxi Vocational College of Safety Engineering (China)*

SOCIOUCULTURAL RESOURCES AS A FACTOR OF INDIVIDUAL GROWTH - A CASE STUDY OF CHINA

1. INTRODUCTION

Sociocultural resources are indispensable elements in shaping the growth trajectory of individuals and the creative dynamism of societies. They encompass a myriad of factors, including but not limited to education, traditions, values, arts, and media. These resources not only influence how individuals perceive and interact with the world but also drive societal evolution and cultural renewal. China, with its rich and diverse sociocultural heritage, offers a fertile ground for exploring the interplay between sociocultural resources and individual growth [1, p. 62].

2. SOCIOUCULTURAL RESOURCES AND INDIVIDUAL GROWTH

2.1 Values and Moral Orientation

Sociocultural resources play a pivotal role in shaping individuals' values and moral orientations. In China, traditional values such as filial piety, respect for elders, and collectivism have been deeply ingrained in the youth through family, school education, and societal norms. These values serve as a moral compass, guiding youth in making ethical decisions and fostering a sense of community and responsibility.

For instance, the emphasis on education and academic excellence in Chinese society motivates youth to strive for personal improvement and societal contribution. The prevalence of meritocratic values ensures that individuals are recognized and rewarded based on their abilities and achievements, fostering a culture of hard work and perseverance [1, p. 63]. This, in turn, contributes to the overall development of the youth, preparing them to become responsible citizens and active contributors to society.

2.2 Cultural identity and self-esteem

Sociocultural resources also play a crucial role in shaping individuals' cultural identity and self-esteem. In China, the rich cultural heritage, including traditional festivals, folk arts, and historical monuments, provides a sense of belonging and pride among the youth. Exposure to these cultural elements fosters a deeper understanding and appreciation of one's cultural roots, enhancing self-esteem and cultural confidence.[2, p. 2]

For example, the annual celebration of traditional festivals like the Spring Festival, Mid-Autumn Festival, and Double Ninth Festival not only reinforces family bonds but also instills a sense of cultural continuity and pride among the youth. Participating in cultural activities such as dragon and lion dances, paper cutting, and calligraphy not only preserves traditional skills but also nurtures a sense of accomplishment and self-worth.

2.3 Social skills and interpersonal relationships

Sociocultural resources facilitate the development of social skills and interpersonal relationships among individuals. In Chinese society, the emphasis on harmonious interpersonal relationships and social harmony encourages the youth to develop empathy, respect, and cooperation. These skills are crucial for navigating the complexities of modern society and fostering meaningful connections.

For instance, the traditional Chinese concept of "renqing" (human connections) emphasizes the importance of personal relationships in achieving success and resolving conflicts. Youth are encouraged to cultivate good interpersonal skills through participation in community activities, volunteer work, and networking events. These experiences not only broaden their social circles but also enhance their ability to communicate effectively and navigate social hierarchies.

3. CONCLUSION

In conclusion, sociocultural resources are crucial for individual growth. By recognizing and harnessing these resources effectively, societies can foster holistic people's quality development, cultural renewal, and sustained progress. Chinese experience in this regard offers valuable insights and lessons for other societies striving to harness the power of sociocultural resources for positive transformation.

REFERENCES

1. Luo, G. (2020). The influence of social culture on young students and countermeasures. *Journal of Henan Textile Higher Specialized School*, 42(3).
2. He, W. (2011). On the influence of social and cultural environment on the growth of individual talents. *Human Resource Development*, 6.

Alla Matthies
*«Nestor» Bildungsinstitut,
Integrationsbegleiterin, pädagogische Fachkraft
(Stadt Eberswalde, Deutschland)*

SPECIFICS OF SOCIAL WORK WITH UKRAINIAN REFUGEES AIMED AT INTEGRATION INTO GERMAN SOCIETY

Integration is a part of social work aimed at including and adapting to society people who have been partially isolated from it or were not previously members of it (for example, refugees; immigrants; people who have been ill for a long time or on maternity and paternity leave, etc.) This work is carried out by integration specialists and social workers. Its specificity lies in the fact that an individual approach to the life situation of each person should be combined with the mass provision of this social assistance.

Ukrainian refugees who arrive in Germany are usually people who have experienced the trauma of war and painful losses (of housing, loved ones, physical and mental health, and a sense of security). They need special understanding and support. Social support often serves as a necessary foundation for psychological assistance (for example, a person who is homeless should first be provided with a roof over his or her head and a warm bed, and only then psychological counseling or psychotherapy should be provided).

In order for a newly arrived person to feel connected to a completely new society and learn to live in it, he or she needs to master the state language (German), learn to use the social sphere, and find official employment. Social support services are provided in these three areas of integration. And each of these areas has its own specifics.

1. Mastering German is a very difficult task for many Ukrainian refugees, and sometimes it even seems unrealistic to them. It is difficult for them to reproduce phonetics, vocalization, and intonation that are not familiar to them; it is difficult to understand grammar and build sentences according to the rules of the German language. It is not surprising that there is psychological resistance to this difficult learning.

Not all Ukrainian refugees immediately realize the need to learn German. Their experience of living in Ukrainian society tells them that the state language is not absolutely mandatory, and that in some situations it can be replaced by another language. Some of them, who know English well, try to use it in their contacts with government and social structures. But every time they face the reality that German cannot be replaced by any other language. It turns out that people are morally unprepared to accept the realities of Germany (they did not really prepare for them in advance, this life turned their orientation upside down in an instant).

It is clear that the situation cannot “clear up” for them in a day or a week. These people have to go through all the stages of understanding their situation and rethinking

their lives. This means that we need to give them time - first to get over the shock. Then to gradually realize what has happened, to understand the irreversibility of the events of their lives, the impossibility of returning to the “old, familiar life.” Only then can we expect these people to start planning their life in Germany, and then they will feel the need to master the German language.

2. The ability to use the social sphere implies that a person acquires the social competence to function on a daily basis in the new society in accordance with the existing rules. A new member of society needs to understand the main principles underlying the work of the state, as well as the rules of specific institutions. This includes knowing which institutions and services to contact, in what order, how long to wait, and what the outcome might be. This includes solving various daily household problems: how to find housing, how to move to another place, how to find a doctor, how to enroll a child in school, how to vaccinate a dog or cat, etc. Refugees not only have to familiarize themselves with the general rules, but also with the terms used in Germany to describe different situations. The problem often lies in the fact that the experience of using the social sphere gained in Ukraine does not help here, and may even hinder.

3. Employment. This is a very important area, because the social self-realization of a person depends on finding the right job. The integration project provides an opportunity to find an internship (lasting two weeks) to find a job. The internship helps a person to feel realistic about the position, performing specific duties and to predict their success in this job. The trainee is provided with support - a specialist who actually works in the organization and helps to navigate the situation.

A separate problem faced by Ukrainian refugees in this area is the absence in Germany of the usual situation of “independence” between the specialty obtained at the university and indicated in the diploma and subsequent places of work. In Ukraine, people often obtain a higher education diploma on its own, without plans for professional self-realization in this field. In Germany, people look for jobs in their chosen specialty, and rarely work outside of their specialty.

This certainly complicates career guidance work. A person actually “returns” to the situation when he or she was 18 years old and chose a profession for the first time. Confirmation of a diploma takes 8 months or more, and is not always successful. The lack of work experience in the profession is not viewed positively.

The candidate is offered services such as advanced training; retraining; courses aimed at narrow professional areas; assistance is also offered for admission to the Ausbildung and secondary education (analogous to a Ukrainian college).

Higher education diplomas or certificates of vocational education obtained from accredited institutions (there is a list of such institutions), even if they are confirmed, do not provide a guarantee of employment, because the German education system itself does not require any additional training of a potential employee, which is economically costly. second higher education, which is common in Ukraine, often cannot be confirmed at all,

as it is usually defined as advanced training. Therefore, there is a dissonance between the expectations of stakeholders.

Higher education diplomas or certificates of vocational education obtained from accredited institutions (there is a list of such institutions), even if they are confirmed, do not provide a guarantee of employment, because the German education system itself does not require any additional training of a potential employee, which is economically costly. Second higher education, which is common in Ukraine, often cannot be confirmed at all, as it is usually defined as advanced training. Therefore, there is a dissonance between the expectations of stakeholders.

The psychological willingness to compromise on qualifications and the willingness to work elsewhere is also extremely low, also because the German social system is extremely loyal and people tend to accept the role of consumers of the system's minimal but stable guarantees rather than make efforts to succeed. Unfortunately, stereotypes of self-perception get in the way, stress and dissatisfaction linger, and people often lose hope, degrade, and the more sensitive ones can't stand it and return to their "comfort zone" despite the risks they have recently been running away from.

Moving and adapting to a new foreign cultural environment is a significant stress and a great challenge, but with perseverance, diligence, and a willingness to make long-term efforts, this stress can become an incentive for personal development and successful self-realization.

UDC 159.9.019

Viktoriiia Dembitska
Positive Psychotherapist (USA)

POSITIVE PSYCHOTHERAPY AS A TOOL FOR OVERCOMING CULTURAL SHOCK AMONG IMMIGRANTS

Culture shock is a common yet profound experience for immigrants as they navigate the psychological and emotional challenges of integrating into a new society. The unfamiliarity of a new culture, combined with the loss of familiar social supports, often leads to stress, anxiety, and a sense of isolation. Positive Psychotherapy (PPT), developed by Nossrat Peseschkian, offers an effective and culturally adaptable approach for mitigating the effects of culture shock. By emphasizing resilience, self-reflection, and positive interpretation, PPT provides a framework that helps immigrants balance their cultural roots with new social expectations. This paper examines cultural influences on mental health and presents Positive Psychotherapy as a tool for reducing stress associated with culture shock [4].

The experience of culture shock is marked by several phases: honeymoon, frustration, adjustment, and acceptance. Immigrants often move from an initial phase of curiosity and excitement to feelings of frustration and confusion as they encounter new social norms and expectations [1]. Cultural factors, including language differences, values, and interpersonal dynamics, can intensify this disorientation. For many, culture shock poses a significant threat to mental well-being, leading to challenges such as [2]:

1. **Identity Crisis:** Adapting to a culture with values and customs different from one's own can lead to questioning one's identity and sense of belonging. This identity crisis can reduce self-esteem, create insecurity, and increase fear of rejection.

2. **Isolation and Loneliness:** The loss of familiar social supports, combined with language and communication barriers, can make immigrants feel isolated, especially in societies that may not immediately embrace diversity.

3. **Perceived Incompatibility of Values:** Immigrants often encounter moral or value-based conflicts between their home culture and the host culture, leading to a sense of disconnection and cognitive dissonance, which increases stress and anxiety.

4. **Reduced Coping Resources:** Migrants, especially recent arrivals, may lack access to established coping mechanisms, such as family support or familiar social networks, which could otherwise buffer them from stress.

Positive Psychotherapy, with its transpersonal and strength-based orientation, is uniquely suited to address the complex psychological challenges associated with culture shock. PPT leverages the inherent strengths and resilience within each individual, helping immigrants navigate cultural differences without compromising their identity [5].

1. **Positive Interpretation of Culture Shock:** PPT encourages clients to view cultural differences as opportunities for growth and self-reflection rather than threats. By reframing culture shock as a source of new perspectives and personal growth, immigrants can experience reduced stress and a greater openness to the cultural elements of their new environment.

2. **The Balance Model:** A central component of PPT, the balance model, helps individuals achieve harmony across four life areas: body/sensation, achievement, contact, and fantasy. For immigrants, this model serves as a guide for balancing the values and expectations of both cultures, reducing internal conflicts between their background and the demands of the new culture.

3. **Capacity-Building:** PPT promotes the development of capacities such as tolerance, patience, and openness to new experiences, essential for managing culture shock. Cultivating these capacities builds resilience and fosters a sense of agency, enabling immigrants to cope more effectively with cultural disparities.

4. **Transcultural Approach:** PPT's emphasis on a transcultural perspective helps immigrants recognize that cultural differences do not imply inferiority or superiority. This approach fosters empathy for both their own culture and the host culture, promoting acceptance and easing the psychological tension between differing cultural values.

5. **Development of Self-Care Practices:** PPT supports cultivating self-care practices that help immigrants manage stress while adapting to new environments. Self-

care, especially when tailored to one's cultural background, promotes mental health stability and resilience in challenging situations.

Culture shock can profoundly impact an immigrant's mental health, leading to a range of psychological challenges, from isolation to identity conflict. Positive Psychotherapy offers a culturally sensitive approach that not only reduces stress but also enhances the individual's sense of agency, cultural empathy, and resilience [3]. Through tools such as the balance model, positive interpretation, and capacity-building techniques, PPT equips immigrants with the resources needed to navigate culture shock, fostering both personal and intercultural growth. By facilitating integration and cultural acceptance, Positive Psychotherapy is an invaluable tool for mental health professionals working with immigrant populations in diverse societies.

REFERENCES

1. Berry JW, Annis RC Acculturative stress: The role of ecology, culture and differentiation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 5(4), 382–406 p. 1974.
2. Huysse-Gaytandjieva, A., & Bontcheva, I. (2013). Why do we fail to adapt to a different culture? A development of a therapeutic approach. *International Journal of Psychotherapy*, 17(3).
3. Peseschkian, N. (1979). In search of meaning: Positive psychotherapy step by step. *Springer*.
4. Peseschkian, N. (2012). Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method. *Springer Science & Business Media*.
5. Peseschkian, N. (2016). Positive psychotherapy of everyday life: A self-help guide for individuals, couples and families with 250 case stories. *AuthorHouse UK*.

UDC 159.98

Giulio Esposito

*Head of The International Relations Office,
University of Foggia (Italy)*

Tetiana Morzevska

*PhD student of KROK University (Ukraine),
Intern of The International Relations Office, University of Foggia (Italy)*

CONNECTION OF TIME PERSPECTIVE AND TEMPORAL COMPETENCE WITH CAREER DEVELOPMENT

The role of the temporal (time) factor in the context of motivation research in career development has been studied by many researchers and practitioners [7]. The importance of career development grows with age, and the learning motivation of young specialists combine between the knowledge and competences acquired and their ideas about their future, especially their professional future.

These connections are reflected in the concept of ‘temporal competence’, introduced by the Belgian researcher of motivation J. Nuttin who characterizes as a space of motivation ‘populated’ by motivational objects [10].

In particular, conducting a retrospective review of existing methods, J. Nuttin defines the subject of Zimbardo's study, reflected in his widely known Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI), as ‘temporal attitudes’ or ‘temporal orientations’, which influence behavioural aspects of personality [11].

Many psychologists have conducted a lot of studies confirming the connection between various kinds of deviations, disadvantages in mental and personal development, on the one hand, and shortened time perspective, on the other [3; 6].

An alternative to this established connection is the fact that successful people with a high level of personal development and mental health, as a rule, have a temporal perspective of the future, saturated with motivational objects diverse in content and temporal reference (including the distant future) [8].

German researchers J. Korff, T. Biemann, and S. Fopel were engaged in the development of temporal competence [7]. Their works has become the basis for human resource management (HRM) system and employees' feelings related to work. The time perspective is given a mediating role here, linking the two systems together.

The results of these authors show that the HRM system affects job satisfaction and loyalty formation among employees, which are mediated by the individual's time perspective at the individual level. The organisation influences how employees perceive their future in the organisation: as a time of opportunities and/or as a time of constraints. This, in turn, shapes their job satisfaction and company loyalty. Researchers emphasise the wide application of their results: recruitment, adaptation of new employees, work with engagement and loyalty, employee self-esteem and creation of a self-developing community of professionals within an individual company [7].

The topic of organisational loyalty and its relationship with time perspective is also close to the team of Professor D. Cernas-Ortiz, who examines the relationship between time perspective, job satisfaction and loyalty of employees to the organisation through the prism of self-efficacy and vitality [4].

Another work by D. Cernas-Ortiz on the same topic, which studies time perspective and its influence on employee satisfaction and company loyalty among employees of organisations in Mexico and the USA [5]. Other similar problems of organisational psychology, such as the influence of time perspective on the work of teams under conditions of strict deadlines, is considered by a team of British-American researchers led by M. Waller [13].

Career planning of managers and related risks or, on the contrary, the potential for strategic development of companies is raised in two significant works. The European experience is considered by S. Kunisch, J. Bartuneki et al. [8].

Also interesting is the experience of Arab researchers A. Abu-Rahma and B. Jalil, who explicitly point to the experience of the Arab world. B. Jalil, who directly point out the difference in the original perception of time in European and Arab culture, which directly affects the time perspective of the studied managers and their approaches to the strategic development of the company [1].

Researchers studied a conditional process model that assesses the role of prospective vision ability and perceived uncertainty in explaining why future-oriented managers may be more effective in strategic management. The results confirm that temporal orientation influences strategic practices in an organisation through its effect on a manager's ability to see when uncertainty in the environment is perceived as low to moderate. The study also finds that local managers in the United Arab Emirates tend to be future-oriented and show a greater preference for strategic work over operational tasks. The results of this paper contribute to temporal perspective research by examining temporal orientation in a unique cultural domain different from Western Europe.

A whole stratum of research is related to the topic of predictive work in the area of professional and emotional burnout, as well as to the contemporary issue of finding meaning and joy in professional activity. Together with increasing life expectancy and raising retirement age in all developed countries, this topic will become more and more urgent.

The relationship between time perspective and job satisfaction is examined by the Eastern European researcher B. Bajec [2] on the example of employees of Slovenian companies. Y. Lagoutina [9] from the University of Ottawa (Canada) raises the issues of time perspective and perfectionism; a team of scientists from the Netherlands led by Professor I. Susnea [12] studies 'the issue of time perspective and happiness'.

Therefore, world experience proves the relevance and necessity of developing the topic of time perspective and temporal competence are very important of studying the practical connection of the obtained data with comprehensive training and development programmes. In modern practice, multi-modular development programmes are used in the development of managers, which include a comprehensive approach consisting of project-based learning, social learning, independent and personalised learning, and coaching to change consciousness and opportunities to reach a new level of managerial thinking, as detailed in practical works of recent years. As usual, such programmes are formed based on the request of a particular company, but the state and stage of team formation, current and required competence of personnel, today's tasks and long-term strategy of the company, as well as competences required for development are always taken into account.

REFERENCES

1. Abu-Rahma A. and Jaleel B. (2017), "Influence of managers' time orientation on strategic practices in the UAE", *International Journal of Emerging Markets*, vol. 12, no. 2, pp. 219–237, doi:10.1108/IJoEM-01-2015-0011

2. Bajec B. (2018), "Relationship between time perspective and job satisfaction", *International Journal of Human Resources Development and Management*, vol. 8, no. 1–2, pp. 145–165, doi:10.1504/IJHRDM.2018.092294
3. Barndt R. and Johnson D. (1955), "Time orientation in delinquents", *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, vol. 51, no. 2, pp. 343–345, doi:10.1037/h0048130
4. Cernas-Ortiz D., Mercado-Salgado P. and Davis M. (2018), "Future time perspective, job satisfaction, and organizational commitment: The mediating effect of self-efficacy, hope, and vitality", *Journal of work and organizational psychology-revista de psicologia del trabajo y de las organizaciones*, vol. 34, no 1, pp. 1–9.
5. Cernas-Ortiz D. and Davis M. (2016), "Future and past negative time perspective influences on job satisfaction and organizational commitment in Mexico and the United States", *Management Research: Journal of the Iberoamerican Academy of Management*, vol. 14, no 3, pp. 317–338, doi:10.1108/MRJIAM-04-2016-0665
6. David A., Kidder C. and Reich M. (1962), "Time orientation in male and female juvenile delinquents", *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, vol. 64, no. 3, pp. 239–240, doi:10.1037/h0042683
7. Korff J., Biemann T. and Voelpel S. (2016), "Human resource management systems and work attitudes: The mediating role of future time perspective", *Journal of Organizational Behavior*, vol. 38, no. 1, pp. 45–67, doi:10.1002/job.2110
8. Kunisch S. et al. (2017), "Time in Strategic Change Research", *Academy of Management Annals*, vol. 11, no. 2, pp. 1005–1064, doi:10.5465/annals.2015.0133
9. Lagoutina Y. (2016), "Perfectionism and time perspectives: An inquiry into the association between perfectionism subtypes and categorical time perspectives", *Time & Society*, vol. 26, no. 3, pp. 286–304, doi:10.1177/0961463X15577280
10. Lomelí D. et al. (2018), "Perspectiva Temporal de Estudiantes Universitarios Mexicanos y Colombianos", *Revista Iberoamericana de Diagnostico y EvaluacionPsicologica*, vol. 1, no. 46, pp. 133–145.
11. Nuttin J. and Lens W. Future Time Perspective and Motivation. Theory and Research Method. New York: Psychology Press, 1985. 238 p.
12. Susnea I. et al. (2018), "Exploring the value of Zimbardo Time Perspective Inventory as predictor of academic outcomes", *IEEE Global Engineering Education Conference (EDUCON)*, pp. 238–242, doi:10.1109/EDUCON.2018.8363234
13. Waller M. et al. (2001), "The effect of individual perceptions of deadlines on team performance", *Academy of Management Review*, vol. 26, no. 4, pp. 586–600, doi:10.5465/amr.2001.5393894

THE DYNAMIC INTERPLAY BETWEEN SOCIETY AND ITS HISTORIC-CULTURAL RESOURCES

1. Abstract

This paper delves into the intricate relationship between society and its historic-cultural resources, emphasizing how these resources are not merely passive entities but active components shaped and influenced by societal dynamics. Through a detailed analysis of real-world examples, primarily focusing on China but also including global perspectives, the essay underscores the mutual interplay between society and its cultural heritage. [1, p. 125]

2. Analysis with Examples--China: A Case Study in Societal Shaping of Historic-Cultural Resources.

China, with its rich tapestry of history and culture, offers a compelling illustration of how societal dynamics influence and are influenced by historic-cultural resources. The Terracotta Army, discovered in 1974 near Xi'an, stands as a testament to the grandeur and intricacy of Qin Shi Huang's tomb. This monumental archaeological find not only showcases the technological prowess and artistic mastery of the Qin Dynasty but also reflects societal values such as reverence for ancestors and the pursuit of immortality. As society has evolved, so has the interpretation and presentation of the Terracotta Army, evolving from a mere archaeological curiosity to a globally recognized symbol of China's cultural heritage. [2, p. 28]

Another example is the evolution of Chinese tea culture. Initially a medicinal beverage in ancient times, tea became a social ritual during the Tang and Song dynasties, reflecting societal values of harmony, respect, and refinement. Today, tea culture in China has diversified, with different regions developing unique brewing methods and flavors, reflecting the diverse societal tastes and preferences. This continuous evolution underscores how historic-cultural resources are shaped by societal changes and, in turn, influence societal behaviors and attitudes.

3. Global Perspectives: Societal Creation of Historic-Cultural Resources

Beyond China, the interplay between society and historic-cultural resources is evident worldwide. In Italy, the Renaissance was a societal revolution that transformed history and culture, giving rise to artistic, literary, and scientific achievements that continue to inspire. The societal demand for humanism and individualism led to the creation of masterpieces like Michelangelo's "David" and Leonardo da Vinci's "Mona Lisa," which now serve as iconic symbols of the Renaissance spirit [3, p. 33].

In Japan, the art of flower arranging (ikebana) evolved from a simple practice of adorning Buddhist altars to a sophisticated art form reflecting societal values of harmony, simplicity, and respect for nature. As Japanese society has changed, so has ikebana, adapting to new aesthetic trends and societal norms while preserving its core principles.

4.Summary

In conclusion, historic-cultural resources are not mere relics of the past but dynamic reflections of societal values, interactions, and aspirations. Through the analysis of real-world examples, this paper has demonstrated how societies actively shape and are shaped by their cultural heritage. Recognizing this dynamic interplay is crucial for fostering cultural preservation, promoting societal development, and ensuring that historic-cultural resources continue to serve as vital resources for future generations.

REFERENCES

1. Loewe, M. (2020). *Early Chinese Texts: A Bibliographical Guide*. Berkeley: University of California Press.
2. Elvin, M. (2014). *The Pattern of the Chinese Past*. Stanford: Stanford University Press.
3. Ware, J.R. (2014). *Visual Culture: An Introduction*. New York: Routledge.

UDC 159.9

Ma Tianshu

*Faculty of Social Studies and Humanities,
Specialty 053 Psychology, West Ukrainian National University (Ukraine);
Director, Beijing Jingxiyang I&T Co., Ltd. (China)*

OVERCOMING THE FEELING OF LONELINESS IN THE ELDERLY BY MEANS OF PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL COMMUNICATIONS

As the aging process continues to accelerate, there were 617 million people over the age of 65 in the world in 2015, and the number of elderly people will grow to 1 billion by 2030 and continue to grow until it is expected to reach 1.6 billion by 2050. [1,5] As older people age, they are constantly faced with many life changes - retirement, loss of friends and family, reduced mobility, changing social roles - that can lead to a profound sense of loneliness. Loneliness is a common problem faced by the elderly, it is a common negative emotional reaction, but it may cause a variety of health risks, and even harm the physical and mental health of the elderly. How to help the elderly overcome loneliness has become a problem that the whole society needs to pay attention to. The purpose of this article is to explore how to use psychological and social communication methods to overcome loneliness in the elderly, and to provide security for physical and mental health and quality of life in the elderly.

Due to the differences in each elderly person's constitution, experience, education level, education level, economic income, political treatment, etc., especially the differences in interest, ability, temperament, personality, there are different personality types of elderly people. [2,1309]

The elderly who are mature, happy and enterprising can get happy satisfaction in the life they choose, while the elderly who are lonely, pessimistic, angry and other personalities will age abnormally quickly and are more prone to psychological disorders of the elderly. Among them, loneliness is one of the more common psychological problems in the elderly population. With the acceleration of population aging, the group of lonely elderly people is getting larger and larger. Psychological loneliness of the elderly is a negative emotion similar to "abandoned", and they often feel empty and lonely, and even feel neglected and abandoned by the society. Feel that they have been eliminated by the society, began to keep up with the current pace of life, can not understand the current attitude to life, resulting in depression, decadence, listlessness, and even can not raise a trace of interest in life.

Therefore, strengthen the attention to the mental health of the elderly, pay attention to the elderly due to the change of social environment, social role, lifestyle caused by different degrees of psychological reaction, the whole society should mobilize, pay full attention to and pay attention to the psychological needs of the retired elderly, protect the mental health of the elderly, so that they can spend their old age peacefully.

The causes of psychological loneliness in the elderly are varied, but are almost always triggered by some form of "loss" [3,31], loss at both the personal and social level can be an influential factor in loneliness. According to the WHO report, by 2030, psychological problems such as depression and loneliness will become the second largest cause of disease burden in middle-income countries. The study found that loneliness in the elderly can be effectively solved through psychological counseling and social communication. [4, 1548]

With the progress of society, people gradually realize the important role of psychological problems on physical and mental health, and it has gradually become the consensus of many people to seek psychological counseling when they are in a bad mood. Psychological counseling is a process in which counselors use the principles and methods of psychology to influence the objects (or visitors) to make positive changes in their psychology and behavior. Different from other forms of counseling, psychological counseling must use psychological knowledge in the process, and the purpose of counseling is to make positive changes in the psychology of the counseling object. [5, 51]

The theoretical models on which psychological counseling and treatment are based are mainly psychoanalytic theory (the representative is Sigmund Freud), behaviorist theory (the representative is Watson), humanistic theory (the representative is Maslow and Rogers) and cognitive theory (the representative is Baker and Ellis). [6, 175]

Counseling can help older adults understand and accept their feelings of loneliness, can help older adults build and maintain social networks, and can help older adults deal with mental health issues related to loneliness, such as depression and anxiety. In general, psychological counseling is an important tool to help older people cope with loneliness and improve their quality of life.

Psychological counseling and treatment are mainly used to overcome the emotional loneliness of the elderly. In terms of social loneliness, comprehensive strategies at the family, community and government levels can effectively promote social communication among the elderly, so as to alleviate their loneliness. The active participation of family members, the diversity of community activities, and the policy support and resource input of the government are all important conditions to ensure the realization of social communication among the elderly. At the same time, as the elderly themselves, they can overcome loneliness by actively participating in social activities, integrating into society, and getting rid of autism, such as participating in community activities, participating in social labor, and traveling with three or five friends on vacation.

We conducted a questionnaire survey on the incidence of loneliness among the elderly in Beijing community and found that loneliness is an emotional experience, which is difficult to self-restrain and regulate, and there are differences in different individuals and groups. Understanding these differences can help us better locate and understand the characteristics of loneliness in different populations, and then provide targeted measures for the alleviation of loneliness. For example, social workers can provide more social opportunities and social support for elderly people with strong loneliness, so as to alleviate their loneliness. In terms of education, efforts can be made to improve the quality of lower-level elderly people and enhance their social skills and social circles. On the medical side, for the elderly without spouses, psychological counseling, emotional support and other services can be provided to help them better cope with the problem of loneliness. Understanding the differences of loneliness among people is of great practical significance to solve the problem of loneliness.

The loneliness of the elderly is a problem that needs the attention and efforts of all sectors of society. Looking into the future, strategies combining psychological and social communication have broad prospects for development in overcoming loneliness in the elderly. Through technological innovation, personalized services, community integration, lifelong education and policy support, we can build a healthier, more active and connected social environment for older people.

REFERENCES

1. Du Peng translate, Joseph F. Coughlin (America) *The Longevity Economy: unlocking the world's fastest-growing, most misunderstood market*. Peking University Press, 2022, p.5.
2. Gao Yunpeng, *Psychology of Aging*, 2013.8, p.1309.

3. Cornwell, E. Y., & Waite, L. J. (2009). Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. *Journal of health and social behavior*, 50(1), p. 31-48.

4. Sun Lixin. Educational Psychology of the Elderly. *Zhejiang University Press*, 2023 p.1548.

5. Yao Bin, Communication and Transcendence: Analysis of Psychological Counseling Techniques and Case Review, People's Medical Publishing House, 2015, p.51.

6. Chen Fuguo (Ed.), Theory and Technology of School Student Psychological Counseling, East China Normal University Press, 2017, p.175-336.

УДК 159.9:316.6:378.147

Елліна Панасенко

*доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри практичної психології, Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет» (Україна)*

Іван Репринець

*здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія,
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет» (Україна)*

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТІВ ЯК ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ

Актуальність теми дослідження визначається зростаючою роллю емоційного інтелекту в сучасному світі. У період навчання у закладах вищої освіти студенти переживають інтенсивний етап особистісного становлення, формування професійних навичок та соціальної ідентичності. Важливим фактором успішної адаптації та самореалізації в цих умовах є розвиток емоційного інтелекту, який допомагає студентам ефективно взаємодіяти з оточенням, контролювати свої емоції та розуміти почуття інших.

Емоційний інтелект відіграє ключову роль у формуванні стійкості до стресових ситуацій, які є невід'ємною частиною студентського життя. Крім того, він сприяє розвитку комунікативних навичок та здатності до командної роботи, що є важливими для професійного та особистісного зростання. У контексті сучасних соціальних викликів, таких як війна, розвиток емоційного інтелекту стає важливим психосоціальним ресурсом для забезпечення психологічного здоров'я студентів. Емоційний інтелект допомагає студентам краще долати кризові ситуації, адаптуватися до змін та підтримувати позитивні взаємовідносини з оточуючими. Це робить дослідження цієї теми не тільки актуальним, а й необхідним для розробки

практичних рекомендацій щодо підготовки молоді до життя в умовах соціальних змін.

Проблему емоційного інтелекту розробляють такі сучасні науковці, як: Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Д. Майєр, К. Петрідес, П. Саловей, А. Фурнхем, Н. Шутте та ін.

Емоційний інтелект – це здатність людини усвідомлювати, розуміти та керувати власними емоціями, а також розпізнавати емоції інших і взаємодіяти з ними на основі цих знань. Сучасні науковці Р. Бар-Он, Д. Гоулман зазначають, що цей феномен включає в себе декілька важливих аспектів: емоційну самосвідомість, самоконтроль, емпатію та соціальні навички. Емоційна самосвідомість полягає в тому, щоб розуміти власні емоції та вплив, який вони мають на поведінку. Самоконтроль дозволяє людині стримувати імпульсивні реакції та адекватно реагувати на емоційні виклики [1; 2].

Емпатія, як частина емоційного інтелекту, дає змогу розуміти почуття інших людей, що сприяє ефективній комунікації та співпраці. Соціальні навички дозволяють використовувати ці знання для конструктивної взаємодії з оточуючими. Емоційний інтелект також впливає на здатність людини вирішувати конфлікти та зберігати стійкість у стресових ситуаціях.

Емоційний інтелект, на думку Д. Майєра та П. Саловей, має не тільки особистісне значення, але й важливий для професійної діяльності, оскільки допомагає будувати ефективні взаємини та керувати командою. Люди з високим рівнем емоційний інтелект зазвичай більш успішні в роботі, де потрібна емоційна стійкість і вміння працювати з людьми. Отже, емоційний інтелект є важливим ресурсом для гармонійного розвитку особистості та ефективної взаємодії в суспільстві [3].

Емоційний інтелект осіб юнацького віку, до якого належать студенти, має свої особливості, зумовлені активними процесами психологічного і соціального розвитку в цей період. Юність – це період інтенсивного формування ідентичності, коли молода людина активно шукає себе, свої цінності та роль у суспільстві. У цьому віці емоційний інтелект часто перебуває на стадії формування, що проявляється у нестійкості емоцій, інтенсивних переживаннях, а іноді і в нездатності ефективно управляти емоціями.

Однак, студенти юнацького віку мають великий потенціал для розвитку емоційної самосвідомості та самоконтролю. Важливим аспектом є розвиток навичок емпатії та соціальної взаємодії, адже юнаки та дівчата в цей час активно вибудовують соціальні зв'язки, вчаться будувати дружні й романтичні стосунки, а також комунікувати в професійному середовищі. Розвиток емоційного інтелекту в студентів є важливим етапом формування їхнього психосоціального ресурсу, оскільки допомагає краще зрозуміти себе і навколишніх, що є основою для гармонійних стосунків та професійного зростання.

Феномен психосоціального ресурсу є ключовим аспектом розвитку особистості, що об'єднує психологічні та соціальні можливості людини для досягнення гармонії в житті та ефективної адаптації до зовнішніх умов. Психосоціальний ресурс, як пишуть К. Петрідес, А. Фурнхем, Н. Шутте, включає в себе сукупність внутрішніх психологічних характеристик особистості, таких як емоційний інтелект, стійкість, саморегуляція, а також зовнішні соціальні чинники – підтримку від соціального оточення, соціальні зв'язки та взаємодії [4; 5].

Сутність цього ресурсу полягає в тому, що він є інструментом для підтримки психічного благополуччя та успішного подолання життєвих труднощів. Він допомагає людині знаходити внутрішні сили для збереження емоційної рівноваги в складних ситуаціях, вирішення конфліктів, зниження рівня стресу та зміцнення стосунків із соціальним оточенням.

Психосоціальний ресурс також сприяє формуванню стійкої ідентичності та впевненості в собі, що є важливим для самореалізації та досягнення особистих цілей. Завдяки цьому ресурсу особистість здатна підтримувати позитивні взаємини з іншими людьми, ефективно комунікувати та розвивати емпатію.

Значення психосоціального ресурсу для особистості полягає в тому, що він забезпечує можливість адаптації до змін у житті, допомагає в подоланні кризових ситуацій і сприяє стійкості перед викликами. Розвиток психосоціального ресурсу дозволяє людині краще розуміти себе, свої потреби та емоції, а також ефективно управляти своїм життям і взаємовідносинами з іншими.

Розвиток емоційного інтелекту у студентів є важливим аспектом їх психосоціального розвитку та формування особистості. Емоційний інтелект охоплює здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також ефективно взаємодіяти з емоціями інших людей. Ця навичка є критичною для підтримки психологічного благополуччя, розвитку соціальних зв'язків і побудови успішної кар'єри. Психосоціальний ресурс особистості, зокрема, включає емоційний інтелект як одну з його ключових складових, адже він допомагає студентам адаптуватися до різних життєвих ситуацій, ефективно долати стрес і встановлювати гармонійні міжособистісні стосунки.

Емоційний інтелект сприяє розвитку соціальних навичок, таких як емпатія, емоційна регуляція і розуміння емоцій оточуючих, що дозволяє студентам краще комунікувати та вирішувати конфлікти. Це важливо в контексті навчального процесу, адже студенти стикаються з різними стресовими факторами, такими як академічний тиск, адаптація до нового середовища та розвиток соціальної мережі. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає їм ефективніше справлятися з цими викликами, що робить емоційний інтелект важливим психосоціальним ресурсом для успішної соціальної адаптації.

Завдяки розвитку емоційного інтелекту студенти здатні краще підтримувати власне психологічне здоров'я, знижуючи рівень тривожності та депресії. Це, в свою

чергу, підвищує їхню ефективність у навчанні, мотивованість та здатність до саморегуляції. Психосоціальні ресурси, як і емоційний інтелект, забезпечують внутрішні механізми для подолання труднощів та стресових ситуацій, сприяючи розвитку позитивної життєвої перспективи.

Відтак, емоційний інтелект не тільки підвищує адаптивність особистості, але й зміцнює її соціальні зв'язки, які є невід'ємною частиною психосоціальних ресурсів. Студенти з розвиненим емоційним інтелектом здатні краще керувати емоційними викликами, що підвищує їхню стійкість до життєвих труднощів та сприяє розвитку соціальних навичок, необхідних для майбутньої професійної діяльності. Це робить емоційний інтелект важливим елементом як для індивідуального зростання, так і для зміцнення соціального капіталу студентів у сучасному суспільстві.

Отже, розвиток емоційного інтелекту у студентів є ключовим психосоціальним ресурсом, що сприяє їхній успішній адаптації до життєвих викликів. Він допомагає ефективно управляти емоціями, встановлювати гармонійні стосунки та підвищує рівень соціальної компетентності. Завдяки емоційному інтелекту студенти стають стійкішими до стресу та краще справляються з міжособистісними конфліктами. Це позитивно впливає на їхнє психологічне благополуччя та особистісний розвиток. Таким чином, емоційний інтелект є важливим компонентом формування успішної та здорової особистості в сучасному суспільстві.

ЛІТЕРАТУРА

1. Bar-On R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*. Oviedo: Universidad de Oviedo. 30 p.
2. Goleman D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books. 384 p.
3. Salovey P., Mayer J. D. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*.
4. Schutte N. S., Malouff J. M., & Thorsteinsson E. B. (2007). The Relationship Between Emotional Intelligence and Well-Being: A Meta-Analysis. *Journal of Personality and Individual Differences*. Amsterdam: Elsevier. 15 p.
5. Petrides K. V., & Furnham A. (2003). Trait Emotional Intelligence: Behavioral Validation in Two Studies of Emotion Recognition and Reactivity to Mood Induction. *European Journal of Personality*. London: John Wiley & Sons. 12 p.

Оксана Мірошніченко

*кандидат психологічних наук, доцент,
начальник кафедри психології, полковник внутрішньої служби,
Пенітенціарна академія України (Україна)*

ЗАСТОСУВАННЯ КОРЕКЦІЙНИХ ПРОГРАМ У РОБОТІ З ЗАСУДЖЕНИМИ ЯК ІНСТРУМЕНТ РЕСОЦІАЛІЗАЦІЇ

Станом на липень 2024 року у 88 установах виконання покарань Державної кримінально-виконавчої служби України утримувалась 41 тисяча 623 засуджених. Одним з пріоритетних напрямів Стратегії реформування пенітенціарної системи в частині «...удосконалення методів та інструментів виправлення і ресоціалізації засуджених та їх подальше впровадження...» є процес ресоціалізації засуджених.

Ресоціалізація засуджених це процес, спрямований на повернення особи до повноцінного життя в суспільстві після відбування покарання. На жаль, у багатьох країнах, включаючи нашу, цей процес стикається з численними проблемами та викликами. Відсутність належної підготовки персоналу установ виконання покарань часто призводить до низької ефективності ресоціалізації, що, в свою чергу, впливає на рівень рецидиву. Важливість ресоціалізації полягає у створенні умов для успішної адаптації цих осіб в суспільстві, зниження ризику повторних злочинів і, як наслідок, зменшення соціальної напруги та економічних витрат на утримання в'язниць.

Звід міжнародних стандартів, щодо поводження з ув'язненими від 2015 року, так звані Мінімальні стандартні правила ООН (Правила Нельсона Мандели) це єдиний міжнародний документ призначений «викласти те, що, як правило, вважається правильним з принципової і практичної точок зору в сфері поводження з ув'язненими та управління в'язницями» [2].

Отже, правило 94 зазначає: в найкоротший термін після прийому засудженого в установу, і на основі вивчення його характеру, потрібно розробити програму соціально-виховної роботи з ним, виходячи з отриманих відомостей про його індивідуальні потреби, здібності і нахили. Правило 81 наголошує: у поводженні з засудженими потрібно підкреслювати не їх виключення з суспільства, а ту обставину, що вони продовжують залишатися його членами. Тому, громадські організації потрібно залучати скрізь, де це можливо, до співпраці з тюремним персоналом з метою повернення засуджених до життя у суспільстві.

Відповідно до паспорту реформ пенітенціарна система забезпечує підвищення безпеки суспільства шляхом виправлення і ресоціалізації осіб, які увійшли у конфлікт із законом, шляхом:

- Створення системи реінтеграції.
- Дотримання прав людини.
- Створення в органах та установах безпечного середовища.
- Забезпечення переходу від карального до реабілітаційного підходу.

Створення системи реінтеграції забезпечить відповідне середовище, щоб особа була готова жити, не вчиняючи правопорушень шляхом:

- Надання необхідної підтримки для зміни поведінки у місцях позбавлення волі;
- Запровадження дієвих механізмів підготовки засуджених до звільнення;
- Ефективного супроводу засуджених після звільнення з місць позбавлення волі.

Відповідно до українського законодавства, а саме статті 6 Кримінально-виконавчого кодексу України «Виправлення і ресоціалізація засуджених та їх основні засоби» зазначено: виправлення засудженого розглядається як процес позитивних змін, які відбуваються в його особистості та створюють у нього готовність до самокерованої правослухняної поведінки, а ресоціалізація, як свідоме відновлення засудженого в соціальному статусі повноправного члена суспільства; повернення його до самостійного загальноприйнятого соціально-нормативного життя в суспільстві [1]. Результатом ресоціалізації повинна бути зміна особистісних якостей засудженого, яка б дозволила розраховувати на його саморегульовану стабільну соціально-нормативну поведінку після звільнення. Необхідною умовою ресоціалізації є виправлення засудженого.

У психологічній науці ресоціалізацію розглядають як процес повернення в суспільство індивіда, який певний час знаходився в стані соціальної дезадаптації. У процесі ресоціалізації відбувається соціальна реінтеграція, тобто набуття індивідом нового соціального статусу, поновлення соціальних зв'язків, повторне входження в основні соціальні інститути (навчання, виховання, трудова та культурно-дозвільна діяльність тощо) та соціальна реадаптація - пристосування до нових умов життя.

Також законом передбачено внесення змін до КВК України, зокрема у ст. 6 перелік основних засобів виправлення і ресоціалізації засуджених доповнити оцінкою ризиків і потреб. Оцінка ризиків є інструментом вивчення особистості засудженого та його криміногенних потреб, що дозволяє персоналу визначити найбільш дієві інструменти та засоби ресоціалізації та підготовки до звільнення. На основі визначених потреб засуджений має можливість взяти участь в програмах диференційованого виховного впливу, затверджених Наказом Міністерства юстиції України 17 травня 2016 року № 1418/5 (із змінами та доповненнями) [3]:

1. Освіта.
2. Творчість.
3. Духовне відродження.
4. Підготовка до звільнення.

5. Фізкультура і спорт.
6. Професія.
7. Правова просвіта.
8. Подолання наркотичної залежності.
9. Подолання алкогольної залежності.
10. Підготовка до звільнення ветеранів війни.
11. Формування життєвих навичок у повнолітніх засуджених.
12. Формування життєвих навичок у неповнолітніх засуджених.

Програми диференційованого виховного впливу поділяються на виховні та корекційні. Корекційна програма – це комплекс заходів, спрямований на зміну поведінки засуджених та їхню ресоціалізацію, участь у якій рекомендується засудженому відповідно до його криміногенних ризиків та потреб. Такі програми також повинні враховувати інші можливості. Корекційна робота із засудженими (тренінгові заняття на зняття агресії та розвиток навичок саморегуляції, розвиток комунікативних навичок, стресостійкості, формування толерантності), заходи релаксації та зняття негативних психічних станів.

Також передбачено, що засудженим до покарань у виді позбавлення волі на певний строк, які беруть участь у корисній зайнятості та/або корекційних програмах, може бути скорочено строк покарання або строк, який необхідно відбутися для умовно-дострокового звільнення чи заміни покарання більш м'яким.

Передбачається, що впровадження корекційних програм сприяє формуванню просоціальної поведінки засуджених та розвитку у них життєвих навичок, сприятиме зниженню рівня криміногенних ризиків та потреб, зокрема, за допомогою корекційних програм з урахуванням їхніх індивідуальних потреб та особливостей.

Для роботи з новоприбулими засудженими на етапі адаптації до умов відбування кримінального покарання, для яких є характерним перебування у стані апатії, інтолерантності до невизначеності, наявність недостатньо розвинених навичок саморегуляції, нездатність мислити чітко та раціонально, недостатньо розвинені комунікативні навички, невміння прогнозувати наслідки та приймати вірні рішення, проблеми із самооцінкою та недостатньою мотивацією до змін у житті розроблено програму «Соціально-психологічна адаптація до умов позбавлення волі новоприбулих засуджених». Програма покликана полегшити соціально-психологічну адаптацію новоприбулих засуджених шляхом реалізації комплексу заходів, спрямованих на розширення їх адаптаційних можливостей, формування певних навичок, здійснення пошуку нових способів поведінки, шляхом проведення групової роботи, надання психологічної допомоги, психологічної просвіти, з метою забезпечення оптимізації ситуації соціального функціонування особистості і повернення до повноцінного життя в суспільстві. Наразі дана програма перебуває на етапі апробації.

Отже, з метою ефективної інтеграції засудженого в суспільство після звільнення у період відбування кримінального покарання слід дотримуватись основних етапів процесу ресоціалізації засудженого

1. Психологічна підтримка засуджених – важливо розробляти методики для роботи з різними категоріями засуджених, враховуючи їх психологічний стан.

2. Соціальна адаптація – навчання методикам сприяння інтеграції засуджених в суспільство після відбуття покарання.

3. Освітні програми для засуджених – включення дисциплін, спрямованих на розвиток освітніх програм всередині установ.

4. Професійна підготовка – розвиток курсів для засуджених з метою підвищення їх професійної кваліфікації.

5. Робота з родичами засуджених – важливість підтримки родинних зв'язків для успішної ресоціалізації.

6. Правова допомога – навчання основам правового супроводу засуджених.

7. Запобігання рецидиву – вивчення ефективних методик запобігання повторним злочинам.

8. Міжвідомча співпраця – розвиток взаємодії з іншими державними та недержавними інституціями.

На завершення, слід підкреслити, що ефективна ресоціалізація це ключ до безпеки нашого суспільства. Лише шляхом впровадження якісних корекційних програм ми зможемо забезпечити успішну реінтеграцію засуджених в суспільство.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кримінально-виконавчий кодекс України URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1129-15#Text> (дата звернення 21.10.2024 р.)

2. Minimum Standard Rules United Nations regarding treatment with prisoners (Nelson Mandela Rules) URL: https://www.unodc.org/documents/justice-and-prison-reform/Nelson_Mandela_Rules-R-ebook.pdf (дата звернення 21.10.2024 р.)

3. Про затвердження положень про програми диференційованого виховного впливу на засуджених Наказ № 1418/5 від 16.05.2016 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0727-16> (дата звернення: 10.10.2024 р.).

Руслана Чіп

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології розвитку та консультування, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка (Україна)

Діана Климчук

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка (Україна)

ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У РАННІЙ ДОРОСЛОСТІ

Перфекціонізм – багатовимірний особистісний конструкт, який передбачає загострене бажання досконалості, висування надмірних вимог не лише до себе, але й до інших. Етимологія слова «досконалість» вказує на похідне грецьке слово «телейон» та «телейос», тобто досконалість, досконалий, що співзвучне з українським словом «довершене».

Тривалі дослідження проблеми перфекціонізму проводяться у середині 20-го століття. Серед зарубіжних дослідників можна виокремити Р. Фроста, Д. Гамачек, Г. Флетт, П. Г'юїтт, Д. Бернс, Дж. Ешбі та інші. Проблематикою перфекціонізму серед українських вчених займалися З. Карпенко, Л. Данилевич, Г. Чепурна, О. Лоза, І. Гуляс.

Зокрема Д. Гамачек був одним з перших дослідників, який розділив перфекціонізм на дві категорії: «нормальний і позитивний» та «невротичний і дисфункціональний». У науковій літературі, перфекціонізм розглядається здебільшого у контексті негативних проявів, де зроблено акцент на патологічних аспектах.

Водночас науковці намагаються структурувати види, описати параметри та виокремити чітку схему для ґрунтовного осмислення перфекціонізму з урахуванням інших феноменів. Згодом створюються валідні інструменти, завдяки яким можна вивчати та діагностувати прояви перфекціонізму. До найвідоміших належить багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста, багатовимірна шкала перфекціонізму П. Г'юїтта та Г. Флета, опитувальник перфекціонізму Н. Гаранян та А. Холмогорової та інші [3, с. 3].

Науковці зазначають, що на уявлення про ідеальність впливає ранній досвід, зокрема сімейне оточення. На думку Г. Флета, П. Г'юїтта, Д. Гамачека, дисфункціональні стилі виховання та дисфункціональні сімейні системи асоціюються з проявами дисфункціонального перфекціонізму у юності та у період ранньої дорослості, оскільки вони виступають ключовими детермінантами психічного розвитку та соціалізації дитини.

Дослідники, що працюють у психоаналітичному підході, акцентують увагу (особливо у ранніх концепціях) на взаємозалежностях сімейних і особистісних стосунків та їх безпосередньому впливі на розвиток перфекціонізму, який характеризується нарцисичним особистісним розладом та межовим рівнем психоорганізації [1, с. 4].

Батьки формують одну з найважливіших підсистем у сімейних стосунках, використовуючи у вихованні певні засоби та методи впливу. На думку американського психолога Діани Баумрінд, є три поведінкові виміри:

а) прийняття та залучення до життя дитини для встановлення з нею емоційного зв'язку;

б) контроль над дитиною з метою формування зрілої поведінки;

в) надання автономії, що сприяє розвитку самостійності.

Е. Маккобі та Дж. Мартін розвинули дослідження Д. Баумрінд та виокремили два основні чинники: батьківське тепло та батьківський контроль, що лежать в основі формування патернів стилів батьківського виховання, а саме:

1) авторитарний стиль виховання визначається надмірним контролем та відчуженням. Такі батьки керують діяльністю дітей, є диктаторами у дотриманні правил, цінують цілковитий послух, що порушує особистісний простір дитини. Низьке емоційне прийняття супроводжується небажанням спілкуватися;

2) авторитетний стиль виховання характеризується присутністю батьківського контролю з високим сприйняттям дитини. Враховується думка дитини, пояснюється причина батьківських рішень. Такий стиль виховання вважається найкращим, адже діти сприймають своїх батьків не лише як турботливих та емоційно близьких, а й таких, що тримають дисципліну та мають чіткі вимоги. Діти прагнуть бути незалежними, проявляють наполегливість, мають мотивацію до досягнення мети;

3) ліберальний стиль виховання можна оцінити як прийняття з низьким рівнем контролю, що набуває форми вседозволеності. Діана Баумрінд вважає, що у даному стилі виховання батьки так сильно намагаються проявити свою безумовну любов, що забувають про безпосередні батьківські функції. Немає жодних вимог чи правил, тому діти є досить імпульсивними, піддаються слабкостям;

4) індиферентний стиль виховання виражається низькою залученістю у виховання дитини, рівнем контролю, емоційним холодом, відчуженням, не враховуються потреби дитини, ігноруються її захоплення [4, с. 126].

Українські дослідники, зокрема Г. Чепурна у 2013 році та Н. Майорчак у 2018 році у своїх дослідженнях вказували на негативний вплив перфекціонізму на самоактуалізацію молоді. Перфекціонізм породжує прагнення до самоствердження, захисту власних кордонів, що приносить особистості відчуття неабиякого возвеличення. Характеризується депривованістю психологічного простору, нерозумінням власних потреб, небажанням приймати себе та інших, заборонаю

виявляти емоції. Через неприйняття оточенням формується владна поведінка, як потреба визнання та прийняття [5, с. 171].

Розуміння того, що ідеал не є досяжним, вводить людину в стан, близький до розпачу та робить її цілі приреченими на поразку. Виникає ситуація, коли будь-яка діяльність призводить до покарання у складних (недосяжних у розумінні перфекціоніста) ситуаціях, де психіка реагує, блокуючи активність. Це сприймається як параліч волі – хоч перфекціоністичні схеми мислення залишаються, людина продовжує бути вмотивованою і прагне досягати найкращих результатів. Проте вона відчуває, наче її сила волі стає немов би паралізованою [2, с. 25].

Через наявність перфекціонізму постає потреба отримувати схвалення від інших, бажання бути досконалим, що є спробою компенсації та захисту для самооцінки. Р. Фрост у своїй моделі акцентував на сімейних чинниках перфекціонізму. На його думку, передумовою перфекціонізму є використання авторитарного стилю виховання.

На думку Дж. Боулбі, прихильність є аспектом внутрішнього ядра людини, який формується в результаті ранніх сигналів розвитку з боку опікунів. Важав, що постійне невизнання з материнського боку або основного опікуна породжує формування тривожного стилю прихильності, відсутність визнання з батьківського боку формує уникання у прихильності. Поведінка, спрямована на пошук близькості, є частиною системи поведінки прив'язаності, яка виникає в процесі еволюції [6, с. 110].

Отже, взаємодія зі значущими людьми, які присутні у житті дитини, є чутливими до її бажань, реагують на її потребу у близькості, допомагають формувати безпечну прив'язаність. Завдяки цьому розвиваються позитивні очікування щодо доступності значущості інших і позитивні погляди на себе як на особистість, яка гідна любові.

ЛІТЕРАТУРА

1. Авраменко А.О. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної якості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія: Психологія. 2023. Вип. 1. С. 3–12. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6561/1/Avramenko%201.pdf> (дата звернення 20.10.2024).
2. Камінська А. Прокрастинація як психологічний феномен, механізми формування, психокорекція методами когнітивно-поведінкової терапії. Львів, 2017. 70 с.
3. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. 64 с.
4. Тарасюк Л.М. Стиль батьківського виховання як чинник формування міжособистісної взаємодії дітей у дошкільному віці. *Наукові записки Національного*

університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка», 2014. Вип. 26. С. 125–127. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/32257806.pdf> (дата звернення 18.10.2024).

5. Чепурна Г. Л. Особливості прояву соціально приписаного перфекціонізму молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Психологічні науки. 2015. Вип. 126. С. 171-175. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2015_126_36) (дата звернення 18.10.2024).

6. Kwarcińska, K., Sanna, K., Kamza, A., & Piotrowski, K. Perfectionism in theory and research. *Przegląd Psychologiczny*. 2022. Volume 65(3). P. 97–112.

УДК 159.9.01 : 168

Олег Хайрулін

кандидат психологічних наук,

*доцент кафедри внутрішніх комунікацій інституту стратегічних комунікацій,
Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського (м. Київ),
генерал-майор запасу*

ПЕРСПЕКТИВИ ОНТОЛОГІЧНОГО МОДЕЛЮВАННЯ ЯК ЗАСОБУ ВЕРИФІКАЦІЇ РЕЗУЛЬТАТІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ (НА ПРИКЛАДІ ВИВЧЕННЯ ГРИ)

Робота ініціює наукову дискусію про необхідність модернізації нормативів верифікації результатів сучасних психологічних досліджень. На актуальність теми вказують наявні методологічні розбіжності нормативів з-поміж окремими психологічними галузями, що представлені у вітчизняному та світовому науковому просторі. Традиційними для психології стали відмінності наукових норм верифікації результатів досліджень бігевіоризму, психоаналітичного напрямку, гештальтпсихології, психосинтезу, діяльнісного напрямку, когнітивної психології, психофізіології, медіапсихології, коучингу та більшості інших психологічних течій і галузей. Зазначене набуло ознак звичної антиномії й історично надає підґрунтя для критики психології представниками так званих точних наукових дисциплін. Наведена проблема є історичною й пов'язана із домінуванням у психології лабораторно-експериментального методу, пріоритетом лінійної (класичної) причинно-наслідкової моделі наукової раціональності, нехтуванням можливостями експериментальної верифікації психологічних знань на основі інтелігібельного полідисциплінарного модусу наукового об'єктивізму, особливостями постіндустріального (інформаційного) суспільства та новими вимогами постмодерністської реальності.

Через домінування класичного натуралістичного експериментального методу верифікації (природний чи лабораторний експеримент) сучасні психологічні дослідження передбачають у кращому випадку лонгітюдний метод, що обмежується експериментальними даними, діапазон яких не перебільшує термін декількох років найближчого минулого. Також у сучасних психологічних розвідках спорадично з тенденцією до ігнорування застосовується міждисциплінарний дослідницький підхід – умова найкращого, найбільш об'єктивного й продуктивного наукового аналізу обраного об'єкта. Такий стан не може не позначатися негативно, зокрема на якості результатів психологічних досліджень фундаментальних об'єктів наукового пізнання, що мають виразний культурно-історичний зміст, надскладні структуру та функціональність, винятковий епістемологічний характер та розлогу історію власних емпіричних репрезентацій. Наведеними об'єктами першочергово є форми і результати соціальної, культурної взаємодії, наприклад: комунікація/ спілкування, праця, соціалізація, інтерсуб'єктивність, владарювання/ управління, емерджентність, творчість, колективний досвід, любов, цивілізація, гра, моделювання, синхронія, вчинок, диспозиція, соціальна цінність, групова рефлексія, колективне несвідоме, командна згуртованість, міжособистісна атрактивність/довіра, дискурс, наратив тощо. Якість надійної емпіричної верифікації нових психологічних знань щодо наведених явищ більшою мірою залежить не стільки від побудови поточного природного або лабораторного експерименту, скільки від актуальної станом на час дослідження загальної моделі психологічного поля буттєвості відповідного явища. Тому презумпція натуралістичного експериментального методу нами вважається хиткою й умовно надійною методологічною основою верифікації нового психологічного знання. Водночас відсутність єдиної для психології методологічної архітектоники, загального дизайну експериментальної перевірки і верифікації здобутого раціонального знання викликає до об'єктивності відповідних досліджень якщо не критику, то цілковито слушні зауваження.

У наведеній роботі мовиться про необхідність обрання як методологічної програмної основи психологічного пізнання не натуралістичного експериментального, а в особливий спосіб організованого інтелігібельного дескриптивного методу, який передбачав би можливість більш об'єктивної верифікації здобутків вивчення об'єктів інтелігібельного простору, що мають виразний культурно-історичний зміст, надскладні структуру та функціональність, давню й різноманітну історію власних емпіричних оприявнень.

На фундаментальні вади обрання натуралістичного експериментального методу як основного засобу верифікації нового наукового знання вказували відомі мислителі різних епох. Р. Декарт, Д. Г'юм, І. Кант, Б. Рассел, Ф. Brentano, В.А. Роменець, В. МакДугалл, Л.С. Виготський, Г.П. Щедровицький, М. Вартофські, А.В. Фурман, Л.Г. Комаха та інші наукові достойники власну критику обмеження

програм верифікації нового раціонального знання натуралістичним експериментом обґрунтовують тим, що причинно-наслідковий зв'язок не може вважатися єдиною умовою сприйняття, й тим більше наукового дослідження об'єктивної реальності, через те, що такий зв'язок є лише породженим звичкою переконанням у просторово-часовій суміжності двох подій — причини і наслідку. Продуктивним узагальненням критичних зауважень щодо помилковості обмеження натуралістичним експериментальним методом як основним засобом верифікації психологічного знання нами вважається підхід американського філософа та епістемолога, автора загальнонаукової теорії моделювання М. Вартофські та українських науковців, професорів – доктора психологічних наук А.В. Фурмана [5; 6] та докторки філософських наук Л.Г. Комахи [3].

Методологічна програма М. Вартофські будується таким чином, що будь-яка модель, включно й передусім наукова модель, – це не лише відображення або копія деякого стану справ, а й передбачувана форма діяльності, репрезентація майбутньої практики та освоєних форм діяльності. Ґрунтуючись на класифікації наукових моделей М. Вартофські перспективна наукова теорія вважається об'єктивно обґрунтованою, тобто верифікованою, якщо її відповідні моделі (поняття, структури, атрибути, відношення понять, їх функціональна мозаїка тощо) відповідають усім типам наведеної класифікації, пояснюють будь-які емпіричні прояви дослідженого явища, універсально засвідчують сполученість моделей такої теорії.

Власний методологічний підхід до наукового пізнання, який став атрибутом досліджень психологічної школи, її засновник А. В. Фурман ґрунтує на фундаментальних філософських засновках авторської вітакультурної методології, зокрема її категорійній матриці і канонічній теорії вчинку [5]. За висновками А.В. Фурмана, поряд із винятково важливим значенням ментальних моделей, мислесхем, категорійних матриць і типологічного підходу загалом, важливу пізнавальну роль відіграють категорійні схеми і цикли, що дають змогу стратегічно і тактично вирішувати проблеми найвищого рівня складності. Таку змогу, зокрема у дослідженні явищ гри, надає категорійна матриця сучасної соціогуманітарної теорії. Наведена матриця забезпечує атрибутивну, іманентну транзитивність усіх доступних досліднику наукових даних, включно й емпіричних, на категорійних рівнях/поясах: Універсальне, Загальне, Особливе, Одиначне й Конкретне [4].

Необхідність модернізації методологічних підходів до наукового пізнання Л.Г. Комаха ґрунтує на тому, що наявні емпіричні спостереження не можуть обґрунтувати гіпотезу раз і назавжди, вона повинна і надалі підлягати новим перевіркам, а її верифікація залежить від сумісності з інтерсуб'єктивно визнаними висновками про чуттєво дане і зумовлена не свавільною угодою, а закономірностями, що відкриваються різними суб'єктами, і дозволяють здійснити верифікацію актуальної наукової розвідки.

Аналіз сучасних засобів верифікації результатів наукових пошукувань, що не обмежуються натуралістичним експериментом, свідчить про доцільність обрання перспективною основою верифікації здобутків психологічних досліджень нового універсального методологічного інструменту, яким є онтологічне моделювання (також синонімічно використовуються назви “концептуальне моделювання”, “формальна онтологія”, “формальна онтологізація” та “онтологічний інжиніринг”).

У сучасному науковому дискурсі існують зразки використання онтологічного моделювання як засобу верифікації нового наукового знання [1]. Дослідженнями А. Rajab, А. Hafeez, А. Shaikh, Т. Nguyen, J. Grundy, М. Almorsy, Н. He, Z. Wang та Q. Dong доведено високий верифікаційний потенціал онтологічного моделювання для розробки моделей і прикладних систем програмного забезпечення, організації і контролю бізнес-процесів, системного проектування та об’єктного опису і відображення організаційних структур [10-12]. С. Corea та Р. Delfmann обґрунтовується підхід, здатний на основі аналізу артефактів онтологічної моделі бізнес-процесу перевірити, чи відповідає такий процес правилам та умовам організації й ведення підприємницької діяльності [8]. На засадах семантико-онтологічної верифікації моделі процесів адміністрування життєдіяльності міської агломерації столичного рівня з населенням більше близько 580 тисяч мешканців М. Fellmann у співавторстві з іншими дослідниками доведено доцільність застосування онтологічного підходу як методу верифікації моделей відповідних структур і процесів [9].

Нами пропонується авторська методологічна програма, що що узасаднює психологічне пізнання явищ гри і що на прикладі ігрового моделювання життєдіяльності суб’єкта в умовах невизначеності дає змогу обрати найефективнішу стратегію – метод онтологічного моделювання. Відомо, що явища, які у змістовлюються й об’єднуються у наукову модель об’єкта, що позначається дефініцією “гра”, відносяться до надскладних об’єктів наукового пізнання. Проблематика ігрового моделювання життєдіяльності суб’єкта інтегрує два наукових об’єкти (гру та моделювання), що мають складну й розлогу структуру, функціональність, давню й різноманітну історію власних емпіричних оприявнень, що охоплює хронологію майже двох з половиною тисяч років [6].

Сьогодні психологічна проблематика гри не розкрита достатньо для того, щоби було можливо впевнитися у наявності релевантної й достатньої теорії. Незалежно від цього з’являються нові дослідницькі програми. Доприкладу, Е. Aarseth та G. Calleja обґрунтовують висновки, що гра та ігровий процес — це першочергово дискурсивні операції (*discursive operations*), які використовуються для того, щоб вказувати та позначати об’єкти і практики певним чином [7]. Тому методологічною основою побудови психологічної теорії ігрового моделювання життєдіяльності суб’єкта в умовах невизначеності обираємо онтологічне моделювання, як підхід, що здатний забезпечити епістемну, герменевтичну

інтеграцію і наступність психологічного знання, релевантну верифікацію результатів психологічного дослідження явища ігрового моделювання життєдіяльності людини у його послідовній історико-раціональній емпіричній розгортці.

У нашому дослідженні верифікаційна сполученість усіх складових перспективної наукової теорії досягається через (1) застосування категорійної матриці Універсальне-Загальне-Особливе-Одиничне-Конкретне, здійснення на її основі (2) синтезу наявних, здебільшого незалежних психологічних підходів, теорій і концепцій гри, (3) продуктивної інтеграції підходів психології, педагогіки та математичної теорії ігор у дослідженні явищ гри і моделювання, що здійснюється на методологічних засадах (4) атрибутів канонічної психології та (5) онтологічного моделювання як методу створення і верифікації перспективної наукової теорії.

У перспективі вважаємо за доцільне на фундаменті підходів онтологічного моделювання обґрунтовано описати нормативи та процес верифікації результатів психологічного дослідження ігрового моделювання життєдіяльності суб'єкта в умовах невизначеності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Басюк Т. М. Онтологічний інжиніринг : навч. посіб. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2017. 224 с.
2. Гейзінга Й. Homo Ludens / пер. з англ. О. Мокровольського. Київ : Основи, 1994. 250 с.
3. Комаха Л. Г. Логічні засади аргументації у філософському знанні. Київ: Центр учбової літератури, 2015. 360 с.
4. Фурман А.В. Ідея і зміст професійного методологування : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2016. 378 с.
5. Фурман А.В. Категорійна матриця вітакультурної методології: від мислевчинення до канону. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2. С. 6-50. <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/1223>.
6. Фурман А.В., Шандрук С. К. Сутність гри як учинення: монографія. Тернопіль: ТНЕУ. 2014. 120 с.
7. Aarseth E., Calleja G. The Word Game: The ontology of an indefinable object. *10th International Conference on the Foundations of Digital Games (FDG 2015)*, June 22-25, 2015, Pacific Grove, CA, USA.
8. Corea C., Delfmann P. (2017) Detecting Compliance with Business Rules in Ontology-Based Process Modeling, in Leimeister, J.M.; Brenner, W. (Hrsg.): Proceedings der 13. *Internationalen Tagung Wirtschaftsinformatik (WI 2017)*, St. Gallen, S. 226-240
9. Fellmann M., Högrefe F., Thomas O., Nüttgens M. An ontology-driven approach to support semantic verification in business process modeling. *In Proceedings of the Modellierung Betrieblicher Informationssysteme (MobIS 2010)*, Modellgestütztes Management, Dresden, Germany, 15–17 September 2010.

10. He H., Wang Z., Dong Q., Zhang W., Zhu W. Ontology-based semantic verification for uml behavioral models. *Int. J. Softw. Eng. Knowl. Eng.* 2013, 23, 117–145.
11. Nguyen, T.H.; Grundy, J.C.; Almorsy, M. Ontology-based automated support for goal–use case model analysis. *Softw. Qual. J.* 2016, 24, 635–673.
12. Rajab, A.; Hafeez, A.; Shaikh, A.; Alghamdi, A.; Al Reshan, M.S.; Hamdi, M.; Rajab, K. UCLAONT: Ontology-Based UML Class Models Verification Tool. *Appl. Sci.* 2022, 12, 1397. <https://doi.org/10.3390/app12031397>

УДК 159.9

Крістіна Сіренко

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Пенітенціарної академії України, кандидатка економічних наук, доцентка, в.о. завідувача кафедри підвищення кваліфікації працівників пробації Інституту професійного розвитку Пенітенціарної академії України

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ГУМАНІСТИЧНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

Проблеми психологічної освіти і підготовки фахівців в різних сферах психологічної практики набули для вітчизняної психолого-педагогічної науки особливої актуальності. Інтерес до проблем психологічної освіти визначається потребам гуманізації всіх сторін суспільного життя, що, в свою чергу, підвищує суспільний запит на психологічні послуги, в цілому, висуває перед закладами вищої освіти завдання з підвищення якості підготовки майбутніх практичних психологів [1, с. 112].

Професійний розвиток майбутнього психолога відбувається у процесі освоєння ним професійної діяльності та норм, за якими вона будується, через включеність у навчально-професійну діяльність на етапі професійної підготовки. Систему професійної підготовки психолога неможливо побудувати без урахування соціальних витоків, соціальної «органіки» цієї професії, без аналізу особливостей включення носія цієї професії у соціум. Реальне включення майбутнього психолога у професійно орієнтовані практики відбувається у спеціально створеному професійному середовищі з метою набуття, апробації і закріплення професійних способів дій, інтеріоризації внутрішньої специфіки професійної діяльності як умови напрацювання індивідуального досвіду та досвіду колективної взаємодії в майбутній професії.

Система професійної підготовки психолога включає в себе три рівні:

– перший рівень – світоглядний – забезпечує формування стійкої системи цінностей, засвоєння норм, зразків та правил поведінки відповідно до Етичного кодексу психолога;

– другий рівень – професійний – передбачає оволодіння необхідною системою знань, технологією майбутньої практичної діяльності, формування психологічної культури;

– третій рівень – особистісний – формування професійно значущих якостей особистості, її гуманістичної спрямованості, «діалогічності», здатності до професійної ідентифікації [2, с. 84].

Аналіз теоретичної літератури, дозволив визначити наступні вимоги до професійної спрямованості психолога:

1. Психолог як Особистість, впевнений в своїх професійних силах, починається з безумовного самоприйняття. Структура і специфіка відносин особистості до власного «Я» – важливий внутрішній фактор, що визначає професійну придатність і професійне довголіття психолога;

2. Діяльність психолога передбачає домінування у нього гуманістичної орієнтації і яскравої виразності пізнавальних інтересів до внутрішнього світу людей. Необхідною особистісною якістю психолога є прагнення надавати «душевну допомогу» людям не залежно від віку, статі, соціального стану. Чуйність важливо поєднувати з талантом спілкування, тактовністю, ввічливістю, умінням слухати, зрозуміти іншу людину.

3. Здатність до професійного розвитку та самоосвіти. Психолог повинен вміти знаходити проблеми, спираючись на метод наукового пізнання. Міра відповідальності, яку фахівець готовий на себе взяти, співвідношення процесуальної та цільової активності людини.

Виходячи з аналізу психологічної літератури, можна сформулювати визначення професійної спрямованості майбутнього психолога. Це стійка система відносин особистості до різних аспектів професійної діяльності, яка визначає професійні плани і наміри, напрямки діяльності, професійний світогляд. Професійна спрямованість як особистісне утворення має індивідуальну забарвленість.

В якості основних складових професійної спрямованості психолога виділяємо наступні взаємопов'язані компоненти:

1. Ставлення до людей в професії, що розташоване в полюсах негуманний – гуманний, обумовлене цінностями особистості. Полюс «гуманний» передбачає, що основу професійних цінностей повинні складати гуманістичні цінності. Перш за все це людина як міра всіх речей. Включає в себе доброзичливість, любов до людей, емпатійність, відкритість, етичність, толерантність, віру в іншу людину та ін. «Негуманна» позиція передбачає слабе врахування інтересів, бажань в міжособистісній взаємодії. Інша людина стає об'єктом маніпулювання [3, с. 89].

2. Ставлення до майбутньої професійної діяльності, що відображає способи освоєння і реалізації професійної діяльності. Розташовується в полюсі адаптивний, пасивний, творчий, ініціативний. Адаптивний шлях оволодіння професійною діяльністю передбачає використання напрацьованих алгоритмів рішення, ригідність, малу ініціативу, в освоєнні професійної діяльності. Творчий шлях відображає прагнення перетворити ситуацію, пошук нестандартних шляхів вирішення, формування індивідуального стилю діяльності. Даний полюс відображає гнучкість, активність, креативність, ініціативу, інтелектуальність в освоєнні професійної діяльності.

3. Самоствалення як до майбутнього психолога: неприйняття себе – прийняття себе, позитивна оцінка як психолога-фахівця. Полюс «самоприйняття» відображає позитивне ставлення до себе, як до майбутнього психолога, знання своїх сильних, слабких сторін, усвідомлення меж своєї компетентності, прагнення до саморозуміння. Протилежний полюс свідчить про позицію неприйняття себе як психолога [4, с. 52].

Пропонуємо характеристику типів професійної позиції психологів:

1. «Продуктивна професійна позиція».

Заснована на гуманістичних цінностях, бажанні допомагати людям. Передбачає прийняття себе як майбутнього фахівця, активне оволодіння знаннями, розвиток необхідних компетентностей, творча їх реалізація та перетворення.

2. «Виконавча професійна позиція».

Визначає також орієнтацію на інших людей, бажання бути психологом, надавати допомогу людям, використовуючи напрацьовані алгоритми, освоєння методи. Недостатньо гнучкості мислення і професійної поведінки, впевненості в своїх діях.

3. «Неусвідомлена (потенційна) професійна позиція». Орієнтація на інших, гуманна позиція, бажання допомогти людям поєднується з активним пошуком нових знань, їх творчим застосуванням, але немає прийняття себе як психолога, неприйняття своєї приналежності до професійного співтовариства, схильність застосовувати психологічні знання в інших професійних сферах, можлива на початкових етапах навчання.

4. «Професійна позиція співпереживання».

В основі гуманні цінності, емоційна теплота, емпатія, схильність брати відповідальність на себе за проблеми інших людей, бажання допомогти, розмиті межі особистості, відсутність необхідних ресурсів, впевненості в своїх силах допомогти іншому.

5. «Дослідницька професійна позиція».

Присутній інтерес, активність в оволодінні професійною діяльністю, бажання стати професіоналом при ставленні до людей скоріше як до об'єктів. Схильність

вибудувати теоретичні узагальнення, проводити діагностику, аналізувати результати без реалізації їх в реальній практиці.

6. «Формальна професійна позиція».

Відбиває прагнення бути психологом; максимально пристосуватися до ситуації, виконувати тільки формалізовані функції без глибокого проникнення в особистість іншого;

7. «Маніпулятивна професійна позиція».

Інтерес, активність в придбанні психологічних знань, умінь обумовлений прагматичними цілями, необхідністю реалізувати свої потреби. Люди в цілому виступають як об'єкт маніпуляції.

8. «Відсутня професійна позиція».

Відсутній інтерес до людей, гуманістичні цінності, бажання стати психологом, навчальна діяльність досить формальна.

Таким чином, професійну позицію психолога розглядаємо як стійку систему відносин особистості до різних аспектів професійної діяльності. В її основі лежать особистісні установки, ціннісні орієнтири, професійні та особистісні погляди. Професійна позиція є своєрідний сплав професійного світогляду і поведінкових стратегій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Панок В.Г. Психологічна служба: навчальний посібник. Київ: Ніка–Центр, 2016. 362 с.
2. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах : монографія / Т. М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс–ЛТД, 2024. 130 с.
3. Психологія міжгрупової взаємодії: історичний і територіальний виміри : монографія [Л. Г. Чорна, П. П. Горностай, В. М. Поліщук, В. І. Вус, Н. В. Дишлова, О. Л. Коробанова, О. Т. Плетка, А. А. Мельниченко] / за наук. ред. Л. Г. Чорної; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Кропивницький: ІМЕКС–ЛТД, 2024. 194 с.
4. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2–ге вид., переробл. і допов. Кропивницький: Імекс–ЛТД, 2021. 158 с.

Ольга Шаюк

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Ярослав Шаюк

*здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія,
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна (Україна)*

РЕСУРСНІСТЬ ТОЛЕРАНТНОСТІ В ПОЛІ ПОСТНЕКЛАСИЧНИХ ІНТЕРПРЕТАЦІЙ

Принцип різноманітності передбачає активне визнання та повагу до відмінностей. Його метою є формування такого суспільства, де кожен почувається включеним і шанованим. Цей принцип неможливий без розвитку толерантності, тобто здатності приймати різні погляди, практики та переконання. Хоча значення толерантності є беззаперечним, її інтерпретація в сучасному світі часто викликає дискусії, а практичне застосування може бути складним.

Щодо промоції толерантності, то існує безліч причин, які роблять її важливою і універсальною цінністю. Це стосується, перш за все, політичних, прагматичних, гносеологічних та етичних аспектів (див. Фурман, 2013). Відтак, зважаючи на комплексний характер проблеми толерантності, який охоплює філософські, соціальні і психологічні аспекти, важливим кроком у теоретичному обґрунтуванні її значення є дослідження її психософійного дискурсу, упредметненого соціально-філософськими основами пізнання буття та свідомості толерантної людини особистості. Саме психософійний аналіз толерантності дозволить розкрити її глибокий зміст та значення для розвитку особистості і суспільства.

Сучасні постіндустріальні суспільства мають підвищену щільність горизонтальних зв'язків, виявляють величезне різноманіття моделей ідентичності, релігійних, етнічних та інших практик, кожна з яких претендує не на панування, а на рівноправність. Уміння зрозуміти і прийняти цю складність, дає ключі до управління і моделювання складності. У цьому контексті актуальним є переосмислення наукових концепцій толерантності та поглиблене розуміння вчинкових явищ соціальних взаємодій з урахуванням впливу національно-культурних, релігійних, соціальних, політичних та економічних факторів.

У рамках проєкту комплексного фундаментального дослідження толерантності нами було здійснено філософсько-методологічне обґрунтування генези толерантності як фактора сталого суспільного розвитку і чинника соціокультурної інтеграції в онтолого-феноменологічному, гносеолого-ноуменологічному, психосоціальному засадничих напрямках його рефлексивного

миследіяльнісного опрацювання [2; 3; 4; 5]. Тож пошук власне психософійного дискурсу толерантності як учинення, соціально-філософських засад пізнання буттєвих засновків толерантної миследіяльності довершить теоретичну модель толерантності й уможливить пізнання її глибинної сутності.

Глибоке дослідження феномену толерантності як активного вчинку, що ґрунтується на соціально-філософських засадах, дозволить завершити розробку комплексної теоретичної моделі та проникнути в її сутнісні характеристики. Аналіз вчинку толерантності як центрального елементу буття людини, з урахуванням ситуаційного, мотиваційного, діяльнісного та післядіяльного компонентів (див. б), відкриває перспективи для емпіричного дослідження глибинних механізмів толерантності та адекватної інтерпретації отриманих даних. Розроблена модель може слугувати основою для створення системи рекомендацій щодо розробки нових соціальних технологій, спрямованих на формування толерантності як свідомого вибору, заснованого на особистих цінностях та совісті, а також як унікальної психодуховної практики, що сприяє саморозвитку особистості та гармонійному співіснуванню людей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Фурман А. В. Генеза толерантності та перспективи українотворення (комплексний проект). *Психологія і суспільство*. 2013. № 1. С. 6–20.
2. Фурман А. В., Шаюк О. Я. Толерантність як предмет онтофеноменологічного дискурсу. *Психологія і суспільство*. 2015. № 3. С. 31–61.
3. Shayuk O. Vitacultural Horizons of Tolerance Conceptual Cognition. *Психологія і суспільство*. 2017. №1, С. 73-78. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2017.01.073>
4. Шаюк О. Я., Фурман А. В. Методологічні підходи до сутнісного пізнання толерантності у форматі гносеолого-ноуменологічного напрямку філософування. *Вітакультурний млин*. 2018. №20. С. 28–35.
5. Шаюк О., Фурман А. Методологічні підходи до сутнісного пізнання толерантності у рамках психосоціального теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2019. № 2. С. 5–27. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2019.02.005>[oi.org/10.1007/978-981-13-3789-5](https://doi.org/10.1007/978-981-13-3789-5)
6. Фурман А. В., Шаюк О. Я. Постання психософійного дискурсу толерантності. *Психологічні перспективи*. Вип. 38. 2021. С. 230–243

RESOURCE UTILIZATION THROUGH THE SHARING ECONOMY IN MODERN SOCIETY

ABSTRACT

Modern society is aware of the limitations of existing resources and the necessity of preserving them for future generations. Therefore, it tries to find new ways to use existing resources more efficiently and effectively. It seems that the answer in recent years to this question is precisely the sharing economy, which changes ownership to sharing and thus enables better use of underutilized resources.

Keywords: resource, the sharing economy

JEL Classification: Q30, M13

INTRODUCTION

Due to changing climatic conditions and limited resources of mineral raw materials, modern society is thinking about more efficient use of available resources and at the same time looking for possibilities of better and more efficient use of already existing goods to reduce negative impacts on the environment, and it is aware of its responsibility for maintaining the planet and for future generations. As a new way of effective and efficient use of produced goods can be considered the sharing economy. In the next lines, we will take a closer look at this topic.

SHARING ECONOMY

The sharing economy became an umbrella term for the different designations used to characterize the new economy, such as collaborative, circular, on-demand, or zero-marginal-cost. They all share the use of technology that provides a link between the idle capacity of individuals and renting/ sharing, environmental concerns, and the community or network paradigm (Bas, 2022).

We can see the sharing economy as an economic system in which assets or services are shared between peers, groups, or organizations for free or for a fee (Bhatt et al, 2021).

Based on Govender (2021), the sharing economy is defined as a set of practices and economic models that, through technology and community, allows individuals and organizations to share access to products, services, and experiences. The economic model is based on underutilized assets, from spaces to skills to cars for monetary or non-monetary benefits.

The advent of the digital platform made the sharing economy possible. And so we can say, that sharing economy is a digital platform-based business model. These platforms have dramatically reduced transaction costs, opening the door to the world of innovations (Strømmen-Bakhtiar – Vinogradov, 2020).

The sharing economy may refer to an online platform that enables individuals or small entities as buyers and sellers to “transact” effectively and efficiently or a market model that allows sharing to access goods and services (Hu, 2019).

We can see that the concept of the sharing economy is closely related to digital platforms, which enable an easier connection between the buyer and the seller/sharer although the essence of the sharing remains unchanged, only the method of its implementation changes, while the sharing can be free of charge or for a fee.

RESOURCE UTILIZATION IN THE MODERN SOCIETY

All the skills, talents, and resources in a changing environment should carry a guiding principle of maximizing resource utilization on a value basis, applying resources to high-yield areas. The social capital must include a mindset of high resource utilization and an abhorrence of wastage. All innovations that improve resource utilization in new productive ways should be immediately encouraged (Birudavolu-Nag, 2018). Kučera and Nemec (2022) stated that it is necessary to use efficiency approach, when limited input sources are being used.

Resource utilization is the measure of how much of your available resources you are currently using. It can help you to plan how to utilize your resources more effectively to ensure that your organization is being as productive as possible and it can be a formula for success (Tempus Resource, 2024).

Resource utilization refers to the effective deployment and management of various resources to achieve optimal outcomes. It is at the heart of modern endeavors. It involves balanced moves to address the demands of a rapidly evolving environment. Allocation and management of resources take center stage in almost every endeavor. To balance supply and demand effectively, resource utilization strategically synchronizes together various components (Upland, 2024).

Resource utilization efficiency refers to the usage of new materials, new processes, new technologies, and other measures that may improve resource utilization efficiency while reducing and balancing environmental pollution (Pinto – Gonçalves, 2022).

As Charlton (2024) mentions, global natural resource consumption is forecast to rise by 60% by 2060, compared with 2020 levels. That’s after material use grew more than three times over the past 50 years. She also mentions that high-income countries use six times more materials per capita and are responsible for 10 times more climate impacts per capita than low-income countries. When we look at these numbers we can see that resource utilization in our modern society is not just a dream but it is a step we need to take not tomorrow, but right today.

RESOURCE UTILIZATION THROUGH THE SHARING ECONOMY

The sharing economy promotes optimal resource utilization. By allowing multiple users to access the same resource, it reduces the need for individual ownership. This approach not only saves money but also reduces waste and environmental impact. For

instance, equipment rental software enables businesses to rent out tools and machinery, maximizing their usage and lifespan (Sharefox, 2024).

Encouraging reuse, sharing platforms allow multiple individuals or businesses to utilize a single product, extending its lifespan and reducing overall consumption. Focusing on the sharing of underutilized assets, the model of the sharing economy is increasingly being welcomed for its positive impact on the environment. Because collaborative consumption reduces the need for new production and minimizes resource depletion (Ehfaaz, 2024).

As Jemio et al (2024) mention, the sharing economy has been suggested as a sustainable mode of consumption due to its potential to lower resource use and waste generation. The sharing economy has been suggested as a potential alternative to current unsustainable consumption patterns. It can save environmental resources and create synergetic sustainability benefits by fostering social connectivity and providing economically disadvantaged groups with better access to goods and services.

The sharing economy is based on the principle of sharing or renting assets. This leads to a reduced need for goods, resulting in reduced production. Reduced production should mean less pollution, thus promoting environmental sustainability. Sustainability is important for consumers. A 2020 report from IBM found that 57% of consumers were willing to change their purchasing habits to reduce their environmental impact, and 72% were willing to pay a higher price for brands that promote recycling, practice sustainability, or are environmentally responsible. Sharing economy companies can invest in sustainable business practices to deliver environmental benefits while being cost-effective in the long run. For example, Uber has launched Uber Green in 1,400 cities in North America and incentivized its drivers to use all-electric and hybrid vehicles. Increasing consumer awareness of sustainable lifestyles, growing consumer participation in the sharing economy, and the long-term economic benefits of sustainability for businesses will drive corporate investment in the coming years (Verdict, 2022; Globaldata, 2022).

As we can see the sharing economy is the modern way of resource utilization, due to the use of underutilized sources, which helps more people to gain access to the same goods or services without individual ownership of these resources. This approach helps to save resources as well as the environment, as it creates less waste and at the same time reduces the burden on the environment.

CONCLUSIONS

Various statistics and studies show us how society's consumption has increased rapidly in recent years and what a negative impact it has on production factors, which are known as limited resources. It is this constantly deteriorating trend that forces modern society to think about new ways of more efficient and better use of already existing resources, which will also make it possible to extend the life of already created products and will have a positive impact on the environment. And it seems that the sharing economy

could be this new way of making better use of existing resources. The sharing economy helps by resource utilization due to the use of underutilized sources by mediating easier access using platforms to products and services offered by owners to end users. They can use these things for a certain fee once or repeatedly without the need to buy such a product. With this approach, today's modern society tries to use existing resources and at the same time protect the environment so that existing goods are used effectively and more efficiently.

BIBLIOGRAPHY

1. Bas, E. *Sharing and Collaborative Economy. Future Scenarios, Technology, Creativity and Social Innovation*. 2022. Switzerland: Springer. ISBN: 978-3-030-93881-9.
2. Birudavolu, S., Nag, B. *Business Innovation and ICT Strategies*. 2018. Singapore: Springer Nature. ISBN: 978-981-13-1674-6.
3. Bhatt, B., Qureshi, I., Shukla, D.M. *Sharing Economy at the Base of the Pyramid. Opportunities and Challenges*. 2021. Singapore: Springer. ISBN 978-981-16-2413-1.
4. Charlton, E. Our resources are running out. These charts show how urgently action is needed. 2024. Available at: <https://www.weforum.org/agenda/2024/03/sustainable-resource-consumption-urgent-un/>
5. Ehfaaz. *The Sharing Economy: Rethinking ownership and maximizing resource utilization*. 2024. Available at: <https://www.linkedin.com/pulse/sharing-economy-rethinking-ownership-maximizing-resource-utilization-wzdyf/>
6. Globaldata (2022). *Sharing Economy – Thematic Research*. In: Globaldata.com 25.3.2022. Dostupné na: <https://www.globaldata.com/store/report/sharing-economy-theme-analysis/>
7. Govender, K. *The Rise of the Sharing Economy. Access is the New Ownership*. 2021. South Africa: Tracey McDonald Publishers. ISBN: 978-1-77626-098-0.
8. Hu, M. *Sharing Economy. Making Supply Meet Demand*. 2019. Switzerland: Springer. ISBN: 978-3-030-01862-7.
9. Jemio, P.R., Merino-Saum, A., Hansmann, R., Binder, C.R. Is the sharing economy a sustainable mode of consumption? An empirical case study of sharing of household goods and environmental rebound effects in a university context. *Cleaner and Responsible Consumption*, 2024 (14). <https://doi.org/10.1016/j.clrc.2024.100210>
10. Kučera, J. – Nemeč, J. (2022). Allocation of Public Funds from The State Budget to The National Sports Associations in Slovakia. *Scientific Papers of the University of Pardubice - SciPap*, 30(1), 1405. Available at: <https://doi.org/10.46585/sp30011405>
11. Pinto, R., Gonçalves, G. Application of Artificial Immune Systems in Advanced Manufacturing. *Array*, 2022 (15). <https://doi.org/10.1016/j.array.2022.100238>
12. Sharefox. What is Sharing Economy? 2024. Available at: <https://sharefox.co/blog/understanding-the-sharing-economy/>

13. Strømme-Bakhtiar, A., Vinogradov, E. The Impact of the Sharing Economy on Business and Society. Digital Transformation and the Rise of Platform Businesses. 2020. UK: Taylor & Francis. ISBN: 978-0-367-26428-4.

14. Tempus Resource. Resource Utilization: What is it and Why is it Useful? 2024. Available at: <https://www.prosymmetry.com/blog/resource-utilization-what-is-it-and-why-is-it-useful>

15. Upland. What is Resource Utilization? 2024. Available at: <https://uplandsoftware.com/articles/specialized-tech/what-is-resource-utilization/>

16. Verdict. 2022. Sharing Economy: Macroeconomic trends. In: Verdict.co.uk 30.5.2022. Available at: <https://www.verdict.co.uk/sharing-economy-macroeconomic-trends/?cf-view>

УДК 159.9

Анастасія Ятищук

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнського національного університету (Україна)*

Вікторія Бучинська

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

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ГЕНДЕРНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІВЧАТ ТА ХЛОПЦІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Гендерна соціалізація є важливим процесом у формуванні психоемоційних характеристик особистості, що відбувається під впливом культурних, соціальних та сімейних чинників. Починається з раннього дитинства і продовжується в підлітковому віці, коли особи стикаються з дедалі складнішими суспільними вимогами. У цей період молоді люди формують свої уявлення про маскуліність і фемініність, спостерігаючи за поведінкою оточення, зокрема батьків, однолітків, вчителів та медіа.

Гендерні стереотипи здійснюють вплив на розвиток самосприйняття підлітка. Це може спричинити появу тривожних станів, особливо у тих випадках, коли суспільні вимоги та стандарти суперечать індивідуальним особливостям та прагненням дитини [4].

У підлітковому віці дівчата частіше зазнають впливу соціальних очікувань щодо їхньої зовнішності, поведінки та емоційної виразності. У суспільстві зазвичай від них очікують відповідності ролі «турботливої», «емоційної» та «поступливої» особистості. Такі соціальні настанови формують у дівчат тенденцію до високого рівня самоконтролю та підвищеної уваги до власної поведінки, що може

зумовлювати розвиток тривожності у ситуаціях, де існує ризик оцінки або критики з боку оточення. За даними досліджень українських вчених (М. Л. Смульська, О. М. Калініна), вони демонструють більшу вразливість до соціального стресу, зокрема під час публічних виступів, в групових комунікаціях та при виконанні завдань, що передбачають змагальність чи порівняння результатів [1].

На відміну від представниць жіночої статті, хлопці частіше переживають тривогу у контексті дотримання маскулінним стандартам поведінки. Відповідно до традиційних уявлень, він повинен демонструвати силу, впевненість та незалежність, уникаючи проявів емоційної слабкості або невпевненості. Однак гендерна соціалізація часто ускладнює процес відкритого вираження емоцій, що призводить до формування латентної (прихованої) тривожності. Дослідження українських психологів (О. В. Скрипченко, Ю. А. Пащенко) показали, що хлопці з високим рівнем тривожності частіше вдаються до агресивних або домінантних поведінкових стратегій, маскуючи власні тривожні переживання. Це пояснюється прагненням уникнути осуду з боку оточення та зберегти позитивний образ «сильної» особистості [2].

Соціальні стереотипи та гендерні ролі мають вагоме значення у формуванні очікувань від підлітків обох статей. У багатьох українських сім'ях та освітніх закладах зберігається тенденція до гендерної диференціації завдань та очікувань. Дівчат частіше орієнтують на досягнення успіхів у навчанні та дотримання емоційної стриманості, що призводить до підвищеної чутливості до критики та невдач. Хлопці ж отримують більше уваги до успіхів у спортивних чи фізичних активностях, що зумовлює розвиток тривожності у випадку невідповідності очікуванням. Ситуація погіршується, коли підліток не може інтегрувати власні цінності з наданими йому гендерними ролями, що призводить до внутрішнього конфлікту та підвищеного ризику розвитку тривожних розладів.

Соціокультурні стереотипи відіграють значну роль у формуванні різних рівнів тривожності у хлопців та дівчат. Наприклад, високий рівень тривожності у дівчат часто корелює з надмірними вимогами з боку батьків та вчителів щодо академічних досягнень і соціальної поведінки. Своєю чергою, хлопці з підвищеною тривожністю частіше натрапляють на труднощі в адаптації до соціальних ситуацій, пов'язаних із самоствердженням і конкуренцією. [3] Це свідчить про те, що навіть у схожих умовах соціалізації гендерні стереотипи формують різні типи тривожності, впливаючи на емоційний стан та поведінку підлітків.

Таким чином, гендерна соціалізація є ключовим фактором, що впливає на рівень тривожності у підлітків. Соціальні очікування щодо гендерних ролей визначають не лише те, як хлопці та дівчата сприймають себе, але й те, як вони справляються з тривожними переживаннями. Українські дослідження підтверджують, що дівчата частіше стикаються з тривожністю у контексті міжособистісних взаємодій та академічних досягнень, тоді як хлопці більше

переживають з приводу відповідності маскулініним стандартам та успіху у змагальних ситуаціях. Тому, важливо враховувати гендерні аспекти під час розробки підходів до підтримки психоемоційного благополуччя підлітків, адже розуміння специфіки їхніх переживань може суттєво вплинути на ефективність психологічної допомоги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Смульська М. Л. Гендерні відмінності у проявах тривожності серед підлітків: соціокультурний аспект. Вісник Національного університету "Острозька академія". Рівне. 2019. № 9. 27–33 с.

2. Скрипченко, О. В. Вплив гендерної соціалізації на емоційний розвиток підлітків. Проблеми сучасної психології. 2021. № 4.88–95 с.

3. Скрипник, О. В. Психологічні детермінанти тривожності у підлітків в контексті гендерних ролей. Психологічний журнал. 2018. № 5. 67–74 с.

4. Пащенко, Ю. А. Соціальна тривожність у підлітковому віці: вплив гендерних стереотипів. Ю. А. Практична психологія та соціальна робота. 2019. № 10. 34–39 с.

УДК 613:376.364-7

Зоряна Крупник

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Марія Чайковська

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 015.39
Професійна освіта, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВИХОВАНЦІВ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЦЕНТРІВ

Турбота про здоров'я є не просто комплексом санітарно-гігієнічних норм, правил і вимог до режиму харчування, праці та відпочинку – це насамперед турбота про гармонійну повноту всіх фізичних та духовних сил людини. Тому ключовим поняттям, що визначає специфіку методичних засобів здоров'язберігаючої діяльності в реабілітаційних центрах, повинно бути поняття здоров'я, що трактується Всесвітньою організацією охорони здоров'я як стан фізичного, психічного і соціального благополуччя.

Важливим аспектом роботи, спрямованим на підтримку фізичного, психічного та соціального благополуччя вихованців реабілітаційних центрів є

застосування здоров'язберігаючих технологій. Як стверджує О. Антонова поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів» [1]. Під здоров'язберігаючими технологіями В. Лозинський розуміє «систему, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особистого і фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти» [4, с. 67].

Здоров'язберігаючі технології не лише допомагають покращити фізичний стан вихованців реабілітаційних центрів, але й сприяють їхній соціалізації, розвитку комунікативних навичок, самостійності та впевненості в собі. Ключовими шляхами застосування таких технологій є: 1) впровадження фізичних вправ і занять спортом; 2) використання арт-терапії та творчих методів; 3) психологічна підтримка та робота з емоціями; 4) соціально-педагогічні методи; 5) збалансоване харчування та здоровий спосіб життя; 6) реабілітаційні та лікувально-профілактичні програми; 7) інтеграція в суспільство.

Фізична активність є важливим аспектом здоров'язберігаючих технологій, що позитивно впливає як на фізичний, так і на психоемоційний стан. Організація регулярних занять спортом (фізичні вправи, гімнастика, йога) допомагає розвивати фізичну витривалість, координацію, силу, а також сприяє формуванню навичок командної роботи та комунікації. Включення в програму активних ігор, таких як футбол, баскетбол, волейбол або рухливі ігри на свіжому повітрі, допомагає навчитися взаємодіяти в команді, розвиває соціальні навички, покращує емоційний стан. Арт-терапія, музична терапія, театральні та інші творчі заняття допомагають висловлювати свої почуття, емоції, формують позитивну самооцінку, а також сприяють соціалізації. Використання методів малювання, ліплення, рукоділля дозволяє виражати свої думки та переживання, знижує рівень тривоги, напруженості і сприяє емоційному розвантаженню. Виступи в театральних постановках або музичних ансамблях розвивають соціальні навички, такі як комунікація, емпатія, координація дій у групі [2; 3; 5].

Здоров'язберігаючі технології включають в себе методи психологічної підтримки, які спрямовані на роботу з емоційним станом. Залучення кваліфікованих психологів для проведення індивідуальних та групових сесій допомагає розпізнати та обговорити проблеми, що турбують вихованців, а також розробити шляхи їх подолання. Заняття релаксаційними техніками (дихальні вправи, медитації) сприяють зниженню рівня стресу, напруженості, поліпшенню емоційного самопочуття. Організація освітньо-розвиваючих та соціально-педагогічних програм також є важливою складовою здоров'язберігаючих технологій. Проведення різноманітних тренінгів та ігор на розвиток комунікативних навичок, вміння працювати в команді, розуміння та співпрацю. Включення в програму реабілітації навчальних занять, спрямованих на розвиток когнітивних навичок (читання,

письмо, математика) і соціальних компетенцій (правила поведінки, етикет, розв'язання конфліктів).

Збалансоване харчування і здоровий спосіб життя також є важливими компонентами здоров'язберігаючих технологій. Проведення семінарів і лекцій про важливість здорового харчування, навчання обирати корисні продукти та розуміти основи збалансованого раціону. Впровадження режиму дня, що включає достатню кількість сну, час на активний відпочинок і розваги, що сприяє загальному оздоровленню організму. Важливу роль відіграють програми, спрямовані на медичну реабілітацію та профілактику захворювань. Застосування фізіотерапевтичних процедур, масажів, гідротерапії сприяє загальному зміцненню організму, покращенню фізичного стану. Навчання основам гігієни, догляду за тілом, профілактики інфекційних захворювань, що сприяє підтримці їх здоров'я. Організація екскурсій до музеїв, театрів, візитів до освітніх установ та участь у різноманітних заходах сприяє розширенню кругозору, знайомству з навколишнім світом, розвитку комунікаційних навичок.

Отже, застосування здоров'язберігаючих технологій для соціалізації вихованців реабілітаційних центрів має бути комплексним і багатостороннім, поєднувати фізичну активність, творчі заняття, психологічну підтримку, навчання здоровому способу життя та інтеграцію в суспільство. Усе це допоможе створити сприятливі умови для повноцінного розвитку, підвищення адаптаційних ресурсів і успішної соціалізації вихованців, забезпечуючи їх фізичне, психологічне та соціальне благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонова О.Є. Здоров'язбереження учнів початкової школи як засіб досягнення сталого розвитку держави. *Сталий розвиток: проблеми та перспективи*: зб. наук. праць за ред. О.А. Дубасенюк. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. С. 232-241.
2. Гінзбург В.Г. Психолого-педагогічні засади формування здорового способу життя. *Педагогіка здоров'я*: зб. наук. пр. ВНПК. Харків: Арт-прес, 2011. С. 46-52.
3. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2010. 127 с.
4. Лозинський В. Техніки збереження здоров'я. Київ: Главник, 2008. 160 с.
5. Смольникова Г. Здоров'язберезувальні та здоров'яформувальні технології: методичні рекомендації. *Дошкільне виховання*. 2013. № 7. С. 23-26.

ЧИННИКИ ТА РІВНІ ВМОТИВОВАНOSTІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗОШ

Освітня діяльність у загальноосвітніх школах (ЗОШ) потребує комплексного підходу до стимулювання інтересу та бажання учнів до навчання, оскільки це безпосередньо впливає на їхню академічну успішність та особистісний розвиток. Аналіз різних теорій мотивації дає змогу ідентифікувати ключові чинники, що сприяють підвищенню рівня вмотивованості молодших школярів (від індивідуальних потреб до взаємодії з соціальним середовищем), а також структурувати та оцінити їх рівні.

Одна з найвідоміших теорій потреб формована у вигляді ієрархії потреб А. Маслоу. Основні групи потреб тут розташовані від найбільш нагальних (фізіологічних і безпекових) до вищих рівнів самореалізації, кожен з яких має свою систему спонук – як внутрішніх, так і зовнішніх, котрі утворюють цілісне мотиваційне поле [2]. При цьому потреби вищого рівня, зазвичай, не можуть бути задоволені у разі незадоволення потреб нижчого рівня.

Відповідно до теорії В. Врума на вмотивованість впливають три основних компоненти: співвідношення витрата праці – результат, співвідношення результат – винагорода та валентність (задоволення винагородою). Ступінь вмотивованості визначається залежно від формули, яка враховує ці компоненти. В межах цієї теорії чинники грають роль модифікатора змінних формули, і можуть бути як внутрішніми – інтерес, задоволення від навчання, так і зовнішніми – похвала, позитивний зворотній зв'язок від соціального оточення тощо.

В теорії самовизначення Е. Дечі та Р. Райана основними чинниками вважаються внутрішні джерела мотивації, які формуються на основі когнітивної оцінки результату діяльності та модифікатора сили реакції [1], що робить її схожою з теорією Врума. У цьому випадку для підтримки високого рівня вмотивованості слід забезпечити правильну інтерпретацію дитиною результатів своєї діяльності, відповідно до локусу казуальності і відчуття компетентності. У зв'язку з використанням формули конкретні рівні вмотивованості також не зазначаються.

Теорія мотивації К. Алдерфера передбачає три основні потреби – існування, зв'язок, розвиток. На основі трьох базових потреб, а точніше на основі їх задоволення чи фрустрації, дитина формує індивідуальну ієрархію потреб вищого рівня [3]. Залежно від їх пріоритетності формується відповідна полімотивація. Зовнішні та внутрішні чинники відіграють роль в посиленні чи послабленні цієї мотивації.

Комплексна теорія К. Портера і Е. Лоурера має більш чіткі показники, що впливають на вмотивованість – витрачені зусилля, сприйняття, отримані результати, винагородження, ступінь задоволення. Основний акцент впливу на ці показники належить задоволенню від отриманих результатів в процесі діяльності, а також отриманню винагороди за досягнені результати. Якщо підсумувати, то рівень вмотивованості буде залежити від результатів усвідомлення індивідом результативності своєї праці [5].

У теорія Р. Маклеленда в основі мотивації також лежать потреби – всього їх визначається 21, які розмежовані на чотири групи (потреби в досягненні, потреби у становленні, потреби у владі та контролі, потреби в асоціації) [4], а сама мотивація виникає в результаті реакції на емоційні стимули, тому індивідуальні розбіжності між людьми можуть відігравати визначальну роль.

Вітакультурна психологія А. Фурмана має мультиміріну чотирьохфакторну типологію мотивації: спрямування (внутрішнє – зовнішнє) – характер (один.-полівал.), а чинниками можуть поставати будь-які фактори, які ведуть до змін в мультикомпонентній полімотивації з поступовим ступеневим розвитком (потреби – мотиви – полімотивація). Основним джерелом внутрішньої мотивації, є індивідуальний психодуховний зміст людини, який для молодших школярів ще знаходиться на етапі розвитку. В межах цієї теорії рівні вмотивованості розглядаються індивідуально, відповідно до етапу формування полімотиваційного поля та сили окремих його компонентів [6, с. 9-18].

В аналізі мотиваційних теорій для розуміння вмотивованості молодших школярів до освітньої діяльності у ЗОШ можна виокремити ключові чинники та рівні. Зовнішні чинники охоплюють соціальне визнання, якість та структуру навчального середовища, а також очікування винагород. Внутрішні чинники охоплюють індивідуальні потреби відповідно до ієрархії А. Маслоу, сприйняття особистої ефективності та компетентності, а також потребу в автономії та приналежності, як зазначено в теорії самовизначення Е. Дечі та Р. Райана. Рівні вмотивованості варіюються від базових фізіологічних потреб до рівня самоактуалізації. Теорія К. Алдерфера наголошує на взаємодії потреб існування, зв'язків та розвитку, тоді як Р. МакКлелланд і А. Фурман вказують індивідуальні варіації мотивації, залежні від емоційних стимулів та культурних факторів. Разом ці теоретичні рамки пропонують багатосаровий підхід до розуміння того, як формується та підтримується мотивація молодших школярів, надаючи цінні поради для освітньої практики.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дечі Е., Райан Р. Теорія самовизначення та її застосування до дослідження мотивації та самореалізації. *Десятка*, 2000. 312 с.
2. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. Литература по психологии, 1999. - 448 с.
3. Alderfer C. B. Existence, Relatedness, and Growth: Human Needs in Organizational Settings. – New York: Free Press, 1972. 240 с.

4. McClelland, R. The Achieving Society. – Princeton, NJ: Van Nostrand, 1961. 312 с.

5. Porter, K., Lawler, E. Motivation in the Workplace: New Directions for Research. – London: Sage, 2005. 276 с.

6. Фурман А.В., Гірняк А. Н. Психорозвивальна взаємодія в освітньому процесі та її концептуальні засади. *Психологічний часопис*. 2020. № 6 (38). Т. 6. С. 9–18.

УДК 159.923.5

Катерина Івасик

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

СОЦІАЛЬНІ ТА КУЛЬТУРНІ ПЕРЕДУМОВИ ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ: ВИКЛИКИ І МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ СУСПІЛЬСТВОТВОРЕННЯ

Соціальні інститути відіграють ключову роль у формуванні безпечного соціокультурного середовища, яке може виступати захисним бар'єром проти торгівлі людьми. Підвищуючи обізнаність, надаючи підтримку та створюючи стійкі спільноти, установи можуть активно сприяти запобіганню торгівлі людьми.

Ось як різні інституції сприяють формуванню безпечного соціокультурного простору, який може запобігти торгівлі людьми:

1. Навчальні заклади

- Обізнаність і освіта: школи, коледжі та університети можуть навчати учнів про небезпеку торгівлі людьми, особливо в уразливих демографічних групах. Включення дискусій про згоду, онлайн-безпеку та права людини в навчальні програми робить студентів більш обізнаними про ризики та менш сприйнятливими до маніпулятивних тактик.

- Програми розширення можливостей: освіта часто формує самооцінку та відкриває економічні шляхи, особливо для молодих дівчат і маргіналізованих груп населення, зменшуючи ймовірність того, що вони стануть мішенню торговців людьми [1].

- Послуги консультування та підтримки: консультанти можуть служити безпечним контактом для студентів, щоб обговорити особисті проблеми або повідомити про підозрілу поведінку, сприяючи ранньому втручанням.

2. Сім'я та громадські структури

- Стабільне сімейне середовище: сімейні одиниці забезпечують фундаментальну емоційну та фінансову підтримку. Сприяння стабільності сім'ї,

особливо для тих, кому загрожує економічна скрута, може зменшити вразливість до торгівлі людьми [2].

- Громадські організації можуть залучатися до проведення превентивних заходів з протидії торгівлі людьми.

3. Правоохоронна та судова системи

- Законодавство та правозастосування: дотримання законів проти торгівлі людьми та покарання причетних осіб має вирішальне значення для створення стримувального фактора. Крім того, навчання правоохоронних органів розпізнаванню ознак торгівлі людьми допомагає запобігти ескалації випадків.

- Захист і підтримка потерпілих: судові системи можуть встановити чіткі процедури для захисту жертв, заохочуючи більше людей повідомляти про випадки торгівлі людьми, не боячись покарання. Безпечні канали повідомлень, заходи захисту та доступ до правової допомоги розширюють можливості жертв.

4. Заклади охорони здоров'я

- Раннє виявлення: медичний персонал можна навчити виявляти ознаки торгівлі людьми серед пацієнтів. Постраждалі часто взаємодіють зі службами охорони здоров'я, тому лікарні та клініки можуть слугувати критичними точками втручання.

- Підтримка фізичного та психічного здоров'я: потерпілим від торгівлі людьми потрібна негайна та довгострокова підтримка, включаючи допомогу з урахуванням травми, яку можуть надати заклади охорони здоров'я.

5. Медіа та технологічний сектор

- Просвітницькі кампанії: ЗМІ можуть відігравати просвітницьку роль, інформуючи громадськість про реалії торгівлі людьми та боротьбу зі стигмами. Соціальні мережі можуть ділитися ресурсами щодо профілактики та робити інструменти звітування доступними [3].

- Технологічні заходи безпеки: технологічні компанії можуть застосовувати штучний інтелект для моніторингу ключових слів, пов'язаних з торгівлею людьми, і виявлення підозрілих дій, допомагаючи правоохоронним органам. Захищені цифрові платформи також запобігають торгівлі людьми від експлуатації вразливих людей в Інтернеті.

6. Релігійні та конфесійні організації

- Просвітницька робота з громадою: релігійні групи часто є надійним місцем для жертв або тих, хто постраждав від торгівлі людьми, щоб звертатися за допомогою без засудження. Церкви, мечеті та храми можуть співпрацювати з неурядовими організаціями та притулками для надання ресурсів.

Працюючи разом, ці соціальні інституції створюють багатогранну систему підтримки, яка мінімізує вразливість, навчає спільноти та гарантує, що будь-хто, хто перебуває в зоні ризику або став жертвою торгівлі людьми, має доступні шляхи до безпеки та відновлення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Канцлер С., Гу А., Браун Р. 2020. Роль соціальних інституцій у запобіганні торгівлі людьми. *Журнал соціальних наук*, вип. 12, С. 34–51.
2. Вернер К., Вільямс М. Стійкі спільноти та їхній вплив на торгівлю людьми: роль шкіл та громадських організацій. *Соціальні ініціативи*, 2019. вип. 24, С. 102–117.
3. Міжнародна організація з міграції (МОМ) (2022). «Торгівля людьми та роль правоохоронних органів». URL : <https://www.IOM.org>

УДК 159.92

Володимир Лашкевич

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

ПРОЦЕСИ СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ГЕРАТРИЧНОЇ СФЕРИ В XXI СТОЛІТТІ

У 21 столітті суспільство стикається з численними викликами, пов'язаними зі старінням населення, що безпосередньо впливає на геріатричну сферу. Однією з ключових тенденцій є актуалізація проблем старіння, що створює безпрецедентний попит на медичні та соціальні послуги для літніх людей. Соціальний розвиток геріатрії у сучасному контексті потребує нового підходу до розуміння потреб літніх людей, їх соціальної інтеграції та якості життя [1].

По-перше, зростання тривалості життя вимагає нових стратегій підтримки геріатричних пацієнтів, які йдуть не лише у медичній, але й у соціальній площині. Соціальні служби повинні адаптувати свої програми, щоб забезпечити доступ літніх людей до медичних, психологічних та соціальних послуг. Це включає створення безперервних моделей догляду, які б враховували індивідуальні потреби кожної людини.

По-друге, важливим аспектом є технологічний прогрес, який відкриває нові можливості для геріатричної сфери. Використання телемедицини, цифрових платформ для комунікації та отримання консультацій зменшує бар'єри доступу до медичних послуг. Проте, необхідно звертати увагу на цифрову грамотність літніх людей і їх комфорт у користуванні новими технологіями.

Третім аспектом є соціальна інтеграція старших людей. У 21 столітті акцент робиться на активному залученні літніх людей до соціального життя через різноманітні програми, спрямовані на розвиток волонтерства, освіти та культурної діяльності. Це не лише покращує їх психоемоційний стан, а й дозволяє підвищувати якість їх життя [4].

Крім того, ключовим фактором у соціальному розвитку геріатричної сфери є необхідність реформування системи підготовки кадрів. Зростаючий попит на геріатричні послуги вимагає більшої кількості спеціалістів у сфері охорони здоров'я, соціальної роботи та психологічної підтримки. Важливу роль відіграє підвищення кваліфікації медичного персоналу, зокрема лікарів, медсестер та соціальних працівників, які повинні володіти специфічними знаннями та навичками для роботи з літніми пацієнтами, враховуючи особливості старіння організму та коморбідність захворювань. Також важливо впроваджувати програми з підготовки неформальних доглядальників, зокрема членів сімей [1].

Ще одним важливим аспектом є міжпоколінна взаємодія, яка сприяє зміцненню соціальних зв'язків та збереженню культурної спадщини. Участь молодого покоління у догляді за літніми людьми, організація спільних заходів та програм можуть позитивно вплинути як на емоційний стан літніх людей, так і на розвиток почуття соціальної відповідальності серед молоді. Це не лише формує здорову соціальну атмосферу, а й сприяє передаванню знань і досвіду від старших до молодших поколінь.

Однак у геріатричній сфері також існують серйозні виклики, зокрема стигматизація літніх людей, недостатнє фінансування соціальних програм та обмеженість ресурсів на допомогу. Важливо формувати позитивний імідж старшого покоління у суспільстві, підкреслюючи їхню мудрість, досвід та внесок у соціум [3].

На завершення, процеси соціального розвитку геріатричної сфери в 21 столітті відзначаються інтеграцією медичних і соціальних послуг, використанням сучасних технологій та активною участю літніх людей у житті суспільства, що сприятимуть покращенню якості їх життя. Лише через комплексний підхід, що враховує різноманітні аспекти життя людей похилого віку, можна створити здорове і гармонійне суспільство та розширені соціальні послуги які мають бути спрямовані на зміцнення психічного здоров'я, мінімізацію відчуття самотності та ізоляції, що часто виникають у літньому віці. Психологічна підтримка, разом із міжпоколінними взаємодіями та активною участю в суспільному житті, дозволить літнім людям почуватися включеними в соціум і підтримувати високий рівень якості життя. Таким чином, лише комплексний підхід, що враховує фізичні, соціальні та психологічні потреби старших людей, може сприяти гармонійному розвитку суспільства, де всі покоління живуть у взаємоповазі та підтримці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Болотіна Н. Б. Соціальна робота з людьми похилого віку. Київ: Наукова думка, 2021. 356 с.
2. Москаленко В. Ф. Основи геріатрії. Київ: ВСВ "Медицина", 2015. 418 с.
3. Гілл Н. Л., Локман М. В. Геріатрична соціальна робота в різних культурах: практика та підходи. Харків: Право, 2013. 297 с.

4. Шевчук О. І. Психологічна підтримка літніх людей: сучасні підходи та технології. Львів: ЛНУ ім. Івана Франка, 2019. 214 с.

5. World Health Organization. World Report on Ageing and Health. Geneva: WHO, 2015. 246 p.

УДК 159.923.5

Ірина Шевчук

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

ПСИХІЧНІ ФЕНОМЕНИ РОЗЧАРУВАННЯ І ФРУСТРАЦІЇ ТА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА

У сучасному світі, де темп життя постійно прискорюється, а вимоги до особистості зростають, питання психологічного благополуччя набувають особливої актуальності. Серед широкого спектру емоційних станів, які впливають на якість життя людини, розчарування та фрустрація займають особливе місце. Ці психічні явища не лише впливають на емоційний стан індивіда, а й суттєво змінюють його поведінку, мотивацію та загальне ставлення до життя.

Розчарування як психічний феномен та фрустрація як його інтенсивніший прояв є невід'ємними аспектами людського досвіду. Вони виникають у ситуаціях, коли реальність не відповідає очікуванням, якщо на шляху до досягнення мети з'являються перешкоди або, коли людина стикається з неможливістю задовольнити свої потреби. Ці стани можуть мати як короткочасний, так і тривалий характер, впливаючи на різні сфери життя – від особистих стосунків до професійної діяльності.

Вивчення природи розчарування та фрустрації, їх причин, проявів та наслідків – важливе завдання сучасної психологічної науки. Розуміння механізмів виникнення цих станів дозволяє розробляти ефективні стратегії їх подолання, що є критично важливим для підтримки психічного здоров'я та емоційного благополуччя особистості.

Розчарування та фрустрація – складні психічні явища, які привертають увагу дослідників у галузі психології вже тривалий час. Для глибшого розуміння цих феноменів важливо почати з їх визначень. Розчарування здебільшого охарактеризовують як емоційне почуття чи стан, що виникає внаслідок невиправданих очікувань або недосягнення бажаного результату. Це почуття часто супроводжується смутком, розгубленістю та зниженням мотивації [1, с. 145].

Утім фрустрація визначається як психічний стан підвищеної емоційної напруги, який виникає в ситуації реальної або уявної перешкоди на шляху до задоволення потреби чи досягнення мети. Вона характеризується більш

інтенсивними негативними емоціями, такими як гнів, тривога або відчай, і може спричиняти дезорганізацію поведінки [2, с. 198].

Психологічні механізми виникнення розчарування та фрустрації є складними та багатограними. Вони включають в себе когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. З когнітивного погляду, ці стани часто пов'язані з невідповідністю між очікуваннями та реальністю. Коли людина формує певні очікування щодо результату своїх дій або розвитку подій, а реальність виявляється іншою, це може призвести до розчарування.

Емоційний компонент розчарування та фрустрації характеризується широким спектром негативних емоцій. Це може бути сум, гнів, тривога, відчай або комбінація цих почуттів. Інтенсивність емоційної реакції часто залежить від важливості недосягнутої мети або незадоволеної потреби для індивіда [3, с. 89].

Поведінковий аспект розчарування та фрустрації проявляється по-різному. Деякі люди реагують пасивно, впадаючи в апатію або депресію. Інші можуть проявляти агресію, спрямовану на себе або на оточення. Також можливі конструктивні реакції, коли людина намагається знайти альтернативні шляхи досягнення мети або переоцінює свої цілі та очікування [5, с. 234].

Причини виникнення розчарування та фрустрації є різноманітними. Вони пов'язані з зовнішніми факторами, такими як соціальні обмеження, економічні труднощі або непередбачувані обставини. Внутрішні чинники також відіграють важливу роль – це в основному нереалістичні очікування, недостатня самоповага, занижена самооцінка, негативна Я-концепція або невміння адаптуватися до змін [4, с. 65-67].

Особливу увагу слід приділити впливу соціального довкілля на виникнення розчарування та фрустрації. В сучасному суспільстві, де соціальні медіа створюють ілюзію постійного успіху інших, люди часто порівнюють себе з нереалістичними стандартами, що спричиняє часті розчарування.

Важливим аспектом дослідження розчарування та фрустрації є їх вплив на психологічне благополуччя особистості. Хронічне переживання цих станів призводить до зниження самооцінки, втрати мотивації, розвитку песимістичного світогляду. У довгостроковій перспективі це стає фактором ризику для розвитку депресії, тривожних розладів та інших психологічних проблем.

Стратегії подолання розчарування та фрустрації – важливі аспекти психічного здоров'я. Одним з ключових підходів є розвиток емоційної стійкості, тобто здатності ефективно управляти своїми емоціями та адаптуватися до стресових ситуацій. Це охоплює навички розпізнавання та регуляції емоцій, а також здатність зберігати позитивний настрій в складних життєвих обставинах [1, с. 159].

Когнітивна переоцінка є ще одним ефективним інструментом управління розчаруванням та фрустрацією. Цей метод передбачає зміну сприйняття ситуації, пошук позитивних аспектів навіть у несприятливих обставинах. Наприклад, замість

того, щоб розглядати невдачу як остаточну поразку, її можна сприймати як можливість для навчання та особистісного росту [2, с. 204].

Важливу роль у подоланні розчарування та фрустрації відіграє соціальна підтримка. Можливість поділитися своїми переживаннями з близькими людьми, отримати емоційну та практичну допомогу значно підвищує здатність справлятися з негативними емоційними станами. Тому розвиток та сприяння до здорових міжособистісних стосунків – важливі аспекти емоційного благополуччя.

Розвиток навичок вирішення проблем та адаптивних стратегій подолання стресу також є критично важливим для управління розчаруванням та фрустрацією. Це включає в себе вміння аналізувати ситуацію, генерувати альтернативні рішення та вибирати найбільш ефективні стратегії дій. Такі навички допомагають більш ефективно справлятися з перешкодами та зменшувати рівень фрустрації [3, с. 112].

Особливу увагу слід приділити ролі цивілізованих факторів у переживанні та подоланні розчарування та фрустрації. Культурні норми та цінності можуть впливати на те, як люди інтерпретують невдачі, як вони виражають свої емоції та які стратегії подолання вважають прийнятними. Розуміння цих етично-психологічних особливостей є важливим для розробки ефективних психологічних інтервенцій [5, с. 237].

У контексті освіти та професійного розвитку важливо звернути увагу на формування навичок самокерування розчаруванням та фрустрацією з раннього віку. Включення цих тем у шкільні програми та програми професійної підготовки сприяє розвитку емоційного інтелекту та психологічної стійкості молоді [6, с. 169].

Підсумовуючи, висновуємо, що розчарування та фрустрація – складні та багатогранні психічні феномени, які відіграють важливу роль у емоційному житті та особистісному розвитку людини. Ці явища у вигляді почуттів і станів є невід'ємною частиною людського досвіду, оскільки мають як негативні, так і позитивні наслідки для особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гошовська Д. Т. Емоційна стійкість як чинник подолання фрустрації у підлітковому віці. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 154-168.
2. Карпенко Є. В. Ресурсний підхід до подолання фрустрації в юнацькому віці. *Психологія і особистість*. 2019. № 1. С. 198-208.
3. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 2018. 160 с.
4. Фурман О.Є. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1-2. С. 38-67.
5. Чайка Г. В. Вплив соціальних мереж на виникнення розчарування у молоді. *Психологічний журнал*. 2021. Т. 7, № 1. С. 235-248.
6. Штепа О. С. Ресурсна психологія: аналіз особистісного потенціалу. Львів : ЛНУ імені Івана Франка. 2020. 172с.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СІМЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙНИ

Під час повномасштабного вторгнення в Україну багато сімей зіткнулися з серйозними викликами, які докорінно змінили їхнє повсякденне життя. За таких умов невизначеності особливо важливо підтримувати і зберігати сім'ю, яка є базовим інститутом та осередком цінностей, що необхідні для подальшого розвитку суспільства. Психологічний супровід у такому разі допомагає сім'ям впоратися з травматичними подіями, надає інструменти для подолання стресу та відновлення внутрішньої рівноваги.

Питання особливостей забезпечення психологічного супроводу сім'ям, які постраждали від війни, вивчали такі українські та зарубіжні вчені: Я. Дубініна, Н. Лунченко (зміст та організація соціально-психологічної підтримки), І. Артеменко, О. Андрухів, І. Попович (становище постраждалих від війни дітей), І. Мамчур (соціально-психологічний аналіз сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах), М. Дворник (аналіз психологічної підтримки громадян в умовах війни), О. Богучарова, Н. Ткаченко (вивчення копінг-стратегій як фактора позитивної адаптації внутрішньо переміщених осіб), Й. Брейєр, З. Фройд (пояснення теорії психічної травми), М. Боуен, Дж. Боулбі, К. Бріш, В. Кілпатрік, Ф. Рупперт (дослідження травматичних переживань осіб, які належали до різних груп: військовослужбовці, вагітні жінки, підлітки тощо).

Здійснивши аналіз психологічної літератури, визначаємо такі основні завдання психологічного супроводу постраждалих сімей, на які найбільше звертають уваги фахівці [2]:

1. Надання емоційної підтримки та створення безпечного середовища.
2. Здійснення психологічної просвіти щодо реакцій на стрес та способів їх подолання.
3. Робота з травматичним досвідом.
4. Підтримка в адаптації до нових життєвих умов і соціального середовища, заохочення людей до самостійності та відповідальності розширюючи їх психологічні ресурси та можливості.
5. Запобігання стигматизації та самостигматизації.
6. Сприяння покращенню сімейних стосунків і взаємодії сімейних партнерів, а також відносин у системі «батьки-діти».

Варто зазначити, що перед організацією психологічного супроводу сімей, які постраждали від війни важливо враховувати конкретні життєві обставини, в яких вони опинилися. Різні категорії сімей, зокрема внутрішньо переміщені особи (ВПО), сім'ї, які переїхали за кордон, сім'ї військовослужбовців та сім'ї загиблих, мають унікальні потреби та виклики, що впливають на їхній психологічний та емоційний стан. Тому розглянемо особливості організації психологічного супроводу кожної вищевказаної категорії сімей.

1. *Внутрішньо переміщені сім'ї та сім'ї, які переїхали за кордон*

Плануючи психологічний супровід внутрішньо переміщених сімей, важливо враховувати різні фактори, що впливають на їхній стан і потреби, що забезпечить індивідуальний підхід та ефективну підтримку. Таким чином важливими аспектами підтримки є врахування соціально-економічного статусу, доступу до основних ресурсів, таких як житло, їжа та медичне обслуговування, а також доступ до навчальних закладів, що особливо важливо для успішної інтеграції. Крім того для родин, які переїхали за кордон, адаптація може бути ускладнена культурним шоком, що включає втрату звичного середовища, адаптацію до нових соціальних норм і навіть відчуття втрати ідентичності. За словами О. Блинової, це може призводити до почуття тривоги, відчуженості, плутанини в цінностях і очікуваннях, а також до посилення травматичних переживань [1, с. 113–114]. Важливим аспектом психологічної допомоги є також інтеграція дітей до навчальних закладів, де педагоги та психологи мають уникати стигматизації, мінімізувати рівень стресу та сприяти позитивному включенню у навчальний процес.

У процесі психологічного супроводу внутрішньо переміщених сімей беруться до уваги такі програми підтримки, як «Сета» (програма для постраждалих осіб, що допомагає справлятися з тривогою, депресією, спогадами про травми та конфліктами), «Поруч» (проект психологічної підтримки підлітків, постраждалих від війни, який здійснюється у формі групових та індивідуальних сесій), «Право на захист» (проект, який надає психологічну та психосоціальну підтримку ВПО та сім'ям, постраждалим від війни).

2. *Сім'ї військовослужбовців*

Зазначимо, що ця категорія сімей часто стикається з емоційним стресом як під час служби, так і після повернення військових. Крім значних емоційних проблем військовослужбовців, жінки також відчують емоційне та фізичне виснаження, тривогу, дратівливість, втому, безсоння, розгубленість, напругу та конфлікти у стосунках з чоловіками [3]. Для того, щоб зменшити ризик сімейних конфліктів у майбутньому, необхідно зберегти і розширити практику психологічних консультацій, особливо онлайн. Необхідно розвивати культуру користування послугами сімейних психологів які можуть здійснювати такі інтервенції як просвітництво щодо посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та специфіки спілкування з ветеранами, аналіз особливостей сімейної динаміки після повернення

в армію, допомога в оволодінні навичками регуляції емоцій та актуалізація важливості соціальної підтримки [4].

У забезпеченні психологічного супроводу таких сімей допоможуть такі програми підтримки: «Простір Радіти» (проект для дітей, батьки яких брали участь у війні, що надає психологічну підтримку у формі індивідуальних та групових занять), «VeteranHub» (простір для ветеранів та їхніх сімей, де надається психологічна допомога як самим військовим, так і їхнім родичам, зокрема сім'ям загиблих і зниклих безвісти), «Варто жити» (проект, що об'єднує фахівців з психічного здоров'я, які допомагають військовослужбовцям та їхнім сім'ям долати психологічні труднощі).

3. Сім'ї поранених / загиблих.

Сім'ї загиблих проходять складний процес горювання, який включає кілька стадій: шок, заперечення, гнів, відчай та прийняття. Психологічна допомога цим сім'ям націлена на кризову підтримку, стабілізацію емоційного стану та подальшу реабілітацію. Мета супроводу – допомогти пережити втрату, адаптуватися до нових умов життя та віднайти сенс.

О. Бондаренко зазначає, що в процесі консультування можуть використовуватися такі техніки спілкування: мовчання, емпатійне слухання, прояснення, рефлексивна вербалізація, інтерпретація, самопізнання, конфронтація, дебрифінг [5, с. 93]. Підтримка також включає індивідуальні консультації, арт-терапію, групову терапію, які спрямовані на полегшення переживання горя і відновлення після втрати. Важливим елементом є повернення до нормального функціонування та зниження ризику депресії чи інших психічних розладів. У цьому допомагають такі програми підтримки: «Кемп+» (реабілітаційний табір для сімей загиблих, де проводяться заняття з психологами, арт-терапія та комунікативні тренінги), «Діти Героїв» (благодійна організація, що надає психологічну та фінансову допомогу дітям, які втратили батьків через війну).

Варто зазначити, що важливим аспектом та завданням забезпечення психологічного супроводу постраждалих сімей є здійснення психологічної просвіти щодо реакцій на стрес та способів їх подолання. Психологічна просвіта є невід'ємною частиною психологічної підтримки, оскільки допомагає членам родини, педагогам та іншим фахівцям краще зрозуміти свої реакції на стрес і застосовувати ефективні стратегії подолання стресу. Підвищення обізнаності в цій сфері сприяє зниженню рівня тривожності та напруги, а також розвиває навички емоційної саморегуляції. Відповідно до цього був впроваджений проект «Психолого-педагогічна підтримка дітей, батьків та педагогів у надзвичайних ситуаціях», який включав низку заходів, спрямованих на підвищення стресостійкості учасників та їхньої здатності ефективно реагувати на складні життєві обставини.

Отже, психологічний супровід сімей, які постраждали від війни, є важливим елементом у підтримці їхньої емоційної стабільності та подальшої адаптації до нових умов. Специфіка супроводу має враховувати особливі потреби внутрішньо переміщених осіб, військовослужбовців та сімей загиблих. Психологічний супровід включає індивідуальні, сімейні та групові форми роботи, спрямовані на подолання травматичного досвіду, розвиток життєвих навичок та гармонізацію сімейних стосунків. Це дозволяє зміцнити психологічні ресурси сімей та сприяє їхній стабільності в кризових умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блинова О. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2016. № 3. С. 111–117.

2. Гундertaйло Ю. Організація соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. № 44. С. 52–58.

3. Журавльова Н. Особливості формування підтримуючих стосунків у психотерапевтичній роботі з сім'ями ветеранів. *Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі: монографія /за ред. З. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово». С. 129–154.*

4. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: метод. посіб. Київ: 7БЦ, 2023. 175 с.

5. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. Київ: Агентство «Україна», 2015. 168 с.

УДК 159.923.2-053.6

Лариса Яцюк

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

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ДЗЕРКАЛО ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ У СУСПІЛЬСТВІ

Сучасний світ неможливо уявити без соціальних мереж, які стали невід'ємною частиною нашого життя. Ці платформи не лише полегшують комунікацію та доступ до інформації, а й формують наші погляди, цінності та уявлення про навколишній світ, а також є інструментом широкого впливу на аудиторію, та здатні змінювати

думку чи настрої суспільства за короткий період. Одним із найважливіших аспектів цього впливу є формування та підсилення гендерних стереотипів.

Гендерні стереотипи – це спрощені, узагальнені уявлення про те, якими мають бути чоловіки та жінки, які ролі вони повинні виконувати в суспільстві та які якості їм притаманні. Ці стереотипи формуються протягом життя під впливом різних факторів, включаючи сім'ю, освіту, засоби масової інформації та, звичайно ж, соціальні мережі. В нашому суспільстві гендерні стереотипи беруть початок в культурі, традиціях а також є результатом радянської ідеології.

Інструментарій впливу в соціальних мережах досить широкий, а отже не залишає можливості бути непоміченим. Їх можна розділити на чотири основні компоненти. Першим компонентом впливу є візуальний контент. Зображення, які ми бачимо в соцмережах, часто підсилюють традиційні гендерні ролі. Жінки зазвичай зображуються як красиві, емоційні та орієнтовані на домашнє господарство, тоді як чоловіки – як сильні, успішні та незалежні.

Наступний компонент - реклама. Рекламні кампанії часто використовують гендерні стереотипи для продажу товарів і послуг. Наприклад, чоловічі парфуми асоціюються з силою та впевненістю, а жіночі – з ніжністю та романтикою. Найбільш гострою проблемою використання гендерних стереотипів в рекламі є об'єктивізація жінок, коли використовують тіло жінки як об'єкт для привернення уваги, без поваги до її особистості та гідності. На законодавчому рівні в Україні дана проблема регулюється законом “Про рекламу”, де лише наприкінці 2021 року внесли доповнення про заборону дискримінації за ознакою статі. У рекламі заборонили демонструвати переваги однієї статі над іншою в фізичному, інтелектуальному або соціальному аспекті, показувати стереотипні ролі чоловіка і жінки, насильство за ознакою статі, а також тіло людини як сексуальний об'єкт.

Важливим компонентом впливу сьогодні є інфлюенсери та блогери в соціальних мережах. Популярні користувачі соцмереж, які мають велику аудиторію, часто стають ролевими моделями для своїх підписників. Їхній зовнішній вигляд, поведінка та цінності впливають на формування уявлень про те, якими мають бути чоловіки та жінки. Попри те, що повідомлення, які вони транслюють, є їх власною думкою та можуть бути неправдивими, або навіть оманливими, користувачі частіше схильні довіряти улюбленим блогерам, і не перевіряють інформацію. Під час повномасштабної війни в Україні, стійкість населення до дезінформації та маніпуляцій важлива для захисту державності. За даними дослідження InMind 2023, 84% населення знають про дезінформацію, а більшість вважає, що може її розпізнати. У Національному тесті з медіаграмотності 2023 року взяли участь 26 194 учасників, з яких 13 980 пройшли тест повністю. Результати показали, що більшість учасників мають рівень «Початківець» (53%). Сьогодні, стратегія Міністерства культури та інформаційної політики України з розвитку

медіаграмотності спрямована на період до 2026 року, і включає різнобічні заходи для підвищення компетентності суспільства в цілому.

Останнім компонентом, що впливає на підсилення гендерних стереотипів в суспільстві, є коментарі користувачів під дописами та відео. Такі висловлювання часто є сексистськими та підсилюють гендерні стереотипи. Через те, що автори таких коментарів не відчувають відповідальності за написане, а також часто самих авторів важко ідентифікувати через те, що вони не вказують справжнього імені, вони дозволяють собі агресивні, образливі коментарі, які часто знаходять підтримку та ображають гідність обговорюваної людини.

Гендерні стереотипи мають значні наслідки на людину та суспільство в цілому. Стереотипи обмежують можливості як жінок, так і чоловіків. Жінки часто стикаються із так званою “скляною стелею” у своїй кар'єрі, коли подальший кар'єрний зріст неможливий через гендер, а також обмеженням в оплаті праці, а чоловіки відчувають тиск бути сильними, сміливими та успішними. Гендерні стереотипи підтримують існуючу соціальну нерівність між чоловіками та жінками.

Стереотипи про ідеальну зовнішність та тіло можуть призводити до складних психологічних проблем, таких як розвитку розладів харчової поведінки, депресії та тривоги.

В Україні, як і в багатьох інших країнах, соціальні мережі відіграють значну роль у формуванні гендерних стереотипів. Дослідження українських вчених показують, що українські користувачі соцмереж схильні до подібних стереотипів, як і користувачі в інших країнах.

Соціальні мережі є потужним інструментом, який може як підсилювати, так і руйнувати гендерні стереотипи. Для того, щоб подолати негативний вплив соцмереж, необхідно:

- Проводити інформаційні кампанії: поширювати інформацію про гендерну рівність та шкідливість стереотипів.
- Підтримувати ініціативи, спрямовані на боротьбу з дискримінацією за ознакою статі.
- Розвивати критичне мислення у користувачів соцмереж.

Подолання гендерних стереотипів – це тривалий і складний процес, який вимагає зусиль від кожного з нас. Соціальні мережі можуть стати як частиною проблеми, так і частиною рішення. Все залежить від того, як ми їх використовуємо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон про рекламу URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/270/96-%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення: 20.10.2024)

ЗНАКОВО-СИМВОЛІЧНА ПРИРОДА КОЛЬОРУ ТА ФОРМИ У ДИТЯЧИХ МАЛЮНКАХ ЯК ІНДИКАТОР ДІАГНОСТИКИ ОСОБИСТОСТІ ДОШКІЛЬНИКА

Аналіз особливостей малюнка у психологічній діагностиці, дозволяє нам виокремити його як потужного інструмента вивчення особистості дошкільника. Розуміння знаково-символічної природи кольору та форми є ключовим для ефективної інтерпретації дитячого малюнка дорослим.

Варто зазначити, що інтерес до кольору через кольорові олівці та фарби у дітей з'являється ще у ранньому віці. Спочатку це лише інтерес до слідів, які лишає цей колір, пізніше, а точніше вже у 4 роки, діти сприймають колір як засіб прикрашання. Вони через колір передають своє ставлення до зовнішнього світу, виявляють симпатії та антипатії. Зауважимо, що діти середнього дошкільного віку вже мають естетичний мотив у виборі кольору, відчують прекрасне та потворне, виділяючи ці образи певними яскравими чи темними кольорами відповідно.

Під час аналізу знаково-символічної природи кольору у дитячих малюнках варто дослідити психологічні фактори, які впливають на сприймання кольору. Нагадаємо, що колір впливає не лише на фізіологічні процеси людини, а й на її психологічний стан. Знаючи особливості кожного кольору та специфіку сприймання його різними віковими, гендерними та національними категоріями, можна сформулювати певний образ, викликати певні емоції чи асоціації. Таким чином, психологічні суб'єктивні фактори сприймання кольору є важливим інструментом у психодіагностиці і до них можна віднести [5; 4]:

1. *Стать.* У сприйманні кольорів чоловіками і жінками є певні відмінності: перші більш схильні до монохромних, природних відтінків, зокрема блакитний, синій, а інші вибирають більш складні поєднання кольорів.

2. *Вік.* За психологічними дослідженнями, людей похилого віку більш приваблюють чисті спокійні тони, натомість молода аудиторія надає перевагу яскравим, помітним відтінкам. Якщо брати до уваги дітей, то зауважимо, що під час вибору кольору, вони керуються відчуттями та враження від нього. Яскраві кольори втішають та приваблюють дітей. Причому попри загальні значення кольорів, зазначимо, що червоні, помаранчеві та інші яскраві відтінки не дратують дітей молодшого віку, а навпаки заспокоюють, дають відчуття комфорту.

3. *Фізичний стан.* У стресовому стані у людей загострюються відчуття, в тому числі і зір, в відтак посилюється сприйняття кольору. Втома натомість сприймання погіршує.

4. *Час*. Чим довше людина розглядає зображення, тим більше відтінків кольорів здатна розрізнити.

5. *Характер*. Улюблені кольори можуть вказувати на характер людини. Наприклад, червоний обирають сміливі люди, синій – спокійні, а зелений – ті, хто шукає безпеки.

6. *Вподобання*. Колірні переваги можуть бути пов'язані з фізичними особливостями та характером, наприклад, світловолосі люди обирають чисті кольори, темноволосі – поєднують їх з чорним кольором, а люди з рудими волоссям бажають працювати з інтенсивними кольорами (жовтий, червоний і синій).

7. *Мислення*. Відповідно до досліджень фахівців, зазначимо, що колір може впливати на динамічні характеристики розумового процесу. Наприклад, рекомендують для шкільної літератури не використовувати, темні, холодні відтінки, адже вони гальмують розумову діяльність. Натомість яскраві та теплі тони сприяють розумовій діяльності.

Існує багато досліджень в галузі психології кольору, які присвячені психодіагностичним можливостям кольорів. У численних працях доведено, що через своє функціональне значення, колір дає людині змогу відкрити низку почуттів та переживань, що власне і використовує проєктивна діагностика. До слова зазначимо, що за твердженням вчених, колір розглядається не лише як явище, що характеризує візуальне сприйняття навколишньої дійсності, а й виступає «навантаженою інформаційною системою, яка наповнена значеннями, емоційним та смисловим змістом» [1, 3]. Цей аспект досліджувався зокрема швейцарським психологом Максом Люшером, який розробив основи функціональної психології кольоросприйняття, а також представив відомий колірний тест.

Відповідно до теми дослідження, зрозуміло, що переважання у дитячих малюнках певних кольорів свідчить про певні нахили в емоційному стані та потребо-мотиваційній сфері дитини. Певні кольори або комбінації кольорів допомагають дорослим краще розуміти стан дитини. Зазначимо, що означають кольори на дитячих малюнках [5]:

- синій (фокусування на внутрішніх проблемах, потреба у спокої);
- зелений (врівноваженість, самостійність, наполегливість, прагнення до безпеки);
- червоний (сила волі, ексцентричність, агресивність, збудженість);
- жовтий (позитивні емоції, допитливість, оптимізм);
- фіолетовий (багато уява, мрійливість, інтуїція);
- коричневий (повільність, фізичний дискомфорт);
- чорний (пригніченість, протест, бажання змін);
- сірий (байдужість, бажання уникнути того, що викликає занепокоєння).

Варто зауважити, що на діагностику особистості дошкільника впливає не лише аналіз кольору об'єкта, а й його форма. Психологи стверджують, що враження від кольору тісно пов'язане з формою об'єкта, тому вони повинні гармонійно поєднуватися: для трьох основних кольорів і трьох основних форм (квадрат,

трикутник, коло) повинні бути знайдені відповідні виразні характеристики. Наприклад, вага і непрозорість червоного кольору відповідають статичній і важкій формі квадрата. Трикутник символізує думку, а його легкість поєднується з яскравим жовтим кольором. Коло символізує духовність, що постійно рухається. До слова, у Стародавньому Китаї храми проектували за круглим планом, а палаци земних імператорів – за квадратним. Якщо зіставити відповідні фігури з кольорами другого порядку, то для помаранчевого це буде трапеція, для зеленого – сферичний трикутник, а для фіолетового – еліпс [2].

Натомість, згадаємо дослідження української психологині Л. Подкоритової, яка запропонувала студентам намалювати форму і колір певних емоцій, встановлюючи взаємозв'язок між зображенням форм та кольорів. Таким чином, вона визначила, що радість характеризує жовтий колір та коло, гнів – червоний і зигзаг у формі блискавки, страх – чорний колір та прямокутник, огида – коричневий і пляма, сором – червоний і два кола, провина та сум – синій і невизначена форма [6].

Крім того зауважимо, що важливе місце відіграють спонтанні форми, які людина малює бездумно. Такі малюнки можуть багато розповісти про особистість, зокрема про дитину, для якої спонтанність звичне явище. Коли дитина малює, то її свідомість розслабляється і за безсюжетними малюнками можна дізнатися характер, темперамент і поведінку. Наприклад, якщо на малюнку зображені маленькі чоловічки, це може свідчити про потребу в допомозі або бажання уникнути серйозних обов'язків. Кола або інші округлі форми показують, що людина хоче бути в центрі уваги. Спіралі або хвилясті лінії можуть вказувати на відсутність інтересу до проблем інших і можливу емоційну нестабільність. Стрілка на малюнку означає переломний момент у житті: спрямована вгору – орієнтація на оточення, вниз – на власні сили, вліво – погляд у минуле, вправо – надія на майбутнє. Зірки на малюнку можуть вказувати на бажання бути в центрі уваги, певний егоїзм і самозакоханість. Квіти, сонце або хмари говорять про задоволеність життям і життєрадісний настрій. Хрести можуть вказувати на почуття провини, а будиночки показують схильність до планування і постійного розрахунку.

Отже, знаково-символічна природа кольору та форми дуже важлива у процесі психологічної діагностики дошкільника, адже використання колірних методик або врахування виборів кольорів та форм у дитячих малюнках дають змогу визначити емоційний стан дитини, оцінити можливі переживання, їх причини та особливості протікання. Таким чином дитячі малюнки виступають не лише як художні твори, а й як інструмент для розуміння глибинних аспектів дитячої психіки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Авер'янова Н. М. Образотворче мистецтво як чинник національного виховання особистості (українознавчий аналіз): автореф. дис. ... канд. філос. наук: 09.00.12 «Українознавство». Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2007. 24 с.

2. Бондар І. О. Теорія кольору: навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.051501 «Видавничо-поліграфічна справа». Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2016. 164 с.

3. Войтович Д. І. Особливості колористичних впроваджень в сучасній народній житловій архітектурі на прикладі західних областей України. *Вісник Харківської державної академії дизайну і мистецтв*. Харків: ХАМД, 2009. № 14. С. 23–29.

4. Гірняк Г.С., Домбровський І. В. Знаки і символи як об'єкт психологічного пізнання. *Альманах науки*. 2017. № 8. С. 51-54.

5. Основи теорії кольору: навч.-метод. посіб. для здобувачів освітнього ступеня бакалавра спеціальності 186 «Видавництво та поліграфія» усіх форм навчання / упоряд. Т. Веретільник, Л. Мисник, Р. Капітан, Ю. Мамонов, О. Манзюра. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 130 с.

6. Подкоритова Л. О. Особливості застосування арт-терапії для розвитку рефлексії фахівців соціономічної сфери. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 34. С. 431 – 445.

УДК 316.36:305

Галина Голя

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

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИБОРУ ШЛЮБНОГО ПАРТНЕРА У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

У сучасних умовах соціального прогресу й демократизації відносин актуальною стає психолого-педагогічна проблема готовності сучасної молоді до вибору шлюбного партнера і створення сім'ї. Оскільки цей період розвитку особистості характеризується необхідністю осмислення отриманого соціального й інтимного досвіду. Студентські роки є важливим етапом у житті кожної особистості. Молодь не лише навчається, щоб отримати вищу освіту, але й знаходиться в епіцентрі створення власної сім'ї, що визначатиме майбутнє подружжя. На жаль, за останні роки змінилося ставлення молоді до шлюбу та сім'ї, воно стало більш спрощеним і легковажним. Через відсутність достатньо чітких уявлень про сімейне життя, молоді люди серйозно не замислюються над прийнятим рішенням, вступаючи в шлюб. Спостерігається тенденція до співжиття (цивільний шлюб), що не має на меті народження і виховання дітей, а значить, не виконує основної функції сім'ї як повноцінного соціального інституту. Припускаємо, що в майбутньому популярність цивільного шлюбу в молодіжному середовищі призведе до ряду проблем, таких як: криза інституту сім'ї та демографічну нестабільність суспільства.

Проблема вивчення гендерних особливостей вибору шлюбного партнера у студентському віці цікавить багатьох науковців, дослідників та психологів. На думку М. Мушкевич, Р. Федоренко, Л. Магдисюк, Т. Дучимінської готовність до сімейного життя у психологічному плані формується через взаємодію різних внутрішніх та зовнішніх факторів, що включають в себе синтез взаємопов'язаних і взаємозалежних складових: мотиваційно-ціннісний аспект, когнітивний підхід, регуляція емоцій та поведінка. Наукові дослідження показують, що недостатня готовність студентів до сім'ї та шлюбу може гальмувати як особистісний, так і суспільний розвиток.

Студентський вік є критичним періодом для особистісного росту та визначальним етапом у формуванні сімейного життя, оскільки в ньому відбувається консолідація освітніх, соціальних та особистісних аспектів, що сприяє подальшому становленню особистості в сімейному контексті. На вибір шлюбного партнера у студентському віці впливає багато чинників, обставин, закономірностей та процесів. Оскільки близько 10 років тому Україна обрала курс на євроінтеграцію, то актуальним стало питання гендерної рівності в українському суспільстві, яке знайшло своє відображення й у виборі шлюбного партнера та створенні сім'ї. Відповідно до Стратегії гендерної рівності визначено, що гендерна рівність являє собою рівний доступ, можливості, обов'язки та участь чоловіків та жінок в усіх сферах громадського та приватного життя. Також вона передбачає рівний доступ та розподіл ресурсів між жінками та чоловіками [6].

Аналіз нормативно-правових документів свідчить про те, що головним актом, що забезпечує рівність прав жінок і чоловіків, є Конституція України [2]. Відповідно до ст. 24 Конституції України рівність прав жінки і чоловіка забезпечується: наданням жінкам рівних з чоловіками можливостей у громадсько-політичній і культурній діяльності, у здобутті освіти і професійній підготовці, у праці та винагороді за неї; спеціальними заходами щодо охорони праці і здоров'я жінок, встановленням пенсійних пільг; створенням умов, які дають жінкам можливість поєднувати працю з материнством; правовим захистом, матеріальною і моральною підтримкою материнства і дитинства, включаючи надання оплачуваних відпусток та інших пільг вагітним жінкам і матерям [2].

Також дані аспекти закріплені й у Законі України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків», зокрема, зазначено що рівність прав жінок і чоловіків полягає у відсутності обмежень чи привілеїв за ознакою статі, а основною метою визнається «досягнення паритетного становища жінок і чоловіків у всіх сферах життєдіяльності суспільства шляхом правового забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків, ліквідації дискримінації за ознакою статі та застосування спеціальних тимчасових заходів, спрямованих на усунення дисбалансу між можливостями жінок і чоловіків реалізовувати рівні права, надані їм Конституцією і законами України» [4].

Варто зазначити, що до системи сімейного права України входить принцип гендерного балансу в сімейних правовідносинах. Так, згідно з ч.1 ст.2 Сімейного кодексу України жінка та чоловік мають рівні права і обов'язки у сімейних відносинах, шлюбі та сім'ї [5].

В межах сімейного права рівновага та партнерство між жінками і чоловіками передбачає надання рівних можливостей для виховання дітей і вільний та справедливий розподіл сімейних обов'язків. Тобто так званий принцип гендерного балансу в сімейних відносинах, що передбачає:

1) рівність прав дружини і чоловіка (повага до індивідуальності кожного, уподобань, звичок, фізичний та духовний розвиток тощо);

2) спільність і взаємність обов'язків дружини і чоловіка (розподіл обов'язків в сім'ї; спільне піклування про побудову сімейних відносин між собою та іншими членами сім'ї, матеріальна підтримувати один одного, взаємні зобов'язання брати участь у витратах, пов'язаних із хворобою або каліцтвом другого з подружжя, право на спільну сумісну власність тощо);

3) встановлення однакових прав та обов'язків дружини і чоловіка (право на зміну прізвища, на свободу і особисту недоторканність, на особисту приватну власність тощо);

4) закріплення аналогічних за змістом, але індивідуалізованих прав дружини і чоловіка (наприклад, дружина має право на материнство, а чоловік – на батьківство) [7, с. 259].

Отже, українське суспільство прагне до забезпечення гендерної рівності у всіх сферах життя. Проте, на сьогоднішній день існує проблема гендерних стереотипів та пошук шляхів їх подолання. На жаль, гендерні стереотипи здійснюють вплив і на якість життя, обмежують можливості людей та призводять до дискримінації. Не є винятком і сфера міжособистісних відносин, зокрема вплив гендерних стереотипів на вибір шлюбного партнера.

Під *гендерним стереотипом* розуміємо спрощений схематизований, емоційно-забарвлений образ чоловіка й жінки. Гендерні стереотипи є найбільш яскравим і ефективним механізмом формування традиційної гендерної поведінки й соціальних ролей. Психологічні й поведінкові характеристики чоловіків і жінок, що наповнюють гендерні стереотипи, на суб'єктивному рівні стають нормативними еталонами, з якими суб'єкт співвідносить і характеристики своєї гендерної ідентичності, і особистісні особливості чоловіків і жінок, які його оточують [3, с. 123; 1].

Р. Федоренко виділяє три групи гендерних стереотипів. До першої відносимо стереотипи маскуліності-фемініності. Чоловікам і жінкам приписують конкретні соціально-психологічні якості й властивості особистості, стиль поведінки. Друга група гендерних стереотипів пов'язана із закріпленням сімейних і професійних ролей відповідно до статі. Для жінок основною роллю вважають сімейну, для

чоловіків – професійну, відповідно, й оцінка успішності особистості пов’язана з виконанням цієї ролі. Третя група гендерних стереотипів пов’язана зі статевими розходженнями в змісті праці. Зазвичай, жінці належить експресивна (виконавська й обслуговуюча праця), а чоловіку – інструментальна сфера діяльності (творча, керівна праця) [8, с. 98].

Отже, гендерні стереотипи формують уявлення про те, яким має бути ідеальний партнер залежно від його статі, тому можуть безпосередньо впливати на вибір шлюбного партнера. Стереотипи можуть бути закріплені в свідомості людей з дитинства через соціалізацію в родині, школі та через ЗМІ, що в свою чергу призводить до пошуку партнерів, які відповідають цим уявленням, незалежно від того, чи вони відповідають реальним потребам та бажанням. Стереотипний вибір шлюбного партнера в майбутньому може позначитися на взаєминах та створювати конфлікти у шлюбно-сімейних відносинах. Подолання гендерних стереотипів призведе до гендерної рівності в усіх сферах життя. А одним із показників гендерної рівності у шлюбних відносинах є добровільне перебування в них та розподіл обов’язків між чоловіком та дружиною.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк Г. С. Особливості врахування гендерних аспектів у проектуванні змісту навчальної книги. *Рівність, лідерство, спілкування в європейських прагненнях української молоді: гендерний дискурс* : зб. матеріалів Всеукраїнської наук.-прак. конф., (Тернопіль, 5–7 жовтня 2016 р.). Тернопіль, 2016. С. 29–31.
2. Конституція України : від 28.06.1996 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-вр> (дата звернення: 10.10.2024р.)
3. Літвінова О. Гендерна психологія: навч. посібник. Луганськ : СНУ ім. В. Даля. 2010. 236 с.
4. Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків : Закон України від 08.09.2005 № 2866-IV. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2866-15> (дата звернення: 10.10.2024р.)
5. Сімейний кодекс України від 10.01.2002. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text> (дата звернення: 09.10.2024р.)
6. Стратегія впровадження гендерної рівності у сфері освіти до 2030 року, схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 20 грудня 2022 р. № 1163-р.
7. Федоренко Р. П. Психологія сім’ї: навч. посіб. 2-ге вид., змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.
8. Чернега В.М. Гендерний баланс у сімейних правовідносинах. *Форум права*. 2016. № 1. С. 257-261.

КОМУНІКАЦІЯ ТА ПОРОЗУМІННЯ ЯК ВЗАЄМОПОВ'ЯЗАНІ ФЕНОМЕНИ У СПІЛКУВАННІ

Для повноцінної реалізації людини в соціумі задля вираження своїх інтенцій у вигляді прагнень, мотивів, установок, де вона має змогу усуб'єктнювати довкілля та передавати досвід, вирішальне значення має спілкування. Процес взаєморозуміння доповнює та збагачує аспекти спілкування у єдності, як відомо, «комунікативного, інтерактивного, перцептивного» (згідно з концепцією Г.М. Андреєвої) й «спонтанно-інтуїтивного» (за О.Є. Фурман). Комунікативний аспект спілкування в теорії інноваційно-психологічного клімату О.Є. Фурман забезпечує «обмін інформацією, думками, світоглядом, знаннями, почуттями, навичками через процеси впливу, єдину систему кодування й декодування інформації і формування на цій основі взаємостосунків» [4, с. 215].

Основним засобом спілкування в даному контексті є мовлення, яке функціонує як носій знань та інструмент пізнання. Вербальне спілкування – багаторівневий процес, що дає змогу партнерам не лише обмінюватись інформацією, а й творити її, розкриваючи зміст своєї свідомості та самосвідомості. До того ж висловлювання співрозмовників містять не лише власні значення, а й віднайдені через рефлексію, емпатію, ідентифікацію, когнітивні здібності тощо, смисли співбесідника. Таким чином, досягнення консенсусу постає як взаємопроникний і безперервний процес, де комунікативний аспект взаємодіє зі всіма іншими (інтерактивним, перцептивним та спонтанно-інтуїтивним).

Феномен порозуміння стає можливим через розмову як інструмент вербальної комунікації. За В. Гумбольдтом мова визначає світогляд та звичаї не лише окремої людини, а й окремих груп, націй, народностей, цивілізацій тощо [2, с. 91]. Відображаючи культурний контекст, мовлення спричиняє порозуміння через унікальні концепти, які уособлюють світогляд і цінності минулих та існуючих осередків культури. Відтворення іншомовних текстів виступає окремим елементом комунікативного аспекту порозуміння, адже дозволяє передати сенси і налагодити зв'язки між різними світоглядами. Люди, які розтлумачують тексти, відіграють важливу роль, оскільки передають не лише їх первинний зміст, а й надають їм філософську інтерпретацію та роз'яснення. Особистий досвід та внутрішні установки, переконання, інтенції впливають на надання власних значень та смислів інформації, що подається у відтворених репродуктивних працях.

Ще Е. Кассіер говорив про ідеальний взаємозв'язок таких галузей як мова й пізнання, естетичне та релігійне [2, с. 117]. Дійсно, багато релігій проповідують спільні моральні принципи, такі як співчуття, любов, справедливість і взаємоповага. Віросповідання та мистецтво – це духовна сила, яка об'єднує людей навколо спільної мети — миру, гармонії та людяності. Релігійні ритуали та практики є засобами комунікації, які створюють відчуття спільності та взаємної підтримки. Вони часто постають як символічні акти, що сприяють духовному порозумінню і єднанню людей у спільному переживанні. Отже, цінності та моральні принципи знаходять своє відображення у смисложиттєвій сфері особистості [3, с. 175] та виражаються у комунікативному аспекті, демонструючи спільність осіб, що взаємодіють і таким чином, сприяють порозумінню.

У визначенні можливості взаєморозуміння важливу роль відіграють немовні (невербальні) засоби, основні системи яких охоплюють: кінесіку (рухи, положення тіла, ходу, жести та міміку), гаптику (дотики комунікатора до себе та до реципієнта), проксемику (враховує дистанцію, орієнтацію, розташування особистих речей), паралінгвістику (гучність голосу, швидкість, ритмічність, тембр, мелодику), екстралінгвістику – немовні елементи (сміх, плач, паузи, та «слова-паразити»), окулесику (візуальну поведінку, включаючи напрямок погляду, тривалість візуального контакту та величину зіниць), а також мову запахів, їжі, напоїв та одягу [1]. Водночас невербальні засоби слугують суттєвим джерелом зворотнього зв'язку, що є необхідною умовою досягнення порозуміння.

Отже, комунікативний аспект – основа для побудови порозуміння, глибоких і продуктивних інформаційних та знанневих взаємозв'язків у суспільстві, що, своєю чергою, сприяє вираженню особистості, її розвитку та соціальному прогресу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Іоффе М. В. Особливості невербального аспекту спілкування в управлінській діяльності : дис. ... д-ра філософії в галузі психології : 053. Київ, 2023. 297 с.
2. Роменець В. А. Історія психології XIX — початку XX століття: навч. посібник. Київ, 1995. 614 с.
3. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2017. 508 с.
4. Фурман О. Є. Психологічні параметри інноваційно-психологічного клімату загальноосвітнього навчального закладу : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2015. 467с. URL: <https://www.pdpu.edu.ua/doc/vr/furman/dis.pdf>

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ СОЦІАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ В ЕПОХУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Соціалізація сьогодні набуває нових форм завдяки діджиталізації, що вимагає переосмислення цієї концепції в контексті сучасних реалій. З кінця ХХ століття цивілізаційний розвиток людства все більше орієнтується на інформаційну парадигму. Цифрові технології проникають у всі сфери суспільного життя, стрімко інтегруючись у повсякденність. Цифрова соціалізація все більше розглядаються вченими як окреме явище, і як поняття починає входити в обіг у міжнародній фаховій спільноті, однак цей процес все ще не є достатньо дослідженим [1, с. 205].

Актуальність дослідження полягає в тому, що цифрові технології стали невід'ємною частиною життя сучасної молоді, кардинально змінюючи традиційні процеси соціалізації. Молодь активно використовує інтернет, соціальні мережі, мобільні додатки для спілкування, навчання, самовираження та отримання інформації, що відкриває нові можливості для розвитку особистості, але водночас породжує серйозні соціальні виклики.

За спостереженнями науковців суспільство стає все більш діджиталізованим – переважно українці проводять в інтернеті понад 4 години на день, а активні користувачі – понад 8 годин» [2].

Такі обставини суттєво впливають на формування соціальних навичок, світогляду та ідентичності молоді. Серед ключових викликів, які виникають у процесі соціалізації молоді в цифрову епоху, варто виокремити декілька основних аспектів:

1) по-перше, цифрове середовище сприяє розширенню соціальних контактів, але водночас призводить до поверхневості відносин та заміщення реального спілкування віртуальним. Це впливає на розвиток емоційного інтелекту та здатність до емпатії, оскільки спілкування через екрани часто обмежує можливості для живого, повноцінного взаєморозуміння;

2) по-друге, виникають ризики цифрової ізоляції, за якої молоді люди, проводячи більшість часу в мережі, втрачають контакт із реальним світом, занурюючись у віртуальні простори. Означена ситуація призводить до соціальної відчуженості, психологічних розладів та підвищеної тривожності, особливо в умовах безперервного порівняння себе з іншими через соціальні мережі;

3) по-третє, актуальним залишається питання цифрової безпеки. Молода аудиторія стає вразливою до кібербулінгу, онлайн-шахрайств та маніпуляцій.

Потребують подальшого вивчення як теоретичні аспекти проблеми, так і практичні питання, зокрема вплив цифрового середовища на життя дітей та молоді, ефективність цифрової соціалізації, її наслідки та пов'язані ризики. На сьогодні

цифрова компетентність визнана однією з базових, необхідних для успішної інтеграції в суспільство, професійного та особистісного розвитку протягом життя.

Цифрове середовище є важливим простором соціалізації та комунікації, у просторі якого особистість формується, самоідентифікується та реалізується. Однак науковці наголошують, що розвиток цифрових компетенцій в Україні відбувається нерівномірно, хаотично і без належної інтеграції з академічною освітою на всіх рівнях.

Тому процес соціального розвитку молоді в умовах діджиталізації вимагає системного та цілісного дослідження. Необхідно виявити теоретичні основи цифрової соціалізації, класифікувати і систематизувати ключові чинники цифрового середовища, які впливають на соціальний розвиток особистості. Окрім цього, важливо проаналізувати переваги, недоліки, можливості та загрози цифрового впливу на індивідуальному, інституційному та національному рівнях, визначатиме напрями подальших наукових досліджень.

Таким чином, дослідження соціалізації молоді в умовах діджиталізації є важливим для розуміння того, як цифрові платформи впливають на соціальні процеси та як ефективно сприяти формуванню гармонійних соціальних навичок у цьому новому інформаційному середовищі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Яблонський А.І., Рогальська-Яблонська І.П., Яценко Л.В. Соціальний розвиток учнівської молоді в період діджиталізації. *Габітус*. Випуск 41. 2022. С. 202-206.

2. Українці переважно проводять в інтернеті понад чотири години на день.
URL: <https://bit.ly/3YKegS0>

УДК 159.9

Дмитро Бугера

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

РОЛЬ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ПРОФІЛАКТИЦІ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Підліток найчутливіший до стресогенних ситуацій, оскільки пубертатний період розвитку характеризується як бунтарством у формі протесту проти оточення, так і формуванням власних ціннісних установок і переконань у процесі набуття власного досвіду. З огляду на це, вивчення ролі ціннісних орієнтацій у процесі психологічної профілактики девіантної поведінки є важливим для ефективної роботи психологів з підлітками та створення безпечного освітнього середовища.

Безпечне освітнє середовище – характеристика життя всередині освітнього закладу, яка передбачає не лише дотримання прав психологічної, екологічної, соціальної та інформаційної безпеки здобувачів освіти, а й у створенні сприятливих умов для формування та розвитку особистості у соціальному та просторово-предметному оточенні. Таке середовище сприяє запобіганню негативного впливу соціально-психологічних ризиків, контролю за якістю освітнього процесу та перешкоджанню проникненню інформації, котра спричинює девіантну поведінку серед учнів [5; 3-4]. Тому важливо сприяти формуванню просоціальних ціннісних орієнтації не лише за допомогою просвіти, а й розвивальних, профілактичних і корекційних тренінгових занять.

Девіантна поведінка підлітків – це дії та вчинки підлітків, які відхиляються від соціальних норм, прийнятих у конкретному суспільстві, та завдають певної шкоди собі або оточенню, а також призводять до дезадаптації, десоціалізації та ускладнення самореалізації особистості. Психологічна профілактика девіантної поведінки неповнолітніх полягає у застосуванні системи заходів, спрямованих на попередження, подолання або нейтралізацію психологічних чинників, що спричиняють девіантну поведінку неповнолітніх, а психокорекція девіантної поведінки передбачає заходи щодо регуляції мотиваційної сфери, ціннісних орієнтацій та установок, поведінки особистості, а також застосування впливу на систему різних внутрішніх спонукань, регулюючих та коригувальних особистісних рис підлітків [1; 2; 3].

Ціннісні орієнтації – це система ієрархічно взаємопов'язаних цінностей, яка визначає спрямованість дій, вчинків, поведінки та життєдіяльності особистості, на основі її набутого досвіду. Вони формуються впродовж життя, але особливо інтенсивно в підлітковий вік внаслідок підвищення рефлексії та розвитку Я-концепції особистості [4; 5]. Ціннісні орієнтації охоплюють процесуальний (від пізнання моралі до їх реалізації) та змістовний (набуття досвіду, знань та формування умінь і навичок) аспекти освоєння цінностей та ціннісних орієнтацій [4].

У 2024 році нами проведено серед учнів восьми-одинадцятих класів Тернопільських ЗОШ комплексну психодіагностику ненормативної поведінки та ціннісних орієнтацій (вибірка 81 особа). За результатами діагностики встановлено, що тридцять два учні мають ознаки девіантної поведінки, але при цьому для більшості підлітків (76%) найзначущими є ціннісні установки на особисте життя та самореалізацію. Проте для групи осіб з ознаками деструктивної поведінки найбільше характерні ціннісні орієнтири на матеріальне забезпечення, повагу та «повну» свободу. Для цієї групи учнів було розроблено та застосовано ціннісно-орієнтовану програму психокорекції девіантної поведінки. За результатами зазначеного експерименту нами розроблені наступні рекомендації щодо подальшої психопрофілактики девіантної поведінки в учнів ЗОШ, а саме:

1. Забезпечити створення повноцінних психологічних служб або центрів при школах.

2. Регулярно проводити ціннісно-орієнтовані тренінгові заняття.
3. Забезпечити доступність психологічної підтримки та допомоги для учнів шкіл, а також підвищити їх загальний рівень знань про психологічні аспекти саморегуляції.
4. Сприяти ціннісно-смісловому та естетичному розвитку підлітків. На уроках української та іноземної мови, літератури та мистецтва можна використовувати метод «Живої бібліотеки», а також ввести у шкільну програму твори, де будуть показані ознаки та наслідки просоціальної та асоціальної поведінки.
5. Сприяти розвитку навичок креативного розв'язання проблем, особистого зростання та самореалізації за допомогою розвивальних тренінгів.
6. Забезпечувати створення безпечного освітнього середовища та підтримувати повагу та індивідуальний підхід до кожного з учнів.
7. Сприяти формуванню вміння самоконтролю, рефлексії та самоаналізу, а також критичного мислення.
8. Залучати учнів підліткового віку до громадської та волонтерської діяльності.

Таким чином, у процесі створення безпечного освітнього середовища варто забезпечувати не тільки стратегію ціннісно-сміслового та естетичного розвитку, а й потрібно зважати на особливості, зокрема ціннісних орієнтацій, кожного учня та їх взаємини з іншими учасниками освітнього процесу. Тому, доцільно регулярно застосовувати ціннісно-орієнтовану програму психологічної профілактики та корекції девіантної поведінки підлітків. Зазначена програма сприятиме ефективному розвитку, самовираженню та самореалізації підлітків, а також формуванню конструктивної поведінки, критичного мислення й саморефлексії зрілої особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А.Н., Гірняк Г.С. Формовияви девіантної поведінки у сучасних молодіжних субкультурах та їх соціально-психологічний аналіз. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 199-204.
2. Карпінська Л. В. Психологічна корекція девіантної поведінки шкільної молоді: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр»: спец. 053 «Психологія». Миколаїв: ЧНУ ім. Петра Могили, 2023. 118 с.
3. Магдисюк Л. І., Демчук В. Б., Павлова Б. В. Сучасні підходи профілактики девіантної поведінки у діяльності психологічної служби. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Серія «Педагогіка та психологія». Мукачево, 2021. Вип. 7(1), С. 9-17.
4. Мазур Т., Дружиніна О. Процес формування ціннісних орієнтацій підлітків. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції

(м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 4-5 листопада 2022 р.) в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. С. 158–160.

5. Прачук І.М. Роль практичного психолога у створенні безпечного освітнього середовища в закладах позашкільної освіти. Тернопіль, 2020. 13 с. URL:<https://vseosvita.ua/library/rol-prakticnogo-psihologa-u-stvorenni-bezpecnogo-osvitnogo-seredovisa-v-zakladah-pozaskilnoi-osviti-194240.html>

УДК 305; 159.94

Наталія Шипко, Роман Дембіцький

*здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ФЕМІННІСТЬ ТА МАСКУЛІННІСТЬ В СИСТЕМІ ГЕНДЕРНИХ ЕТАЛОНІВ І СУСПІЛЬНИХ СТЕРЕОТИПІВ

Фемінність та маскулінність у контексті гендерних еталонів та суспільних стереотипів є центральними категоріями для розуміння соціалізації та конструювання гендерної ідентичності. У суспільстві традиційно існують певні очікування щодо того, які риси характеру, поведінки та ролі є «притаманними» чоловікам та жінкам. Ці очікування формують так звані гендерні еталони, які закріплюються через соціальні норми та культурні уявлення.

Фемінність зазвичай асоціюється з такими якостями, як чутливість, емпатія, турбота, м'якість, а також орієнтованість на емоційну сферу та сімейні цінності. Натомість маскулінність традиційно вважається втіленням сили, раціональності, незалежності та здатності до конкуренції. Однак сучасні підходи розглядають ці риси не як вроджені або біологічно зумовлені, а як соціально сконструйовані. Це означає, що фемінність і маскулінність – це результат впливу виховання, медіа, освіти, соціальних і культурних умов, які закріплюють певні стереотипи [8, с. 67-83].

Диференціація понять «стать» і «гендер» та введення останнього в науковий дискурс не лише охарактеризувало новий рівень теоретичного осмислення цих процесів, а й трансформувало усталені уявлення про нерівність, механізми здійснення влади, соціальні статево-рольові структури, патріархат тощо. Специфіка сучасних гендерних досліджень полягає у твердженні, що соціальні відмінності між чоловіками та жінками не зумовлені біологічною детермінованістю, не є вічними, а лише набуваються та приписуються індивідам суспільством. Згодом поняття «гендер» почало розвиватися більш активно і зараз існує як особлива міждисциплінарна парадигма.

У фундаментальному дослідженні маскулінності та фемінності До К. та Льюїс Л. Л. (Deaux K. and Lewis L. L., 1984) вивчали взаємозв'язок між статтю та

компонентами, пов'язаними з гендером, такими як рольова поведінка (наприклад, голова сім'ї проти піклування про дітей), риси, професії та фізичні характеристики (наприклад, високий, широкоплечий проти м'якого голосу, граціозний). Дослідники показали, що ці компоненти взаємозалежні, впливаючи один на одного, а також на сприйняття статі та сексуальної орієнтації. Іншими словами, учасники охоче узагальнювали від одного компонента до іншого. Крім того, особливо велику роль відігравав зовнішній вигляд. Такі результати вказують на те, що гендерні стереотипи можуть ґрунтуватися на якійсь «основній» маскулінності та фемінності. Подібним чином індивіди можуть використовувати таку «основу» маскулінність і жіночність у своєму самоконструюванні [6].

Сучасні гендерні дослідження базуються на концепції соціального конструктивізму, звідси акцент на соціальних витоках, оскільки гендер розуміється як повсякденний світ взаємодії між жінками та чоловіками.

Теорія соціального конструювання гендеру базується на двох припущеннях:

- 1) гендер є продуктом внутрішнього конструювання;
- 2) індивіди конструюють його відповідно до своєї гендерної ідентифікації.

Загалом теорії соціального конструювання гендеру конфліктують з біологічним детермінізмом, який пропонує теорію есенціалізму (обов'язкового поділу на «жіноче» та «чоловіче»).

Гендерний есенціалізм розглядає гендер як базову сутність соціального індивіда, що «конститує те, ким ми є» [5, с. 43]. А антиесенціалістський характер гендерної теорії означає, що гендер не можна розглядати у відриві від раси, класу, національності, сексуальної орієнтації тощо.

Гендерні еталони – це ідеалізовані образи «правильного» чоловіка і жінки, які суспільство вважає за бажані. Такі еталони можуть змінюватися з часом і бути різними в різних культурах, але вони мають вагомий вплив на особистість. *Суспільні стереотипи*, в свою чергу, є спрощеними уявленнями про риси та ролі, що відрізняють чоловіків і жінок. Стереотипи часто є узагальненнями, які не враховують індивідуальних особливостей, але значно впливають на очікування та поведінку.

Формування цих стереотипів починається ще в дитинстві, коли діти через ігри, медіа та соціальні взаємодії засвоюють «правильні» моделі поведінки для своєї статі. Наприклад, іграшки для дівчат зазвичай орієнтовані на розвиток доглядових і соціальних навичок (ляльки, набори для догляду за дітьми), тоді як іграшки для хлопців підкреслюють активність і технічні здібності (конструктори, машинки) [4, с. 63; 2; 1].

Суспільні стереотипи можуть впливати на те, як людина сприймає себе та свої можливості. Наприклад, дівчата можуть відчувати тиск відповідати очікуванням щодо фемінності, що може обмежувати їхнє самовираження або професійні амбіції. Так само хлопці можуть уникати прояву емоцій або турботи через страх не

відповідати маскулінним еталонам. Це обмежує розвиток особистості, сприяючи створенню жорстких рамок поведінки.

Сучасне суспільство поступово переходить до більш гнучкого розуміння гендерних ролей. Фемінність і маскулінність більше не розглядаються як взаємовиключні категорії, і дедалі більше людей можуть поєднувати в собі риси обох типів. Це дозволяє індивідам вільніше вибирати, як вони хочуть проявляти свою гендерну ідентичність, і знижує тиск суспільних очікувань [3, с. 120-121].

Розуміння процесу взаємопроникнення фемінності та маскулінності починається з виділення бінарних гендерних ідентичностей: жіночність та мужність (Рис. 1.). Жіночності властиві емоційність, вихованість, не схильність до асертивної поведінки, тобто висловлюванню почуттів, думок, схильності вирішувати конфлікти тощо. Мужність означає напористість, незалежність, домінування [7].

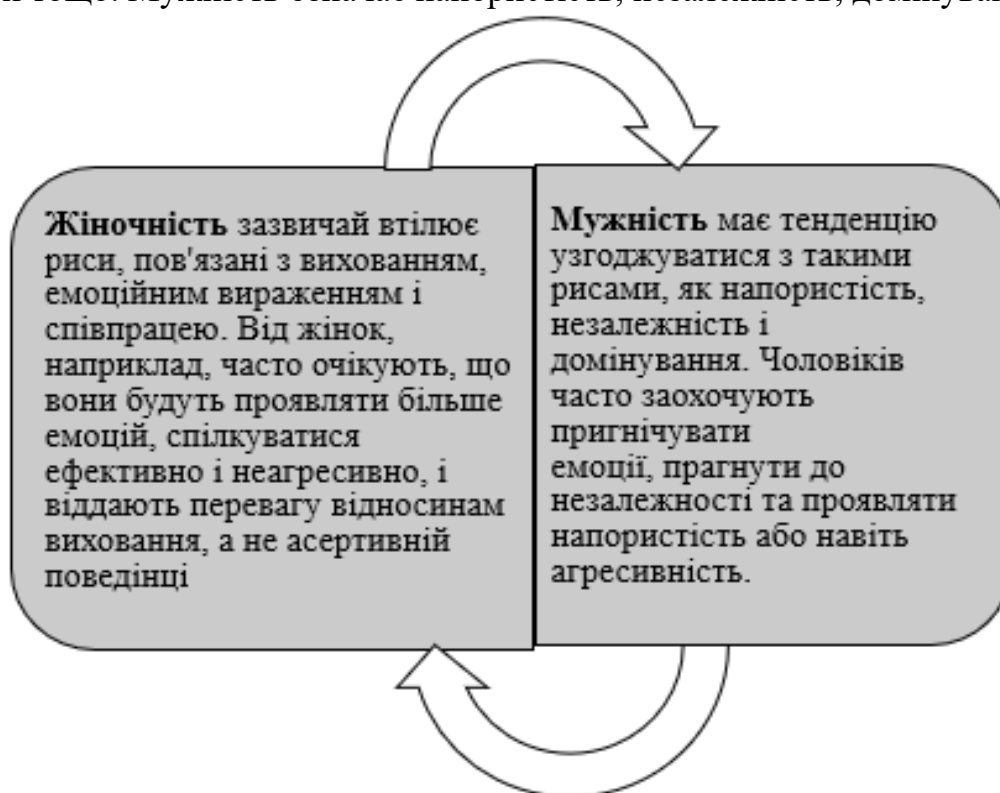


Рис. 1. Бінарні гендерні ідентичності

Таким чином, фемінність і маскулінність у системі гендерних еталонів і суспільних стереотипів відіграють важливу роль у соціалізації особистості. Відхід від жорстких гендерних еталонів до більш гнучких моделей поведінки сприяє особистісному розвитку та руйнуванню гендерних стереотипів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк Г. С. Особливості врахування гендерних аспектів у проектуванні змісту навчальної книги. *Рівність, лідерство, спілкування в європейських прагненнях української молоді: гендерний дискурс* : зб. матеріалів Всеукраїнської наук.-прак. конф., (Тернопіль, 5–7 жовтня 2016 р.). Тернопіль, 2016. С. 29–31.

2. Гірняк А., Павлишин Ю. Поняття про норму як предмет теоретико-методологічного аналізу. *Вітакультурний млин*. 2011. Модуль 14. С. 67-71.

3. Кикиш, О. Ю., Періг, І. М. Особливості гендерної ідентичності в ранньому юнацькому віці. *Актуальні задачі сучасних технологій* : зб. тез доп. VIII Міжн. наук.-техн. конф. молодих учених та студ. № 3, 2019. С. 120-121.

4. Кондратюк, С. М., & Кульчицька, І. І. Формування гендерної ідентичності особистості у підлітковому віці. *Список авторів*, 2023. С. 178.

5. Мухіна В І. Основи психотерапії ; 3-тє. вид. Луцьк, Вежа Друк, 2017. 420 с.

6. Kachel Sven, Steffens Melanie C., Niedlich Claudia Traditional masculinity and femininity: Validation of a new scale assessing gender roles. *Frontiers in psychology*, 2016, 7: 956.

7. Drew Ch. Masculinity vs Femininity: Similarities and Differences. 2023. URL : <https://helpfulprofessor.com/masculinity-vs-femininity/>

8. Isaacs Zachary, Hansen Cassidy. Gender schema and politics. *Democracy media*, 2021. 12. P. 155.

Анастасія Вітвіцька

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

ПРОЦЕС ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У БАГАТОДІТНІЙ СІМ'Ї

Багатодітна сім'я створює умови для задоволення суспільних і особистих потреб кожного з її членів. У таких родинах діти з раннього віку привчаються до продуктивної взаємодії, виконання обов'язків і підтримки один одного, що, своєю чергою, сприяє формуванню атмосфери турботи, поваги та любові між батьками й дітьми. Натомість фіксується і зворотна тенденція, яка знаходить свій прояв у формування та розвитку співзалежних стосунків у таких сім'ях.

Загалом, співзалежні стосунки розуміються як форма емоційної та психологічної прив'язаності між членами сім'ї, де один або більше членів залежать від інших для задоволення своїх емоційних потреб. Це часто проявляється у сильному контролі, турботі або занепокоєнні одних членів сім'ї щодо інших. У широкому розумінні, співзалежність – це емоційна залежність однієї людини від значущого для неї Іншого. Говорячи схематично, психологічна територія однієї людини, поглинута психологічною територією іншої й практично припиняє своє незалежне існування [1, с. 147-148].

У багатодітних сім'ях співзалежність посилюється через розподіл відповідальності та емоційної підтримки між дітьми і батьками, а також між самими дітьми, її члени підтримують близькі взаємини, які можуть перетворюватися на співзалежні стосунки. Часто виникає емоційна амбівалентність, коли члени сім'ї

одночасно відчують потребу в близькості та прагнення до незалежності. Такі стосунки можуть стати частиною сімейної динаміки, за якої один або більше членів сім'ї беруть на себе не властиві їм ролі.

Процес формування співзалежних стосунків у багатодітній сім'ї базується на психологічних механізмах, таких як значна відповідальність старших дітей за молодших, емоційне перевантаження батьків, які залучають дітей до вирішення сімейних проблем. У таких сім'ях діти схильні розвивати почуття провини за свої успіхи або незалежність, натомість вважають, що слід піклуватися про інших, нехтуючи власними потребами та бажанням розвиватися самостійно.

Такий підхід призводить до таких наслідків, коли діти не розвивають необхідних навичок самостійного життя, не в змозі встановлювати здорові емоційні кордони, що в подальшому стимулює виникнення труднощів у їх дорослому житті.

Діти, які виростають у співзалежних стосунках, у майбутньому з великою вірогідністю стикатимуться з проблемами розвитку самостійності, заниженою самооцінкою та труднощами у встановленні здорових меж у подальших взаємодіях. Водночас вони часто проявляють надмірну турботу або контроль у стосунках, ретроспективно відтворюючи динаміку сімейних взаємин.

На процес формування та розвитку співзалежних стосунків у багатодітній сім'ї впливає низка чинників з поміж яких нами виокремлено статусно-рольові, комунікативні та емоційно-психологічні.

Статусно-рольові чинники знаходять своє відображення у формуванні викривлених уявлень про власне місце у сімейній ієрархії та нерівномірному розподілі відповідальності, що може призводити до закріплення ролей «рятівника» чи «жертви», «підопічного» чи «контролера». Це, своєю чергою, сприяє посиленню співзалежності, обмежуючи розвиток індивідуальності та самостійності членів сім'ї. Такі ролі впливають на динаміку стосунків у сім'ї, формуючи патерни поведінки, які переносяться у майбутні взаємини, ускладнюючи побудову здорових і незалежних стосунків. Особистісні межі практично стираються. Кожен зосереджений на потребах інших, ігноруючи власні бажання та інтереси, що призводить до розмивання ролей і неможливості реалізувати себе як окрему особистість.

Комунікативні чинники відображають якість взаємодії та рівень взаєморозуміння. Неправильна або недостатня комунікація стимулює непорозуміння та конфлікти, посилює співзалежність, перешкоджаючи членам сім'ї відкрито розмовляти про свої почуття та потреби. У випадку, якщо члени сім'ї не мають навичок ефективного спілкування, це призводить до замовчування проблем, накопичення образ і невдоволення. У таких умовах співзалежність посилюється, оскільки кожен намагається уникати конфліктів, поступаючись власними потребами або очікує від інших надмірної підтримки.

Емоційно-психологічні чинники зумовлені недостатньою емоційною підтримкою, члени сім'ї схильні залежати один від одного у пошуках любові чи

схвалення, що сприяє формуванню співзалежних стосунків. У таких умовах взаємини будуються на страху втратити зв'язок або бути відкинутим, а не на здоровій підтримці та повазі, що ускладнює формування самостійності, особистих меж і здатності до емоційної стабільності. Соціально-психологічний клімат у співзалежних сім'ях характеризується емоційною напруженістю, браком довіри, стиранням особистих меж і маніпулятивною поведінкою, що перешкоджає здоровим взаєминам і самореалізації.

Отже, одними із найважливіших чинників, які значно впливають на формування і розвиток взаємостосунки між батьками та дітьми у багатодітних родин, є певні типи взаємин, відповідний стиль життєдіяльності всіх членів родини [2]. Як помітно, співзалежність у багатодітній сім'ї – це складне явище, яке формується під впливом різних факторів і має далекосяжні наслідки для всіх членів родини. Для зменшення ризиків співзалежності у багатодітних сім'ях важливо працювати з психологами для корекції динаміки сімейних стосунків. Необхідно навчати дітей здоровому вираженню своїх емоцій, створювати умови для їх індивідуального розвитку та підтримувати баланс між сімейною взаємодією і особистими потребами кожного члена сім'ї з метою уникнення надмірної емоційної залежності та сприяти розвитку особистісної автономії та самостійності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мілушина М.О. Феномен співзалежності в теорії сімейних систем М. Боуена. *Психологія і особистість*. 2020. № 1 (17). С. 145-157.
2. Ганенко О.О. Багатодітна сім'я як об'єкт соціально-педагогічної роботи. URL: <https://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/195243/196247>

УДК 376.011.3-051

Ірина Цуп

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 016 Спеціальна освіта, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка (Україна)

ОСНОВНІ ЧИННИКИ СЕНСОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З АУТИЗМОМ

Одним із головних завдань сучасної освіти та науки є створення умов для самостійного розвитку дитини з особливими освітніми потребами, що дозволяє їй реалізувати свій особистісний потенціал. У цьому контексті Державний стандарт початкової загальної освіти для дітей з особливими освітніми потребами та освітні програми для молодших школярів підкреслюють важливість сенсомоторного

розвитку як основи формування ключових компетентностей. Це пояснюється специфічною роллю перцепції та моторної діяльності у забезпеченні взаємодії дитини з соціальним середовищем. Інформація, що надходить з оточення, слугує основою для подальшого розвитку дитини та накопичення її унікального індивідуального досвіду.

Аналіз педагогічної та спеціальної літератури свідчить про те, що сенсомоторні порушення у дітей молодшого шкільного віку з аутизмом стали предметом досліджень ряду вчених, зокрема Я. Крет [1], І. Мойсеєнко [2], К. Островської [3; 5], І. Риндер [4], О. Саламон [5], Л. Січкач [5], Т. Скрипник [6], В. Тарасун [7] та інших. Проте основні чинники, що впливають на сенсомоторний розвиток таких дітей, досліджені недостатньо.

Мета статті – обґрунтувати основні чинники сенсомоторного розвитку дітей молодшого шкільного віку з аутизмом.

Сенсомоторний розвиток дитини включає вдосконалення її рухових якостей і перцептивної сфери, що охоплює формування уявлень про зовнішні властивості предметів, такі як форма, колір, розмір, положення в просторі, а також запах і смак. Глибше вивчення особливостей сенсомоторного розвитку дітей з аутизмом, впливу сенсорної сфери на їхні когнітивні здібності, а також виявлення специфіки формування психічних і рухових функцій, розвитку емоційно-вольової сфери, соціальних взаємин та комунікативної поведінки є важливими напрямками досліджень у спеціальній педагогіці та психології.

Аутизм є складною проблемою, що виявляється як у теоретичному, так і в практичному аспектах. Цей термін описує якісні відмінності в розвитку дитини, зокрема труднощі в побутових і соціальних стосунках, комунікації, а також наявність стереотипної поведінки [6]. У дітей з аутизмом часто спостерігається жорстка модель поведінки, що проявляється в прагненні до стабільності, стереотипних рухах і обмежених інтересах. Ці риси можуть проявлятися в різному ступені у кожної дитини, а також варіюватися в одній і тій же дитині в процесі її розвитку. Сучасна практика діагностики розладів фізичного та соціального контакту ґрунтується на оцінці трьох ключових порушень: якісному погіршенні соціальної взаємодії, погіршенні вербальної та невербальної комунікації, а також уяви; а також на вкрай обмеженому репертуарі видів активності та інтересів [1].

У сучасній науці зібрано значний обсяг досвіду у вивченні порушень сенсомоторного розвитку у дітей з аутизмом. Відомі дослідження, що фокусуються на затримках у моторній поведінці дітей з аутизмом на ранніх етапах їх розвитку, а також на різницях у швидкості та якості досягнення рухових навичок протягом першого року життя. Також проводилися дослідження, які виявляють затримки в розвитку моторики у дітей молодшого дошкільного віку. Окремі роботи демонструють як грубі, так і дрібні рухові навички у дітей з аутизмом середнього та старшого дошкільного віку. У молодшому шкільному віці фізичний розвиток

дітей з аутизмом може бути вдвічі нижчим за хронологічний вік порівняно з нормотиповим розвитком. Крім того, результати свідчать, що порушення моторної поведінки у дітей з аутизмом починаються вже з перших місяців життя і тривають протягом шкільного віку [7].

Сучасні дослідники, які аналізують проблеми обробки та інтеграції сенсорної інформації у дітей з розладами аутичного спектра, акцентують увагу на необхідності вивчення особливостей сенсорної сфери та наявних у ній порушень. Вони також описують результати емпіричних досліджень, які виявляють дисфункцію сенсорної інтеграції у таких дітей. Дослідження, проведене І. Мойсеєнко, виявило значні порушення у процесах обробки та інтеграції сенсорної інформації, зокрема виявлено високий рівень сенсорної дисфункції (смакова та нюхова сензитивність, сенсорний пошук, слухова фільтрація), а також зниження енергетичного ресурсу, що проявляється в надмірній втомлюваності [2].

Підтримуючи зазначені теорії сенсомоторного розвитку дітей, Т. Скрипник наголошує на тому, що «тільки за умови налагодження цілісної психофізіологічної системи у дитини з аутизмом не буде стелі у розвитку, і вона зможе послідовно реалізовувати свій потенціал» [6, с. 93]. Науковиця виділяє два основні блоки цілісного розвитку дитини з аутизмом: підвищення адаптивних можливостей та формування життєвої компетентності. Методологічні основи нормалізації психофізичного стану, за її словами, лежать у розвитку трьох сенсорних систем: вестибулярної, пропріоцептивної та тактильної. Вона також визначає актуальні потреби на психомоторному рівні, які включають нерівномірний тонус, недостатній розвиток рівноваги, розбалансованість, неадекватне сенсорне сприйняття, а також недостатню сформованість почуття безпеки і довіри до дорослого.

Я. Крет вважає важливим формування у дітей з аутизмом зорово-моторної координації, рухового планування, здатності до цілеспрямованості, а також розуміння контексту ситуації, комунікації та мовлення, що сприяє розвитку довіри та інтересу до інших дітей та дорослих. Він також підкреслює важливість розвитку уважності, зосередженості, самоусвідомлення, емоційної врівноваженості та довільності поведінки. Ці якості дозволяють дітям з аутизмом налагоджувати взаємодію з навколишнім середовищем, встановлювати зв'язок між зовнішніми та внутрішніми відчуттями, а також розвивати рухову та мовленнєву діяльність. При наявності цих вмій дитина зможе легше адаптуватися до освітнього середовища [1].

Програма «Синергія», розроблена Т. Скрипник, детально розкриває питання захисних станів дітей з аутизмом, послідовного використання їх ресурсів та розвитку продуктивної діяльності в різних життєвих ситуаціях. Ця програма базується на ерготерапевтичному підході, що підкреслює важливість врахування як внутрішніх (минулі досвіди, емоційний стан, рівень мотивації, індивідуальні особливості дитини), так і зовнішніх (атмосфера в навчальному середовищі, звукові та світлові умови) факторів [6].

Узагальнення наукової інформації дало змогу визначити особливості сенсомоторного розвитку дітей з аутизмом:

1. Погана координованість роботи різних груп м'язів; труднощі при поворотах і переступанні перешкод; мала стійкість при стоянні та ходьбі; відштовхування від опори кінчиками пальців; неспіврозмірна зміна м'язового тону; порушені статична і динамічна координація; порушена взаємодія з силою тяжіння та простору; виникає гравітаційна невпевненість або рухова інтолерантність; відсутність модуляції при роботі двох сторін тіла.

2. Нерівномірність сформованості моторних формул; схильність до формування рухових стереотипів; збереження ранніх атетозоподібних рухів в пальцях і кистях рук; страждає організація довільної цілеспрямованої дії; руки та тіло незграбні, мляві або затиснуті; важко все – почати, розгорнути, зупинити дію, перемикається і комбінувати; труднощі ініціації дії; труднощі організації довільної дії і цілеспрямованого використання засвоєних моторних навичок.

3. Нездатність активно переробити сенсорні враження; сприйняти мультисенсорну стимуляцію; труднощі активної адаптації до різних типів і поєднань сенсорних стимулів. Не розуміє тактильних стимулів; не може віднести тактильні стимули до предмету; позитивне реагування до сильного здавлювання. Дитина не розуміє тактильних стимулів; не може віднести тактильні стимули до предмету; позитивне реагування до сильного здавлювання [1; 2; 5; 7 та ін.].

Загалом, залучення дітей з аутизмом у сучасне корекційно-розвивальне середовище базується на прогресивних наукових поглядах щодо проблеми їх сенсомоторного розвитку. Це стає можливим лише за умови використання знань з когнітивної неврології, яка вивчає складні коркові функції, а також диференціальної психофізіології, що аналізує показники дисбалансу мозку у гірших умовах розвитку. Необхідними є також нейропсихологічні знання про мозкову організацію процесів оволодіння різними видами навчального матеріалу. Важливо враховувати сумісність дітей з аутизмом і дорослих у процесі корекційно-розвивальної роботи, що дозволяє прогнозувати особливості сенсомоторного розвитку дитини з аутизмом. Всі ці аспекти забезпечують цілеспрямоване формування сенсомоторної сфери у дітей з аутизмом.

Отже, сенсомоторний розвиток дітей молодшого шкільного віку з аутизмом є основою їх психофізичного розвитку та здійснення різноманітної діяльності. Аналіз наукових джерел підтверджує, що діти з аутизмом у цьому віці мають особливості формування руху і сенсорики, які проявляються в сенсомоторних порушеннях. Узагальнення наукової інформації дозволяє визначити ключові аспекти сенсомоторного розвитку таких дітей: погана координованість роботи різних груп м'язів, нерівномірність розвитку моторних формул та нездатність активно переробляти сенсорні враження. Дослідження доводять, що залучення дітей з аутизмом у корекційно-розвивальне середовище сприяє підвищенню рівня їх сенсомоторного розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Крет Я. В. Рання діагностика та корекція психомоторики дітей з аутизмом: монографія. Запоріжжя : ЗНУ, 2007. 608 с.
2. Мойсеєнко І. М. Теоретичні аспекти дослідження проблем сенсорної діяльності дітей дошкільного віку із порушенням аутичного спектра. *Нова педагогічна думка*. 2018. № 2 (94). С. 79 – 81.
3. Островська К. О. Засади комплексної психолого-педагогічної допомоги дітям з аутизмом: монографія. Львів: Тріада плюс, 2012. 520 с.
4. Риндер І. Д. Модель психомоторного розвитку дітей з розладами аутичного спектра. *Освіта осіб з особливими потребами : шляхи розбудови*. 2012. Т. 1, № 3. С. 247-257.
5. Секвенційні програми допомоги дітям з аутизмом / ред. : Островська К.О, Саламон О.Л, Січкач Л.І. Львів : ЛНУ імені І. Франка, 2017. 126 с.
6. Скрипник Т. В. Діти з аутизмом в інклюзії : сценарії успіху : монографія. Київ : Ун-т ім. Б. Грінченка, 2019. 208 с.
7. Тарасун В. В. Аутологія : теорія і практика : монографія. Київ : Вадекс, 2018. 590 с.

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 5
«РЕСУРСНЕ ПРАКТИКУВАННЯ У СОЦІОГУМАНІТАРНІЙ СФЕРІ
СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА»

SCIENTIFIC PLATFORM 5
«RESOURCE PRACTICING IN THE SOCIO-HUMANITARIAN SPHERE OF
THE MODERN SOCIETY»

Dr. Yaara Shilo

Early Childhood Researcher and Consultant

Yulie Khromchenco

Director of Operations in Eastern Europe, Early Starters International

Dr. Yan Serdtse

*Ph.D, Lecturer and fellow researcher, Head of R&D, Early Starters International;
School of Social work, Sapir academic college (Israel)*

INTENSIVE CARE: A SAFE EDUCATIONAL AND THERAPEUTIC SPACE
FOR EARLY CHILDHOOD AS A RESPONSE TO PRIMARY TRAUMA IN
ISRAEL AND WORLDWIDE

Early Starters International (ESI) is a humanitarian organization specializing in providing aid to young children in crisis areas. The organization has extensive experience working with children in emergencies, developing unique programs to help parents and children cope with trauma, training specialized teams, and collaborating with local and international organizations.

Over the past two years, ESI has focused on assisting children in Ukraine following the outbreak of war. A year ago, it also established safe spaces for refugee children from Central and South America in New York. Since the events of October 7th, the organization has created 17 safe spaces in Israel for children affected by the ongoing conflict, helping them cope with trauma and regain a sense of normalcy.

ESI is creating a unique continuum for returning residents. As residents of the Gaza border region return to their homes, the organization establishes safe educational and therapeutic spaces. These spaces are designed to foster long-term trauma recovery and build resilience for both children and adults. They create a developmental continuum that supports recovery by offering comprehensive training for local teams, who play a crucial role in the recovery process, and guidance for families. The focus is on strengthening resilience in the significant adults who interact with the children, helping them navigate the complex reality brought on by the war.

Three Stories About a Playhouse as a Safe Space

"Can I go inside the house?" Amir (all names are pseudonyms) asked. "Yes," the other children replied. "Do you have a bomb shelter? Because I will not come in if you don't." "Of course, come on in," the children assured him. Amir entered the playhouse in the safe space, and suddenly the children shouted, "Red alert, red alert!" "Come to the bomb shelter!" they called out to Amir. This is just one of many moments in the safe space at the Dead Sea Hotel. "Oh, great, there is a house here," declared Nazar, a ten-year-old and the eldest of five siblings who fled with their mother from the war in Ukraine to a suburb of Chişinău, the capital of Moldova. Nazar entered the safe space first, his eyes surveying the boxes filled with possibilities. Within minutes, he was leading a lively game about alarms: he shouted, "Alarm! Missiles!" and mimicked the sound of a siren while the other children hid in the playhouse. After a minute, he called out, "It's over!" and everyone emerged—again and again.

Meanwhile, Adi's mother told her, "Adi, say goodbye to everyone; we have to go home." Adi entered the wooden playhouse in the safe space and told her mother, "I'm already home."

What is a Safe Space for Young Children?

The three stories described above took place in different safe spaces established by ESI over the past year and a half: in Moldova, which received refugee children from Ukraine; in hotels around the Dead Sea, which hosted children evacuated from southern Israel following the events of October 7th; and in Sderot, where a space was created for children and parents returning to the city after being displaced.

An observer might notice many similarities among these spaces: they resemble early childhood educational environments, complete with low tables and chairs and dedicated areas for creativity, play, activity, and rest. These spaces are designed for children living in the harsh reality of war and displacement, with an uncertain future. At the same time, the significant adults in their lives (their parents) are overwhelmed with survival, trauma, and personal grief. In this context, a welcoming and appropriately designed space, staffed by caring adults, allows the child to re-experience childhood, profoundly shifting their perception of the crisis.

Safe spaces for children (Child Friendly Spaces) have been a recognized practice in humanitarian work since the late 1990s. These spaces are based on the principle that in times of crisis, children in affected communities must be protected and provided with a separate, age-appropriate environment that addresses their unique needs. ESI has adapted this humanitarian model specifically for young children. Early childhood is a critical period in which traumatic experiences can have a lasting impact. However, the relative flexibility of the developing brain at this age increases the chances of healing and recovery with appropriate intervention, reducing the long-term effects of the crisis and the likelihood of intergenerational trauma transmission.

Schnitzer-Mashiach (2020) discusses the concept of a transitional space, drawing on Winnicott's theory, as a crucial component in creating an optimal therapeutic

environment. The physical safe space serves as a transitional area for children—bridging the gap between complete dependence on adults during a crisis and trauma and the relatively lower dependence typical of more routine situations. This safe space enables children to process these dramatic shifts in their dependency and to develop healthy coping mechanisms.

The operational approach behind the organization's safe spaces is grounded in educational and therapeutic theory. The organization links concepts of child growth and development with an understanding of the processes children undergo during trauma and prolonged stress. Observing children in these spaces over time, across three distinct crisis zones worldwide, offers valuable insights into children's capacity for healing and recovery when provided with the right conditions (Ager & Metzler, 2022).

The operational characteristics of these safe spaces are vital beyond the immediate content delivered within them. These spaces are essential for children's short—and long-term development while simultaneously addressing the urgent need to protect their well-being during a crisis (Shochat et al., 2021).

Principles of a Safe Space:

1. **Safe Physical Space:** The space should be fixed and familiar, allowing for a reliable routine. This consistency enables children to return daily to a stable environment with recognizable elements. The space can take various forms—a room, tent, or yurt—as long as it fosters a sense of security. The principles of this space align with Winnicott's concept of the "potential space," which merges the individual's private internal world with the external reality (Ogden, 2003; Winnicott, 1967).

A key feature of a safe physical space is the opportunity for choice—the ability of children to select activities that interest them. This choice contributes to resilience by fostering a sense of competence and control. Grotberg's "Three I's" model (1995) highlights three components of resilience from the child's perspective: "I have" (support systems), "I am" (self-worth), and "I can" (abilities). Lahad's "BASIC-Ph" model (1999) addresses multiple physical, intellectual, emotional, belief, and social systems that help children build resilience in stressful situations.

2. **Adaptation to Early Childhood Needs:** The space must be safe and welcoming, designed to meet children's developmental needs. It should feature defined areas for various activities (e.g., creativity, reading, imaginative play, movement, and rest), offering sensory stimulation through diverse materials, textures, games, and supplies that promote cognitive, motor, and social development.

3. **Significant Adult:** A nurturing adult who provides emotional security is crucial. This adult's constant presence ensures support during challenging situations. According to Bowlby (1979), a significant adult serves as a secure base, reducing fear and anxiety and allowing children to develop confidence in their ability to affect their environment. Positive attachments to caregivers support children's emotional regulation skills and stress management.

4. **Sense of Belonging:** In the safe space, peers surround children, forming a cohesive group that fosters social bonds and emotional resilience. These relationships are crucial to their emotional and social development, helping children build significant social bonds and process the ongoing crisis together. Siblings are also encouraged to participate together in joint activities, providing an additional source of resilience.

The work in safe spaces is divided into three stages corresponding to the phases of a crisis: acute emergency, emergency routine, and adaptation and growth.

1. **Acute Emergency:** This initial phase involves creating a safe environment amidst uncertainty, with supportive adults continuously present. The emphasis is on stability and familiarity, and a limited number of children are hosted for informal activities focused on free play and emotional support.

2. **Emergency Routine:** As the situation stabilizes, the focus shifts to creating a consistent daily routine. Structured activities, such as play, creative projects, reading, and rest, provide stability and continuity. Building resilience and strengthening coping mechanisms are central during this phase.

3. **Adaptation and Growth:** The focus is on long-term recovery once the emergency subsides. The goal is to help children return to regular routines while supporting families and communities. The safe space becomes part of long-term recovery, promoting children's development and emotional healing while fostering resilience to face future challenges.

Conclusion: Safe spaces for young children are vital to crisis response. These environments provide children with a protected space to continue growing despite challenging circumstances. By offering safety, support, and the ability to process experiences, these spaces mitigate the long-term effects of trauma and foster resilience.

The creation and operation of safe spaces demonstrate their significant impact on children's emotional and psychological well-being. These spaces align with Bronfenbrenner's ecological model (1979), which emphasizes the importance of the interplay between family, school, and community. The guiding principles—secure physical environment, early childhood adaptation, significant adults, and belonging—are crucial to their success (Martinello, 2020). Safe spaces address the immediate needs of children during a crisis while laying the foundation for long-term recovery and growth.

As conflicts and crises continue worldwide, the need for safe spaces for children remains critical. The work of organizations like Early Starters highlights how to effectively support children in difficult circumstances, creating environments where they feel secure, valued, and understood—fostering resilience and preparing them for future challenges.

REFERENCES

1. Ager, A., & Metzler, J. (2022). The accumulating evidence-base regarding child-friendly spaces: Policy and practice implications. *Intervention Journal of Mental Health and Psychosocial Support in Conflict-Affected Areas*, 20(2), 188–192.

2. Bowlby, J. (1979). The making and breaking of affectional bonds. London: Tavistock
3. Bronfenbrenner, U. (1979). Contexts of child rearing: Problems and prospects. *American Psychologist*, 34(10), 844–850. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.844>.
4. Grotberg, E. H. (1995). A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. *Early childhood development: Practice and reflections* (Vol. 8). The Hague, Netherlands: Bernard van Leer Foundation.
5. Lahad, M. (1999). The BASIC-Ph Model of Coping and Resilience. [Hebrew]
6. Martinello, E. (2020). Applying the ecological systems theory to better understand and prevent child sexual abuse. *Sexuality & Culture*, 24(1), 326–344.
7. Ogden, T. (2003). The Primacy of the Child’s Environment. [Hebrew]
8. Schnitzer-Mashiach, S. (2020). Winnicott's Transitional Space as a Therapeutic Environment. [Hebrew]
9. Shochat, N., Gevaon, A., & Adi-Yaffe, H. (2021). Operational Characteristics of Safe Spaces for Children. [Hebrew]

UDC 159.97:159.98

Charles Serface

Crisis Counselor/Mental Health Community Worker

Crisis and Suicide Prevention Lifeline-988

Santa Clara County Behavioral Health Services Division

San Jose, California (USA)

988 NATIONAL SUICIDE PREVENTION LIFELINE

What would become the 988 Suicide & Prevention Lifeline began operating as the National Suicide Prevention Hotline on January 1, 2005, with funding from the U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) [1]. Decades later – on July 16, 2022 – this hotline transitioned into the 988 Suicide and Prevention Hotline, eschewing its ten-digit phone number and replacing it with a simple three-digit one, 988 [2]. Throughout the United States, individuals who are suicidal or experiencing mental-health crises can reach immediate help by calling or texting 988, which will connect them with one of many crisis-intervention centers that participate with the overall 988 network.

Service centers wishing to join the 988 network must meet strict requirements as enumerated on the 988 Lifeline website [standards page](#) [3]. The standards address professional accreditation, insurance coverage, specific geographical coverage capacity, guidelines for dedicated staff and volunteers, 988 network participation through a

contractual agreement, acceptable training standards, quality-control measures, quality evaluation procedures, providing a liaison within centers to interact with the 988 Lifeline organization, ability to arrange immediate aid for callers at immediate risk of harm to self or others, and telephone technology compatible with the routing system employed by the 988 Lifeline [3].

In fact, 988 functions are supported by federal and state laws. In California, Assembly Bill 988, Chapter 747, known as "AB-988 Mental Health: 988 Suicide and Crisis Lifeline" not only defines how the 988 network must operate within California, in line with federal laws, but dictates services participating centers must provide to their communities [4]. Accordingly, the Federal Communications Commission (FCC) has designated "988" as the dedicated nationwide number for suicide prevention and mental-health crises, just as "911" is designated for law-enforcement, fire, and medical emergencies [5].

Two years into its enterprise, how is 988 doing? KFF, an independent health policy and research reporting site, notes:

- Since launching in 2022, 988 has received 10.8 million calls, texts, and chats. In May 2024, monthly contacts exceeded half a million, up about one-third from a year ago and 80% since May 2022. Despite increased demand for 988 services, national answer rates improved and wait times decreased, though some gains slipped in the second year.
- State-level call volume and in-state answer rates vary widely across states. Monthly call volume increased in all states—ranging from 25% to 185% since launch — and the most recent in-state answer rates range from 64% to 97% in May 2024.
- Ten states have added telecom fees to provide more sustainable funding for local 988 crisis call centers, which may help centers keep up with the rising call volumes.
- Developments in 988 policy and crisis service policy include potential changes in 988 routing (georouting), continued expansion of mobile crisis and short-term crisis stabilization facilities, enhanced technology and infrastructure to connect 988 with other crisis and emergency services, and growth of specialized services for certain populations. [6]

In short, the implementation of 988 has impacted community mental-health and suicide-prevention services massively, not only through increasing accessibility of hotlines to the public, but also because 988 laws link crisis hotlines with mobile crisis response services to aid and in many cases replace law-enforcement responses when appropriate. A standardized three-digit number for such crises has motivated enhanced standardization among suicide-prevention centers, as well as enhancing communications for learning and for delivering services to those in need nationwide. Nonetheless, certain refinements need addressing – georouting and expanding mobile crisis response, for example – but practitioners feel confident that over time 988 will succeed. Learn more by visiting the 988 website [7].

REFERENCES

1. <https://988lifeline.org/about/>

2. <https://988lifeline.org/current-events/the-lifeline-and-988/>
3. <https://988lifeline.org/wp-content/uploads/2023/02/988-Suicide-Crisis-Lifeline-Minimum-Standards-for-crisis-contact-centers-applying-to-join-the-988-network-January-2022-v2.pdf>
4. https://leginfo.legislature.ca.gov/faces/billNavClient.xhtml?bill_id=202120220AB988
5. <https://www.fcc.gov/988-suicide-and-crisis-lifeline>
6. <https://www.kff.org/mental-health/issue-brief/988-suicide-crisis-lifeline-two-years-after-launch/>
7. <https://988lifeline.org/>

Lei Jin

*Master of Psychology, Psychological Consultant,
Srinakharinwirot University (Thailand)*

COMBINING MEDITATION AND BUDDHIST PSYCHOLOGY IN EMOTIONAL REGULATION: AN INTEGRATIVE APPROACH IN PSYCHOTHERAPY

Introduction. In modern psychotherapy, the integration of psychology with philosophy and religion has become a growing trend. Buddhist psychology, in particular, with its rich meditative practices and unique views on emotional regulation, has gained increasing acceptance among psychotherapists. This paper explores how combining meditation and Buddhist psychology can help clients manage emotional issues. By referencing classic literature and analyzing case studies, we examine the potential and challenges of this integrative approach in psychotherapy.

Basic Concepts of Meditation and Buddhist Psychology. Meditation, a key practice in Buddhism, is typically defined as a method of focusing attention, introspection, and mindfulness to achieve mental and emotional calm. Buddhist psychology, on the other hand, delves into human consciousness, mental structures, and the origins of suffering, proposing core concepts such as "impermanence," "non-self," and "dependent origination" to explain and regulate emotional issues.

In *An Introduction to Buddhist Psychology and Counselling: Pathways of Mindfulness* [1, p. 42], it is highlighted that Buddhist psychology emphasizes self-awareness and insight to resolve internal conflicts and suffering. Through meditative practices, individuals transcend the temporary nature of emotional disturbances and gain a deeper understanding of their emotional states, facilitating self-regulation and balance.

Buddhist View on Emotions. Buddhism teaches that suffering and affliction arise from attachment to the self and excessive reliance on external circumstances. In A

Dialogue Between Psychoanalysis and Buddhism [2, p. 28], it is emphasized that Buddhism offers a unique understanding of emotional fluidity. It posits that all emotions are temporary, and suffering is often amplified by individual perception and cognition. Buddhist practices encourage allowing emotions to flow naturally through meditation, thereby diminishing the control negative emotions have over individuals.

By introducing clients to this Buddhist perspective on emotions, therapists can help them adopt a more open attitude toward their emotional reactions. Clients gradually realize that anxiety, anger, or sadness are not permanent but transient and manageable. This cognitive shift offers a new perspective for emotional management, allowing clients to decrease emotional amplification through awareness.

The Role of Meditation in Emotional Regulation. Meditation plays a crucial role in psychotherapy, particularly in emotional regulation. In recent years, meditation has been widely applied in Mindfulness-Based Therapy (MBT), a method centered on enhancing individual awareness of emotions and thoughts, helping to reduce anxiety and stress. Meditation not only trains individuals to focus on their current emotional states but also teaches them to observe the process of emotional flow, thereby altering how they respond to emotions.

For instance, mindfulness meditation enables clients to distance themselves from emotional turbulence and observe their emotional fluctuations from a detached perspective. By practicing meditation, individuals can reduce immersion in negative emotions, decreasing both the duration and intensity of such feelings. *The Art of Mindfulness: A Psychological Perspective* [3, p. 56] points out that mindfulness meditation closely parallels the Buddhist practice of Anapanasati (mindfulness of breathing), where focus on the present moment leads to control over emotional responses and regulation.

Application of Buddhist Psychology in Psychotherapy. Therapists can integrate the core principles of Buddhist psychology to help clients view and regulate their emotions from different angles. For example, the Buddhist concept of “dependent origination” emphasizes the interdependence of emotions, thoughts, and behaviors. Emotional distress is often not an isolated event but the result of various contributing factors.

In therapy, counselors can guide clients in understanding the principles of dependent origination, helping them realize that emotional disturbances do not stem from a single event but from the way they perceive, evaluate, and react to those events. This understanding enables clients to break free from emotional entanglement and regain inner balance.

Moreover, the Buddhist concept of “impermanence” is a key tool in emotional regulation. Clients often develop a sense of permanence when influenced by negative emotions, believing their emotional state will persist indefinitely. However, Buddhist psychology emphasizes that any emotion, feeling, or state is temporary and will dissipate over time. By incorporating this concept, therapists can help clients reduce fear and

resistance toward negative emotions, allowing for better coping with emotional fluctuations.

Practical Effects of Integrating Meditation and Buddhist Psychology. The combination of meditation and Buddhist psychology has proven effective, especially in managing emotions. Studies show that mindfulness meditation significantly reduces symptoms of depression, anxiety, and emotional disorders. *The Role of Mindfulness Meditation in Emotional Regulation: A Meta-Analysis* [4, p. 112] found that meditation is a powerful emotional regulation tool that enables individuals to process emotional reactions more effectively and significantly improves emotional stability.

Through case studies, many psychotherapists have shared their success stories in utilizing meditation and Buddhist psychology in clinical counseling. For example, when addressing anxiety issues, therapists guided clients to observe and acknowledge their anxiety through meditation and change their perception of it using Buddhist principles. This approach helped clients substantially reduce their anxiety levels.

Challenges and Future Developments in Integrative Practice. While meditation and Buddhist psychology have shown remarkable results in emotional management, integrating them into psychotherapy presents some challenges. For instance, clients from different cultural backgrounds may have varying degrees of acceptance toward Buddhist psychology. In particular, individuals from Western cultures may find it difficult to fully embrace the philosophical underpinnings of Buddhism. Moreover, meditation requires long-term commitment, and some clients may lack the patience or time needed to experience its sustained benefits.

Future research and practice should focus on further integrating Buddhist psychology and meditation with Western therapeutic methods, adapting them for clients from diverse cultural backgrounds. It is also crucial to refine the meditation process by designing short-term, effective meditation practices that help clients quickly experience emotional regulation while maintaining long-term mindfulness training.

Conclusion. As an integrative approach in psychotherapy, meditation and Buddhist psychology have proven effective in helping clients regulate their emotions. By focusing on the present moment, recognizing the temporary nature of emotions, and understanding the roots of emotional distress, clients can gradually break free from the grip of negative emotions and achieve inner calm and stability. However, this integrative method faces certain challenges in practice, requiring further research and optimization. Psychotherapists should remain flexible in applying these techniques, adjusting them to suit each client's unique situation for optimal emotional regulation.

REFERENCES

1. De Silva, P. (2014). *An Introduction to Buddhist Psychology and Counselling: Pathways of Mindfulness*. London: Palgrave Macmillan.
2. Xiao Feng. (2020). *A Dialogue Between Psychoanalysis and Buddhism*. Beijing: Chinese Social Sciences Press.

3. Williams, M. (2019). *The Art of Mindfulness: A Psychological Perspective*. Oxford: Oxford University Press.

4. Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). *The Role of Mindfulness Meditation in Emotional Regulation: A Meta-Analysis*. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.

5. Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.

Olena Honcharuk

*Legal Assistant at personal injury law office,
Barapp Law Firm, Toronto (Canada)*

Оксана Яремко

*кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи, адвокат, медіатор,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

МЕДІАЦІЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ: ДОСВІД ПРОВІНЦІ ОНТАРІО (КАНАДА)

У Канаді медіація для людей похилого віку сформувалася як спеціалізований вид сімейної медіації. Суспільство усвідомлює її цінність та визнає частиною якісної комплексної допомоги, яку потребує ця «вразлива група населення». Зокрема професійна спільнота юристів та інших фахівці, що допомагають сім'ям у вирішенні конфліктів/спорів, пов'язаних зі старінням і смертю, розуміють роль медіатора у попередженні/вирішенні ймовірного/наявного конфлікту, де стороною (сторонами) виступають люди похилого віку.

Розвитком медіації, загалом, і медіації для людей похилого віку, зокрема, займається не держава, а професійні громадські організації (наприклад, Інститут вирішення сімейних спорів Онтаріо, Асоціація сімейної медіації Онтаріо та ін.), які забезпечують навчання, акредитацію і контроль за її членами-медіаторами. Вони намагаються дбати про безперервність надання якісної допомоги спільнотою медіаторів, а відповідно дбають про відповідну кваліфікацію щодо практики і процедури медіації, обізнаність та чутливість до проблем старіння та вікових питань [3].

Медіатором для людей похилого віку є особа, яка має професійні теоретичні знання і практичні навички з медіації для людей похилого віку, а також обізнана у профілактичних і оздоровчих аспектах. Він сприяє комунікації учасникам медіації та допомагає досягненню ними взаємовигідних результатів.

До тематики медіації для людей похилого віку переважно входять теми: фінансові проблеми; релігійні питання; планування нерухомості; планування пенсії;

проживання та облаштування житла; графіки відпусток; вихід на пенсію; водіння та транспортування; охорона здоров'я; рішення будинку перестарілих; медичні рішення; безпека (у суспільстві та вдома) і навколишнє середовище; нехтування і аб'юз; опіка; догляд за підопічним, а також тягар опікуна, його відповідальність; стосунки (стосунки між поколіннями, нові шлюби та змішані сім'ї, ситуація у сім'ї та ін.); сімейний бізнес; питання «кінця життя»; та ін. [3].

Досвід Канади з медіації для людей похилого віку варто перейняти українському суспільству. Адже затверджений у цьому році Державний стандарт соціальної послуги медіації передбачає надання соціальної послуги медіації особам, які знаходяться у складних життєвих обставинах [1]. Відповідно до Закону України «Про соціальні послуги» (п. 15 ч. 1 ст. 1) і Порядку організації надання соціальних послуг (абз. 2-17 п. 4) до чинників, що зумовлюють перебування осіб/сімей в складних життєвих обставинах належить похилий вік [2, с. 45].

ЛІТЕРАТУРА

1. Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги посередництва, Державного стандарту соціальної послуги медіації та внесення зміни до Класифікатора соціальних послуг : Наказ міністерства соціальної політики України від 03.06.2024 № 269-Н URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1159-24#n9> (дата звернення: 26.10.2024 р.).

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

3. Elder Mediation URL: <https://fmc.ca/types-of-mediation/elder-mediation/> (дата звернення: 26.10.2024 р.).

УДК 316.36 + 304

Oleksandr Volf

*candidate of politological sciences,
assistent of the palliative and hospice medicine department,
Head of the board in the Association of palliative and hospice care,
Shupyk National Healthcare University of Ukraine*

PALLIATIVE CARE FOR CHILDREN: MENTAL AND SPIRITUAL SUPPORT AS KEY COMPONENTS OF CARE

This topic is particularly relevant as it addresses the unique support needs of children and adolescents. Seriously ill children face distinct challenges, necessitating specialized social work that upholds child and youth protection responsibilities. Working with this population requires not only professional skills but also sustained emotional

resilience for both specialists and clients, who are often in challenging psychosocial circumstances and need support to regain personal strength and psychological resources.

Pediatric palliative care emphasizes holistic, multi-dimensional support that encompasses the physical, psychological, social, and spiritual well-being of both the child and family. The focus is on the child and their family, broadly defined to include all those invested in the child's welfare, beyond genetic relations [2]. According to *A Guide to the Development of Children's Palliative Care Services* by the Association for Children with Life-Threatening or Terminal Conditions and their Families (ACT) and the Royal College of Paediatrics and Child Health in the UK, children in need of palliative care are classified into four groups. These include children with life-threatening conditions where curative treatment may prove ineffective, and children for whom early death is inevitable [1].

The "Ethical Aspects and Legal Rights of Children in Palliative Care" by the Task Force on Palliative Care for Children and Adolescents of the European Association for Palliative Care asserts that the child's best interests must always guide medical decision-making. Every child deserves respectful and dignified care, regardless of physical or cognitive abilities, and has a right to privacy [2].

Ideally, families should receive multidisciplinary support at home, although, when necessary, specialized care can be provided in facilities specifically for children—never in adult hospitals or hospices. Care must be delivered by skilled pediatric palliative care teams, comprising at least a pediatrician, nurse, psychosocial worker (psychologist and/or social worker), and chaplain. For social workers, supporting critically ill children demands extensive psychological and spiritual resilience. Equally, it is essential to reinforce the capacities of families, as the care needs of a seriously ill child profoundly impact everyday family life.

The importance of a child's psychological well-being is underscored by the universal right to education, which applies equally to every child, including those who are critically ill. Where possible, children should be encouraged to attend preschool and participate in age-appropriate activities [2]. From a social work and psychological perspective, providing palliative care to critically ill children presents multiple challenges, especially in preserving and restoring social and psychological resources. The need for intensive care reshapes family life, leading to significant lifestyle adjustments and social isolation as parents shift their priorities to meet the demands of medical appointments and caregiving.

In addition, severe illness in children impacts family dynamics and the family's financial situation, as one parent often dedicates full time to caregiving, thereby decreasing household income while costs rise for mobility, housing, and special equipment needs [4]. Researcher Claudia Etting-Roth [3] identifies common family responses as shock, exhaustion, and a sense of emotional and physical overwhelm. Parents frequently grapple with uncertainty and emotional turmoil, often needing specialized counseling to understand their caregiving role better and address stigma. Moreover, children and

adolescents facing critical illness often resist being perceived as tragic victims and seek opportunities for personal development and age-appropriate recreational activities. Educational inclusion remains challenging, with inclusive schools often lacking sufficient resources, staff, and accessible environments [3, pp. 4-13].

In Ukraine, several organizations work to provide minimal resource support for critically ill children and their families. The "Association for Palliative and Hospice Care" offers training for parents of critically ill children on managing everyday life challenges. Since 2017, the Mobile Pediatric Palliative Care Unit at Kyiv's Municipal Children's Diagnostic Center has offered comprehensive medical, psychological, and spiritual support, serving patients with complex diagnoses, including cancer, CNS disorders, metabolic diseases, and genetic conditions. This unit supplies necessary consumables and nutritional support and provides parent training on using specialized equipment [5].

Effective work with critically ill children requires professionals not only to have advanced skills but also to sustain their own emotional and mental health. Specialists' psychological stability directly affects the quality of care, necessitating competencies in emotional regulation, empathy, and resilience.

Children with severe chronic illnesses face numerous psychosocial challenges, requiring both physical and psychological support. Assisting them in restoring their personal strength and internal resources is essential, as daily trials often lead to significant psychological exhaustion. Social workers serving critically ill children must not only apply their professional expertise but also continually tend to their own psychological and spiritual resilience to meet their clients' needs.

Equally vital is the support provided to families of these children. The continuous care required profoundly impacts family dynamics, often leading to emotional and physical fatigue, limited social engagement, and financial strain. Comprehensive support must consider the family's available resources, provide emotional support, and, where possible, help them adapt to new life circumstances.

REFERENCES

1. A guide to the development of children's palliative care services. Association for Children with Life-Threatening or Terminal Conditions and their Families (ACT) and the Royal College of Paediatrics and Child Health (RCPCH), 2003, Bristol
2. IMPaCCT: Standards pädiatrischer Palliativversorgung in Europa. Hospiz-und Palliativteam Saar (2007). URL: https://www.kinderhospizdienstsaar.de/fileadmin/user_upload/kinderhospizdienst/PDFs/Gesetze/Standards_paediatrischer_Palliativversorgung_in_Europa.pdf (дата звернення: 03.10.2024).
3. Jacobs, K., Kuhlmeier, A., Greß, S., Klauber, J., & Schwinger, A. (2022). *Pflege-Report 2022. Spezielle Versorgungslagen in der Langzeitpflege*. Springer Open. URL: https://www.wido.de/fileadmin/Dateien/Dokumente/Publikationen_Produkte/Buchreihen/Pflegereport/wido_pfl_pegereport2022_full_07_2022.pdf (дата звернення: 14.10.2024).

4. Kinderhospizarbeit Positionspapier des Bundesverbandes Kinderhospiz. (2010). Bundesverbandes Kinderhospiz. URL: <https://www.bundesverbandkinderhospiz.de/wp-content/uploads/2020/02/Grundsatzpapier-Stationaer.pdf> (дата звернення: 29.09.2024).

5. КНП «КНДДЦ». Відділення мобільної паліативної допомоги. URL: <https://www.knp-kmdc.kyiv.ua/%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0-%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B0> (дата звернення: 23.10.2024)

УДК 159.913:616.89-008(06)

Тетяна Перепелюк

*кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини (Україна)*

ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНСТРУМЕНТІВ ЯК УМОВА ПРОФІЛАКТИКИ ПОЯВИ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Сучасна незалежна Україна переживає трагічні сторінки своєї історії. Визвольні змагання, які тривають зараз, принесли у життя українського народу горе, гнів, смуток, розпач, страх, безнадійність, втрати, ситуації небезпеки для власного життя для, особливо, мирного/громадянського населення. Втрата житла, смерть/каліцтво рідних, вимушена міграція, глибоке почуття болю, страху, ненависті запускають механізми, що призводять до виникнення проблем з опорно-руховим апаратом, шлунково-кишковим трактом, порушення роботи серцево-судинної та центральної нервової систем та інші прояви захворювань людини. На жаль, людина не відразу відчуватиме порушення роботи функцій систем та органів свого організму, що може завдати непоправної шкоди здоров'ю та життю. Лише коли людина може відчути моменти спокою, зменшення тривожності, елементи тимчасової стабільності – симптоми психосоматичного захворювання проявляються.

Організм кожної людини має власні індивідуальні межі виснаження, зниження імунітету. Якщо людина весь час перевтомлюється (постійна тривога, безсоння, тривале горювання тощо), то симптоми хвороби посилюються і це є свідченням того, що людина страждає на певну хворобу, наприклад шкірні/дерматологічні захворювання, гіпертонія, виразка шлунку та ін.

Реакції на сильний дистрес відповідно поділяють на поведінкові, емоційні, когнітивні та загальні (як нестача енергії, безнадійність, соціальне відсторонення). Патологічними реакціями на сильний дистрес, які потребують професійного консультування та/або скерування для отримання спеціалізованої допомоги, є

відсутність сну протягом кількох днів; тривала сплутаність свідомості або дезорієнтація; брак контролю над поведінкою; загроза самоушкодження або заподіяння шкоди іншим, суїцидальні думки; надмірне вживання алкоголю або ПАР [1].

При появі нових для людини симптомів захворювання, які є наслідком зміни життєвих обставин, потрібно якнайшвидше з'ясувати, які саме обставини «запустили» хворобу. Саме у такій ситуації можна впоратися з хворобою без медикаментів: достатньо змінити власне мислення, знайти життєві/психологічні ресурси та, відповідно – спосіб життя.

Звісно людина спочатку має віднайти ресурс, який допоможе їй зрозуміти, що вона потребує допомоги фахівця психолога або психотерапевта, які зможуть прискорити її вихід з життєвої кризи, що спричинила психосоматичні захворювання. Це має бути свідоме та добровільне рішення людини, тому що примусом ми (практикуючі психологи/психотерапевти) не зможемо надати кваліфікаційну допомогу.

На основі проведених досліджень професором Олегом Чабаном були зроблені наступні висновки:

1. Особливість відстрочених психогенних реакцій на психотравму війни полягає в тому, що мозок по завершенні психотравмувальних подій часто починає у парадоксальний спосіб «карати» себе через страждання.

2. На цьому етапі слід очікувати значного зростання частоти: ПТСР в усіх його варіантах; відтермінованих стресових розладів; випадків адиктивної поведінки, тривожно-панічних розладів та депресії; ознак агресії у сім'ях; кореляції стресових та особистісних розладів зі злочинністю, делінквентною поведінкою та суїцидами; патоморфозу психозів.

3. Зростає також частота психосоматичних розладів, зокрема репродуктивних проблем у жінок; коморбідних психічних розладів; феноменологічних «стрибків» у повсякденні (порушень сну, емоційної нестабільності, виснаження, дифузної тривоги); «вигорання» у медичних працівників, волонтерів; психологічних і психічних проблем у дітей із сімей, розлучених війною.

4. Психосоматичні проблеми, спричинені стресами війни, найімовірніше, виникатимуть в осіб, які потребують опіки; у дітей, позбавлених материнської турботи; у безініціативних людей, що не можуть самостійно приймати рішення, не навчені з дитинства переборювати стреси; у тих, хто зазнає хронічних стресів, сприймаючи їх не як випробування, а як покарання та незворотну «гірку долю».

5. Концепція покрокового відновлення нормального психічного стану має базуватися на трьох кроках:

1) відновленні звичних фізіологічних процесів (біологія);

2) обробленні психоемоційних реакцій (психологія);

3) хімічному впливі на структури головного мозку (психофармакологія) [2].

Найперше на що слід звернути увагу для стабілізації психоемоційного стану – це сон. Нічний відпочинок – це один з важливих пунктів нашого життя за рахунок чого ми можемо відновлювати та поповнювати новими ресурсами наш організм. Тому потрібно перед сном виконувати ресурсні вправи, які стабілізують організм та дадуть можливість накопичити життєві сили під час сну. Наприклад, найперше потрібно відмовитися від гаджетів хоча б за годину до сну, тому що відбувається переобтяження інформацією та фізичні характеристики самого пристрою (сине світло екрану, знижує рівень утворення мелатоніну) і людина себе «заводить» у стресову ситуацію. Для покращення сну можна використовувати ряд релаксаційних вправ, наприклад міні медитація «Безпечне місце», коли дитина/дорослий пригадують/або конструюють нове місце, де вона почуває себе у безпеці і проговорює характеристику цього місця, у дуже дрібних деталях та відчути ці почуття у тілі. Також можна спробувати фізичні тренування перед сном, але ті вправи, які розслаблятимуть тіло і людина буде отримувати задоволення, що сприятиме виробленню гормонів ендорфінів.

Також ми можемо запропонувати дитині/дорослому використовувати майндфулнес-практики. Майндфулнес означає усвідомленість, уважну присутність або повну присутність. Це прагнення до певних змін у нашому житті. Майндфулнес вчить нас тому, про що ми дуже часто забуваємо. Про те, що в будь-який момент, де б ми не знаходилися, ми можемо пережити лише один момент, який так часто важко вловити у швидкоплинному світі, а саме зараз. Якщо ви зіткнулися з такими труднощами, як життєвий і робочий стрес, ваші міжособистісні стосунки не найкращі, або ви боретеся з повторюваними нав'язливими думками, то ми рекомендуємо скористатися техніками подолання цих ситуацій за допомогою майндфулнесу.

Отже, вміння використовувати різноманітні інструменти для пошуку та ефективного використання психологічних ресурсів особистістю є необхідною умовою попередження виникнення психосоматичних захворювань та профілактика появи розладів психічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Марута О.Н. Психологічні наслідки війни: проблеми та рішення. <http://surl.li/hmuadx>
2. Чабан О.С. Людина в ситуації випробування (абсурду). Що ми очікуємо: психіатрія, психологія, психосоматика? <http://surl.li/hmuadx>

Елліна Панасенко

*доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології,
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет» (Україна)*

Денис Тимарєв

*здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія,
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет» (Україна)*

УМОВИ РОЗВИТКУ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Актуальність проблеми дослідження визначається складними соціальними та психологічними викликами, які постали перед молоддю в умовах війни. У сучасних обставинах критичне мислення є ключовою навичкою для аналізу інформації, протидії дезінформації та прийняття важливих рішень. Війна підсилює потребу у вміннях об'єктивного аналізу та швидкої адаптації до змін. Важливо навчати студентів не лише аналітичним підходам, але й моральній та психологічній стійкості. Критичне мислення в умовах війни допомагає студентам не тільки краще орієнтуватися в інформаційному просторі, але й ухвалювати обґрунтовані рішення в умовах невизначеності та стресу. Важливість цієї компетентності зростає через необхідність протидіяти пропаганді та маніпуляціям. В умовах війни навчальні заклади повинні адаптувати свої освітні програми, щоб відповідати новим вимогам та викликам.

Проблема розвитку критичного мислення завжди була в центрі уваги багатьох дослідників, як зарубіжних, так і вітчизняних. Серед відомих науковців, які досліджували це питання, можна виділити Д. Клустера, А. Кроуфорда, К.Мередіт, С. Метьюза, Р. Паула, Д. Стіла, З. Стенберга, Ч. Темпла, Д. Халперн, О. Тягло, С. Терно та О. Пометун. Їхні роботи мають значний вплив на сучасне розуміння процесів розвитку критичного мислення в освітніх середовищах.

Критичне мислення – це здатність аналізувати, оцінювати та осмислювати інформацію, роблячи обґрунтовані висновки на основі фактів та логіки, а не емоцій чи упереджень. Воно передбачає систематичний підхід до вирішення проблем і прийняття рішень, що включає вміння розрізняти факти від думок, перевіряти достовірність джерел, а також оцінювати аргументи. Критичне мислення сприяє формуванню незалежних суджень, допомагає уникати когнітивних спотворень і підтримує ефективну комунікацію та співпрацю в складних ситуаціях [1-3]. У контексті освіти критичне мислення сприяє глибшому розумінню навчального

матеріалу, формує здатність до інтелектуальної гнучкості та розвитку когнітивної незалежності.

Критичне мислення у осіб юнацького віку, до яких належать студенти, має певні особливості, зумовлені стадією когнітивного та особистісного розвитку. У цей період молоді люди починають активно відходити від конкретного мислення, притаманного дитинству, і переходять до більш абстрактних форм роздумів. Вони здатні аналізувати різні точки зору, критично оцінювати отриману інформацію, аргументувати власну думку, формувати гіпотези та оцінювати ймовірні наслідки. Водночас критичне мислення у цьому віці ще не завжди є стабільним, оскільки емоційні чинники можуть впливати на ухвалення рішень.

Студенти здатні до самостійного аналізу ситуацій, але все ще потребують підтримки й наставництва у розвитку навичок критичного мислення. Окрім цього, юнаки схильні до експериментування з ідеями та концепціями, що може бути як перевагою, так і недоліком, оскільки вони можуть піддаватися ризику когнітивних упереджень або недостатнього досвіду для точного оцінювання ситуацій.

Юнацький вік, характерний для студентів, є критичним періодом розвитку когнітивних здібностей, зокрема критичного мислення. Особливість цього віку полягає в тому, що молодь активно розвиває здатність до абстрактного мислення, рефлексії та самостійної оцінки інформації. Важливу роль у цьому відіграє формування уміння ставити під сумнів стереотипи та авторитетні твердження, аналізуючи інформацію з різних джерел. Крім того, у юнацькому віці розвивається вміння оцінювати наслідки ухвалених рішень, співставляти аргументи та формувати власну позицію.

Водночас, критичне мислення студентів часто супроводжується інтенсивним емоційним фоном, що може впливати на об'єктивність суджень. Юнаки схильні до захоплення ідеями та експериментування з новими підходами, що може призводити до ризику спрощення складних проблем або недостатнього врахування альтернативних точок зору. Цей період є критичним для розвитку незалежності у мисленні, проте він потребує підтримки з боку освітнього середовища та наставників.

Особливе значення в цьому віці мають навички рефлексії, самооцінки та аналізу власних переконань, що сприяє більш глибокому розвитку критичного мислення. Студенти вчаться порівнювати різні погляди та контексти, усвідомлюючи складність сучасного світу та важливість багатогранного підходу до вирішення проблем.

Критичне мислення є важливою складовою сучасної освіти, особливо для здобувачів вищої освіти, які готуються до роботи у складному та мінливому середовищі. Розвиток цих навичок потребує створення відповідних умов, які дозволяють студентам формувати незалежні судження, аналізувати інформацію та приймати обґрунтовані рішення [1-3].

Розглянемо три ключові умови, необхідні для розвитку критичного мислення: активне навчальне середовище, інтерактивні технології та рефлексія із зворотним зв'язком, що забезпечують ефективний розвиток цієї компетентності.

1. Активне навчальне середовище (забезпечення студентам можливостей для участі в дискусіях, аналізу ситуацій і вирішення проблем стимулює розвиток критичного мислення через постійний обмін думками та аргументами).

Активне навчальне середовище створює можливості для студентів глибше занурюватися в навчальний процес, заохочуючи їх до активної участі у вирішенні складних проблем. Завдяки залученню до дискусій студенти розвивають здатність аргументувати свою позицію та критично оцінювати погляди інших. Участь у групових проєктах сприяє навчанню співпраці, що є важливим для формування критичного мислення в командних ситуаціях. Крім того, постійний обмін думками між студентами дозволяє їм краще аналізувати різні підходи до вирішення питань. Викладачі, як фасилітатори процесу, підтримують студентів у побудові логічних ланцюгів думок, мотивують їх досліджувати альтернативні рішення та вивчати різні точки зору. Постановка відкритих питань стимулює студентів до самостійного пошуку відповідей і формування власних суджень. Окрім цього, активне навчальне середовище розвиває навички швидкого реагування на нову інформацію, що є ключовим у швидкозмінних умовах сучасного світу.

2. Інтерактивні технології (використання онлайн-платформ, симуляцій і віртуальних дискусійних груп сприяє розвитку здатності до аналізу, співпраці та адаптивності в умовах змінного середовища).

Інтерактивні технології мають великий потенціал у розвитку критичного мислення студентів. Онлайн-платформи, такі як Moodle або Zoom, створюють умови для проведення віртуальних дискусій, де студенти можуть обговорювати та аналізувати складні теми в реальному часі. Віртуальні симуляції дозволяють відтворювати реальні ситуації, у яких студенти мають приймати рішення на основі аналізу даних, що сприяє розвитку адаптивності та навичок вирішення проблем. Ці технології також дозволяють навчатися в умовах невизначеності, що є важливим у швидкозмінному світі. Онлайн-платформи підтримують співпрацю, даючи студентам змогу працювати в командах, обговорювати питання, обмінюватися ідеями та розробляти спільні рішення.

3. Рефлексія та зворотний зв'язок (навчання через рефлексію власних думок та отримання конструктивного зворотного зв'язку від викладачів дозволяє студентам оцінювати власні судження й розвивати навички самокритики).

Рефлексія та зворотний зв'язок є важливими елементами для розвитку критичного мислення у студентів, оскільки вони дозволяють глибше осмислювати власні думки та дії. Коли студенти аналізують свої помилки або досягнення, це допомагає їм побачити шляхи для покращення та корекції своїх суджень. Конструктивний зворотний зв'язок від викладачів сприяє розвитку навичок

самокритики, оскільки дає можливість порівнювати свої дії з очікуваними результатами. Важливо, що рефлексія допомагає студентам формувати власні стандарти оцінки своїх досягнень, що сприяє розвитку самостійного мислення та відповідальності за власні рішення [1-3].

Відтак, розвиток критичного мислення також сприяє розвитку громадянської відповідальності та стійкості у складних соціальних умовах. Крім того, розвиток критичного мислення в умовах війни сприяє формуванню здатності студентів до самостійного мислення та аналізу різних джерел інформації. Це особливо важливо для здобувачів освіти, які згодом впливатимуть на суспільне життя та економічні процеси. Критичне мислення дозволяє протистояти паніці та дезінформації, що поширюються в кризових ситуаціях. Освітні програми, які фокусуються на розвитку цієї компетентності, можуть допомогти підготувати молодь до активної участі у відбудові країни після війни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Пометун О. Критичне мислення як педагогічний феномен. *Український педагогічний журнал*. 2018. №2. С. 89–98.

2. Терно С. О. Критичне мислення – сучасний вимір суспільствознавчої освіти. Запоріжжя: Просвіта, 2009. 268 с.

3. Тягло О. Досвід засвоєння критичного мислення в українській вищій школі. Українська освіта в лабіринтах реформ. URL: <file:///C:/Users/ellin/Downloads/25-Article%20Text-30-1-10-20180430.pdf>

УДК 159.922.7:616.89-008.441.13

Світлана Тафінцева

*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія (Україна)*

ВІДРЕАГУВАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ ПІДТРИМКИ

Вплив війни на психічний розвиток дитини є значним та довготривалим, оскільки воєнні конфлікти створюють серйозні психологічні випробування, які впливають на всі сфери життя дитини. С. Лукомська вказує на те, що психотравмуюча ситуація, спричинена війною, спричиняє роздратованість, підвищену збудливість, настороженість, зумовлює проблеми зі сном; відчуття сукупності симптомів – горя і травми, уповільнення адаптаційних процесів до втрати; є ризик виникнення синдрому гострого горя і ПТСР одночасно [2, с. 84]. Науковці Д. Похілько та Д. Титаренко зазначають, що у структурі особистості дитини, яка зростає в умовах війни, «формується риса «пасивності», все своє життя вона відкладає на потім; їй важко планувати, вона стає більш залежною від

оточуючих» [3, с. 138]. Практичні психологи В. Левченко та О. Луценко визначають як найбільш помітні зміни, зумовлені дитячим досвідом військових подій, у емоційній сфері дитини. У таких дітей спостерігаються «відсутність або зменшення експресії, їм важко виражати емоції і почуття не тільки відносно війни, а й у буденному житті. Через неможливість висловлювати та відчувати емоції дитині важко встановлювати контакти. Може спостерігатися відсутність емоційного відгуку, з'являється відчуття відмінності, відокремленості, що впливає на систему комунікації та взаємовідносин з оточенням. Не маючи змоги ділитися переживаннями, дитина відчуває себе самотньою, відчуженою, що свідчить про травматичний вплив подій» [1, с. 88]. З наведених тверджень можна зробити висновок, що вплив війни на психічний розвиток дитини є глибоким, тривалим та, за певних умов, травматичним, що вимагає системної психосоціальної підтримки. Воєнні конфлікти призводять до серйозних психологічних випробувань, які можуть викликати емоційну дестабілізацію, проблеми зі сном, надмірну тривожність, підвищену роздратованість та ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). У таких умовах діти можуть ставати більш пасивними, відчувати труднощі з плануванням свого майбутнього і залежати від оточуючих. Це уповільнює їхню адаптацію до втрат і загрожує виникненням довготривалих психічних наслідків, що потребує втручання фахівців для подолання цих труднощів та /або їх профілактики.

Психосоціальні ресурси підтримки дітей, які переживають травматичний досвід в умовах воєнного стану, включають комплекс заходів, спрямованих на відновлення їхнього психологічного здоров'я та сприяння адаптації до складних умов. Ось деякі з таких ресурсів:

- **індивідуальне психологічне консультування** – це основний інструмент роботи з дитиною для відреагування травматичного досвіду. Психолог використовує техніки безпечного вираження емоцій, допомагає дітям усвідомити та проговорити свої переживання, зменшуючи рівень тривоги та стресу. Можуть застосовуватися техніки когнітивно-поведінкової терапії, методи роботи з травмою (наприклад, EMDR);

- **групова терапія та підтримка однолітків**. Адже спільна робота з іншими дітьми, які мають схожий досвід, може бути потужним ресурсом. Групові заняття сприяють відчуттю приналежності, підтримують соціальні зв'язки, що допомагає дитині вийти зі стану ізоляції та подолати страхи;

- **підтримка сім'ї**. Важливим елементом є робота з сім'єю. Психологічна просвіта батьків, консультації з питань комунікації та взаємодії з дитиною, що переживає травму, допомагають створити стабільне та безпечне середовище для дитини. Родина має стати опорою, щоб дитина відчувала підтримку та прийняття;

- **психоедукація**. Інформування дітей та їхніх батьків про природу травматичних реакцій допомагає знизити страх перед цими симптомами.

Психоедукація роз'яснює, що їхній досвід нормальний у такій ситуації, і пропонує шляхи для його подолання;

- **соціальна підтримка** включає участь дітей у соціальних проєктах, освітніх програмах, ігрових заходах. Співпраця з соціальними службами допомагає дітям відчувати підтримку з боку суспільства, відновити відчуття безпеки і нормалізації життя;

- **фізична активність та тілесно-орієнтовані практики** – рухові заняття, йога, тілесно-орієнтована терапія сприяють зменшенню тривоги та покращують емоційний стан дитини. Фізична активність допомагає вивільняти стрес і відновлювати баланс у нервовій системі.

Ці психосоціальні ресурси не лише допомагають дітям обробляти травматичні події, але й забезпечують їм можливість відновити нормальне емоційне та соціальне функціонування, сприяючи довготривалому психологічному здоров'ю.

Також варто говорити з дітьми про війну. По-перше, це дозволяє їм зрозуміти світові події та реальні загрози, з якими можуть зіткнутися. По-друге, відкрите обговорення допомагає зменшити страх та невизначеність, які можуть виникнути внаслідок неояснених ситуацій. По-третє, такий діалог сприяє побудові відкритих та довірливих стосунків між батьками (або іншими значущими дорослими) та дітьми, що стимулює психологічний/психічний розвиток дитини та сприяє її емоційному благополуччю. Не варто використовувати заперечливі заяви, як «цього не існує, все добре», оскільки це може створити у дитини враження, що її почуття та досвід не дійсні або не важливі. Такий підхід може пригнічувати її емоційний розвиток і стимулювати утворення стресу та негативних емоцій, які не будуть висловлені та вирішені. Відверте та спокійне обговорення реальних подій дозволяє дітям виробити навички реагування на стрес та кризові ситуації, що є важливим для їхнього психологічного здоров'я й стійкості та сприятиме формуванню внутрішніх ресурсів: резильєнтності (стійкості) як здатності дитини до відновлення після стресових подій. Резильєнтні діти можуть легше адаптуватися до змін, долати травматичний досвід, знаходити нові стратегії для подолання труднощів; емоційного інтелекту як здатності дітей розуміти, визнавати та керувати власними емоціями, а також співчувати іншим. Підтримка розвитку емоційного інтелекту допомагає дітям краще обробляти свої емоційні реакції на травматичні події; особистісні якості – такі риси, як самооцінка, впевненість, мотивація та цілеспрямованість, є важливими внутрішніми ресурсами, що дозволяють дітям успішно адаптуватися до стресу. Зміцнення цих якостей може зменшити ризик розвитку травматичних розладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Левченко В., Луценко О. Вплив військових подій на психічне здоров'я дітей. *Габітус*. 2023. Вип. 50. С. 85-92.

2. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 78-85.

3. Похілько Д. С., Тітаренко Д. О. Травматичні фактори війни: вплив на дитячу психіку. 2017. С. 134-138.

УДК 159.9.359:355.422 (043.5)

Тетяна Баранова

*науковий співробітник наукового відділу загального та ресурсного планування,
Національний університет оборони України*

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ФАХІВЦІВ ГРУП КОНТРОЛЮ БОЙОВОГО СТРЕСУ ЯК ПЕРЕДУМОВА ГОТОВНОСТІ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В БОЙОВИХ УМОВАХ

Формування національних оборонних можливостей, які гарантують стабільність та майбутнє нашої держави, а також своєчасне виявлення, попередження і нейтралізація зовнішніх та внутрішніх загроз національній безпеці, здійснюються через створення ефективної системи управління сектором безпеки та оборони України. Це передбачає об'єднання оперативних ресурсів складових сектору та забезпечення їх постійної готовності до виконання поставлених завдань. Одним з важливих напрямів реформування сил безпеки та оборони є підвищення бойової готовності військовослужбовців, що акцентує увагу на їхніх психологічних ресурсах.

Різні аспекти проблеми психологічних ресурсів та їх значення для особистісного зростання людини розглядали такі вчені, як О. Даценко [1], Н. Перегончук [3], К. Роджерс [10], О. Сафін [5], В. Франкл [7], Е. Фромм [8] та ін. Проблеми готовності військовослужбовців до діяльності в бойових умовах вивчали В. Клочков [2], А. Ковтун [9], О. Коқун [2], С. Мамченко [4], В. Мороз [2], О. Охременко [4], О. Сафін [5], О. Скрипкін [6], В. Стасюк [4; 6], О. Хміляр [4], З. Шайхлісламов [9] та ін. Проте комплексне дослідження специфіки психологічних ресурсів фахівців груп контролю бойового стресу в аспекті готовності до діяльності в бойових умовах не проводилося.

Мета статті – обґрунтувати психологічні ресурси фахівців груп контролю бойового стресу як передумову готовності до діяльності в бойових умовах.

Необхідність підвищення готовності фахівців різних галузей до роботи в екстремальних і небезпечних умовах підкреслює важливість психологічних ресурсів. У загальному розумінні ресурси (від фр. *ressource* – допоміжний засіб) розглядаються як все, що може бути використане людиною для ефективного функціонування та підтримання належної якості життя [1]. У сучасній психологічній науці термін «ресурс» також характеризується як запас життєвих

можливостей індивіда, які можна застосувати для особистісного розвитку, виконання професійної діяльності, реалізації власного потенціалу, вибору життєвих стратегій, подолання криз та ін. [3].

Зазначимо, що наявність психологічних ресурсів набула особливої значущості після початку масштабного вторгнення військ Російської Федерації в Україну, що спричинило активний розвиток системи психологічного супроводу військовослужбовців. Важливо зазначити, що у військових частинах Збройних Сил України почали функціонувати групи психологічного супроводу (групи контролю бойового стресу), які складаються з п'яти психологів із відповідною освітою та закінченими курсами військової психології [2]. Психологи цих груп контролю бойового стресу виїжджають до підрозділів планово або за запитом заступників із морально-психологічного забезпечення, де професійно аналізують ситуацію, спілкуючись з командирами відділень, взводів і рот для збору повної інформації. За необхідності вони спрямовують військовослужбовця на подальшу допомогу на базі [9]. Враховуючи роботу фахівців груп контролю бойового стресу в умовах службово-бойової діяльності, важливим є забезпечення їх високого рівня готовності.

Фактори, що негативно впливають на ефективність підготовки фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах, включають значні фізичні та нервово-психічні перевантаження, необхідність ухвалення відповідальних рішень у стислі терміни; виконання декількох завдань одночасно, наявність напружених конфліктних ситуацій та небезпечних обставин; несприятливі соціально-психологічні й фізичні умови, рівень відповідальності за результати, відсутність належного комфорту тощо [6]. Виходячи з аналізу цих наукових джерел, наявність адекватних психологічних ресурсів є важливою умовою готовності фахівців груп контролю бойового стресу до виконання своїх обов'язків у бойових умовах.

Зауважимо, що Проблема психологічних ресурсів фахівців здебільшого розглядалася в межах зарубіжної психології. Так, у теорії гуманістичного психоаналізу Е. Фромма [8] психологічний ресурс трактується як прагнення людини до подолання складних життєвих ситуацій. Відповідно до цієї концепції, психологічний ресурс фахівців груп контролю бойового стресу проявляється у надії, яка спрямовує їх на майбутній розвиток, допомагаючи визначити перспективи професійного зростання; раціональній вірі, що передбачає усвідомлення численних професійних можливостей та необхідність їх вчасного виявлення і використання; душевній силі (мужності), яка допомагає протистояти життєвим і професійним викликам, що можуть загрожувати базовим особистісним цінностям. Згідно з гуманістичною концепцією К. Роджерса [10], психологічні ресурси фахівців груп контролю бойового стресу є невід'ємною частиною механізму гармонізації реального та ідеального Я. Ці ресурси сприяють досягненню конгруентності між зовнішнім і внутрішнім світом, що є ключовим для ефективної професійної діяльності. Представники екзистенційної психології, зокрема В. Франкл [7],

розглядають психологічні ресурси через призму вирішення екзистенційних питань: пошуку сенсу життя, власного місця у світі, розуміння життєвого призначення тощо. Психологічні ресурси фахівців груп контролю бойового стресу, інтегровані в структуру їхньої екзистенції, стають джерелом внутрішньої сили, що дозволяє досягати важливих цілей і ефективно працювати в бойових умовах.

У контексті готовності фахівців груп контролю бойового стресу до виконання завдань у бойових умовах можна виокремити зовнішні та внутрішні психологічні ресурси. До зовнішніх ресурсів належать соціально-психологічна підтримка, соціальний статус, хобі, сім'я, друзі, робота тощо. Внутрішні ресурси охоплюють особистісні якості, такі як потенціал, самоповага, самоконтроль, життєві цінності і сенси, оптимізм, бажання, потреби, мотиви та інші. Варто зазначити, що психологічні ресурси інтегровані в основу існування фахівців груп контролю бойового стресу, формуючи систему необхідних психологічних засобів для підтримки їх життєвої активності. Вони також відображають цілісну організацію особистості фахівців не лише в контексті військово-професійної і службово-бойової діяльності, але й у процесах психологічної підготовки та надання психологічної допомоги особовому складу ЗСУ [1; 3; 5].

Вважаємо, що психологічні ресурси фахівців груп контролю бойового стресу є ключовою передумовою їхньої готовності до роботи в бойових умовах, що вимагає належної психологічної підготовки – загальної, спеціальної та цільової [2; 4; 5; 6; 9 та ін.]. Загальна психологічна підготовка спрямована на зміцнення психіки фахівців відповідно до вимог війни в цілому. Вона охоплює розвиток політичної свідомості, патріотизму, волі до перемоги, впевненості у ній, бойової активності та готовності до самопожертви. Цей вид підготовки є універсальним для всіх видів ЗСУ і родів військ. Спеціальна психологічна підготовка фокусується на формуванні високої бойової активності, стійкості та готовності до психологічних викликів, що передбачає практичне ознайомлення з небезпечними ситуаціями та іншими стресовими факторами бою. Однак найважливішою для фахівців є цільова психологічна підготовка, яка забезпечує формування бойового психічного стану і вироблення чіткої внутрішньої установки на виконання завдань, пов'язаних з контролем бойового стресу у сучасних військовослужбовців.

З урахуванням зарубіжного досвіду формування готовності груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах, вважаємо, що їхні психологічні ресурси актуалізуються під час активного впливу на: а) ментальні якості, що включають оволодіння методами управління власними емоціями та психоемоційними станами, входження в стан «поточної свідомості» та досягнення максимальних показників розумової й фізичної продуктивності; б) розвиток впевненості в собі, який передбачає навчання основам контролю думок, фокусування уваги на позитивних і оптимістичних моментах, а також вивчення форм прояву конструктивних реакцій в екстремальних ситуаціях; в) постановку і

досягнення цілей, що включає встановлення професійно й особистісно значущих цілей і визначення реальних кроків для їх досягнення; г) управління увагою, яке полягає в розвитку здатності до концентрації уваги, «перебування в моменті», а також спроможності ментально оцінювати потік вхідної інформації і виокремлювати критичні для успіху або виживання компоненти; д) здатність до саморегуляції, що включає розвиток уміння контролювати і направляти переживання, думки та емоції для розвитку самовладання і психічної стійкості.

Окрім того, однією з сучасних тенденцій актуалізації психологічних ресурсів має стати впровадження тренінгових програм, спрямованих на підвищення рівня психологічної стійкості фахівців груп контролю бойового стресу. Ці програми повинні передбачати удосконалення знань про когнітивні, поведінкові та фізіологічні процеси в умовах бойової діяльності, нормалізацію реакцій на стрес, а також забезпечення ефективних копінг-стратегій для подолання стресових ситуацій і підтримки психічного здоров'я. Крім того, важливим аспектом підвищення готовності до діяльності в бойових умовах має стати навчання фахівців груп контролю бойового стресу здатності долати страх та уникати паніки, розвиток і зміцнення стосунків із військовослужбовцями в малих групах, а також формування умінь і навичок впевненого управління своїм психоемоційним станом.

Отже, проблема актуалізації психологічних ресурсів фахівців груп контролю бойового стресу визначається їхніми професійно важливими завданнями, що полягають у забезпеченні психологічної стійкості сучасних військовослужбовців та зменшенні проявів бойових стресових реакцій. На підставі аналізу психологічних досліджень встановлено, що наявність психологічних ресурсів у фахівців є своєрідним фундаментом їхньої готовності до діяльності в бойових умовах. Використання власних психологічних ресурсів під час підготовки до бойової діяльності дозволяє фахівцям ефективно керувати власною психікою й адекватно реагувати на складні ситуації, що виникають у процесі службово-бойової діяльності, використовуючи відповідні способи соціально-психологічного і психотехнічного впливу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія : Психологія. Загальна психологія. Історія психології. 2020. № 31 (70). С. 22-27.
2. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Коқун, В. В. Клочков, В. М. Мороз та ін. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
3. Перегончук Н. В., Краєвська Т. С. Психологічні ресурси особистості майбутнього психолога. *Молодий вчений*. 2018. № 2 (54). С. 477-479.
4. Психологія суб'єкта бойових зіткнень : монографія / О. Р. Охременко, С. В. Мамченко, В. В. Стасюк, О. Ф. Хміляр. Київ : Хімджест, 2018. 222 с.

5. Сафін О. Д. Емоційний чинник психологічної готовності військовослужбовця як його особистісний ресурс: проблема формування. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ : НУОУ, 2022. Вип. 4 (68). С. 139-145.

6. Стасюк В. В., Скрипкін О. Г. Бойовий стрес : ознаки та первинна психологічна допомога. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 5(42). С. 341-343.

7. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : КСД, 2017. 160 с.

8. Фромм Е. Втеча від свободи. Харків : КСД, 2019. 288 с.

9. Шайхлісламов З. Р., Ковтун А. С. Особливості впливу бойового стресу на психологічну підготовку військовослужбовців в умовах бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія*. 2023. № (3). С. 142-145. URL : <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.28>

10. Rogers C. R. On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. Boston ; New York : Robinson, 2016. 429 p.

УДК 159.922:378.147

Лідія Бачинська

*директор Тернопільської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 19
Тернопільської міської ради Тернопільської області (Україна)*

ОСОБИСТІСНЕ ПРИЙНЯТТЯ УЧНЯМИ ВЧИТЕЛЯ ЯК СКЛАДНИЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН ТА ОБ'ЄКТ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНОГО ПІЗНАННЯ

*Найважливішим явищем у школі, найповчальнішим предметом,
найживішим прикладом для учня є сам учитель. Він – уособлений метод
навчання, саме втілення принципу виховання.*

О. Дистервег

В даній роботі розглядається феномен прийняття учнями вчителя, як найважливішого психологічного чинника налагодження конструктивних міжособистісних взаємин в освітньому закладі. Висвітлюються актуальні питання вивчення особистісного прийняття як перебігу внутрішніх умов розгортання свідомісної здатності обох контактерів до гармонійного співіснування в освітньому просторі.

У процесі навчання в середній школі дитина проходить через ті чи інші кризові етапи психосоціального становлення, кожний з яких має свою специфіку й потребує особливої уваги та відповідних компетентностей з боку вчителя.

Психогенеза прийняття учнями нового вчителя при переході їх із початкової школи у середню, або при адаптації першокласників, може бути складною та варіюватися залежно від багатьох факторів. Потреба особистісного прийняття людиною іншої особи пов'язана з уникненням конфліктних ситуацій та налагодження паритетної освітньої взаємодії. За А.В.Фурманом, інтенційне поглинання свідомісної спроможності однієї особи особистісного засвіту іншої стимулює у першій формування психічного образу цієї іншої особи, що супроводжується виробленням до неї певного ставлення і позиціювання, а також пов'язане із конструюванням і прогнозуванням способів найбільш адекватного й в ідеалі оптимального міжособистісного порозуміння [5, с. 56].

Сучасні психолого-педагогічні дослідження доводять, що процес навчання нерозривно пов'язаний взаємодією двох особистостей – учня та вчителя. Ефективність та сила впливу на емоції і свідомість учнів значним чином залежить від особистості самого вчителя та його вміння послуговуватися демократичним стилем управління, налагодження діалогічних форм спілкування, застосування системи атракцій тощо.

Враховуючи роль педагога у становленні учня, та вплив особистості вчителя на якість процесу освіти, психологи пропонують різноманітну систематику особистісних рис ефективного педагога, які умовно можна диференціювати наступним чином:

- *домінантні риси* (гуманність, соціальна активність, інтелігентність, морально-етичні риси (правдивість, чесність, справедливість, порядність, гідність), працьовитість, креативність і прийняття творчих рішень, здатність до паритетного міжособового спілкування, ведення діалогу, переговорів, наявність педагогічного такту тощо);

- *периферійні риси* (привітність, артистизм, мудрість, почуття гумору тощо).

Ломов Б.Ф. зазначав, що потреба індивіда у спілкуванні з іншими виникає тоді, коли він стикається із проблемою і при цьому виявляється, що для її вирішення власного досвіду не достатньо. Водночас важливо розуміти, що завдання особистісного прийняття учнями вчителя актуалізується у двох ситуаціях проблемної взаємодії:

а) через певні причини утруднення можливих контактів із незнайомою людиною;

б) порушення очікуваної поведінки партнера.

Теоретичні моделі прийняття людини людиною досліджуються в багатьох науках та їхніх галузях, таких як психологія, педагогіка, соціологія, комунікаційні науки тощо. Однією з них в цьому контексті є модель прийняття інформації Т.Л. Ньюкомба, яка охоплює різні стадії сприйняття, обробки, прийняття та відповіді. Якщо дану модель екстраполювати на процес прийняття людини людиною, то можна виокремити наступні етапи: а) зосередження уваги; б)

декодування, інтерпретація та розуміння; в) оцінка; г) прийняття; д) відповідь. З огляду на це, важливо розуміти та чітко рефлексувати відмінності між поняттями «сприймання» та «прийняття» особою іншої особи.

Аналізуючи наукові праці С.Л. Рубінштейна, О.М. Леонтьєва, О.О. Бодальова, А.В. Фурмана, А.Н. Гірняка ми можемо стверджувати, що особистісне прийняття – це складноструктурований динамічний процес і синтетичний результат психодуховної присутності однієї людини у житті іншої.

Дане питання є доволі актуальним але, враховуючи особливості цільової аудиторії та нові виклики сучасності, потребує ґрунтовного теоретичного та емпіричного дослідження психогенетичних етапів особистісного прийняття учнями вчителя в інноваційному освітньому просторі. Водночас, спираючись на теоретичну модель особистісного прийняття людини людиною, як внутрішнього вчинення створеної на методологічних засадах теорії вчинку та канонічної психології В.А. Роменця, уможлиблюється критеріальне виокремлення онтогенетичних принципів і закономірностей особистісного розвитку школярів в освітньому доквіллі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Академік В.А. Роменець: творчість і праці / упоряд. П.А. М'ясоїд; відп.ред. Л.О. Шатирко. Київ: Либідь, 2016. 272 с.
2. Гірняк А. Психологія модульно-розвивальної взаємодії : монографія. Тернопіль : ВПЦ «Університетська думка». 2020. 376 с.
3. Роменець В.А. Постановка канонічної психології. Основи психології / за заг.ред. О.В. Киричука, А.В. Роменця. Київ: Либідь, 1995. С. 605-621.
4. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Вид. 3-є, скор. Тернопіль, 2016. 64 с.
5. Фурман А.В. Теоретична модель особистісного прийняття людини людиною. Психологія і суспільство. 2020. №1. С. 56-73.

УДК 37.013.42

Зоряна Крупник

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет (Україна)

КОМУНІКАТИВНО-РЕФЛЕКСИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ФАХІВЦЯ З СОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ ЯК НЕОБХІДНИЙ ІНДИКАТОР ЙОГО ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Компетентність фахівця з соціального супроводу стає предметом дослідження лише наприкінці минулого століття. Вона розглядається як інтегративна характеристика особистості працівника соціальної сфери, що включає в себе сукупність компетенцій, які визначають ефективність роботи фахівця, досвід у виконанні завдань, а також набір професійно важливих якостей особистості. Це

являє собою єдність теоретичних знань і практичної готовності до виконання професійних обов'язків. Комунікативно-рефлексивна компетентність відтворює здатність налагоджувати і підтримувати важливі контакти з іншими людьми, а також вміння їх осмислювати.

«Комунікативно-рефлексивна компетентність соціального працівника є важливим компонентом професійної готовності. Вона формується у процесі навчання, виховання, вирішення професійних завдань і виступає засобом пізнання та реалізації особистості у процесі спілкування та діяльності. Комунікативно-рефлексивна компетентність соціального працівника – це його зорієнтованість у різних ситуаціях спілкування, заснована на знаннях та чуттєвому досвіді індивіда. Це здатність ефективно взаємодіяти з оточуючими, здатність встановлювати та підтримувати контакти з різними категоріями населення, завдяки розумінню себе та інших при постійному видозміні психічних станів, міжособистісних стосунків та умов соціального довкілля» [4, с. 22]. Комунікативно-рефлексивна компетентність фахівця з соціального супроводу охоплює володіння предметними знаннями, сучасними технологіями розвитку та самовдосконалення особистості, здатність до рефлексії, орієнтацію на досягнення цілей, а також соціальну активність і відповідальність. Процес розвитку та самовдосконалення особистісних і професійних якостей соціального працівника є безперервним, його метою є покращення пізнавальних, моральних і комунікативних навичок.

У працях ряду дослідників розглядаються способи вирішення завдання ефективної комунікації та її значущості в міжособистісних стосунках. Міжособистісне спілкування є ключовим аспектом існування кожної людини, оскільки через ефективні комунікаційні процеси відбувається обмін корисною інформацією, знаннями та конструктивними ідеями. Структурними елементами комунікативно-рефлексивної компетентності є мотиваційно-цільовий і пізнавально-інформаційний компоненти.

Мотиваційно-цільовий компонент поєднує процес встановлення цілей і мотиваційні настанови фахівця з соціального супроводу. У нього входять навички залучення та зацікавлення слухачів, а також особистісні якості, такі як: комунікабельність, ввічливість, тактовність, доброзичливість тощо.

Пізнавально-інформаційний компонент відтворює готовність і здатність фахівця з соціального супроводу покращувати свої знання в галузі психології та педагогіки, прагнення до особистісного розвитку та вдосконалення, бажання розширювати свій кругозір і ділитися набутим досвідом з колегами та клієнтами.

Одним із ключових аспектів процесу розвитку та удосконалення комунікативно-рефлексивної компетентності фахівця є алгоритм. Алгоритм виступає як стабільна акмеологічна модель, оскільки відповідає основному критерію ефективності в діяльності та розвитку її суб'єкта – оптимальності. [2]. Акмеологічна модель – це система об'єктів та знаків, що відтворює суттєві

властивості об'єкта-оригіналу – ідеального образу професіонала або еталона особистісно-професійного розвитку. Цей підхід передбачає цілісність і інтеграцію в межах єдиної системи як дослідницьких, так і діяльнісних, розвиваючих моделей, алгоритмів і технологій. Таким чином, даний алгоритм може слугувати основою для формування комунікативної рефлексії у майбутніх соціальних працівників.

Початковий, гносеологічний етап формує цілепокладання, що полягає у свідомо вираженому ставленні до процесу пізнання, розвитку та самореалізації; це практичне осмислення своєї діяльності на шляху до досягнення поставлених цілей. Технологія цілепокладання дозволяє не лише чітко визначити очікувані результати навчання, але й детально окреслити засоби їх контролю та оцінювання, шляхом пошуку відповідей на запитання, пов'язаних з кожною ціллю.

Наступний, теоретико-прикладний етап включає в себе комплекси підходів, методів та прийомів, які спрямовані на розвиток у студентів знань, умінь, навичок та досвіду в комунікативній діяльності, а також на формування особистості як суб'єкта професійної діяльності. В цьому контексті доцільними є акмеологічні технології: ігрові (комунікативні дидактичні ігри, мозкові штурми, ігromodelювання, ділові та рольові ігри), методи проєктів та методи активізації комунікативно-рефлексивного потенціалу.

Практичний завершальний етап має на меті оволодіння технологічними прийомами, які сприяють розвитку комунікативних навичок, а також формуванню і здобуттю досвіду від теоретичного рівня до конкретних самостійних дій. На цьому етапі важливо застосовувати рефлексивні методики високого рівня, що підтримують особистісно-професійний розвиток і формування комунікативних, когнітивних та рефлексивних здібностей. Це може включати аналіз конкретних ситуацій або розв'язання кейсів, рефлексивна позиційна дискусія та їх різновиди, такі як функціонально-рефлексивний аналіз текстів.

Проблему формування комунікативної рефлексії можна подолати шляхом застосування акмеологічних технологій, дослідження теорії гуманітарно-технологічного розвитку та апробацією принципів на основі акмеологічного підходу.

Ключовими показниками розвитку комунікативно-рефлексивної компетентності соціального працівника є:

- вміння використовувати вербальні та невербальні методи комунікації;
- здатність розробляти стратегії, тактики та техніки взаємодії з клієнтами і колегами, вміло організовувати діалог, переконувати співрозмовників;
- високий рівень емоційного інтелекту, емпатія до співрозмовників, здатність розуміти їхні емоції та переживання, а також чутливе коригування і створення комфортних умов для спілкування.

Процес формування комунікативно-рефлексивної компетентності має включати як теоретичні, так і практичні елементи. Водночас «оточення» виступає умовою для творчого саморозвитку особистості фахівця з соціального супроводу

та є показником його професійного становлення. Це оточення вимагає особливого сприйняття світу та знання наукових методів дослідження реальності. Адже навколишнє середовище, наповнене морально-естетичними цінностями, забезпечує умови для життєдіяльності та розвитку, а також надає нові можливості для перетворення світу. Воно формує ставлення до основних цінностей, сприяє засвоєнню соціального досвіду та розвитку якостей, необхідних для професійного зростання соціального працівника як фахівця.

Варто підкреслити, що комунікативно-рефлексивна компетентність відіграє ключову роль у професійній діяльності фахівця з соціального супроводу. Вона є основою для ефективного виконання його завдань, що включає в себе соціальну взаємодію в рамках соціальних служб, діагностику мікросередовища, застосування технологій для вирішення конфліктів, соціальну профілактику, корекцію, реабілітацію та організацію дозвіллевої діяльності.

Комунікативно-рефлексивна компетентність виступає важливим елементом професійного розвитку соціального працівника, оскільки сприяє його особистісному та професійному становленню як фахівця, а також оптимізує процес його професійної діяльності. Це відносно новий термін, що орієнтується на досягнення необхідної кваліфікації сучасних спеціалістів XXI століття у професійній сфері. Комунікативно-рефлексивна компетентність складається з певних особистісних якостей, здібностей, знань та навичок у спілкуванні, що забезпечують успішне виконання професійних обов'язків. Це включає вміння працювати в команді, налагоджувати контакти, готовність до змін та відповідальність за результати своїх дій.

Таким чином, комунікативно-рефлексивна компетентність є основоположною для професійної діяльності фахівця з соціального супроводу. Тому розвиток навичок і вмінь ефективного міжособистісного спілкування стає ключовим аспектом у формуванні цієї компетентності під час професійного становлення фахівця. Сучасні тенденції в соціальній сфері вимагають від соціального працівника соціально-професійної мобільності і конкурентоспроможності, а також здатності швидко адаптуватися до умов діяльності, що швидко змінюються.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славська К.А. Діяльність та психологія особистості / перекл. Київ, 2020. 336 с.
2. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць / НАПН України ДЗВО «Ун-т менедж. освіти»; голов. ред. В. Олійник; редкол. : О. Галус [та ін.]. Київ: Юстон, 2021. Вип. 17(46). 208 с.
3. Крупник З. І. Соціальна та психологічна компетентності як умова професійного становлення працівника соціальної сфери. *Інноваційна педагогіка*. № 46. т. 1. Випуск 46. Видавничий дім «Гельветика» 2022. С.194-198.

4. Кукуленко-Лук'янець І.В. Психологічні засади особистісно-креативного підходу в навчанні студентів університету (на матеріалі іноземної мови). Автореф. дис. канд. психол. наук. Ін-т педагогіки та психології проф. освіти АПН Ураїни. Київ, 2003. 22 с.

5. Олійник А. Професійні вимоги до майбутніх соціальних працівників. Соціальна робота: виклики сьогодення : *збірник наукових праць за матер. X Міжнар. наук.-практ. конф.* (13-14 травня 2021 р.). Тернопіль: ТНПУ імені В. Гнатюка С. 242-248.

УДК 159.922

Елеонора Ященко

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Тетяна Лень

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
015.39 Професійна освіта, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна в Україні, спричинена російською агресією, наклала свій негативний відбиток на всі сфери життя населення. Оскільки збільшилась кількість осіб, які потребують швидкого професійного реагування компетентних фахівців, фахівці соціальної сфери постали перед новими викликами. Професійна діяльність соціальних працівників насамперед пов'язана із допомогою, яку вони надають відповідним категорія громадян. Ця робота вимагає великої відповідальності, активізації психічних процесів спеціалістів, а також характеризується щоденними психоемоційними навантаженнями, тим більше під час війни. Також діяльність, яка передбачає посилену комунікативну взаємодію з іншими людьми, є доволі насиченою. Тому соціальні працівники в контексті процесу спілкування можуть неодноразово перебувати у стані стресу, відчуваючи тривожність та виснаження.

Важливою якістю соціальних працівників є саме стресостійкість. Вона полягає у швидкій адаптації до непередбачуваних ситуацій, умов, обставин; протидії зовнішнім негативним впливам; швидкому віднаходженні алгоритмів дій та прийнятті рішень; здатності бути продуктивними та працездатними; володінні механізмами саморегуляції та стратегіями, які відновлюють ресурси організму. Загалом це здатність особистості протистояти стресу, чинити опір.

На думку В. Корольчук, стресостійкість формується як у процесі життєдіяльності особистості, так і в її професіоналізації і є «структурно-функціональною, динамічною, інтегративною властивістю особистості», своєрідним результатом трансактного процесу зіткнення індивіда з стресогенними фактором» [2, с. 186].

Розглядаючи стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень, М. Шпак розглядає окреслене поняття як інтегральну властивість особистості, яка містить в комплексі як когнітивні, емоційні, адаптивні, так і особистісні властивості, які забезпечуватимуть здатність особи протистояти стресу [3, с. 202].

Вчені, які досліджували стресостійкість майбутніх фахівців соціономічних професій, поглиблюють розуміння сутності поняття «професійна стресостійкість». Зокрема на думку, дослідниці Г. Дубчак, вона полягає у «здатності особи протистояти негативному впливу стресових факторів професійної діяльності, яка спричинена індивідуальним комплексом її вроджених і набутих властивостей та процесів, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети трудової діяльності в складній емоціогенній ситуації» [1, с. 14].

Сучасні дослідження вчених ґрунтовно розкривають сутнісний зміст поняття стресостійкості особистості в теоретичній площині. З метою збереження та підтримки ментального здоров'я в умовах війни детального дослідження потребують стратегії відновлення ресурсів соціальних працівників, розвитку резильєнтності, запозичення кращого досвіду практикування фахівців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 41 с.
2. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
3. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус : науковий журнал*. Гельветика, 2022. Вип. 39. С. 199-203. DOI : <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>

УДК 373.2

Віталій Біскуп

*кандидат соціологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Анетта Крижановська

*старший викладач кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ВІКТИМНА ПОВЕДІНКА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ПРИЧИНИ ТА ПРОФІЛАКТИКА НАСЛІДКІВ

Сучасний світ стикається з багатьма ризиками та викликами, які можуть негативно впливати на суспільство як на рівні міжособистісних стосунків, так і між групами людей. Напруження, викликане економічними кризами, соціальною

нерівністю, політичними конфліктами, глобальними подіями, такими як пандемії, військові дії, можуть погіршити стосунки між людьми, провокуючи непорозуміння, конфлікти та збільшення насильства. Загалом, загострюється проблема віктимізації широких верств населення будь-яких вікових категорій, як і підліткового віку, так й осіб старшої вікової категорії.

Відповідно до наукових підходів віктимологію слід розуміти як науку про жертв саме кримінальних правопорушень. Така позиція може бути пояснена тим, що всі нестандартні та потенційно небезпечні ситуації умовно можна поділити на декілька груп: 1) стихійні лиха (землетруси, повені, торнадо тощо); 2) надзвичайні ситуації (епідемії, війни, революції тощо); 3) екстрені випадки (пожежі, вибухи газу тощо); 4) небезпечні життєві ситуації (кримінальні правопорушення, казуси тощо). Перші дві групи мають найвищу небезпечність, не можуть бути контрольовані та своєчасно усунені силами людини. Третя група є амбівалентною, оскільки інколи людина детермінує екстрені випадки [1, с. 134].

Конкретні особи можуть стати жертвою злочину з огляду, по-перше, на свої психологічні та поведінкові особливості і, по-друге, на рольову специфіку і групову приналежність. Психологічна схильність стати жертвою припускає наявність таких особистісних рис, як надмірна довірливість, необачність, підвищена запальність і дратівливість, агресивність, а в поведінці – схильність до авантюризмів і нестриманих вчинків. До цієї ж групи слід віднести і тих, хто, володіючи психологічною схильністю, ще й веде певний спосіб життя, обертаючись серед тих, хто представляє для них небезпеку [2, с. 102].

Зауважимо, громадяни можуть йти на самопожертву заради родини чи суспільства, навіть якщо це шкодить їх здоров'ю чи життю. Не менш важливими є постійна загроза життю, втрата близьких, необхідність перебувати в стані підвищеної пильності, що призводить до емоційного виснаження, вразливості до негативних впливів і підвищує ймовірність прийняття віктимної ролі. В умовах воєнного стану насильство може стати повсякденною реальністю. Люди, особливо діти, жінки та літні люди, стають більш уразливими до фізичного, психологічного та сексуального насильства.

Профілактика наслідків віктимної поведінки полягає у психологічній підтримці, яка забезпечує доступ до професійної психологічної допомоги та є важливим чинником для подолання віктимної поведінки. Стабілізація емоційного стану, методи релаксації, медитації, арт-терапія та інші засоби психоемоційної стабілізації допомагають знизити рівень стресу та тривоги. Важливо розробляти спеціалізовані програми допомоги для найбільш уразливих категорій населення, таких як жінки, діти, літні люди та особи з інвалідністю.

Соціальна підтримка у форматі створення мереж взаємодопомоги (друзів, родичів, громадських організацій) надають людям відчуття захищеності, формують сприятливий моральний та психологічний клімат. Мережі взаємодопомоги, зокрема

в навчальних, трудових і навіть віртуальних спільнотах, коло друзів, родичі, істотно зменшують ризики віктимності, допомагаючи індивіду подолати складні ситуації, відчувати підтримку та отримувати своєчасну допомогу. Атестування та фасилітація зі сторони інших людей зміцнює почуття безпеки, знижує стрес і сприяє підвищенню самооцінки, що допомагає потенційним жертвам протистояти можливим формам маніпуляції чи залякування з боку агресорів.

Не менш важливими є правова й державна підтримка. Унормування правового захисту та соціальних програм забезпечення населення, яке постраждало від насильства чи інших травматичних ситуацій, є необхідними заходами для зменшення віктимної поведінки. В Україні діє низка законів та ініціатив, спрямованих на захист прав постраждалих осіб, зокрема Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» [3]. Окрім цього, активно працюють громадські організації та центри підтримки, які надають юридичну, психологічну і соціальну допомогу жертвам насильства.

Таким чином, віктимна поведінка в умовах воєнного стану є комплексним явищем, яке викликане впливом стресових і травматичних чинників. Профілактика та корекція такої поведінки потребує системного підходу, який охоплює психологічну допомогу, соціальну підтримку та належний правовий захист.

ЛІТЕРАТУРА

1. Тіточка Т. І. Поняття та змістовні складові сучасної ювенальної віктимології. *Правовий часопис Донбасу*. 2022. № 1 (78). С. 133-138.
2. Зотова Г. В. Визначення поняття, типів та структури віктимної поведінки в психології. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання*. Харків. 2017. С. 101 -103.
3. Про запобігання та протидію домашньому насильству. *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2018. № 5. 35 с.

УДК 159.38

Володимир Чубко, Ігор Кузь

*аспіранти другого року навчання зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ОРГАНІЗАЦІЯ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ЯК ЗАСІБ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ У ЗВО

Підготовка фахівців, здатних ефективно виконувати завдання науково-дослідної діяльності на сучасному рівні, є важливим питанням для всіх етапів професійної освіти. Сьогодні цей виклик найбільш успішно вирішується в контексті вищої освіти. Проте, незважаючи на досягнення, існуюча система організації науково-дослідної роботи студентів не завжди відповідає сучасним вимогам.

Згідно з дослідженнями низки вітчизняних та закордонних авторів [1; 3; 4], існують протиріччя між вимогами до підготовки фахівців, які можуть вирішувати нестандартні задачі, та формалізованими підходами до організації науково-дослідної роботи, що не сприяють розвитку відповідних навичок у навчальний час. Вважаємо, що для подолання цих протиріч необхідно знайти нові моделі організації дослідницької діяльності, які б враховували індивідуальні особливості студентів і визначали шляхи їхнього подальшого розвитку.

Аналіз проблематики показав, що найбільш продуктивним підходом до аналізу та оцінки основних напрямків роботи, спрямованих на підвищення ефективності та якості наукових досліджень у ЗВО, є структуризація цілей і завдань [2]. Цей процес дозволяє системно розглядати різноманітні проблеми, що стоять перед вищою освітою, враховуючи їх взаємозв'язки та ієрархію. Визначення завдань для підвищення ефективності науково-дослідної роботи (НДР) на різних рівнях дає можливість зосередити зусилля як на управлінському, так і на рівні окремих навчальних закладів.

У сучасному освітньому середовищі виникає потреба у створенні моделей, які б системно описували науково-дослідну діяльність, функціонуючи як одиниці для аналізу та проектування. Ґрунтовний аналіз наукових джерел [2; 3], присвячених дослідженню даної проблематики дав змогу зробити висновок про те, що модель, яка була б дієвою та ефективною, мала б відповідати низці вимог, а саме: бути структурованою відповідно до принципів системних досліджень, включаючи внутрішню та зовнішню цілісність і ієрархію; її компоненти мають бути взаємопов'язаними та мати чітку інтерпретацію; вона також має характеризуватися семантичною компактністю і містити взаємозв'язок та взаємозамінність елементів. І головне – вона має бути націлена на поетапне формування творчих і ключових компетентностей студентів, передбачених освітніми стандартами вищої школи.

Оцінюючи ефективність дослідницьких робіт, важливо проаналізувати раціональність їх проведення, що залежить від характеристик отриманих результатів, зв'язку з практичною діяльністю, масштабу виконання, а також змісту і тривалості дослідження. Оскільки точно визначити економічний ефект від кожної науково-дослідної роботи не завжди можливо, доцільно структурувати їх за такими критеріями: рівень постановки завдань, джерела фінансування, характер отриманих результатів, обсяг їх застосування, складність впровадження, тривалість реалізації, стан впровадження та широта галузі, в якій реалізуються результати НДР студентів.

Враховуючи специфіку оцінювання раціональності дослідницької діяльності студентів, особливо в контексті фундаментальних досліджень, основною метою комплексного аналізу є встановлення наукового ефекту. Часто важко точно визначити економічний ефект і ефективність витрат на фундаментальні дослідження, і можливий лише прогноз майбутньої економічної раціональності наукової роботи. У випадку прикладних досліджень також спостерігаються

науково-технічні ефекти. Аналіз організаційної доцільності НДР може змінюватися залежно від їх типу, але це не свідчить про відсутність перспектив у науковій діяльності, оскільки в умовах нової інноваційної економіки ринок наукоємної продукції залишається одним із найприбутковіших.

Підвищення якості освіти під час наукової діяльності стане можливим за умови організації роботи в університеті за багаторівневою системою:

I рівень – розробка концепції проектування дослідницької діяльності;

II рівень – поетапне планування дослідницьких проєктів;

III рівень – створення структурно-функціональної моделі науково-дослідної педагогічної діяльності та оцінка якості НДР.

Отже, зважаючи на вищезначене стає зрозуміло, що сучасний фахівець має не лише володіти необхідними фундаментальними і спеціалізованими знаннями, а й вміння творчо вирішувати практичні завдання, впроваджувати новітні наукові і практичні досягнення, а також постійно підвищувати свою кваліфікацію. І виконати всі ці пункти можливо лише за умови долучення його до науково-дослідної діяльності вже на етапі навчання у ЗВО.

ЛІТЕРАТУРА

1. Павлюк К. В. Проблеми оцінювання наукової діяльності. Наукові праці НДФІ. 2019. № 4. С. 5–19.

2. Пономарьова Г. Ф. Науково-дослідницька діяльність студентів як підґрунтя науково-технічного розвитку. Наукові записки кафедри педагогіки Випуск XXIV. Харків, 2010. С. 138-144.

3. Фурман А.В. Генеза науки як глобальна дослідницька програма: циклічно-вчинкова перспектива. *Психологія і суспільство*. 2013. № 4. С. 18-37 .

4. Elliot J. The struggle redefine the relationship між “knowledge” and “Action” in the academy and society. Othe reflections "Action Research" / J. Elliot. *Educar*, 34, 2004. PP. 11–26.

УДК 378.147(477)

Арсен Голота

*здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Мар'яна Днесь

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

МОДЕЛЬ ПАРИТЕТУ ЯК ЕФЕКТИВНОЇ ФОРМИ ОСВІТНЬОЇ ВЗАЄМОДІЇ ВИКЛАДАЧА ТА СТУДЕНТІВ

У сучасних наукових дослідженнях та практичних інноваціях важливою є орієнтація на рівність, що слугує основою партнерських взаємин [1-3]. Таким чином,

розуміння відносин між вчителем і учнем як рівноправних стає не лише актуальним, а й обґрунтованим. Існує кілька причин, чому цей підхід є таким важливим.

По-перше, він відповідає новій освітній парадигмі, яка акцентує увагу на гуманізації процесу навчання. Паритет у стосунках учителя та учня сприяє формуванню суб'єкт-суб'єктних відносин, що передбачає відмову від науково-педагогічної зарозумілості та патерналізму. Це відкриває шлях до переходу від традиційного, дискурсивного викладання до створення «живого» знання.

По-друге, цей підхід відображає сучасні соціальні тенденції, де все більше уваги приділяється інноваційним методам навчання, у той час як традиційні системи все ще домінують у навчальних закладах. У таких умовах виникає потреба в новому освітньому середовищі, яке включає екзистенційно-комунікативні елементи, що сприяють гармонійному злиттю з навколишнім світом, розвитку особистісного потенціалу та творчих навичок.

Ці навички можуть бути набуті лише через реальну взаємодію, яка передбачає перехід від патерналістських до паритетних відносин у вищій освіті. Формування рівноправних, партнерських стосунків є важливим елементом інноваційної освітньої діяльності, особливо з боку викладачів, адже паритет може бути розглянутий як інноваційна форма взаємодії.

Це зумовлено тим, що інноваційна діяльність не обмежується лише розробкою нових освітніх технологій, але також включає нові способи взаємодії між учасниками навчального процесу. Такий підхід сприяє розвитку нових форм відносин у системі «вчитель-учень», що є надзвичайно важливим для сучасної освіти.

Основою інноваційного процесу виступає концепція «інноваційна діяльність», яка визначається як метадіяльність, що трансформує традиційні складові репродуктивної діяльності. Інноваційна підготовка в закладах вищої освіти (ЗВО) включає організацію самостійної діяльності студентів і їх активну взаємодію з викладачами. Це дозволяє досягти високого рівня навчальної мотивації, що є критично важливим для залучення учнів до творчої діяльності, активуючи інтелектуальну, емоційну та вольову сфери їх психіки, а також мобілізуючи соціально-комунікативні ресурси для організації та самоорганізації [3].

Дослідження в цій галузі вказують на те, що характеристики викладача як новатора включають готовність до свідомого пошуку і впровадження нових ідей у своїй професійній діяльності, високий рівень інтелектуального та творчого потенціалу, критичний погляд на реальність та прагнення до її зміни. Важливими аспектами є здатність шукати альтернативи у своїй професійній діяльності.

Зміни у відносинах у системі «викладач-студент» є ключовою умовою, що забезпечує істотну трансформацію змісту моделі вищої освіти та її подальший розвиток. Сучасні форми взаємодії, що ґрунтуються на принципах саморозвитку обох сторін, стають пріоритетними в діяльності вищих навчальних закладів.

Проблема пошуку оптимальної моделі навчальної взаємодії також пов'язана з новими викликами вищої освіти, які постають відповідно до змінюваних вимог до особистісно-професійних якостей, форм поведінки та мислення студентів. Партнерство є явищем, яке має широке застосування в різних сферах, таких як економіка, психологія та соціальна філософія. В економічній науці партнерство розглядається як етичний та організаційний принцип, що включає визнання взаємозалежності і солідарності в соціальному контексті. Це означає, що в різних соціумах визнається право окремих груп на участь у політичних та економічних процесах, а також у прийнятті управлінських рішень. Партнерство та активна участь покращують трудові відносини і психологічний клімат на підприємствах, що, у свою чергу, призводить до кращого розуміння проблем організації працівниками та їхньої активності у підвищенні продуктивності та справедливому розподілі доходів. Зростання значення соціального партнерства трансформує традиційні підходи до колективних переговорів, що тепер базуються на спільних консультаціях між профспілками і роботодавцями.

Партнерські стосунки ґрунтуються не лише на усвідомленні спільної мети та рішучості її досягти, але й на здатності розуміти інших, знаходити спільні інтереси, які дозволяють обом сторонам діяти цивілізовано і справедливо для загального блага.

Системоутворюючою ідеєю для створення моделі партнерства є діалог, що передбачає рівноправну взаємодію між індивідами, засновану на особистісних стосунках [2]. Це означає, що кожен учасник визнається як унікальна особистість. Реалізація партнерських дій передбачає ідентифікацію індивіда в суспільстві через засвоєння соціальної ролі партнера та формування своєї індивідуальності, що дозволяє успішно оволодіти різними формами діяльності та спілкування. Вміння поєднувати ці два аспекти веде до спільної навчальної діяльності, де вчитель і учень стають рівноправними учасниками процесу, прагнучи до досягнення спільних цілей, але при цьому зберігаючи право на оригінальність і незалежність у виборі свого освітнього шляху. Таким чином, термін «партнерство» в контексті взаємин між вчителем і учнем пов'язується з усвідомленням особистої гідності та цінності інших.

Ця мета співвідноситься з ключовими характеристиками студентського віку, який відзначається усвідомленням індивідуальності та формуванням самосвідомості. У цьому контексті важливим є концепт “образу Я” (І. Кон), який відображає важливі та часто суперечливі потреби молоді, такі як потреба в спілкуванні, самотності та досягненнях. Відтак, ефективне партнерство також передбачає зміни в ролі учня, який повинен стати менш залежним від вчителя у визначенні того, як і де вчитися. Цей зворотній рух від учнів значною мірою залежить від їхньої особистісної та моральної зрілості, а також ціннісних орієнтацій. Така ситуація, орієнтована на особистісний розвиток, є найкращою основою для співпраці та взаємодії. У цьому полягає суть принципу паритетності в партнерських відносинах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Голярдик Н. Педагогічне спілкування як фактор взаємодії викладача і студентів у вищих навчальних закладах. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Сер.: Педагогічні та психологічні науки. 2014. № 2. С. 64-73.
2. Надвинична Т. Л. Впровадження діалогової моделі в освітній процес ЗВО: виклики та перспективи. *Габітус*. 2021. Випуск 29. С. 82 -87.
3. Фурман А. В. Модульно-розвивальне навчання: принципи, умови, забезпечення: монографія. К.: Правда Ярославичів, 1997. 340 с.

УДК 159.923.2

Ярослав Дикий

*здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДЕТАЛЮВАННЯ ВЧИНКУ ВОЛОНТЕРСТВА

Актуальність досліджуваної теми полягає в тому, що сьогодні існує значна кількість досліджень феномену волонтерства, проте більшість з них опираються на класичну методику VFI (“Volunteer Functions Inventory”), що була обґрунтована у 1998 році американськими науковцями Е. Кларі, М. Снайдером та іншими [6] і передбачала виокремлення шести основних функцій волонтерства, а саме соціальних, кар’єрних, ціннісних, захисних, розуміння та самовдосконалення. Цей підхід до вивчення волонтерства характеризувався високою валідністю та репрезентативністю допоки відомі європейські вчені М. Весіна й Д. Марзана не поставили його під сумнів, аргументувавши це тим, що закритий опитувальник не повно характеризує мотивацію особистості в напрямку доєднання до цього виду діяльності. Вони припустили, що відкриті опитувальники будуть більш валідними, позаяк це уможливить розкриття більшої кількості спонук. Результатом їхньої наукової розвідки стало підтвердження гіпотези про доцільність та значущість використання відкритих питань, оскільки відповіді на них дозволили виокремити та схарактеризувати ще вісім субшкал, які не описані у методиці VFI, з-поміж яких є такі: «піклування про громаду», «почуття взаємності», «соціальна прихильність», «зацікавленість у завданнях», «сприятливі обставини», «задоволення від процесу й результату діяльності», «інші»; до останніх відносяться низка розрізнених відповідей на відкриті питання, які складно групувати [7].

Обидва описані підходи сьогодні є доволі поширеними, проте вони досліджують лише певні аспекти волонтерської діяльності і не забезпечують

можливості дослідити волонтерство як взірцевий учинок [3, с. 605] з притаманною для нього складною структурою. Вважаємо, що емпіричне вивчення цього явища потребує добору коректного психодіагностичного інструментарію із застосуванням психологічного деталювання як методологічної процедури, що передбачає «роздрібнення складного соціального чи психосоціального явища на менші, зрозуміліші деталі, подробиці, елементи» [2, с.79]. Вчинок волонтерства – це завжди подія, що перетворює як особистість волонтера, так і навколишню дійсність, збагачуючи культуру і формуючи нові ціннісні орієнтири. Вважаємо, що за основу для нашого дослідження варто використати циклічно-вчинковий підхід, запропонований та обґрунтований А. В. Фурманом [1; 4; 5] і виокремити індикатори та методи їх виявлення до кожного із компонентів, а саме ситуаційного, мотиваційного, дійового та післядійового, що характеризуватимуть волонтерство як учинок. Вважаємо, що методика VFI може слугувати допоміжним інструментом для нашого дослідження за умови її доповнення іншими психодіагностичними методами.

Для ситуаційного компоненту волонтерського учинення характерний конфлікт чинників зовнішнього світу із внутрішнім світом особистості. Тут чільне місце посідає система ціннісних орієнтирів, зокрема термінальних та інструментальних. Отож, коректним психодіагностичним інструментарієм для цього компоненту слугуватиме шкала «цінності» з методики VFI та запропонована М. Рокічем методика «Ціннісні орієнтації».

Мотиваційний компонент характеризується рівнем усвідомленості волонтером значущості вчинку, а також з'ясуванням властивих йому вольових рис-якостей і визначенням провідних тенденцій мотиваційної структури особистості. Для виявлення цих аспектів доречно застосувати методику «Діагностика мотиваційної структури особистості» В. Е. Мільмана, тест Вольових рис особистості (ВРО) і шкалу «розуміння» методики VFI.

Вивчення дійового компоненту названого вчинку передбачає з'ясування рівня самоактуалізації волонтера та його бажання перетворювати і розвивати соціальне довкілля. Адекватними і репрезентативними методами діагностування слугуватимуть самоактуалізаційний тест Е. Шострома, субшкала «самовдосконалення» методики VFI, опитувальник професійного самоздійснення (О. М. Кокун).

Показниками для рефлексивного компоненту вчинку волонтерства є задоволення від виконаної праці, рівень емоційного вигорання як свідчення готовності до тривалого і циклічного волонтерського вчинення. Задля їх виявлення доцільно застосувати такі опитувальники: «Діагностика рефлексивності» А. В. Карпова, В. В. Пономарьової, «Діагностика професійного вигорання» (Maslach Burnout Inventory, MBI).

Важливою передумовою психологічного деталювання як методологічної процедури є наявність біографічних даних про обстежуваних, адже подієве наповнення життєвого шляху особистості є фундаментальним для нашого

дослідження. Використання біографічної методики «Події мого життя» забезпечить достатню для удетальнення кількість даних, позаяк на цьому етапі волонтер особисто позначає та описує важливі для себе події минулого з позитивним чи негативним емоційним забарвленням, а також намагається схарактеризувати їх вплив на події сьогодення та майбутнього. В такий спосіб уможлиблюється виявлення одразу цілої низки міжподієвих зв'язків, що сукупно утворює ширший інформаційний спектр відомостей про особистість волонтера.

Підсумовуючи вищевикладене, зазначимо, що запропоновані нами підходи та комплекс психодіагностичних інструментів дослідження вчинку волонтерства у форматі психологічного деталювання має значно більший пізнавальний потенціал, аніж використання лише класичної методики VFI, чи її аналогів, які передбачали використання відкритих запитань. Коректне застосування запропонованих методів надасть змогу повноцінно розкрити риси-якості волонтера, що були сформовані особливостями життєвого шляху та виявляються у його мотивації до альтруїстичних актів, вольових звитяг над обставинами та перешкодами, практичному подієвому перетворенню соціального довкілля і рефлексивному усвідомленні важливості й актуальності циклічного вчинення шляхом здійснення цієї безоплатної, суспільнокорисної роботи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вітакультурна методологія: антологія. До 25-річчя наукової школи професора А.В. Фурмана: колективна монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2019. 980 с.
2. Дикий Я. О. Психосоціальне деталювання як методологічна процедура. *Психологія і суспільство*. 2023. № 2. С. 75 - 83. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2023.02.075>
3. Основи психології: підручник / за заг. Ред О. В. Киричука, В. А. Роменця. Вид. 6-те, стереотип. Київ: Либідь, 2006. 632 с.
4. Фурман А. В. Модульно-розвивальний оргпростір методологування: аргументи розширення. *Психологія і суспільство*. 2017. №1. С. 34-49. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2017.034>
5. Фурман А. В. Парадигма як предмет методологічної рефлексії. *Психологія і суспільство*. 2013. №3. С. 72-85.
6. Clary, E., Snyder, M., Ridge, R. D., Copeland, J., Stukas, A. A., Haugen, J., & Miene, P. (1998). Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. № 74. pp. 1516 – 1530.
7. Vecina, María. Motivations for volunteering: do motivation questionnaires measure what actually drives volunteers?. *TPM - Testing*. 2019. № 26. pp. 573-587. <https://doi.org/10.4473/TPM26.4.6>

РОЛЬ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ТРЕНУВАНЬ У ПОКРАЩЕННІ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Вступ. Актуальність дослідження психофізіологічних тренувань зумовлена сучасними викликами, що виникають у процесі навчання здобувачів вищої освіти в умовах війни. Постійний стрес, тривога та емоційне напруження негативно впливають на психічний стан і фізичне здоров'я молоді, знижуючи їх здатність до навчання і погіршуючи загальну адаптацію до нових обставин. Психофізіологічні тренування, які поєднують фізичну активність і психоемоційні техніки, дозволяють зміцнити стійкість до стресу та покращити когнітивні функції, що сприяє ефективнішій адаптації в умовах кризи. Їх застосування є особливо важливим для здобувачів вищої освіти, які стикаються з вимушеними змінами в освітньому процесі, зокрема через воєнні дії. Вивчення впливу таких тренувань допоможе знайти ефективні методи підтримки адаптаційних можливостей здобувачів освіти, що сприятиме збереженню їхнього здоров'я та покращенню академічних результатів навіть в екстремальних умовах. Значна кількість дослідників вивчали роль психофізіологічних тренувань у покращенні можливостей адаптації здобувачів вищої освіти. Наприклад, Н. Жигайло і Т. Шолубка сформуливали аспекти психологічної стійкості молодого покоління в період війни. У дослідженні даних науковців, це тренінги, які покращують здатність здобувачів вищої освіти протистояти стресу, зміцнити їх емоційну рівновагу [1]. Зокрема, Т. Комісова, А. Мамотенко, Л. Коваленко, І. Федяй, М. Осинський приділяли увагу дослідженню комплексних психофізіологічних показників здобувачів вищої освіти під час воєнного стану. Науковці досліджували фізіологічні зміни, що супроводжують тривалий стрес, і їх вплив на психологічне здоров'я [2]. У результатах дослідження К. Кривошея вплив стресу на молодь під час військових конфліктів, зокрема, як саме стресові фактори негативно вплинули на академічну діяльність і загальний емоційний стан здобувачів вищої освіти [3]. У дослідження У. Михайлишин та В. Сухан здійснено аналіз психологічного стану у воєнний період і доведено, що вони стикаються зі значними емоційними труднощами, включно з підвищеною тривожністю та розладами сну [4]. Л. Мороз та О. Сафін розглядали модель розвитку стресостійкості в умовах воєнних конфліктів. Дослідники запропонували психофізіологічні методики, які допомагають підвищити адаптивні можливості здобувачів вищої освіти і зменшити рівень стресу [5]. О. Овчаренко проаналізував, як високий рівень емоційного виснаження впливає на навчальну діяльність, і надав особливі техніки для стабілізації емоційного фону [6].

У дослідженні Л. Поліщук, І. Радаєва визначається значний вплив воєнних надзвичайних ситуацій психіку людини. У дослідженні науковці вивчали психологічні наслідки та стратегії для зниження травматизації серед населення [7]. О. Смирнова, Н. Мітіна, С. Гармаш проаналізували психофізіологічні фактори ризику під час навчання у воєнний час, підкреслюючи важливість підготовки молоді до екстремальних ситуацій і необхідність профілактичних заходів [8]. У праці О. Хомовського, Т. Комарової фізична активність підвищує стресостійкості здобувачів вищої освіти. Вчені зазначили, що фізична активність значно допомагає зменшити рівень тривожності та покращити загальний психологічний стан [9]. Також тему впливу військових конфліктів на емоційну стабільність і психічне здоров'я здобувачів освіти вивчали Д. Юрчук, Н. Миропольцева [10].

Результати дослідження. Психофізіологічні тренування відіграють важливу роль у покращенні адаптаційних можливостей здобувачів вищої освіти під час війни, коли психологічний та фізичний стан молоді зазнає значних змін через стресові фактори. Війна створює безперервні емоційні перенавантаження, пов'язані з невизначеністю, втратою рідних, вимушеним переміщенням або неможливістю продовжувати навчання у звичному режимі. Ці фактори суттєво впливають на рівень адаптації здобувачів вищої освіти, тому питання використання психофізіологічних тренувань стає особливо актуальним [3]. Особливості психофізіологічних тренувань полягають у тому, що вони спрямовані на гармонізацію психологічного та фізіологічного стану людини, допомагаючи розвивати стресостійкість і підвищувати здатність пристосовуватись до складних обставин.

Існує декілька видів психофізіологічних тренувань, які є корисними для здобувачів вищої освіти. Перший і найпоширеніший вид – це дихальні практики. Правильне дихання має потужний вплив на нервову систему, допомагаючи заспокоїтися та нормалізувати рівень кортизолу – гормону стресу. Здобувачі освіти використовували такі тренування, як глибоке діафрагмальне дихання або техніку «дихання 4–7–8», яка полягає у вдиханні протягом чотирьох секунд, затримці дихання на сім секунд і повільному видиханні протягом восьми секунд. Ці техніки зменшують стрес і сприяють заспокоєнню.

Другим важливим видом є фізичні вправи, що мають позитивний вплив на психоемоційний стан людини. Фізична активність сприяє виділенню ендорфінів, які поліпшують настрій та допомагають зменшити тривожність. Здобувачі освіти використовували йогу, пілатес або навіть прості вправи на розтягування і розслаблення м'язів для зниження рівня напруги. Спорт є ефективним засобом для покращення психофізіологічного стану, оскільки він допомагає відновити внутрішню рівновагу і сприяє поліпшенню сну. Дослідження впливу психофізіологічних вправ на адаптацію студентів в умовах стресу, особливо під час військових конфліктів, розкриває важливі аспекти, пов'язані з їх соціалізацією та емоційним здоров'ям. Наприклад, у своїй роботі О. Мороз та О. Сафін аналізують

модель розвитку стресостійкості в умовах воєнних конфліктів, акцентуючи на важливості психофізіологічних методик [5]. Вони зазначають, що виконання групових вправ не лише покращує фізичну підготовку студентів, а й сприяє розвитку міжособистісних відносин. Коли студенти займаються в групі, вони мають можливість взаємодіяти з різними однолітками, що розширює їх соціальне коло. Ця інтерактивна активність стимулює емоційну підтримку, яка є критично важливою в умовах стресу. Групові вправи сприяють формуванню командного духу і підвищують впевненість у собі. Коли студенти працюють разом, вони вчаться довіряти один одному, обмінюються досвідом і підтримують один одного, що підвищує ймовірність ефективної взаємодії з оточенням. Це, у свою чергу, розвиває адаптаційні функції, дозволяючи студентам краще справлятися зі стресовими ситуаціями. Дослідження вищезазначених авторів підкреслює, що психофізіологічні вправи, особливо в груповому форматі, мають значний вплив на адаптацію студентів. Вони не лише знижують рівень стресу, а й формують соціальні навички, що є необхідними для успішної інтеграції в суспільство. Цей аспект є важливим для забезпечення емоційної стійкості і підтримки психологічного здоров'я молоді в умовах сучасних викликів.

Таблиця 1

Рекомендації дослідників щодо покращення адаптаційних можливостей здобувачів освіти

Автори	Методи	Основні результати	Рекомендації
Н. Жигайло, Т. Шолубка [1]	Аналіз тренінгів	Покращення психологічної стійкості в умовах війни	Розробка спеціалізованих тренінгів для підтримки молоді під час стресових ситуацій
Л. Коваленко, І. Федяй, М. Осинський, Т. Комісова, А. Мамотенко [2]	Опитування, спостереження	Визначено зв'язок між фізіологічними змінами та психологічними розладами під час війни	Психологічна підтримка та програми відновлення для студентів
К. Кривошей [3]	Емпіричне дослідження	Стрес негативно впливає на академічну діяльність і емоційний стан	Залучення фахівців для проведення тренінгів з управління стресом
У. Михайлишин, В. Сухан [4]	Анкетування	Високий рівень тривожності та розлади сну серед студентів під час війни	Розробка програм психологічної підтримки для зниження тривожності
Л. Мороз, О. Сафін [5]	Методики тренувань	Запропоновано психофізіологічні методики для підвищення адаптивних можливостей	Включення фізичних вправ до навчальної програми для зниження рівня стресу

О. Овчаренко [6]	Спостереження	Високий рівень емоційного виснаження негативно впливає на навчальну діяльність	Психологічні техніки для стабілізації емоційного фону
Л. Поліщук, І. Радаєва [7]	Дослідження психологічних наслідків	Виявлено вплив воєнних надзвичайних ситуацій на психічне здоров'я	Впровадження стратегії для зниження травматизації серед студентів
О. Смирнова, Н. Мітіна, С. Гармаш [8]	Аналіз ризиків	Підкреслено важливість підготовки молоді до екстремальних ситуацій	Профілактичні заходи для покращення психофізіологічної підготовки студентів
О. Хомовський, Т. Комаров [9]	Дослідження фізичної активності	Фізична активність допомагає зменшити тривожність та покращити психологічний стан	Інтеграція фізичних активностей у навчальний процес для підтримки психічного здоров'я
Д. Юрчук, Н. Миропольцева [10]	Вивчення впливу військових конфліктів	Досліджено вплив військових конфліктів на емоційну стабільність і психічне здоров'я	Розробка спеціальних програм для підтримки емоційного здоров'я здобувачів освіти під час конфлікту

Джерело: узагальнено автором.

Медитація та техніки усвідомленості є ще одним інструментом психофізіологічних тренувань. Ці практики допомагають здобувачам вищої освіти зосереджуватися на моменті, контролювати свої емоції та знижувати стрес. Регулярна медитація зменшує рівень тривожності й депресії, покращує концентрацію і допомагає більш спокійно сприймати складні життєві обставини. Крім того, важливим аспектом психофізіологічних тренувань є релаксаційні методики, які включають прогресивну м'язову релаксацію, візуалізацію або аутогенне тренування [8]. Така практика дає змогу глибоко розслабитися і тим самим знизити рівень фізичної та емоційної напруги. Здобувачі вищої освіти використовували прогресивну м'язову релаксацію для систематичного розслаблення всіх груп м'язів. В умовах війни такі тренування не лише допомагають зберігати емоційну стійкість, але й сприяють покращенню фізичного здоров'я, підвищуючи рівень енергії та ефективності. Вони допомагають молоді адаптуватися до складних умов, а також підтримувати мотивацію до навчання. Психофізіологічні тренування проводилися, як індивідуально, так і в групових заняттях під керівництвом фахівців.

Висновки. Таким чином, психофізіологічні тренування є важливим інструментом для здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу, оскільки вони сприяють покращенню адаптаційних можливостей, допомагають розвивати стресостійкість та підтримують загальний психічний та фізичний стан. Систематичні заняття значно спрощують адаптацію до складних воєнних умов і покращують загальну якість життя студентів. Окрім того, такі заняття сприяють зміцненню командного духу та взаємної підтримки серед студентів, що має особливе значення у стресових обставинах. Взаємодія під час занять також сприяє розвитку соціальних навичок, необхідних для ефективного комунікації та співпраці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2022. Вип. 14. С. 3–14.
2. Комісова Т. Є., Мамотенко А. В., Коваленко Л. П., Федяй І. О., Осинський М. І. Комплексне дослідження психофізіологічних показників учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Наукові записки. Біологічні науки (Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя).* 2024. № 1–2. С. 94-102.
3. Кривошей К. Ю., Вплив стресу на здобувачів вищої освіти в умовах військового конфлікту. *Інноваційна педагогіка.* 2024. №2. С. 57-63.
4. Михайлишин У. Б., Сухан В. С. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2023. №2. С. 27-33.
5. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського.* 2022. №5. С. 48- 53.
6. Овчаренко О. Ю. Психоемоційний стан студентів в умовах збройного конфлікту. *Габітус.* 2023. №53. С.75-81.
7. Поліщук Л. М., Радаєва І. В. Сучасний стан надзвичайних ситуацій воєнного характеру та їх вплив на психіку людини. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2024. №4. С. 149-153.
8. Смирнова О. В., Мітіна Н. Б., Гармаш С. М. Психофізіологічні фактори небезпек під час навчання в умовах воєнного часу. *Український журнал будівництва і архітектури.* 2022. №4. С. 89-94.
9. Хомовський О.І., Комарова Т. В. Вплив фізичної активності на стресостійкість здобувачів освіти. *Інноваційна педагогіка.* 2023. №65. С. 50-52.
10. Юрчук Д. О., Миропольцева Н. І. Емоційний стан особистості під час активних воєнних дій. *Габітус.* 2023. №54. С. 189-192.

Борис Любий, В'ячеслав Бобівник
здобувачі третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ВИКЛАДАЧІВ-ВОЛОНТЕРІВ У ПРОФІЛАКТИЦІ ДЕЛІНКВЕНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У сучасному контексті соціальних змін та зростаючих викликів у сфері освіти особливого значення набуває профілактика делінквентної поведінки серед дітей молодшого шкільного віку. Делінквентна поведінка на ранніх етапах розвитку може мати довгострокові негативні наслідки як для дитини, так і для суспільства в цілому. Своєчасне втручання та ефективні профілактичні заходи можуть значно знизити ризик виникнення асоціальних тенденцій та сприяти гармонійному розвитку особистості. У цьому контексті роль педагогів-волонтерів стає надзвичайно важливою, оскільки вони часто є першими фахівцями, які можуть виявити ознаки потенційної делінквентної поведінки та впровадити відповідні стратегії для її запобігання.

Психофізіологічні стратегії педагогів-волонтерів є невід'ємною частиною їхньої професійної діяльності, оскільки дозволяють ефективно управляти власним станом і створювати сприятливі умови для роботи з дітьми. Одними з ключових методів є саморегуляція та управління стресом, що включає в себе використання дихальних, медитаційних та релаксаційних технік. Ці методи сприяють зниженню рівня кортизолу - гормону стресу, який допомагає зберігати спокій і концентрацію під час взаємодії з дітьми. Регулярна практика дихальних вправ і медитації сприяє поліпшенню когнітивних функцій, підвищенню здатності до концентрації уваги і зниженню емоційної реактивності, що особливо важливо в ситуаціях, коли необхідно швидко і адекватно реагувати на поведінкові виклики [1, с. 54].

Фізичні вправи відіграють значну роль у підтримці психофізіологічного стану вчителів-волонтерів. Регулярна фізична активність сприяє підвищенню рівня енергії, поліпшенню кровообігу і загального фізичного здоров'я, що, в свою чергу, позитивно впливає на здатність підтримувати високу працездатність протягом робочого дня. Фізичні вправи допомагають зменшити втому, покращують настрій і сприяють розслабленню м'язів, що важливо для запобігання вигоранню і підтримки мотивації.

Підтримання емоційної рівноваги – важливий аспект психофізіологічних стратегій. Розвиток емоційного інтелекту дозволяє вчителям-волонтерам краще розпізнавати і розуміти власні емоції та емоції дітей, з якими вони працюють. Це сприяє більш ефективній комунікації та емпатійному підходу до вирішення конфліктів. Вміння керувати емоціями у взаємодії з дітьми допомагає зберігати

спокій і впевненість навіть у стресові або напружені моменти, що є критично важливим для підтримки позитивної атмосфери в класі.

Не можна недооцінювати вплив фізичного стану на ефективність роботи вчителів-волонтерів. Здоровий спосіб життя, що включає збалансоване харчування, регулярну фізичну активність і достатній сон, допомагає підтримувати високий рівень енергії та концентрації протягом дня. Фізична активність не лише покращує загальне самопочуття, але й покращує когнітивні здібності, такі як пам'ять, увага та швидкість реакції, які є важливими для ефективної роботи з дітьми молодшого шкільного віку. Активний спосіб життя допомагає запобігти розвитку хронічних захворювань і знижує ризик професійного вигорання, що забезпечує довготривалу здатність вчителів-волонтерів підтримувати високу якість освітнього процесу [2, с. 43].

Психологічні стратегії профілактики делінквентної поведінки відіграють ключову роль у розвитку позитивних соціальних навичок та моральних цінностей у дітей молодшого шкільного віку. Однією з основних стратегій є позитивне виховання та мотивація, що передбачає використання методів заохочення позитивної поведінки через систему заохочень та позитивного підкріплення. Наприклад, вчителі можуть запровадити систему балів або наліпок за добрі вчинки та активну участь у навчальному процесі, що заохочує дітей прагнути до досягнення позитивних результатів і зміцнює їхнє почуття власної гідності.

Розвиток соціальних навичок та емпатії є важливими компонентами профілактичної роботи. Тренінги з розвитку комунікативних навичок допомагають дітям ефективно спілкуватися один з одним, мирно вирішувати конфлікти та будувати здорові міжособистісні стосунки. Вправи на емпатію та співчуття допомагають дітям навчитися розуміти та відчувати емоції інших, що знижує ймовірність агресивних та асоціальних поведінкових реакцій.

Профілактика агресії та конфліктів включає в себе впровадження технік управління агресією та методів вирішення конфліктних ситуацій у класі. Вчителі можуть навчити дітей глибокому диханню, релаксації та іншим технікам саморегуляції, які допоможуть їм контролювати свої емоції та запобігти ескалації конфлікту. Методи вирішення конфліктів, такі як медіація або переговори, вчать дітей знаходити компромісні рішення і поважати думку інших, що сприяє створенню гармонійного і сприятливого навчального середовища.

Інтеграція цих психологічних стратегій дозволяє педагогам-волонтерам створювати сприятливі умови для всебічного розвитку дітей, допомагаючи запобігати делінквентній поведінці та підтримуючи їхню соціальну адаптацію. Завдяки систематичному застосуванню позитивного батьківства, розвитку соціальних навичок, управлінню агресією та самоконтролю, вчителі-волонтери можуть значно покращити самопочуття та гармонійний розвиток своїх учнів, даючи їм змогу стати відповідальними та соціально адаптованими членами суспільства.

Інтегровані стратегії, що поєднують психофізіологічні та психологічні підходи, мають значний вплив на поведінкові результати дітей молодшого шкільного віку. Аналіз ефективності використаних стратегій свідчить про позитивні зміни в поведінці дітей після їх впровадження. Дослідження показують, що діти, які працюють з вчителями-волонтерами, що використовують комплексні методи саморегуляції, управління стресом і розвитку соціальних навичок, демонструють зниження агресивності, поліпшення здатності до співпраці і підвищення загальної успішності. Порівняння результатів між групами з різними підходами підтверджує, що ті методи, які інтегрують як психофізіологічні, так і психологічні стратегії, є більш ефективними у профілактиці делінквентної поведінки, ніж використання окремих методів [3, с. 77].

Приклади успішних практик демонструють, як інтегровані стратегії можуть призвести до значних позитивних змін у поведінці дітей. Наприклад, один із прикладів успішної профілактики делінквентної поведінки включав програму, яка поєднувала техніки релаксації та дихальні вправи з тренінгами на емпатію та комунікативні навички. В результаті такого підходу діти стали краще усвідомлювати свої емоції, навчилися ефективніше вирішувати конфлікти і проявляти більше співчуття до своїх однолітків. Історії успіху вчителів-волонтерів та їхніх учнів підтверджують, що індивідуальний підхід і здатність волонтерів адаптувати стратегії до індивідуальних потреб дітей є ключовими факторами успіху.

Проведене дослідження дозволило нам визначити основні результати щодо ефективності психофізіологічних та психологічних стратегій вчителів-волонтерів у профілактиці делінквентної поведінки дітей молодшого шкільного віку. Одним із ключових висновків є те, що використання комплексних стратегій, які поєднують методи саморегуляції, управління стресом, розвитку емоційного інтелекту та соціальних навичок, значно покращує поведінкові результати дітей. Діти, які отримують такі комплексні підходи, демонструють зниження рівня агресії, покращення співпраці та підвищення загальної академічної успішності. Це свідчить про те, що поєднання психофізіологічних і психологічних методів є більш ефективним, ніж використання окремих стратегій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки: курс лекцій. К.: МАУП, 2006. 88 с.
2. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: навч. посіб. К.: ВПУ «Київський ун-т», 2002. 308 с.
3. Психологія девіантної поведінки особистості : навч. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини ; уклад.: О. Д. Сафін, С. П. Байда. Умань : Візаві, 2021. 202 с.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК КЛЮЧОВИЙ РЕСУРС ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У ШКОЛЯРІВ

Актуальність дослідження емоційного інтелекту як ресурсу профілактики психосоматичних розладів визначається тим, що емоційна сфера особистості є найбільш динамічною та інтегральною структурою, що детермінує усі сфери життєдіяльності дитини, зокрема відіграє вагомий роль у регулюванні психічних станів, діяльності, міжособистісних взаємин, прийнятті рішень та досягненні успіху. Розвинені емоційні навички є запорукою досягнення успіху, а відтак – й відчуття задоволеності. Відповідно задоволеність життям, благополуччя (фізичне, психічне, соціальне), реалізація особистісного потенціалу, формують категорію «психічне здоров'я».

Зокрема О.М. Собченко виокремлює адаптаційну здібність у структурі емоційного інтелекту, що проявляється як управління емоціями у стресових ситуаціях (вибір оптимальних копінг-стратегій та ін.). Також дослідниця розмежовує таку функцію, як адаптивна та стресозахисна, що проявляється в актуалізації та стимулюванні психічних резервів людини у складних життєвих ситуаціях [1].

Поведінка дитини – основна мова її внутрішнього світу. Необхідно вміти розуміти, що стоїть за нею та запропонувати безпечне вирішення проблеми. Стрес у випадку дитячого організму може мати різні прояви: примхливість або дратівливість, плач, пітливість долонь, втечі, агресивні або захисні сплески, погойдування, часті спалахи роздратування, відмова від діяльності, котра раніше супроводжувалась відчуттям насолоди, тривалий вираз занепокоєння, скарги на школу більше ніж зазвичай, небажання відвідувати школу або приймати участь у спільних заняттях, явне погіршення навчальної успішності, демонстрація несподіваних реакцій страху, критично мала/велика прихильність до батьків або вчителя, нервово-рухова активність, котра супроводжується закручуванням або розтягуванням волосся, жуванням смоктанням чи кусанням нігтів. Якщо використовувати щодо дитини каральні методи впливу, то цим ми ще більше ускладнюватимемо стресову ситуацію для неї. Дитина при цьому залишатиметься на самоті із власними почуттями та із невідрефлексованими внутрішніми процесами. Емоційний інтелект в даному випадку відіграє роль «рятувального кола», котре в будь-якій життєвій ситуації здатне втримати «на плаву». Він відіграє вирішальну роль у процесах активізації власних ресурсів у випадку кризової життєвої ситуації, налаштуванні системи дружніх і відкритих взаємин з навколишнім середовищем, уникненні згубного впливу стресу [2; 3].

Дитячий вік є сензитивним періодом для формування емоційних навиків особистості. Це означає, що саме в період дитинства закладається основа емоційного інтелекту, при цьому величезний вплив на цей процес має виховання та механізм наслідування (копіювання поведінки дорослих). Зокрема слід виховного впливу проявляється у супресії емоцій дитини, що супроводжується неможливістю психологічного перероблення емоцій та в подальшому спричинює активізацію їхнього фізіологічного компонента, що проявляється у вигляді болю та неприємних відчуттів. В результаті, у дорослому віці дитині важко описати те, що вона відчуває та проявити свої емоції. Ця звичка до придушення емоцій, котра була сформована неправильним вихованням батьків завдає значної шкоди психічному здоров'ю. Розвиток здібностей емоційного реагування у дитячому віку є запорукою подальшого розвитку емоційного інтелекту в зрілому віці [1].

За Ю.Давидовою, основними функціями емоційного інтелекту є забезпечення успіхів у навчальній діяльності та гармонізація процесів внутрішньо-особистісної й міжособистісної взаємодії. Також дослідниця розкриває кореляційний взаємозв'язок між статево-рольовими відмінностями емоційного інтелекту та соціальними ролями, груповими очікуваннями, соціальними нормами та гендерними установками [2].

Попри панування в умовах сьогодення культу раціонального ставлення до життя, лише завдяки емоційному сприйняттю особистість здатна усвідомити сенс того, що пізнає. У висунутих теоріях емоційного інтелекту чітко прослідковується поняття емоційної компетентності як профілактичного механізму захисту від психогенних факторів розвитку психосоматичних розладів в учнів загальноосвітніх шкіл.

Визначення емоційного інтелекту, як ресурсної компоненти особистості учня полягає у розумінні цього поняття як уміння розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції так і емоційні стани інших людей. Це, своєю чергою, допомагає не піддаватися впливу надмірного стресу, знаходженню конструктивних шляхів емоційної експресії та побудові здорових стосунків. Зокрема, для молодших школярів емоційний інтелект та його розвиток у цей період становлення особистості відіграє вирішальну роль, оскільки має вплив не лише на освітню успішність, а й сприяє конструктивним взаєминам із однолітками та дорослими. В умовах сьогодення, котре обтяжене воєнною ситуацією та супроводжується підсиленням відчуття страху та невизначеності, розвиток емоційного інтелекту дитини піддається деструктивному впливу обставин, що в подальшому спричиняє поведінкові проблеми та емоційний стрес. В даній конотації розвиток емоційного інтелекту відіграє важливу роль формування у дітей навиків саморегуляції, способів конструктивних соціальних взаємодій та емпатії [4].

Механізм взаємозв'язку емоційного інтелекту та процесів розвитку психосоматичних розладів у науковому колі залишається не до кінця розкритим. Але розуміючи чітку взаємозалежність у системі «емоція – стрес – психосоматичний розлад», можна констатувати прямий вплив емоційного інтелекту на розвиток психосоматичних розладів дитини.

Емоції, що виходять із-під контролю особистості провокують невротичні порушення соматичного стану людини та погіршують міжособистісні взаємини, як наслідок підвищують стресогенний вплив на організм людини. Це актуалізує необхідність дослідження соціального сенсу емоцій та закономірностей їхнього розвитку задля забезпечення гуманістичного світогляду та емоційної культури особистості [2].

Ще одним важливим психологічним феноменом у ланцюжку впливу стресу на особистість школяра, що детермінує формування ментальних і соматичних порушень є резильєнтність, котру тлумачать як рису чи здатність особистості долати стрес, як процес копіngu та адаптаційнозахисний механізм, що в подальшому сприяє протидії згубному впливу стресу та адаптуватись після психотравми. Ключовими перевагами цієї риси є висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у діяльності особистості. Згідно проведеного емпіричного дослідження, наявний чіткий взаємозв'язок між емоційним інтелектом та резильєнтністю особистості [5].

Як відомо, механізм розвитку психосоматичних розладів зумовлюється згубним і надмірним впливом стресу на організм людини. Водночас важливим ресурсом особистості школяра є емоційний інтелект, котрий є базисом такого психологічного феномену як резильєнтність, та, своєю чергою, забезпечує швидке пристосування до змін, подолання згубного впливу стресу та негараздів життя і вміння повертатись після стресових ситуацій до активної життєдіяльності при цьому, підтримуючи ментальне та фізичне здоров'я [5].

Розвинений емоційний інтелект детермінується емоційним балансом із домінуванням позитивних емоцій. При цьому увесь спектр позитивних емоцій здійснює тонізуючий вплив на нервову систему та зміцнює психічне здоров'я особистості. Нерозуміння власних емоцій та невміння управляти ними призводить до пролонгованих негативних емоцій, котрі несуть деструктивний вплив на здоров'я особистості. В даному контексті розкривається психосоматичний контекст негативного впливу негативних емоцій. Адже, для осіб із підвищеною хронічною тривожністю, постійною внутрішньою напругою, песимізмом, депресією тощо ризик виникнення захворювань (астма, артрит, головні болі, виразка шлунку, хвороби серця та ін.) подвоюється. Відповідно, емоційний інтелект протидіє ризику виникнення захворювань як на психічному так і на фізичному рівнях.

За Л. Зісбергом, емоційний інтелект є індивідуальним ресурсом, котрий має захисний потенціал у найрізноманітніших ситуаціях. Що характерно для емоційно розумних осіб, те, що вони відчувають менше емоційних переживань у стресових ситуаціях та більше благополуччя за позитивних обставин. В дослідженнях Е.Г. Фернандес-Абаскаль, М.Д. Мартін-Діас підтверджується позитивний зв'язок між емоційним інтелектом і благополуччям, самоконтролем, товариськістю, як конструктами психічного здоров'я. Окрім цього високий рівень самоконтролю у контексті емоційного інтелекту передбачає менший ризик для здоров'я, а емоційність – превентивну поведінку у збереженні здоров'я [1].

Отже, емоційний інтелект є важливим ресурсом ментального та соматичного здоров'я дітей шкільного віку, оскільки дає змогу контролювати відчуття гармонії внутрішнього світу. Розвиваючи емоційний інтелект із дитинства, особистість готує себе до подальшого розвитку життєвої програми, до формування нового стилю мислення, котре спрямоване на задоволення внутрішніх потреб, фізичного, соціального та психологічного благополуччя. Своєю чергою, психологічне благополуччя є основою психічного здоров'я особистості та основним чинником профілактики психосоматичних розладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боковець О.І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. №37. С. 68-75. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.12>
2. Бочаріна Н.О., Філіповська Ю.М. Психологічний супровід розвитку емоційного інтелекту у підлітків. *Перспективи та інновації науки*. 2023. №16(34). С. 395-408. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16\(34\)-395-408](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16(34)-395-408)
3. Гірняк А., Пушак Ю., Демків В. Визначення категорійно-понятійного поля проблематики емоційної напруженості. *Вітакультурний млин*. 2014. Модуль 17. С. 63-68.
4. Коваль Т.В., Запорожець М.М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів в умовах війни: дієві інструменти. *Освітньо-науковий простір*. 2024. №6. С. 41-48. DOI: [https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.6\(1\).2024.04](https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.6(1).2024.04)
5. Лящ О.П., Хуртенко О.В., Марчук С.В. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 4(74). С. 79-86. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-23-74-4-79-86>

УДК 159.922.27

Катерина Божко

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

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ МАНІПУЛЯТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОСТОРІ ЗМІ

Психологічні принципи маніпулятивних технологій у ЗМІ зазвичай передбачають використання когнітивних упереджень та емоцій для впливу на поведінку та переконання. Деякі поширені тактики включають створення відчуття терміновості або дефіциту, використання соціальних доказів для впливу на думку, звернення до таких емоцій, як страх або бажання, і формування інформації таким чином, щоб підтвердити існуючі необ'єктивності. Важливо знати про цю тактику та критично оцінювати інформацію, яку ми споживаємо в ЗМІ.

Відомо, що психологічна маніпуляція – це процес використання психологічних та емоційних методів для впливу на людей з метою досягнення певних цілей або контролю над їхніми думками, почуттями або поведінкою. Це містить використання обману, підступу, психологічного тиску чи будь-яких інших стратегій для маніпулювання людьми без їхньої належної інформованості та згоди. Часто психологічна маніпуляція характеризується психологічним тиском, унаслідок чого її важко виявити. Люди, які використовують першу, володіють високою мірою емпатії та спритності у спілкуванні, що спричинює їхні дії ще більш оманливими [5, с.129-130].

Зрозуміло, що засоби масової інформації – один із соціальних інститутів, що більшою чи меншою мірою виконують замовлення суспільства та окремих соціальних груп щодо певного впливу на населення в цілому, в тому числі й на окремі вікові та соціальні категорії [3, с. 114-117].

Маніпулятивні технології через ЗМІ часто-густо застосовуються до текстів, виступів, аудіо-, відео-, фотоматеріалів. Причому такі матеріали здебільшого спотворюють реальність або спеціально створені з метою маніпуляцій. Зазвичай маніпулювання в медіа застосовують для зміни напрямку активності аудиторії, її ідей, думок, поглядів тощо. Виходячи з цього, маніпуляція – це вид психологічного впливу, що здійснюється через пресу (газети, журнали, книги), радіо, телебачення, інтернет, кінематограф, звуко- та відеозаписи, відео- та теле тексти, рекламні щити та панелі, домашні відеоцентри, що поєднують телевізійні, телефонні, комп'ютерні та інші лінії зв'язку, соціальні мережі, та спричинює пробудження в об'єкта впливу намірів, які змінюють його бажання, настрої, поведінку, погляди [4, с. 169].

Утім, маніпулятивний вплив в медіа здійснюється шляхом застосування певних засобів та методів впливу. Вони своєю чергою здійснюють інформаційний, невербальний та соціально-психологічний вплив. Засобами інформаційного впливу вважають повідомлення, що застосовуються фахівцями для впливу на людину. Перш за все, засобами невербального впливу є ціла система суспільно значимих знаків, ритуалів, символів, що впливають на сприйняття інформації. До широко використовуваних невербальних засобів впливу відносяться також засоби просторово-часової організації комунікативного процесу та надбання дизайну як естетичної системи прийомів організації простору [2].

Не менш важливими є засоби соціально-психологічного впливу. За своєю суттю вони здебільшого мають авторитарну, монологічну природу, тобто здійснюють односторонній вплив на реципієнтів з метою задоволення власних інтересів та забезпечення приватної вигоди. Саме тому їх реалізація у відриві від актуалізації глибинно-психологічних складових процесу соціальної взаємодії та узгодження зовнішнього втручання із внутрішньою психологічною готовністю цільової аудиторії до взаємодії є неможливою. Такими засобами глибинно-психологічної організації процесу соціальної взаємодії є інформування, стереотипізація, міфологізація, імідж творення [2].

Стосовно стереотипізації, то вона полягає в орієнтації суб'єктів сприйняття на схематизовані, традиційні для ситуації, що постала, дії, реагування за усталеними зразками, що не потребують пошуку додаткової інформації, логічної аргументації та внутрішньої мотивації, зводячи процес сприймання до алгоритмічно заданого. Виділяють два основних види стереотипів: шаблонність сприйняття і стандарти політичної реклами та пропаганди. Останні є певною мірою вторинними, оскільки потрапляють у вже вироблену систему власних стандартів особистості. Однак, трафаретність, спрощене сприйняття реальності дає змогу зберегти особистісну цілісність, уберегтися від інформаційного стресу. Загалом стереотипи наявні у будь-якої людини, але тут важливо знати їхню дію і спрямованість, цінність для кожного конкретного випадку [3, с. 23].

Імідж являється одним із засобів маніпуляційного впливу. Якщо при формуванні стереотипів реальність спрощується, то при формуванні іміджу вона практично конструюється, тобто розробляються і пропагуються за каналами масової комунікації, де формується такий образ, який здійснює максимально позитивний вплив на сприйняття масової аудиторії. При цьому найголовніша увага приділяється психологічному аналізу очікувань аудиторії, а також вивченню цінностей тієї частини населення, на яку спрямований вплив. Головна функція іміджу полягає у навіюванні масовій аудиторії ідеального образу суб'єкта певної діяльності [4, с. 169].

Універсальний механізм, який забезпечує цілеспрямований вплив на маси, називається наслідуванням. Детально цю теорію у своїх роботах описує Жан-Габріель Тард. Факторами, що визначають наслідування, він називає практичність, престиж та покору, поступливість та слухняність. Отже, наслідування – це соціально зумовлений процес, що полягає у прийнятті суб'єктом оптимізованих, пристосованих чи змінених рішень відповідно до вже здійснених дій інших, що спрощує взаєностосунки суб'єкта з суспільним довкіллям та координує його прийняття певних соціальних зразків, норм, правил. Здатність особи до наслідування використовується для формування певних моделей поведінки людей за допомогою демонстрації поведінки тих чи інших індивідів, які користуються у людей довірою й авторитетом [1, с. 153-155].

Висновуючи, можна зазначити про те, що головною метою застосування усіх засобів впливу є створення у реципієнта образу об'єкта або суб'єкта, під яким розуміється суб'єктивна картина світу чи його фрагментів, що виникає у процесі інтерпретації інформації на основі попередньо сформованої категорійної системи у людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коваленко А.Б., Корнєв М.Н. Соціальна психологія. Київ, 2006. 400 с.
2. Лойко В. В. До питання маніпуляції суспільною свідомістю у політичному дискурсі ЗМІ. *Вісник Житомирського державного університету*. 2011. № 57. С. 179-181.

3. Мороз О. Нація овочів? Як інформація змінює мислення і поведінку українців. Київ, 2022. 288 с.

4. Різун В. В. Теорія масової комунікації. Журналістика та інформація. Київ. 2008. 240 с.

5. Саймон Дж. В овечій шкурі. Маніпулятор. Виявити та здолати. / за ред. О. В. Телемка. Харків. 2023. 208 с.

УДК 159.923.5

Ірина Шевчук

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

ПЕРСПЕКТИВНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНІВ РОЗЧАРУВАННЯ ТА ФРУСТРАЦІЇ

У світлі стрімких соціальних змін та глобальних викликів, з якими стикається сучасне суспільство, дослідження психологічних феноменів розчарування та фрустрації набуває нового значення. Ці емоційні почуттєві стани не лише впливають на індивідуальне благополуччя, а й формують колективні настрої та соціальні тенденції.

Сучасні дослідження в галузі нейропсихології та когнітивної науки відкривають нові перспективи для розуміння механізмів виникнення та подолання розчарування і фрустрації. Вони дають змогу глибше зрозуміти, як ці психічні явища впливають на процеси прийняття рішень, формування поведінкових патернів та загальне функціонування особистості. В умовах глобалізації та мультикультурного суспільства розуміння цих аспектів стає критично важливим для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги та підтримки.

Крім того, зростає інтерес до вивчення позитивних аспектів розчарування та фрустрації. Дослідники все частіше розглядають ці стани не лише як негативні явища, а й як потенційні каталізатори особистісного росту, креативності та інновацій. Це відкриває нові горизонти для розуміння ролі цих емоційних станів у процесі адаптації та розвитку особистості.

Соціально-психологічний аспект модульно-розвивального навчання передбачає активну взаємодію між учнями та викладачами [7, с.73]. В цьому контексті, розчарування та фрустрація розглядаються не лише як індивідуальні переживання, але й як соціальні феномени, які можуть впливати на групову динаміку та навчальний процес в цілому [2, с. 106].

Важливим аспектом модульно-розвивального навчання є створення психологічно безпечного довкілля, де наступники можуть відкрито переживати та виявляти свої емоції, налагоджувати позитивний інноваційно-психологічний

клімат. Це дозволяє трансформувати потенційно негативні афективні стани у можливості для розвитку емоційної компетентності та стійкості [1, с. 62].

Процес самотворення Я-концепції в контексті модульно-розвивального навчання тісно пов'язаний з позитивними емоційними переживаннями нащадків [7, с.31; 8, с. 34]. Розчарування та фрустрація можуть бути каталізаторами для переоцінки власних можливостей та формування більш реалістичного самосприйняття.

Вплив розчарування та фрустрації на міжособистісні стосунки є важливою темою досліджень. Розуміння того, як ці стани впливають на комунікацію та взаємодію, допомагає розробляти стратегії покращення відносин як в особистій, так і в професійній сфері [3, с. 141].

Розвиток позитивного мислення відкриває нові перспективи для розуміння розчарування та фрустрації. Замість фокусу на негативних аспектах, дослідники вивчають, як ці стани стимулюють особистісний ріст та розвиток. Дослідження впливу розчарування та фрустрації на процеси прийняття рішень є важливим для розуміння поведінкових патернів. Це має практичне значення в різних сферах, від особистого життя до бізнесу та політики [6, с. 204].

У контексті самотворення Я-концепції, розчарування може бути стимулом для перегляду власних цілей та очікувань [8, с.46]. Модульно-розвивальна система навчання А. В. Фурман створює умови для рефлексії та самоаналізу, що дає змогу трансформувати негативний досвід у можливість для особистісного розвитку. Розглядаючи ці стани не лише як негативні переживання, а й як потенційні каталізатори особистісного росту та інновацій, можемо випрацьовувати більш ефективні стратегії їх трансформації.

Розчарування та фрустрація не існують у вакуумі, а тісно пов'язані з соціальними нормами, культурними очікуваннями та колективними настроями. Тому виникає необхідність комплексного підходу до їх вивчення та подолання.

Інноваційні методи внутрішнього переборення розчарування та фрустрації, такі як майндфулнес та медитація, показують високу ефективність. Вони відкривають нові перспективи для розробки програм психологічної підтримки та самодопомоги.

У контексті української психологічної науки дослідження розчарування та фрустрації набуває особливого значення. В умовах соціально-економічних трансформацій, які переживає наше суспільство, ці психологічні стани стають все більш поширеними. Вони впливають на соціальну адаптацію, професійну реалізацію та особистісний розвиток громадян. Тому глибоке вивчення цих феноменів є не лише теоретично цікавим, але й практично необхідним для розробки ефективних методів психологічної допомоги та підтримки.

Дія соціально-економічних факторів на виникнення та переживання розчарування та фрустрації є важливою темою для розуміння цих явищ у ширшому контексті. Дослідження показують, що економічна нестабільність та соціальна нерівність можуть посилювати ці стани на рівні суспільства [5, с. 124].

Водночас вивчення гендерних відмінностей у переживанні розчарування та фрустрації підкреслюють необхідність індивідуального підходу в психологічній практиці. Це важливо враховувати при розробці програм психологічної допомоги та підтримки.

Отже, зв'язок між розчаруванням, фрустрацією та фізичним почуттям розкриває важливість холістичного підходу до проблематики здоров'я, відкриваючи нові перспективи для інтеграції психологічних практик у загальну систему охорони здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карпова І. В., Сидоренко О. Б., Петров В. М. Нейропсихологічні основи емоційних станів: фокус на розчаруванні та фрустрації. *Нейронауки та поведінка*. 2021. Т. 15, № 3. С. 45-62.
2. Коваленко Н. В. Колективні розчарування як фактор соціальних змін. *Соціальна психологія та суспільство*. 2022. Т. 7, № 2. С. 101-118.
3. Ковальчук О. П. Ефективність медитативних практик у подоланні розчарування: лонгітюдне дослідження. *Свідомість та когнітивна наука*. 2023. Вип. 5. С. 134-152.
4. Петренко Л. М. Вплив фрустрації на креативне мислення: експериментальне дослідження. *Психологія творчості*. 2020. Вип. 8. С. 78-95.
5. Романенко І. О. Гендерні особливості переживання та вираження фрустрації. *Гендерні дослідження в психології*. 2023. Вип. 12. С. 123-127
6. Тодорчук Л. С. Теорія посттравматичного росту: трансформація негативного досвіду. *Психологія травми та відновлення*. 2022. Т. 10, № 1. С. 189-207.
7. Фурман (Гуменюк) О. Є. Модульно-розвивальне навчання: соціально-психологічний аспект. К.: Школяр, 1998. 112 с.
8. Фурман (Гуменюк) О. Є. Самотворення Я-концепції за модульно-розвивальної оргсистеми. *Психологія і суспільство*. 2001. №2. с.33-76.

УДК 371.134

Ірина Мельник, Артем Бобильов

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

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СИСТЕМИ ДОДАТКОВОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ В ФОРМУВАННІ ГОТОВНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ДО ФАХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сучасний світ зазнає постійних змін, і разом із цим зростають вимоги до професійних навичок та знань. Це підкреслює важливість безперервного підвищення кваліфікації вчителів, щоб вони могли успішно відповідати новим викликам ринку праці. Хоча вища освіта надає молодим фахівцям базові знання, їх часто недостатньо для тривалої кар'єри, що визначає потребу в безперервній освіті.

В Україні, як і в багатьох інших країнах, значення додаткової професійної освіти (ДПО) стає дедалі актуальнішим. ДПО відкриває вчителям можливості для отримання нових знань та навичок, що, у свою чергу, впливає на підвищення якості навчального процесу. Це стає важливим інструментом для впровадження сучасних методів і технологій навчання [1-3].

Дослідження наукових джерел [1-3] показує, що ДПО функціонує як динамічна система, яка активно сприяє формуванню професійної готовності педагогів.

Основні компоненти цієї системи включають:

- розробку та реалізацію спеціалізованих освітніх програм.
- визначення цілей, методів і форм навчання.
- наявність освітніх установ, що реалізують принципи ДПО.
- підготовку кваліфікованих кадрів для забезпечення процесу ДПО.

У сучасних умовах педагоги відчують потребу в особистісному розвитку та активно змінюють своє ставлення до оновлення знань. Спираючись на свій педагогічний досвід, вони постійно шукають шляхи для підвищення кваліфікації та вдосконалення професійних якостей. ДПО створює сприятливі умови для цього завдяки своїй гнучкості та мобільності.

Входження України до світового освітнього простору та підписання Болонської угоди підкреслюють зростаючу роль професійно-технічної освіти у підготовці сучасних фахівців. Професійна освіта стала ключовим компонентом безперервної освіти, про що свідчить доповідь Міжнародної комісії ЮНЕСКО з освіти для XXI століття (1996). Багато документів у галузі освіти акцентують на важливості навчання для дорослих.

У нових ініціативах, таких як «Угода про співпрацю в сфері поширення знань та освіти дорослих», змінюється акцент з «освіти для життя» на «освіту протягом усього життя». Кельнська хартія визначає цілі та завдання безперервної освіти, її основні принципи та ключові стратегії.

Щорічно розробляються нові освітні програми, які потребують актуалізації знань і підходів. Для підтримки конкурентоспроможності на ринку праці вчителям важливо постійно вдосконалювати свої знання та навички, що підкреслює концепцію навчання протягом усього життя [4].

Тому освітні організації повинні створити таке середовище, яке сприяло б постійному підвищенню професійної компетентності педагогів. Останнім часом популярність набирають рівневі курси, які спрямовані на впровадження нових підходів до практики викладання. Вчителям пропонуються програми, що охоплюють нові методи навчання, розвиток критичного мислення, інтеграцію інформаційно-комунікаційних технологій та інші важливі аспекти, що сприяють їхньому професійному зростанню.

Рівневий підхід, використовуваний в організації подібних курсів, відповідає професійному стандарту. Маючи дидактичні можливості, він може

використовується в конкретній сфері професійної діяльності, спрямований на підвищення рівня кваліфікації фахівця, компетентності.

Пройшовши навчання за цими курсами, викладачі усвідомлюють, що для покращення організації освіти та своєї професійної діяльності необхідно змінювати зміст навчального матеріалу, методики викладання та результати навчання.

Отже, в організаціях ДПО закладено великий потенціал для формування готовності викладачів до управління розвитком інтелектуально обдарованих учнів, оскільки активно використовуються інноваційні технології, спрямовані на розвиток педагогічної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Денисюк Т. К., & Рябошапка О. В. Інноваційні технології у процесі підготовки майбутніх педагогів до роботи в сучасному освітньому просторі. *Perspectives of science and education: The 6th International youth conference (New York, USA, December 14, 2018)*. New York, 2018. С. 527–535.

2. Кошечко, Н. (2015). Інноваційні освітні технології навчання та викладання у вищій школі. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогіка*, 1(1), 35-38.

3. Пішеніна Т.І. Освітні виклики в контексті додаткової професійної освіти *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій № 1 (47) 2021*.

4. Черньонков Я. О. Самоосвіта вчителя як показник творчого становлення. *Педагогічний вісник*. 2007. № 4. С. 54–58.

УДК 373.2.015.3:78

Анна Тарасова, Інна Юр'єва

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

РОЗВИВАЮЧІ ІГРИ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ ТВОРЧОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Розвиток творчих здібностей у дітей дошкільного віку є однією з ключових задач сучасної психолого-педагогічної практики. У період дошкільного дитинства формується не лише особистість дитини, а й її базові навички, що впливають на подальше навчання та соціалізацію. У цьому контексті розвиваючі ігри відіграють особливо важливу роль.

Дитинство – це унікальний період, насичений спілкуванням, казками та іграми, коли межі між реальністю та фантазією стають умовними. У цей час гра є провідною діяльністю, що наповнена особистісним змістом і дозволяє дітям виражати себе. Через гру діти пізнають світ, вчаться взаємодіяти з оточенням і засвоюють культурні норми та правила поведінки.

Гра дошкільника відображає емоційно-соціальні аспекти його життя, завдяки чому дитина розвиває свої психічні функції: сприйняття, мислення, мову, уяву тощо. У цей період закладаються основи ціннісного ставлення до світу, що, у свою чергу, впливає на мотивацію та спрямованість особистості. Важливо, щоб діти відчували себе не лише підопічними, а й творцями свого життя. На цьому етапі особливо значущим є розвиток сюжету, що є ключовим компонентом сюжетно-рольової гри.

Гра і творчість мають спільні риси, адже саме під час гри формуються риси, притаманні творчим особистостям. Дослідження показують, що суб'єктивність дитини, її унікальні задуми найяскравіше проявляються в драматичних та режисерських іграх. В таких іграх діти не лише відтворюють поведінку дорослих, а й переосмислюють її, що дозволяє їм досліджувати власні перспективи [2; 4].

Для дитини гра є специфічною формою моделювання соціальних відносин, вона відображає емоційний і соціальний контекст. Завдяки грі діти освоюють соціальні норми, вчаться саморегуляції. Саме під час ігор формуються такі важливі якості, як ініціативність, творча активність і пізнавальні здібності. З цього приводу науковці зазначають, що діти віддають перевагу свободі та невизначеності, що робить гру каналом їх взаємодії з родиною, культурою та світом.

Комплексна класифікація розвиваючих ігор, яку можна зустріти у літературних джерелах [3], має велике значення для стимулювання творчої активності та розвитку розумових якостей дітей. Вона включає:

- предметні ігри, що передбачають взаємодію з іграшками;
- творчі рольові ігри, які базуються на створенні уявних ситуацій;
- дидактичні ігри з установленими правилами;
- будівельні та конструкторські ігри;
- навчальні ігри, що сприяють розвитку психічних властивостей.

Поряд з цим, є особлива категорія казок, які максимально сприяють розвитку творчого мислення дітей. Це т.з. ігри з протиріччями, які презентуються у словесній, або є візуальній (настільна гра) формі. Вони не просто «розповідають» певну історію, а змушують малюка вирішувати якесь проблемне завдання чи задачу. Відтак у нього виникає відчуття того, що він справді може «керувати» персонажами, усвідомлює свою важливість, а відтак має можливість проявляти максимальну варіативність та творчий підхід [4].

Гра характеризується невідповідністю між видимим і смисловим полем, що створює умови для розвитку. Вносячи в гру елементи протиріччя, ми формуємо «загадку», яка спонукає дитину проявляти креативність.

Отже, ґрунтовний аналіз зазначеної проблематики уможливив формулювання наступних висновків:

Дошкільний вік характеризується активним розвитком уяви та творчого мислення. Діти активно досліджують навколишній світ через гру, що є природним засобом їх

самовираження. Розвиваючі ігри сприяють формуванню емоційної сфери, а також розвитку критичного мислення, що є важливими для творчої діяльності.

У сучасному світі творчі здібності стають дедалі важливішими для успішної адаптації дитини у суспільстві. Розвиваючі ігри допомагають дітям вивчати соціальні норми, співпрацювати з однолітками, розвивати комунікативні навички та емоційний інтелект.

Сучасні освітні системи все більше орієнтуються на індивідуалізацію навчання, де важливо не тільки засвоєння знань, а й розвиток креативності. Інтеграція розвиваючих ігор у навчальний процес допомагає створити сприятливе середовище для самостійного мислення та пошуку рішень.

Численні дослідження підтверджують, що ігрові методи навчання ефективно впливають на розвиток творчих здібностей. Дослідження свідчать про позитивний вплив ігор на когнітивний розвиток дітей, що підкреслює важливість їх використання в освітньому процесі.

Розвиваючі ігри можуть бути адаптовані до різних тем і концепцій, що робить їх універсальним інструментом для вихователів і батьків. Це дозволяє реалізувати індивідуальний підхід до кожної дитини, враховуючи її інтереси та здібності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карасьова К., Піроженко Т. Світ дитячої гри. Шкільний світ, 2010. 127 с.
2. Організація ігрової діяльності дітей дошкільного віку. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 256 с.
3. Поніманська Т. І. Творчі ігри. Дошкільна педагогіка. Київ, Академвидав, 2006. С. 326-354.
4. Фурман А. В. Теоретична модель гри як учинення. *Наука і освіта*. 2014. № 5/СХХІІ. С. 95-104. 276.

УДК 159.923.5

Катерина Івасик

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

РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ ІНСТИТУЦІЙ У ФОРМУВАННІ БЕЗПЕЧНОГО СОЦІОКУЛЬТУРНОГО ПРОСТОРУ ЯК СПОСОБУ ЗАПОБІГАННЯ ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ

Соціальні інститути відіграють ключову роль у формуванні безпечного соціокультурного середовища, яке може виступати захисним бар'єром проти торгівлі людьми. Підвищуючи обізнаність, надаючи підтримку та створюючи стійкі спільноти, установи можуть активно сприяти запобіганню торгівлі людьми.

Ось як різні інституції сприяють формуванню безпечного соціокультурного простору, який може запобігти торгівлі людьми:

1. Навчальні заклади

- Обізнаність і освіта: школи, коледжі та університети можуть навчати учнів про небезпеку торгівлі людьми, особливо в уразливих демографічних групах. Включення дискусій про згоду, онлайн-безпеку та права людини в навчальні програми робить студентів більш обізнаними про ризики та менш сприйнятливими до маніпулятивних тактик.

- Програми розширення можливостей: освіта часто формує самооцінку та відкриває економічні шляхи, особливо для молодих дівчат і маргіналізованих груп населення, зменшуючи ймовірність того, що вони стануть мішенню торговців людьми [1].

- Послуги консультування та підтримки: консультанти можуть служити безпечним контактом для студентів, щоб обговорити особисті проблеми або повідомити про підозрілу поведінку, сприяючи ранньому втручанням.

2. Сім'я та громадські структури

- Стабільне сімейне середовище: сімейні одиниці забезпечують фундаментальну емоційну та фінансову підтримку. Сприяння стабільності сім'ї, особливо для тих, кому загрожує економічна скрута, може зменшити вразливість до торгівлі людьми [2].

- Громадські організації можуть залучатися до проведення превентивних заходів з протидії торгівлі людьми.

3. Правоохоронна та судова системи

- Законодавство та правозастосування: дотримання законів проти торгівлі людьми та покарання причетних осіб має вирішальне значення для створення стримувального фактора. Крім того, навчання правоохоронних органів розпізнаванню ознак торгівлі людьми допомагає запобігти ескалації випадків.

- Захист і підтримка потерпілих: судові системи можуть встановити чіткі процедури для захисту жертв, заохочуючи більше людей повідомляти про випадки торгівлі людьми, не боячись покарання. Безпечні канали повідомлень, заходи захисту та доступ до правової допомоги розширюють можливості жертв.

4. Заклади охорони здоров'я

- Раннє виявлення: медичний персонал можна навчити виявляти ознаки торгівлі людьми серед пацієнтів. Постраждалі часто взаємодіють зі службами охорони здоров'я, тому лікарні та клініки можуть слугувати критичними точками втручання.

- Підтримка фізичного та психічного здоров'я: потерпілим від торгівлі людьми потрібна негайна та довгострокова підтримка, включаючи допомогу з урахуванням травми, яку можуть надати заклади охорони здоров'я.

5. Медіа та технологічний сектор

- Просвітницькі кампанії: ЗМІ можуть відігравати просвітницьку роль, інформуючи громадськість про реалії торгівлі людьми та боротьбу зі стигмами. Соціальні мережі можуть ділитися ресурсами щодо профілактики та робити інструменти звітування доступними [3].

- Технологічні заходи безпеки: технологічні компанії можуть застосовувати штучний інтелект для моніторингу ключових слів, пов'язаних з торгівлею людьми, і виявлення підозрілих дій, допомагаючи правоохоронним органам. Захищені цифрові платформи також запобігають торгівлі людьми від експлуатації вразливих людей в Інтернеті.

6. Релігійні та конфесійні організації

- Просвітницька робота з громадою: релігійні групи часто є надійним місцем для жертв або тих, хто постраждав від торгівлі людьми, щоб звертатися за допомогою без засудження. Церкви, мечеті та храми можуть співпрацювати з неурядовими організаціями та притулками для надання ресурсів.

Працюючи разом, ці соціальні інституції створюють багатогранну систему підтримки, яка мінімізує вразливість, навчає спільноти та гарантує, що будь-хто, хто перебуває в зоні ризику або став жертвою торгівлі людьми, має доступні шляхи до безпеки та відновлення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Канцлер, С., Гу, А., та Браун, Р. 2020. «Роль соціальних інституцій у запобіганні торгівлі людьми». Журнал соціальних наук, вип. 12, с. 34–51.
2. Вернер, К., та Вільямс, М. 2019. «Стійкі спільноти та їхній вплив на торгівлю людьми: роль шкіл та громадських організацій». Соціальні ініціативи, вип. 24, с. 102–117.
3. Міжнародна організація з міграції (МОМ) (2022). «Торгівля людьми та роль правоохоронних органів». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: IOM.org.

Ольга Апостол

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка (Україна)

ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ОБРАЗУ «ФІЗИЧНОГО Я» У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ

Актуальність дослідження. У сучасному світі культурно обумовлені стереотипи та надумані очікування стосовно зовнішності молодих людей вказують на неприпустимість суттєвих відхилень від ідеалу форми та розмірів тіла. Тому презентація власної зовнішності у найближчому оточенні відображає те, що соціокультурні еталони привабливості у суспільстві відображають тенденцію

переживання надцінності власної тілесності, створення приємного або відповідного певним ідеалам враження про себе. Таким чином, міра відповідності фізичних характеристик особистості соціальним стандартам у сучасному світі багато в чому впливають на соціальне визнання, міжособистісну взаємодію, статеву ідентифікацію та особистісну самореалізацію молодих людей [1, с. 100]. Саме тому важливо дослідити особливості регулятивної ролі образу фізичного Я в системі уявлень особистості про себе, у виборі форм та способів самопрезентації.

Виклад основного матеріалу. Дослідження Р. Бернса підтверджують, що наше уявлення про себе, наше тіло і нашу особистість формуються під сильним впливом соціального оточення. Ми не народжуємося з готовим образом себе, а формуємо його в процесі взаємодії з іншими людьми і під впливом культурних норм.

К. Роджерс стверджував, що самоусвідомлення починається з сприйняття власного тіла. К. Ізард ввів у науковий обіг концепцію "почуття тіла", вважаючи, що це відчуття сприяє поглибленому усвідомленню взаємозв'язку між тілом і розумом, а також переживанню цілісності особистості. За К. Роджерсом, поняття "Я-концепція" охоплює не лише зовнішні характеристики людини, а й її внутрішній світ, почуття, цінності та ставлення до себе і інших. Це динамічна структура, яка постійно змінюється в процесі життя і взаємодії з оточенням. Я-концепція виконує важливу функцію саморегуляції, впливаючи на вибір поведінки, ставлення до себе і інших, а також на рівень самооцінки [2, с. 70].

Вітчизняна дослідниця І М. Левицька зазначає, що образ фізичного Я – це комплексне сприйняття, яке включає в себе установки, оцінки та уявлення про функції тіла й зовнішності загалом. В структурі Я-концепції образ фізичного Я є моделлю для свідомого уявлення про тілесну організацію та моторну активність індивіда, виступаючи осередком відчуттів, які впливають на загальну життєдіяльність особистості, виконуючи адаптивну функцію. Зовнішність людини може викликати чітко визначену соціальну реакцію, яка впливає на формування самоставлення та самоприйняття.

Соціальні інститути відіграють ключову роль у формуванні уявлень про фізичну привабливість і соціальні стандарти. Родина є первинним чинником соціалізації, що передає дитині базові уявлення про тіло, фізичну привабливість і самоповагу. Вплив батьківських установок та оцінок стосовно фізичної зовнішності закладає основу для подальшого формування образу фізичного Я.

Друзі та ровесники, з іншого боку, виступають вторинними агентами соціалізації, впливаючи на самооцінку і на те, як індивід сприймає свою зовнішність у контексті соціальних очікувань. Освітні заклади також сприяють формуванню фізичного Я, забезпечуючи доступ до інформації та ідеалів, які формують нормативні уявлення про зовнішність. Медіа відіграють особливо важливу роль, поширюючи стандартизовані зображення краси, які можуть створювати тиск на індивідів, підштовхуючи їх до відповідності ідеалізованим образам [3, с. 173].

Культурні норми є іншим важливим чинником, що впливає на формування образу фізичного Я. Кожне суспільство має свої еталони краси, які визначають, що вважається привабливим або прийнятним у фізичному вигляді. Ці еталони можуть змінюватися залежно від історичних періодів і соціальних трансформацій, але вони залишаються потужним чинником, який формує уявлення індивіда про своє тіло. Вплив культурних норм особливо помітний у міжкультурних дослідженнях, де демонструються відмінності у сприйнятті фізичної краси в різних культурах [4, с. 63].

Періодичні зміни, пов'язані з віковими змінами та життєвими етапами, також можуть суттєво впливати на уявлення про фізичне Я. Протягом життя індивід проходить через різні стадії розвитку, кожна з яких приносить нові виклики та можливості для переосмислення свого тіла. Наприклад, підлітковий період часто супроводжується кризою самооцінки через швидкі фізичні зміни, тоді як старіння може викликати тривогу щодо втрати фізичної привабливості. Крім того, зміна соціальних ролей та ідентичності, таких як, вступ до шлюбу або народження дитини, також впливає на сприйняття свого тіла [5, с. 131].

Таким чином, структура образу фізичного Я є складною і багатокомпонентною, включаючи когнітивні, афективні та конативні елементи. Ці елементи формуються під впливом соціальних, культурних та індивідуальних чинників через складні психологічні механізми. Взаємодія цих чинників створює динамічну систему, яка постійно змінюється впродовж життя, відображаючи як зовнішні, так і внутрішні трансформації особистості [6, с. 135].

Вивчення структури, механізмів і чинників становлення образу фізичного Я особистості дозволяє глибше зрозуміти взаємозв'язок між сприйняттям власного тіла та психологічним станом індивіда. Формування цього образу є багатогранним процесом, що залежить від взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів. Важливу роль відіграють як внутрішні психологічні механізми, зокрема самооцінка та емоційно-ціннісне ставлення до власного тіла, так і зовнішні чинники, такі як культурні стандарти краси та соціальні впливи. Правильне розуміння і управління цими чинниками може сприяти гармонійному розвитку особистості та позитивному самоствавленню.

Період ранньої дорослості, зазвичай визначений межами між 20 та 40 роками, є важливим етапом розвитку для жінки, коли відбувається суттєве становлення її особистості, професійної кар'єри та соціальних ролей. Це час, коли жінка зіштовхується з багатьма викликами, що впливають на її психологічний стан та самоідентичність. Одним із ключових аспектів ранньої дорослості є становлення професійної ідентичності. Жінка в цьому періоді часто обирає свій кар'єрний шлях, інтегруючи власні інтереси, здібності та соціальні очікування. Професійний успіх або невдача можуть суттєво вплинути на її самооцінку та відчуття власної цінності [9, с. 127].

У сучасному суспільстві все більшої актуальності набувають проблеми, пов'язані з викривленим сприйняттям власного тіла, що особливо гостро проявляються у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Одним із найбільш небезпечних аспектів для психічного та фізичного здоров'я молоді є патологічні форми самоставлення до образу фізичного «Я». До таких порушень належать дисморфоманія, що виражається в ідеї фіксації на уявному фізичному недоліку, та дисморфобія, яка характеризується нав'язливим страхом перед тілесною деформацією [10, с. 22].

Обидва розлади відносяться до категорії психічних, і супроводжуються надмірними переконаннями щодо наявності вад зовнішності, які можуть бути як вигаданими, так і значно перебільшеними. Подібні психічні розлади стають дедалі більш поширеними серед юнаків та дівчат, потребуючи уваги від науковців та практичних фахівців, адже такі проблеми безпосередньо впливають на якість життя людини, її емоційний стан, соціальні взаємини [11, с. 15].

Соціальні зв'язки та підтримка є ще одним важливим аспектом ранньої дорослості. В цей період жінка зазвичай встановлює глибокі міжособистісні зв'язки, які можуть слугувати джерелом емоційної підтримки. Однак, якщо соціальні зв'язки слабкі або нестабільні, це може призвести до відчуття ізоляції та самотності. Формування самоповаги та самосвідомості є критично-важливим чинником, що впливає на психологічне благополуччя жінки в ранній дорослості. Самоповага формується на основі досвіду досягнень, особистих успіхів та невдач. Важливою складовою є також тілесний образ, який відображається на загальній самооцінці та сприйнятті себе у суспільстві.

Таким чином, період ранньої дорослості для жінки є багатограним і складним етапом розвитку, що охоплює різноманітні аспекти особистісного та соціального життя. Психологічне благополуччя в цей час залежить від здатності інтегрувати різні життєві ролі, зберігаючи баланс між особистими потребами та соціальними очікуваннями. Успішна адаптація до викликів ранньої дорослості створює основу для подальшого розвитку зрілої особистості та зміцнення психологічного здоров'я [12, с. 35].

Висновки. Функціонування образу фізичного Я у жінок в період ранньої дорослості характеризується особливою динамічністю та залежністю від різноманітних внутрішніх і зовнішніх чинників. У цей період життя відбувається активне формування індивідуальної ідентичності, що включає як когнітивні, так і емоційні аспекти самосприйняття. Важливу роль відіграють соціокультурні стандарти краси, які можуть як підтримувати, так і підривати позитивне ставлення жінки до власного тіла. Крім того, значний вплив мають міжособистісні стосунки, зокрема з партнером, родиною та колегами, що формують почуття соціальної підтримки або навпаки, викликають почуття тиску.

ЛІТЕРАТУРА

1. Камінська О. В. Вплив гендерних стереотипів на формування самоставлення особистості. Наукові записки. Сер.: Психологія і педагогіка. 2009. Вип. 13. С. 134-143.
2. Левицька І. М. Образ фізичного я та самоставлення як регулятивні чинники поведінки особистості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», №2(12), 2017. С. 98-103.
3. Мандзюк О. Гендерні особливості кризи ранньої дорослості. Тернопіль, 2022. С. 119–121.
4. Рождественський А. Ю. Образ тіла у просторі психологічного досвіду особистості. Психологія. Київ: Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2000. Вип. 3 (10). С. 66–77.
5. Садовнікова О. Є. Теоретичний аналіз психосоціального розвитку особистості в період ранньої дорослості. Київ: Наукові праці МАУП. Серія: Економічні науки. Психологічні науки, 2013. Вип. 2. С. 129–133.
6. Фроленкова О. Особливості професійної самореалізації особистості в період ранньої дорослості / О. Фроленкова // Івано-Франківськ: Теоретико-методологічні проблеми сучасної психології особистості, 2021. С. 171–174.

Вікторія Гвезда

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, ОПП «Психологія перемовин та медіація»,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ЗБЕРЕЖЕННЯ НЕЙТРАЛЬНОСТІ МЕДІАТОРА З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТУ: ВИКЛИКИ ТА СТРАТЕГІЇ

Медіація як метод альтернативного вирішення конфліктів передбачає участь третьої сторони – медіатора, який у досягненні сторонами медіації взаємоприйняттого рішення зобов'язаний зберігати нейтральність.

Нейтральність медіатора - один з ключових принципів медіації, що передбачає як утримання від заняття медіатором певної позиції тієї чи іншої сторони або ж вираження якійсь із них підтримки, так і забезпечення рівного ставлення до кожної зі сторін медіації. Проте на практиці збереження нейтральності може бути ускладнене особливостями темпераменту медіатора, впливаючи на його комунікативну поведінку та емоційне реагування.

Зупинимось на основних викликах, пов'язаних зі збереженням нейтральності медіатора з урахуванням різних типів темпераменту особистості, а також на стратегіях подолання цих викликів [2].

Темперамент визначає базові риси особистості, такі як емоційна реактивність, швидкість мислення та поведінкові стратегії, які можуть впливати на здатність медіатора залишатися нейтральним. Відповідно до класичної класифікації існує чотири типи темпераменту: сангвінічний, флегматичний, холеричний і меланхолійний [3, с. 218].

Сангвінічний тип темпераменту часто характеризується високим рівнем соціальності та емоційної експресії. Медіатори з цим типом темпераменту можуть піддаватися ризику виявляти симпатію до однієї зі сторін медіації, особливо, якщо вона виглядає більш активною чи доброзичливою. Як наслідок, відбудеться порушення балансу в процесі медіації [4].

Для холеричного типу темпераменту властива імпульсивність та схильність до прийняття швидких рішень. Медіатор-холерик має ризик втрати нейтральності у випадках, коли одна зі сторін конфлікту демонструє повільність або недостатню залученість. За такої ситуації медіатор-холерик може надати перевагу своїй прихильності більш емоційній або активній стороні медіації [4].

Медіатор з меланхолійним типом темпераменту схильний до глибокого аналізу та можливої надмірної емпатії до однієї зі сторін медіації, особливо, якщо ця сторона демонструє страждання чи безвихідь. Безумовно, це може призвести до втрати нейтральності медіатора [4].

Медіатор з флегматичним типом темпераменту зазвичай зберігає спокій та стриманість, що безперечно є позитивним у контексті збереження його нейтральності у процесі медіації. Проте існує ризик, що така стриманість може бути сприйнята сторонами медіації як байдужість, та мати наслідком «підрив» довіри сторін медіації до медіаційної процедури [4].

Задля уникнення впливу особливостей темпераменту медіатора на його нейтральність доцільно брати до уваги та використовувати наступні стратегії:

1. *Розвиток усвідомленості та саморефлексії.* Медіатор має бути свідомим своїх емоційних реакцій та їхнього впливу на процес медіації. Регулярна саморефлексія дозволяє ідентифікувати потенційні упередження та уникати їхнього прояву.

2. *Навчання технікам емоційної регуляції.* Використання дихальних технік, майндфулнесу та інших практик допомагає медіатору підтримувати емоційну стабільність і нейтральність, незалежно від типу темпераменту.

3. *Адаптація комунікативних стратегій.* Залежно від темпераменту учасників медіації, медіатор може варіювати стиль комунікації: заспокоювати активних і мотивувати пасивних, щоб забезпечити рівність у діалозі.

4. *Підтримка структурованого процесу медіації.* Чітке дотримання структури процесу медіації зменшує ризик виникнення суб'єктивних реакцій медіатора на поведінку учасників, що сприяє збереженню нейтральності [1].

Темперамент медіатора може впливати на збереження його нейтральності під час медіації, проте цей вплив можна зменшити за допомогою стратегій

саморегуляції, усвідомленості та адаптації комунікативних підходів. Використання вищезазначених методів дозволяє медіаторам ефективно підтримувати нейтральність і сприяти успішному вирішенню конфліктів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Barsky, A. E. *Conflict Resolution for the Helping Professions*, 2014. 384 p.
2. Kressel, K., & Pruitt, D. G. *Mediation research: The process and effectiveness of third-party intervention*. 2009. 457 p.
3. Wall, J. A., & Dunne, T. C. Mediation research: A current review. *Negotiation Journal*. 2012. 28(2). P. 217-244.
4. Санич О. М. Темперамент і професійна діяльність: психологічні аспекти. 2015. URL: <https://perechinskij-profesijnij-litsej.webnode.com.ua/news/temperament-i-profesijna-diyalnist/>

Ірина Фенюк

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

ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА В УКРАЇНІ: ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

Інклюзивна освіта в Україні має на меті забезпечити рівний доступ до освіти для всіх дітей, незалежно від їхніх фізичних чи психічних особливостей. За останні роки в країні відбулися значні зміни, спрямовані на інтеграцію дітей з особливими потребами в загальноосвітні заклади. Багато навчальних закладів впровадили інклюзивні практики, створили спеціалізовані групи та залучили фахівців, таких як психологи і логопеди, для роботи з дітьми, що мають особливі освітні потреби. Це свідчить про зростання усвідомлення важливості інклюзії в суспільстві та готовності педагогів до нових викликів.

Проте, незважаючи на ці успіхи, існує ряд проблем, які потребують термінового вирішення. Однією з ключових перешкод є недостатня фінансова підтримка з боку держави. Багато закладів освіти відчують нестачу коштів для забезпечення необхідних ресурсів і навчальних матеріалів, що обмежує можливості для реалізації інклюзивного підходу. Уряд повинен забезпечити стабільне фінансування інклюзивної освіти, щоб навчальні заклади могли створювати умови для навчання дітей з особливими потребами.

Крім того, слід зазначити, що суспільне сприйняття інклюзії залишається неоднозначним. Багато людей мають стереотипи щодо дітей з особливими потребами, що може призводити до їхньої ізоляції в навчальному процесі. Важливо проводити освітні кампанії, спрямовані на зміну ставлення суспільства до

інклюзивної освіти, підвищення рівня толерантності та прийняття різноманіття. Ці зусилля можуть сприяти формуванню більш відкритого і доброзичливого середовища для всіх дітей.

Окрім цього, важливим аспектом є впровадження системи моніторингу та оцінки інклюзивних практик. Це дозволить виявляти ефективні методи роботи, а також проблеми, з якими стикаються навчальні заклади. Збір даних про успіхи учнів із особливими потребами допоможе визначити, які підходи є найбільш ефективними, і адаптувати їх до потреб кожної дитини.

Також недостатня підготовка педагогів до роботи з дітьми з особливими потребами. Багато вчителів не мають відповідних знань і навичок для забезпечення інклюзивного навчання, що може призводити до недостатньої підтримки таких учнів. Професійний розвиток педагогів є критично важливим для створення сприятливого навчального середовища.

Необхідно покращити матеріально-технічну базу навчальних закладів. Багато шкіл не оснащені спеціальними засобами навчання та адаптованими приміщеннями, що ускладнює процес інклюзії. Доступність інфраструктури є ключовою умовою для успішної реалізації інклюзивної освіти.

Співпраця між педагогами та родинами дітей із особливими потребами може суттєво покращити процес навчання і соціалізації. Освітні програми для батьків можуть допомогти їм краще розуміти потреби своїх дітей та активно брати участь у їхньому розвитку.

У рекомендаціях щодо покращення інклюзивної освіти в Україні можна виділити: розширення програм підготовки для педагогів, інвестування в інфраструктуру шкіл, а також активізацію співпраці між закладами освіти, батьками та спеціалістами. Також важливо проводити інформаційні кампанії для підвищення обізнаності суспільства про переваги інклюзивного навчання та права дітей з особливими потребами.

У підсумку, інклюзивна освіта в Україні має потенціал для подальшого розвитку, однак потребує комплексного підходу, який включає в себе підготовку фахівців, фінансування, суспільну підтримку та моніторинг результатів. Тільки спільними зусиллями можна створити справді інклюзивне середовище, де кожна дитина матиме можливість реалізувати свій потенціал.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко, Н. Інклюзивна освіта в Україні: стан та перспективи. *Педагогічний дискурс*. 2020. №32, С. 45-56.
2. Грищенко, О. Виклики та можливості інклюзивної освіти в Україні. *Науковий вісник*. 2021. № 15(1). С. 22-30.

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Пубертатний період є найчутливішим до зростання масштабних стресогенних ситуацій у світі, зокрема в Україні, оскільки цей період розвитку характеризується як бунтарством у вигляді протесту проти оточення, так і формуванням власних ціннісних установок та переконань у процесі набуття власного досвіду. З огляду на це, вивчення ролі ціннісних орієнтацій у процесі психологічної профілактики та корекції є важливим для ефективної роботи психологів з підлітками та створення безпечного освітнього середовища.

Безпечне освітнє середовище – характеристика життя всередині освітнього закладу, яка передбачає не лише дотримання прав психологічної, екологічної, соціальної та інформаційної безпеки здобувачів освіти, а й у створенні сприятливих умов та можливостей для формування та розвитку особистості розвитку особистості у соціальному та просторово-предметному оточенні, сприяти запобігання негативного впливу соціально-психологічних ризиків, контроль за якістю та запобігання проникненню інформації, що може сприяти виникненню девіантної поведінки серед учнів. [4; 2-3] А тому важливо сприяти формування здорових ціннісних орієнтації не лише за допомогою просвіти, а й розвивальних, профілактичних та корекційних тренінгових занять.

Девіантна поведінка підлітків - це дії та вчинки підлітків, які відхиляються від соціальних норм, прийнятих у конкретному суспільстві, та завдають певної шкоди собі або оточенню, а також призводять до дезадаптації, десоціалізації та ускладнення самореалізації особистості. Психологічна профілактика девіантної поведінки неповнолітніх полягає у застосуванні системи заходів, спрямованих на попередження, подолання або нейтралізацію психологічних чинників, що спричиняють девіантну поведінку неповнолітніх, а психокорекція девіантної поведінки передбачає заходи щодо регуляції мотиваційної сфери, ціннісних орієнтацій та установок, поведінки особистості, а також застосування впливу на систему різних внутрішніх спонукань, регулюючих та коригувальних особистісних якостей підлітків. [1; 2]

Ціннісні орієнтації – це система ієрархічно взаємопов'язаних цінностей, яка визначає спрямованість дій, вчинків, поведінки та життєдіяльності особистості, на основі її набутого досвіду. Вони формуються протягом життя, але в підлітковий вік у наслідок впливу різноманітної соціальної інформації. [3; 4] Оскільки вони

включають процесуальний (від пізнання моралі до їх реалізації) та змістовний (набуття досвіду, знань та формування умінь і навичок) аспекти освоєння цінностей та ціннісних орієнтацій [3], тому важливо для регуляції ціннісних орієнтацій девіантної поведінки підлітків використовувати психологічний профілактичний та корекційний вплив.

Для цього серед учнів восьми-одинадцятих класів було проведено комплексну психодіагностику ненормативної поведінки та ціннісних орієнтацій, у якій брало участь вісімдесят один учень. За результатами діагностики встановлено, що тридцять два учні мають ознаки девіантної поведінки, але при цьому для більшості підлітків (76%) найзначущими є ціннісні установки на особисте життя та самореалізацію. Проте для групи осіб з ознаками деструктивної поведінки найбільше характерні ціннісні орієнтири на матеріальне забезпечення, повагу та «повну» свободу. Для цієї групи відхилення було розроблено та застосовано ціннісно-орієнтовану програму психокорекції девіантної поведінки, проміжна оцінка її ефективності, дозволила розробити наступні рекомендації щодо подальшої психопрофілактики девіантної поведінки:

1. Забезпечити створення повноцінних психологічних служб або центрів при школах.
2. Регулярно проводити ціннісно-орієнтовані тренінгові заняття.
3. Забезпечити доступність психологічної підтримки та допомоги для учнів шкіл та підвищення їх загального рівня знань про психологію.
4. Сприяти ціннісно-смісловому та естетичному розвитку підлітків. На уроках української та іноземної мови, літератури та мистецтва можна використовувати метод «Живої бібліотеки», а також ввести у шкільну програму твори, де будуть показані ознаки та наслідки різної поведінки.
5. Сприяти розвитку навичок креативного розв'язання проблем, особистого зростання та самореалізації за допомогою розвивальних тренінгів.
6. Забезпечувати створення безпечного освітнього середовища за допомогою та підтримувати повагу та індивідуальний підхід до кожного з учнів.
7. Сприяти формуванню вміння самоконтролю, рефлексії та самоаналізу, а також критичного мислення.
8. Залучати учнів підліткового віку до громадської та волонтерської діяльності.

Таким чином, у процесі створення безпечного освітнього середовища варто забезпечувати не тільки стратегію ціннісно-сміслового та естетичного розвитку, а й варто зважати на особливості, зокрема ціннісних орієнтацій, кожного учня та їх відносини з іншими учасниками освітнього процесу. Тому, доцільно регулярно розробляти й застосовувати ціннісно-орієнтовану програму психологічної профілактики та корекції.

Отже, вплив на ціннісні орієнтації підлітків у психологічній профілактиці та корекції є важливим, оскільки не лише забезпечують створення безпечного освітнього середовища, а й сприяють ефективному розвитку, самовираженню та самореалізації підлітків, а також формуванню конструктивної поведінки, критичного мислення й саморефлексії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карпінська Л. В. Психологічна корекція девіантної поведінки шкільної молоді: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр»: спец. 053 «Психологія». Миколаїв: ЧНУ ім. Петра Могили, 2023. 118 с.

2. Магдисюк Л. І., Демчук В. Б., Павлова Б. В. Сучасні підходи профілактики девіантної поведінки у діяльності психологічної служби. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія». Мукачево, 2021. Вип. 7(1), С. 9-17.

3. Мазур Т., Дружиніна О. Процес формування ціннісних орієнтацій підлітків. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 4-5 листопада 2022 р.) в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. С. 158–160.

4. Прачук І.М. Роль практичного психолога у створенні безпечного освітнього середовища в закладах позашкільної освіти. Тернопіль, 2020. 13 с. URL: <https://vseosvita.ua/library/rol-praktichnogo-psihologa-u-stvorenni-bezpechnogo-osvitnogo-seredovisa-v-zakladah-pozaskilnoi-osviti-194240.html>

Тетяна Зелена

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 015.039
Професійна освіта, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦЯ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

Дослідження психолого-педагогічних особливостей формування інформаційно-комунікаційної компетентності фахівця соціальної сфери важливо в контексті сучасного розвитку цієї галузі. Поглиблене вивчення такої теми сприяє розумінню того, як взаємодія з іншими людьми та використання сучасних технологій можуть покращити професійні навички соціальних працівників.

Основними аспектами психолого-педагогічних особливостей формування інформаційно-комунікаційної компетентності можуть бути такі пункти:

Розвиток навичок ефективного спілкування та взаємодії з клієнтами. Це вміння як правильно вести діалог, слухати співрозмовника, вирішувати конфліктні ситуації тощо.

Розвиток навичок ефективного спілкування та взаємодії з клієнтами дійсно дуже важливий для будь-якої сфери діяльності. Ключові принципи цього процесу включають вміння активно слухати співрозмовника, сприймати його погляди та почуття, виявляти емпатію та висловлювати вдячність. Правильне ведення діалогу передбачає чітке формулювання своїх думок та запитань, уникання переривання співрозмовника та уточнення непевних моментів. Крім того, важливо враховувати невербальні сигнали та звертати увагу на тон голосу та міміку [2]. У вирішенні конфліктних ситуацій важливо залишатися спокійним та об'єктивним, слухати всі сторони конфлікту та шукати компромісне рішення. Вміння ефективно спілкуватися та демонструвати розуміння може значно полегшити взаємодію з клієнтами та підвищити рівень їх задоволеності [1].

Оволодіння різними засобами інформаційних технологій, що допомагають у вирішенні професійних завдань, наприклад, ведення баз даних, використання онлайн-сервісів тощо. Засоби інформаційних технологій, такі як ведення баз даних та використання онлайн-сервісів, дійсно можуть значно полегшити вирішення професійних завдань. Застосування цих інструментів дозволяє ефективно керувати інформацією, швидко знаходити необхідні дані та оптимізувати робочі процеси.

Розуміння основних принципів презентації та викладання інформації, що допомагає ефективно комунікувати з аудиторією. Основними принципами презентації і викладання інформації, які допомагають ефективно комунікувати з аудиторією є зрозумілість і доступність інформації. Важливо пояснювати складні поняття просто і зрозуміло, використовуючи доступну лексику та ілюстрації, щоб аудиторія могла легко засвоїти представлену інформацію.

Структура і логічність презентації передбачає те, що інформація повинна бути систематизована та послідовно представлена, починаючи з вступу, розвитку і завершення. Кожен слайд або розділ повинен містити чітку інформацію, яка доповнює загальний контекст. Використання візуальних засобів, включає в себе вміння використовувати графіки, діаграми, таблиці та ілюстрації можуть допомогти візуалізувати інформацію і зробити презентацію більш привабливою для аудиторії.

Взаємодія з аудиторією є важливим аспектом встановлення контакту із слухачами, створюючи можливості для запитань і обговорення. Це дозволить залучити їх до процесу та підтримати їх зацікавленість.

Практика і повторення ключових ідей та виконання практичних вправ може допомогти аудиторії краще засвоїти інформацію та залишити більш глибоке враження [1]. Ці принципи допомагають створити ефективну презентацію та сприяють успішній комунікації з аудиторією.

Розвиток критичного мислення щодо інформації, що надходить, та вміння аналізувати й обробляти її передбачає можливість ефективно розуміти й оцінювати інформацію, важливо мати навички критичного мислення. Це означає здатність аналізувати інформацію, розрізняти факти від дезінформації та критично ставитися до отриманої інформації.

Для розвитку цих навичок можна використовувати різні підходи, такі як читання різноманітних джерел інформації, перевірка достовірності даних, уміння формулювати та перевіряти припущення, а також спроможність аналізувати та узагальнювати інформацію.

Усі ці аспекти можуть бути досліджені через педагогічні та психологічні методи, що дозволяють виявити потенціал фахівців соціальної сфери та сприяють їхньому подальшому професійному розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.

2. Психолог Ю. Емоційна грамотність – розпізнавання та вираження незрозумілих емоцій. *Psychologist*. 2024. URL: <https://psychologist.com.ua/emotsijna-gramotnist-yak-rozpiznati-i-virazhati-nezrozumili-emotsii/>

3. Закон України «Про соціальні послуги» від 17.01.2019. № 2671-VIII (редакція від 27.04.2022). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>.

4. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників. Випуск 80 «Соціальні послуги»: затверджено наказом Міністерства соціальної політики України від 29.03.2017 № 518. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0518739-17>.

5. Фурман А.В., Гірняк А. Н. Психорозвивальна взаємодія в освітньому процесі та її концептуальні засади. *Психологічний часопис*. 2020. №6(38). Т. 6. С. 9–18.

УДК 159.9

Тетяна Соболевська

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

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ І ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ У ГРОМАДІ

Психосоціальна робота у громадах на сучасному етапі розвитку суспільства є одним із ключових інструментів підтримки соціальної стабільності та гармонізації взаємовідносин між індивідами та соціальними групами. Вона інтегрує психологічні та соціальні інтервенції, спрямовані на подолання стресу, покращення емоційного стану, а також підтримку соціальної включеності осіб, які стикаються з різними життєвими викликами. В умовах зростаючих соціальних та економічних

труднощів, економічні кризи та військові конфлікти, роль психосоціальної роботи значно підвищується [6].

Психосоціальна робота сприяє не лише особистісному відновленню, але й формуванню стійких громад, що підвищують свою здатність протистояти соціальним стресам і кризам [1]. Дослідження показують, важливість формування ціннісних орієнтирів та гуманістичних підходів у роботі з громадами [1; 3], а також, що ефективно впровадження психосоціальних практик у громадах сприяє зниженню рівня соціального напруження, підтримці емоційної стабільності та активізації громадської активності [7].

Окрім того, психосоціальна робота набуває стратегічного значення у контексті роботи з вразливими групами населення, такими як вимушені переселенці, ветерани, люди похилого віку, діти-сироти та інші. Вона сприяє їх соціальній інтеграції, зменшує ризики соціальної маргіналізації та сприяє розвитку почуття приналежності до громади [2].

Нині актуальним є оцінка сучасних тенденцій у сфері психосоціальної підтримки та напрямків розвитку і вдосконалення форм та ціннісно-сміслових аспектів психосоціальної роботи у громадах, вивчення методологічних підходів до організації роботи з громадами та оцінка впливу таких заходів на соціальний добробут, а також розробка ефективних підходів до реалізації такої роботи.

Значний вплив на соціальну інтеграцію, емоційний стан та загальний добробут громади мають форми та ціннісно-сміслові аспекти психосоціальної роботи у громадах. Індивідуальне консультування є одним з найефективніших інструментів психосоціальної роботи. Особливо це стосується осіб, що пережили стресові події, зокрема ветеранів та внутрішньо переміщених осіб [5]. Дослідження підтверджують, що індивідуальне консультування є важливим інструментом для підтримки психічного здоров'я та адаптації до нових умов [2]. Також, індивідуальне консультування є ефективним для вирішення особистісних проблем та адаптації до складних життєвих обставин [8]. Групові форми роботи, групова терапія та підтримка сприяють розвитку соціальної підтримки та зміцненню почуття спільності серед учасників. Групова терапія також сприяє формуванню механізмів колективної психологічної стійкості, що є особливо актуальним у кризових ситуаціях. Також, групова підтримка, зокрема групова терапія та соціальні тренінги, сприяє зниженню рівня стресу та покращенню міжособистісних стосунків у громадах [9].

Кризове втручання та швидка підтримка у надзвичайних ситуаціях є ефективним інструментом для негайної підтримки в умовах екстремальних ситуацій, таких як війни та природні катастрофи [7]. Програми кризового втручання є одними з найефективніших інструментів у ситуаціях, коли громада переживає різні форми стресу: від військових дій до природних катастроф. Своєчасне кризове втручання дозволяє знизити рівень тривожності та запобігти розвитку посттравматичного стресового розладу. Важливо, що такі програми ефективно інтегруються у вже існуючі системи соціальної підтримки в громадах [6].

Психоосвітні програми та методики розвитку громад сприяють формуванню громадянської активності та взаємодії між різними соціальними групами та можуть використовуватись як засіб довгострокової профілактики [3]. Участь у психоосвітніх програмах дозволяє покращити розуміння власних емоцій та навчитися самотійно керувати ними. Особливо важливо те, що такі програми впливають на загальний рівень знань про психічне здоров'я у громаді, що сприяє зниженню соціальних стереотипів та стигматизації психічних розладів. Внаслідок впровадження психоосвітніх програм зростає кількість людей, які самотійно звертаються за психологічною допомогою [4].

Залучення громади може розглядатися як фундаментальний підхід до побудови стійких соціальних зв'язків. Громади, які активно залучаються до психосоціальної роботи через спільні ініціативи та проекти, демонструють вищий рівень соціальної інтеграції та підтримки. Зокрема, у громадах, де психосоціальна робота є органічною частиною громадського життя, спостерігається зниження рівня конфліктів та підвищення колективної стійкості до криз. Соціальні ініціативи на місцевому рівні також сприяють зміцненню відчуття спільної відповідальності за добробут громади [7].

Ціннісно-сміслові аспекти психосоціальної роботи такі, як гуманізм, емпатія, справедливість та рівність є базовими цінностями, що лежать в основі ефективної психосоціальної роботи. Важливою є також конфіденційність, яка сприяє довірі між працівниками та клієнтами. Ці цінності є ключовими у процесі формування довготривалих соціальних відносин та підтримки на рівні громади. При цьому, ціннісна основа роботи значно підвищує рівень соціальної інтеграції та колективної відповідальності за підтримку вразливих верств населення [7].

Таким чином, для покращення загального добробуту громади важливе значення мають як різні форми психосоціальної роботи, так і її ціннісні аспекти. Інтеграція різних підходів у психосоціальній роботі сприяє загальному поліпшенню соціально-психологічного клімату в громадах. Особливо важливими є ціннісно-сміслові аспекти, такі як емпатія, справедливість та рівність, які формують основу для побудови довіри та взаємної підтримки [9]. При цьому, ефективна психосоціальна робота, що базується на залученні громади та врахуванні її потреб, значно сприяє стійкості та соціальній інтеграції вразливих груп населення.

Отже, психосоціальна робота у громадах, заснована на залученні громади, індивідуальному консультуванні, груповій підтримці та ціннісних аспектах, є ефективним інструментом для підвищення соціальної стійкості та інтеграції вразливих груп. Однією з основних особливостей розвитку і вдосконалення психосоціальної роботи у громаді є застосування системного підходу до поєднання різних форм психосоціальної підтримки, що можуть бути використані для вдосконалення програм соціального захисту та психосоціальної допомоги на місцевому та національному рівнях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонюк В.П. Вплив внутрішньо переміщених осіб на розвиток територіальних громад: проблеми та перспективи. *Вісник економічної науки України*. 2016. Вип. 2. С. 8–13.
2. Бірюкова М., Рущенко І., Ляшенко Н., Григор'єва С. Біженці і внутрішньо-переміщені особи російсько-української війни: соціальні характеристики й практики. *Науково-теоретичний альманах Грані*. 2022. № 6. С. 143–156.
3. Карамушка Л. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Psychological Journal*. 2021. Вип. 7(5). С. 26–37.
4. Оніщенко Н. Визначення та обґрунтування функціональних обов'язків, що покладаються на фахівця-психолога, у межах організації та надання екстреної психологічної допомоги в осередку надзвичайної ситуації. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2015. Вип. 2. С.31–35.
5. Путінцев А.В., Пашенко, Ю.Є. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. *Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики*. 2018. Вип. 9. С. 110–121.
6. Слюсаревський М.М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді *Вісник НАПН України*. 2022. Вип.4(1). С.85–92.
7. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації: монографія / за ред. Л. М. Коробки. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.
8. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення: монографія / за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с.
9. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету*. 2022. Спецвипуск. С. 128–136.

УДК 159.9

Богдан Чорненький

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

СІМЕЙНА МЕДІАЦІЯ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

У сучасному суспільстві кількість сімейних конфліктів зростає, а психологічні наслідки конфліктів можуть бути руйнівними для всіх сторін, особливо для дітей. Сімейна медіація є важливим інструментом, який допомагає уникнути ескалації конфліктів і мінімізувати психологічний стрес. Сімейна медіація – це процес, в якому незалежна третя сторона (медіатор) допомагає членам родини

вирішити конфлікти мирним шляхом. Медіація використовується для розв'язання сімейних спорів, таких як розлучення, поділ майна, питання опіки над дітьми тощо [5].

Постійні конфлікти в сім'ї можуть викликати депресію, тривогу та проблеми із самооцінкою у дорослих та дітей. Дослідження показують, що тривалі сімейні конфлікти погіршують психічне здоров'я та емоційний добробут. Часто одна або обидві сторони не готові відкрито обговорювати конфлікт через страх чи недовіру. Ці емоційні бар'єри заважають ефективній медіації. У медіації можуть виникати проблеми через те, що кожна зі сторін має різні очікування та цілі. Наприклад, одна сторона прагне зберегти відносини, тоді як інша бажає завершити будь-які контакти.

Дослідження свідчать, що вчасне втручання медіаторів може сприяти тривалішому врегулюванню сімейних конфліктів. Перспективи розвитку сімейної медіації є важливою темою, оскільки цей інструмент підтримки стає дедалі актуальнішим в умовах зростаючої кількості сімейних конфліктів та запитів на мирні методи вирішення спорів [3].

Сімейна медіація набуває популярності як альтернативний метод врегулювання конфліктів у порівнянні з судовими процесами. Суспільство визнає необхідність збереження стосунків між учасниками, що особливо важливо для сімей з дітьми. Очікується, що медіація буде дедалі активніше застосовуватися у випадках розлучень, суперечок щодо виховання дітей, опіки тощо. Законодавчі ініціативи та правове регулювання в багатьох країнах стимулюють зростання ролі медіації, і є перспектива, що з часом суди будуть більш активно направляти конфліктуючі сторони до медіаторів як першого кроку у вирішенні спору [2].

Психологічні інструменти допомагають сторонам глибше зрозуміти свої емоції та внутрішні переживання, що значно підвищує шанси на успішне розв'язання конфлікту. Використання когнітивно-поведінкової терапії, яка фокусується на зміні мислення, та емоційно-фокусованої терапії, що орієнтована на роботу з емоціями, дозволяє досягати кращих результатів у медіації [4].

Розширення ролі психологів у медіації допомагає створити більш цілісний підхід до вирішення конфліктів. Участь психолога в процесі дозволяє не тільки вирішувати поточний конфлікт, але й працювати над глибинними проблемами, які можуть бути його причиною, що, в свою чергу, знижує ризик повторних конфліктів.

Медіація може стати частиною державних соціальних служб або програм підтримки, що дозволить зробити цей процес більш доступним для широких верств населення. Це особливо актуально для сімей, які не мають фінансових можливостей для звернення до приватних медіаторів. Перспектива створення державних центрів медіації дозволить систематизувати та стандартизувати підходи до вирішення сімейних конфліктів. Це також сприятиме зменшенню соціальної напруги, адже більшість конфліктів вирішуватимуться до того, як вони перейдуть у судову площину [1].

Існує необхідність в оновлених програмах навчання медіаторів, які включатимуть курси з психології, конфліктології та соціології. Це дозволить медіаторам отримати необхідні навички для роботи з комплексними емоційними та психологічними аспектами сімейних конфліктів. Зростає попит на сертифікацію та ліцензування медіаторів, що гарантуватиме високу якість послуг. Підвищення рівня кваліфікації та професіоналізму медіаторів сприятиме покращенню якості медіаційного процесу.

Продовжуються дослідження ефективності різних методів медіації в різних соціальних і культурних контекстах. Вони допомагають адаптувати практики медіації до потреб різних категорій населення, включаючи культурні меншини та сім'ї з особливими потребами. Нові підходи, такі як онлайн-медіація, стають все більш актуальними, особливо в епоху цифровізації. Цей формат дозволяє залучати до процесу учасників з різних регіонів, знижуючи бар'єри доступності [4].

Поширення знань про медіацію через освітні програми та інформаційні кампанії сприятиме підвищенню обізнаності населення щодо її переваг. Освітні ініціативи можуть бути спрямовані на школярів, студентів та батьків, щоб сформувані у них навички мирного вирішення конфліктів. Створення програм підтримки медіації у громадах дозволить розширити доступ до інформації та допомоги, надаючи людям можливість обирати мирні способи врегулювання спорів ще до того, як ситуація перетвориться на кризову [4].

Ці перспективи вказують на те, що сімейна медіація має значний потенціал для розвитку як психологічного інструменту, орієнтованого на мирне вирішення конфліктів, збереження психологічного здоров'я та добробуту членів сім'ї.

Отже, сучасні підходи включають когнітивно-поведінкову терапію, яка допомагає сторонам змінити негативні моделі мислення, та емоційно-фокусовану терапію, яка орієнтована на вирішення внутрішніх конфліктів та емоційних бар'єрів. Використання цих підходів значно покращує якість медіаційного процесу. Важливо звернути увагу на соціальні та культурні аспекти, які впливають на ефективність медіації, та залучати психологів до процесу для кращої підтримки сторін.

Необхідно проводити більше досліджень щодо ефективності різних психологічних підходів у медіації та їх впливу на довгострокові результати. Також варто розглянути можливість інтеграції медіації в систему соціальної підтримки для забезпечення доступності цієї послуги для всіх, хто її потребує.

ЛІТЕРАТУРА

1. Переваги проведення медіації у сімейних спорах. Координаційний центр з надання правової допомоги. 2012–2019 рр. URL: <https://legalaid.gov.ua/publikatsiyi/perevagy-provedennya-mediatsiyi-u-simejnyhsporah/>
2. Закон України «Про медіацію» від 16.11.2021 № 1875-IX. База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1875-20#Text>

3. Чеховська І. В., Божук І. І. Перспективи розвитку інституту сімейної медіації в Україні. *Вісник Луганського державного університету внутрішніх справ імені Е.О. Дідоренка*. 2021. № 2.94. С. 246–258.

4. Парнета О. Медіація як спосіб вирішення сімейних спорів. *Актуальні проблеми правознавства*. 2021. № 1 (25). URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/42038/1/Парнета.pdf>

5. Медіація у професійній діяльності юриста: підручник / за ред. Н. Крестовської, Л. Романадзе. Одеса: Екологія. 2019. 456 с.

Ігор Кусяк

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

ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВОЇ ЯКОСТІ МАЙБУТНІХ МЕДІАТОРІВ/ПЕРЕМОВНИКІВ

В умовах сучасного суспільства, коли конфлікти виникають у багатьох сферах життя – від міжособистісних стосунків до складних економічних чи політичних переговорів – професія медіатора набуває все більшого значення. Успішна діяльність медіаторів і перемовників неможлива без високого рівня комунікативної компетентності. Ця навичка не тільки сприяє ефективній передачі та сприйняттю інформації, але й допомагає встановлювати взаєморозуміння між сторонами, які конфліктують, впливаючи на емоційний аспект переговорів. Створення та впровадження тренінгових програм для розвитку комунікативної компетентності є ключовим елементом підготовки майбутніх медіаторів і перемовників.

Поняття «медіація» походить від латинського «mediare» – бути посередником. Медіацією називають процес переговорів, коли до розв'язання спірного питання залучається нейтральна третя сторона-медіатор (посередник), яка веде цей переговорний процес, вислуховує аргументацію обох сторін щодо суті суперечки, дає кваліфіковані поради й активно допомагає сторонам самостійно прийняти рішення, що задовольнить учасників переговорів [3, с. 162].

Комунікативна компетентність — це багатогранна характеристика, що охоплює когнітивні, поведінкові, емоційні та соціальні складові особистості. У статті Товканець Г.В. та Кирлик О.В. “Комунікативний самоконтроль як компонент професійної компетентності майбутнього вчителя початкової школи” наголошується на розрізненні поняття “комунікативної компетенції” та “комунікативної компетентності”. На думку авторів, комунікативна компетенція - “це демонстрована сфера успішної комунікативної діяльності на основі засвоєних

цінностей і стратегій мовного спілкування, що підкріплюються мовними навичками і мовними вміннями”. Натомість “комунікативна компетентність визначається в сучасній науці як інтегративний особистісний ресурс, що забезпечує успішність комунікативної діяльності [6].

За сучасними підходами, комунікативна компетентність складається з кількох ключових компонентів:

- Лінгвістична компетентність передбачає знання мови та правил її використання у різних ситуаціях.
- Соціолінгвістична компетентність дозволяє правильно підбирати мовні засоби залежно від соціального контексту
- Прагматична компетентність включає здатність ефективно передавати та інтерпретувати зміст повідомлень.
- Комунікативні стратегії допомагають уникати або вирішувати проблеми, що виникають під час спілкування.
- Емоційний інтелект відіграє важливу роль у розумінні та управлінні емоціями як власними, так і співрозмовника.

Роль комунікативної компетентності у професії медіатора або перемовника є ключовою, оскільки від неї залежить успішність вирішення конфліктних ситуацій. Медіатор не лише передає інформацію між сторонами конфлікту, але й контролює емоційну складову процесу, підтримує баланс у спілкуванні та сприяє досягненню компромісу. Уміння активно слухати, правильно інтерпретувати невербальні сигнали, використовувати емпатію є фундаментальними навичками, що підвищують ефективність медіації та переговорів.

Отже, тренінг розвитку комунікативної компетентності є важливим інструментом підготовки майбутніх медіаторів та перемовників. У сучасному суспільстві, де конфлікти виникають у різних сферах, успішне посередництво та переговори неможливі без добре розвинених комунікативних навичок. Комунікативна компетентність — це комплексна якість, яка включає когнітивні, поведінкові, емоційні та соціальні аспекти й дозволяє ефективно передавати та отримувати інформацію, розуміти емоції співрозмовників та сприяти досягненню компромісу. Розробка та впровадження тренінгових програм, що зосереджуються на розвитку таких навичок, є важливою складовою підготовки фахівців у цій галузі та сприяє професійному зростанню медіаторів і перемовників, забезпечуючи їхню здатність ефективно управляти емоціями, знаходити компроміси та успішно вирішувати конфліктні ситуації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блинова О. Є. Асертивність як чинник комунікативної компетентності студентів. *Scientific Journal Virtu*, 2020. №40. С. 36 – 39.
2. Галецький С. М. Формування комунікативної компетентності викладачів іноземних мов засобами інформаційно-комунікаційних технологій: дис. канд. пед. наук Галецький С. М. Житомир, 2020. 292 с.

3. Лєко Б., Чуйко Г. Медіація: підручник. Чернівці: Книги – XXI, 2011. 464 с.
4. Мазаракі Н. Медіація в Україні: теорія та практика: монографія. / Інститут законодавства Верховної Ради України. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2018. 276 с.
5. Стаття «Тренінг із формування комунікативних умінь і навичок: заняття із вправами та техніками» URL: <https://osnova.com.ua/trening-iz-formuvannya-komunikativnih-umin-i-navichok-zanyattya-iz-vpravami-ta-tehnikami/>.
6. Товканець Г., Товканець О., Лендел Л. Підготовка майбутніх учителів до реалізації педагогічної комунікації як умова ефективної професійної діяльності. In R. Bernátová, T. Nestorenko (ed.). Vzdelávanie a spoločnosť IV. Medzinárodný nekonferenčný zborník. Prešov: Prešov Univerzity, 2020. P. 258–264.

УДК 364.62-058.835

Наталія Вербецька

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

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА З ПЕРЕЖИВАННЯМ ГОРЯ ТА ВТРАТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Станом на липень 2024 року в Реєстрі зниклих безвісти за особливих обставин зафіксовано понад 50 тисяч українців, серед яких військові та цивільні особи різного віку та статі. Цей феномен віддзеркалює трагічні наслідки війни коли, через бойові дії або окупацію, у значної кількості людей спостерігається дефіцит інформації про рідних. Раніше, до повномасштабного вторгнення, щорічна кількість зниклих становила близько 6000 осіб. На жаль, окреслена проблема існує не лише в Україні, оскільки для багатьох країн, які зазнають конфліктів, а також мирних держав, випадки зникнення людей за різних обставин є доволі характерними [2, с. 7]. Найбільше від цього страждають сім'ї та родини зниклих безвісти.

Так, вимушена розлука із близькою людиною викликає стрес. Це є нормальною реакцією, проте при амбівалентній втраті він триває довго і заважає нормальному функціонуванню, що може свідчити про патологічне горювання. Амбівалентна втрата, зокрема невизначений статус зниклого близького (наприклад, зниклі безвісти або військовополонені), створює специфічний досвід, коли людина не може завершити процес горювання, не маючи чіткої відповіді на питання про долю близького. Стан людини хвилеподібно коливається – від позитивних піків надії на те, що невдовзі відбудеться зустріч, до глибокого розчарування і відчаю через розлуку. Ці емоційні коливання можуть бути вельми інтенсивними: у моменти надії людина може відчувати ейфорію емоційного стану, сподіваючись на нові можливості, плани на зустріч, що дають сили. Проте в момент усвідомлення втрати або відсутності інформації приємні передчуття швидко змінюються на важкі переживання

і починається хвиля туги, відчуття безвиході та самотності. Зазвичай цей стан не зменшується, адже людина не приймає втрати. Невизначеність викликає відчуття застигlosti в горі та перешкоджає інтеграції важкого досвіду в нові умови життя.

Одним з інтуїтивних способів зменшити тривожність через невизначеність є активний пошук інформації про зниклого, поширення дописів в соцмережах з проханням допомогти відшукати рідну людину. Постійна активність у пошуку новин та публічне висвітлення таких даних як фото, опис зовнішності чи характер діяльності зниклого, може слугувати тимчасовою підтримкою через відчуття контролю, проте вона може виснажувати цінний ресурс стресостійкості і, як зауважують фахівці, подібні дії лише приваблюють шахраїв, які «телефонують родичам і вимагають гроші» [4]. Тож важливо знаходити баланс між пошуком та можливістю прийняття ситуації.

Додатковим обтяжуючим чинником невизначеної втрати є почуття провини, яке часто супроводжує специфічний процес горя. Людина може відчувати, що вона робить недостатньо для пошуку близького, або тривожитися та нервувати через те, що час від часу дозволяє собі відчувати радість через побутові дрібниці. Суб'єктивно це здається скорботному "недоречним" в умовах горя і сприймається як зрада пам'яті. Румінації про зниклого загострюють почуття жалю та провини, значно виснажуючи емоційні ресурси, а це призводить до блокування адаптаційних процесів та створює бар'єри для відновлення.

На нашу думку, для зниження почуття провини важливо прийняти життєву дихотомію — можливість одночасно жити своє життя та не забувати про зниклого. Це означає, що людина має право на позитивні емоції, власний розвиток і радість, не втрачаючи при цьому внутрішнього зв'язку зі зниклим близьким.

Працюючи з амбівалентністю, важливо перепрограмувати негативні думки та почуття, пов'язані з втратою, на більш конструктивні. Для цього психологи використовують відповідні завдання, котрі лежать в основі копінг-стратегій. На думку Р. Лазаруса, вони полягають у: а) зростанні можливостей для відновлення та мінімізації негативних впливів життєвих обставин; б) адаптації, регулюванні чи перетворенні ситуацій; в) підтримці позитивної «Я-концепції впевненості у собі і власних силах; г) збереженні емоційної рівноваги; д) підтримці комфортних взаємозв'язків з іншими [7, с. 146].

Ефективною доказовою терапією що використовується для полегшення реакцій на горювання, яка орієнтована на усвідомлення проблеми, уявлення про себе, оточення та стосунки, а також на зміну дезадаптивних когніцій і зменшення тривожного та депресивного уникнення, є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) [6]. В інструментарії терапії застосовуються методи експозиції, когнітивної реструктуризації і поведінкової активації [1].

Процес терапії включає етапи створення довірливих відносин з терапевтом, залучення підтримки з оточення, а також виконання домашніх аналітичних завдань—

терапевтичних ритуалів: створення місць пам'яті, ведення щоденника думок, написання листів до зниклого. Перевагою КПТ в мобільності ведення терапевтичних сесій є те, що така допомога може надаватися онлайн. Водночас підходи терапії адаптуються до індивідуальних потреб пацієнта[6].

Психологічна робота на всіх етапах роботи з втратою є складним і багатограним процесом, який вимагає уваги до емоційного стану людини та її потреб. Одним з таких ефективних методів терапії є EMDR (сучасний метод лікування наслідків психічної травми) [5]. Використання цього методу дозволяє пацієнтам обробляти емоційно насичені спогади, пов'язані з втратою. Вправи на білатеральну стимуляцію (наприклад постукування) допомагають зменшити у пацієнта інтенсивність болісних спогадів, що може сприяти більш глибокому розумінню переживань.

EMDR допомагає пацієнтам вивільнити застрягли емоції та розвивати більшу емоційну гнучкість. Під час зустрічей психолог допомагає людині у стані горя та переживання втрати зосередитися на спогадах про втрату, водночас розвиваючи нові, позитивні думки про себе та майбутнє. Це може включати формування нових сенсів, які зменшать почуття відчаю.

Такий підхід у роботі з почуттям безнадійності пропонує застосовувати вчений В. П. Москалець [2]. Він вважає, що побудова над-смислів, здатна віднайти для зневіреного нові перспективи в умовах ускладненої втрати, у розвитку духовних або екзистенційних ресурсів через релігію, віру або філософські підходи до життя. Ці сенси, як ресурси, дозволяють людині приймати невизначеність і знаходити сенс навіть у складних життєвих обставинах. Замість того, щоб застрягати в горі, у людини з'являється можливість створити нові над-сенси, які допоможуть знайти внутрішній спокій і прийняти зміни, що сталися [2]. Такий підхід пропонує не просто заповнювати час чи відволікатися, а проводити активний пошук сенсу у власному житті та досвіді, такої змістовної діяльності, яка може включати творчі проєкти, волонтерство, активну участь у групах підтримки чи просто розмови про переживання. Це може стати початком процесу посттравматичного зростання, який ґрунтується на осмисленні втрати, пошуку нових цінностей та відновлення зв'язку зі світом [2].

Ще одним потужним інструментом у подоланні почуття ізольованості та безпорадності є соціальна підтримка. Групова терапія при невизначеній втраті може бути дуже корисною, оскільки надає учасникам можливість ділитися своїми переживаннями і емоціями в підтримуючому середовищі. Підтримка з боку групи здатна значно полегшити стан горюючого: спілкування з іншими, які переживають схожий досвід та дозволяє людині не відчувати себе самотньою у своїх стражданнях.

Отже, в умовах війни, члени сім'ї та родини зниклих безвісті зниклого близького можуть перебувати у стані незавершеного горювання, який може тривати дуже довго, створюючи виклики для їхнього психологічного благополуччя.

Виокремлення копінг-стратегій, які використовуються у роботі психолога в умовах війни, дає змогу особистості опанувати алгоритмами дій у складних ситуаціях та сприяє відновленню життєво необхідних ресурсів, які спричинені переживанням горя та втрати.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булен П. Затяжна реакція горя: природа, чинники ризику, діагностика і когнітивно-поведінкова терапія. *НейроNews. Психоневрологія та Нейропсихологія*. 2023. №1 с. 50-58. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2023/1/pages-50-58/zatyazhna-reakciya-gorya-priroda-chinniki-riziku-diagnostika-i-kognitivno-povedinkova-terapiya>
2. Москалець В. П. «Над-смысл» у логотерапії горя та мук совісті. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. № 16. С. 73–83.
3. Рибик Л.А. Життя в надії. Особливості психологічного супроводу родин зниклих без вісті. К.: Купріянова, 2024. 168 с.
4. Рідні зникли безвісти: куди звертатися жителям Тернопільщини. URL: <https://suspilne.media/ternopil/487486-ridni-znikli-bezvisti-kudi-zvertatisa-zitelam-ternopilsini/>
5. Як працювати з психотравмою: про метод EMDR і проєкт для вчительок. URL: <https://nus.org.ua/articles/yak-pratsyuvaty-z-psyhotravmoyu-pro-metod-emdr-i-proyekt-dlya-vchytelok/>
6. Boelen P.A., Eisma M.C. Cognitive Behaviour Therapy for grief. In, E.M. Steffen, E. Milman, R.A. Neimeyer (Eds)., Handbook of grief therapies. New York: Sage. P. 111–120
7. Lazarus R.S. (1997) Cognitive and coping processes in emotion. *Stress and coping*. N.Y. Columbia Univ. Press, P. 144–157

УДК 159.9

Христина Боднар

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

ВПЛИВ КЛАСИЧНОЇ МУЗИКИ НА ПРОЦЕСИ РЕЛАКСАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ У ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У СТАНІ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ ВНАСЛІДОК ПОДІЙ, СПРИЧИНЕНИХ ВІЙНОЮ

Музика – це універсальна мова, яка може бути відчуватись людиною на синтетичному, когнітивному, емоційному рівнях незалежно від її віку, статі, культури. Музика може мати великий вплив на повсякденне життя та настрої, може використовуватись як засіб зміни емоційного стану та його корекції.

Проблема впливу музикотерапії на психологічний стан людини є актуальною для дослідження з кількох причин. По-перше, сучасний спосіб життя, пов'язаний із постійним стресом і напругою, може сприяти розвитку психологічних проблем, таких як тривожність, депресія, нервозність тощо. По-друге, музика є загальною мовою, яка здатна впливати на наші емоції, настрій і навіть поведінку. По-третє, музикотерапія є одним із найбільш популярних методів альтернативної медицини, яке використовується як додатковий лікувальний засіб у психотерапії, реабілітації та низці інших медичних процедур [1].

Обставини проживання війни завдають значних психологічних травм, що призводить до емоційного виснаження як цивільних, так і військових. Пошук ефективних методів реабілітації є важливим для покращення психоемоційного стану постраждалих.

Емоційне виснаження характеризується хронічною втомою, зниженням працездатності, апатією та дратівливістю. Воно виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів і негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я. Тривалий стрес і травматичний досвід викликають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, підвищену тривожність.

Класична музика стимулює ділянки мозку, які відповідають за емоції, релаксацію та відновлення. Вона активізує вироблення дофаміну та серотоніну, що допомагає зменшити тривогу та стрес.

Було доведено, що музика має значний вплив на емоції та настрій. Дослідники виявили, що музика діє на лімбічну систему мозку, яка відповідає за регулювання емоцій і пам'яті. Музика може викликати широкий спектр емоцій: щастя, смуток, гнів і страх. Цей ефект пов'язаний з активацією системи винагороди мозку, яка стимулюється вивільненням дофаміну у відповідь на приємні стимули [1].

Наукові дослідження показують, що повільні композиції з низькими частотами позитивно впливають на частоту серцевих скорочень, знижують кров'яний тиск і рівень кортизолу, гормону стресу.

Учасники дослідження зазначають, що прослуховування класичної музики допомагає їм розслабитися, відновити внутрішню рівновагу та краще справлятися з емоційними переживаннями.

Класична музика виявляється ефективним інструментом для покращення психоемоційного стану людей у стані емоційного виснаження. Її вплив сприяє релаксації, знижує тривожність і покращує загальне самопочуття. Музика може збільшити викид ендорфінів у мозок, посилюючи позитивні почуття, одночасно зменшуючи страх і смуток, покращуючи загальний емоційний стан. Дослідження також показали, що захоплення музикою корелює з підвищенням самооцінки і зниженням почуття нікчемності, особливо у молодих людей [2, с. 6].

Класична музика може бути ефективно використана в терапевтичних програмах для реабілітації осіб, які пережили війну. Рекомендується включати музичні заняття в комплексні програми психологічної допомоги.

Можливим напрямком подальших досліджень є вивчення впливу різних стилів класичної музики на різні аспекти емоційного відновлення та розробка індивідуалізованих музичних програм для реабілітації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шепелева В.С. Вплив музикотерапії на психологічний стан людини: дис. ... д. філос. н: 2023.47.35. Одеса: МАУП, 2023. 201 с.

2. Landis-Shack, N., Heinz, A. J., & Bonn-Miller, M. O. Music therapy for posttraumatic stress in adults: A theoretical review. *Psychomusicology*: 2017. Vol. 27(4), 334–342. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5744879/>

УДК 159.92

Володимир Лашкевич

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

ВИДИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Психосоціальна реабілітація людей похилого віку є комплексним процесом, який охоплює різноманітні заходи для покращення фізичного, психологічного та соціального благополуччя. Вона набуває особливої актуальності у зв'язку з глобальним старінням населення та необхідністю підтримувати активність, незалежність і соціальну взаємодію літніх людей. Цей підхід поєднує аспекти соціальної, психологічної та фізичної реабілітації, спрямованої на покращення якості життя та сприяння адаптації до змін, пов'язаних зі старінням. Наведу приклади реабілітації:

Соціально-психологічна підтримка

Однією з центральних складових психосоціальної реабілітації є надання соціальної підтримки, яка допомагає долати ізоляцію та самотність, що часто турбує літніх людей. Спілкування з однолітками, участь у групах підтримки та соціальні взаємодії відіграють важливу роль у зменшенні почуття самотності, яке може негативно впливати на психічне здоров'я. Ці групи стають майданчиками для емоційного обміну, нових знайомств і встановлення дружніх зв'язків, що є критично важливими для запобігання депресії та тривожності [2].

Соціально-психологічна підтримка також включає психологічне консультування та сімейну терапію, що спрямовані на покращення стосунків у родині, адаптацію до втрат і кризових ситуацій, таких як вихід на пенсію або втрата близьких людей [1].

Когнітивна реабілітація

Для підтримки когнітивного здоров'я, особливо у випадках вікового зниження пам'яті або уваги, використовуються когнітивні тренінги, які

допомагають зберігати та відновлювати розумову активність. Такі методи, як когнітивно-поведінкова терапія, допомагають літнім людям розпізнати й змінити негативні патерни мислення, що часто виникають через пережиті втрати чи зміни в житті. Зокрема, це може бути ефективним у боротьбі з депресією та тривожністю, оскільки люди вчаться керувати своїми емоціями та думками.[6]

Творчі та мистецькі практики

Творчі практики, такі як художня терапія, надають унікальну можливість виразити емоції та переживання через мистецтво. Це може бути важливим для тих, хто відчуває труднощі з вербалізацією своїх почуттів. Художня терапія або інші форми творчості, наприклад музика або література, активізують ментальні процеси, покращують пам'ять і сприяють емоційному зціленню. Мистецтво допомагає літнім людям відкривати нові смисли в житті, що може зменшити почуття відчуженості й самотності [3].

Фізична активність

Фізична активність є невід'ємною частиною реабілітації, оскільки регулярні фізичні вправи покращують не тільки фізичне здоров'я, але й психоемоційний стан. Вправи, йога або танці, крім збереження рухової активності, також мають соціальний компонент, адже вони часто виконуються у групах. Спільні заняття спортом або прогулянки допомагають літнім людям підтримувати фізичну форму, але й надають можливість для соціалізації, що важливо для збереження психічного здоров'я [7].

Освіта протягом життя

Програми навчання, що включають курси, семінари або лекції, сприяють не лише збереженню інтелектуальної активності, але й допомагають літнім людям залишатися учасниками соціального життя. Освітні програми, зокрема онлайн-курси, дозволяють отримувати нові знання та розвивати навички, що робить життя літніх людей більш насиченим і цікавим. Це також допомагає запобігти когнітивному спаду та сприяє збереженню життєвої активності.

Волонтерська діяльність

Волонтерство є ще однією важливою формою психосоціальної реабілітації. Багато людей похилого віку прагнуть бути корисними для суспільства і відчувати свою значущість. Волонтерська діяльність дозволяє їм брати участь у соціально важливих проектах, що не лише покращує їхній емоційний стан, але й розширює соціальні контакти. Волонтерські ініціативи сприяють розвитку почуття мети та позитивно впливають на самооцінку літніх людей [5].

Психосоціальна реабілітація людей похилого віку є багатокомпонентним процесом, що включає психологічну, соціальну, когнітивну та фізичну підтримку. Вона спрямована на збереження незалежності, активної участі в суспільстві та покращення якості життя літніх людей. Комбінація різних методів — від соціально-психологічної підтримки до творчих і фізичних практик — допомагає створити

комплексний підхід до старіння, що дозволяє літнім людям залишатися активними, залученими і значущими в сучасному суспільстві.[4] Психотерапія, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, сприяє зміні негативних мисленнєвих схем і покращенню емоційного стану. Групова терапія додає важливий елемент соціальної підтримки, зменшуючи відчуття ізоляції. Соціальні клуби та волонтерські програми допомагають літнім людям підтримувати соціальні зв'язки та самореалізовуватися через волонтерство. Терапія зайнятстю, включаючи артотерапію та музичну терапію, сприяє зняттю стресу та розвитку творчих здібностей. Фізична активність, як-от фізіотерапія та оздоровча гімнастика, підтримує фізичне здоров'я та мобільність. Профілактичні програми, включаючи навчання про здоровий спосіб життя та профілактику деменції, допомагають підтримувати когнітивні функції. Загальний підхід, що об'єднує ці методи, сприяє комплексному покращенню якості життя, зменшенню рівня стресу та тривожності, а також підтриманню високої якості життя. Такі методи дозволяють людям похилого віку відчувати себе частиною суспільства та підтримувати активний і здоровий спосіб життя, залишаючись значущими та самореалізованими.

ЛІТЕРАТУРА

1. Романенко І. В. Соціально-психологічна підтримка та розвиток когнітивних здібностей у людей похилого віку. *Психологія і суспільство*. 2020. № 40. С. 61–68.
2. Антоненко В. В. Психосоціальна підтримка людей похилого віку: сучасні тенденції та перспективи розвитку. *Соціальна психологія і суспільство*. 2018. № 7(1). С. 34–47.
3. Громова О. О. Соціально-психологічні аспекти реабілітації літніх людей в умовах сучасного суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія «Психологія»*. 2019. Вип. 35. С. 98–102.
4. Кузьменко С. М. Вплив групової терапії на психоемоційний стан літніх людей. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна: Серія «Психологія»*. 2020. Вип. 60. С. 54–60.
5. Москаленко В. В. Соціальна робота з літніми людьми в Україні: проблеми та перспективи. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2017. № 4(1). С. 12–21.
6. Савчук І. А. Особливості когнітивної реабілітації людей похилого віку в умовах соціальної ізоляції. *Журнал практичної психології та соціальної роботи*. 2021. Т. 5, № 2. С. 44–50.
7. Ткаченко О. П. Фізична активність та психосоціальна адаптація літніх людей: сучасні підходи. *Фізична реабілітація і здоров'я*. 2019. Вип. 15(1). С. 112–118.

ШЛЯХИ ТА СПОСОБИ ФОРМУВАННЯ ВДЯЧНОСТІ ЯК ІНТЕГРАЛЬНОЇ ОСОБИСТІСНОЇ РИСИ

Формування вдячності як інтегральної особистісної риси включає низку психологічних, соціальних і поведінкових підходів. Цей процес спрямований на розвиток стійкої здатності людини відчувати та висловлювати вдячність на регулярній основі, що позитивно впливає на її психічне здоров'я, соціальні зв'язки та загальний рівень життєвої задоволеності.

Когнітивний підхід передбачає усвідомлену оцінку ситуацій та взаємодій, що стимулюють відчуття вдячності. Людину навчають зосереджуватися на позитивних аспектах подій та відносин, що дозволяє усвідомлено формувати вдячність як реакцію на отримані блага чи допомогу. Емоційна складова вдячності важлива для того, щоб людина навчилася відчувати радість і задоволення від взаємодії з іншими. Формування вдячності як емоційного переживання допомагає людині активніше помічати і оцінювати добрі вчинки інших.

Вдячність може бути сформована через регулярні прояви вдячної поведінки, що включає дії, які спрямовані на вираження подяки та взаємну підтримку. Чим частіше людина практикує такі дії, тим більш інтегрованою стає ця риса в її особистісний профіль.

Соціальні відносини та взаємодії також відіграють ключову роль у розвитку вдячності. Люди, які живуть у соціально підтримуючих середовищах, де вдячність є нормальною частиною комунікації, частіше розвивають цю рису як інтегральну частину своєї особистості. Вдячність також пов'язана з духовними практиками, які розвивають глибше усвідомлення життя та його благ. Релігійні або духовні практики можуть допомагати людям розвивати почуття вдячності за саме існування, незалежно від конкретних подій чи взаємодій.

У табл. описано психотерапевтичні методи формування вдячності через шляхи когнітивної рефлексії, емоційного усвідомлення, поведінкового навчання, соціального навчання, розвитку духовності та психологічних технік [8].

Формування вдячності як інтегральної особистісної риси – це багатогранний процес, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні підходи. Регулярна практика рефлексії, висловлення вдячності та усвідомлених дій допомагає зробити вдячність природною частиною життя, сприяючи покращенню міжособистісних стосунків, психічного здоров'я і загальної життєвої задоволеності.

Психотерапевтичні методи формування вдячності як інтегральної особистісної риси

Шляхи формування	Опис	Методи
Когнітивна рефлексія	Усвідомлення позитивних аспектів ситуацій та взаємодій для стимуляції вдячності	- Ведення журналу вдячності - Рефлексія над подіями та їх аналіз
Емоційне усвідомлення	Розвиток здатності емоційно переживати вдячність за отримані блага та підтримку	- Медитація вдячності - Висловлення емоційної вдячності (вголос або письмово)
Поведінкове навчання	Регулярна практика висловлення вдячності через дії та слова	- Щоденне вираження вдячності - Альтруїстична поведінка
Соціальне навчання	Формування вдячності через соціальну підтримку та наслідування позитивних прикладів	- Моделювання поведінки зразків - Підтримка вдячних стосунків в соціальних групах
Розвиток духовності	Поглиблення відчуття вдячності через духовні практики та усвідомлене ставлення до життя	- Молитва або духовні практики - Роздуми про життєві цінності
Психологічні техніки	Використання психологічних методів для зміцнення вдячності та подолання негативних переконань	- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) - Практики усвідомленості (mindfulness)

Роберт Еммонс, професор психології Каліфорнійського університету, зазначає, що вдячність допомагає нам: визнати, що хороші речі можуть траплятися з нами, звільнити для них місце в нашому житті і визнати важливу роль інших у наповненні нашого життя доброзичливістю, радістю і комфортом. Бути вдячними [7]. Дійсно, дослідження показали, що вдячність зміцнює імунну систему, переважає оптимізм, емпатія зростає емпатія і знижується агресія, а також посилюється зв'язок з іншими. Вдячність позитивно впливає на самооцінку і загальну задоволеність життям.

Вдячність виконує три моральні функції: морального барометра, морального підсилювача і морального мотиватора. Вдячні особистості відчують вдячність інтенсивніше, частіше, щільніше (до більшої кількості людей) і за ширший спектр благ. Вважається, що культурні та світоглядні фактори (наприклад, матеріалізм, образа) пом'якшують вплив вдячності на благополуччя. Вдячність розглядають як частину «світогляду, що відображає прагнення помічати і розуміти позитивність світу» [9].

Важливим місцем для подяки дорослих є робоче місце. Еммонс запропонував кілька способів, як вдячність може принести користь організаціям. Безпосередньо, як когнітивна стратегія, вдячність може покращити індивідуальне благополуччя та знизити токсичні емоції на робочому місці, такі як образа та заздрість. Настрій є важливим чинником ефективності, продуктивності, успіху та лояльності співробітників. Докази демонструють, що щастя та благополуччя працівників позитивно пов'язані з продуктивністю, відданістю та моральним духом, а негативно – з прогулами, виснаженням та плинністю кадрів [6, с. 81–93].

Оскільки суспільство все більше покладається на командну роботу та використання різноманітних сильних сторін людей для досягнення цілей групи та організації, вдячність є простим способом захистити людей від стресу та сприяти спільним досягненням окремих осіб, груп та організацій [6, с. 85].

Хоча вдячність пов'язана з позитивним розвитком і благополуччям молоді, застосування в шкільному середовищі бракує. Вдячність веде до багатьох позитивних результатів, які мають центральне значення для розвитку молоді (наприклад, благополуччя, просоціальні стосунки, покращена мотивація, задоволення від школи та зосередження на пріоритетах і планування на майбутнє). Тому застосування вдячності в школах сприятиме покращенню навчання учнів і взаємодії зі школою.

Вдячність може легко доповнювати програми соціально-емоційного навчання та може покращити програми запобігання та протидія цькуванню, тим самим, допомагаючи покращити шкільний клімат загалом. Заохочення вдячності на ранніх стадіях розвитку, безсумнівно, принесе багато переваг для окремих людей і суспільства [5, с. 487; 1].

Вдячність демонструє напрочуд мало недоліків. Те, що люди зазвичай вважають вдячність чеснотою, а не просто задоволенням, також вказує на те, що вона не завжди приходить природно чи легко. Вдячність потрібно і можна культивувати. Культивуючи цю чесноту, люди не лише отримують задоволення від неї, але й усі інші супутні переваги безкоштовно. Вдячність може принести багато переваг суспільству, адже через вдячність люди знаходять узгодженість у житті, вони вчаться підносити інших і змінювати світ. Подібно до моральної пам'яті людства, вдячність відображає історію найкращого, чим можуть бути люди та суспільства.

Подяка є надзвичайно гнучкою та адаптивною. Її можна розвивати не лише за великі чи значущі події, а й за маленькі моменти радості, за себе та своє оточення, і вона може бути виражена вербально, передана невербально або «трансляватися» через дію. З вдячністю ми можемо розмірковувати про минуле (наприклад, спогади, труднощі, моменти щастя і радості в нашому житті), теперішнє (моменти, які ми можемо створити зараз) і майбутнє (залишаючись оптимістичними, сповненими надії і сподіваючись на краще).

Теорія позитивного розвитку молоді (Positive Development of Youth (PYD)) наголошує на важливості сприяння розвитку потенціалу молодих людей шляхом надання їм можливостей і сприятливого середовища, які допомагають розвивати їхні сильні сторони [3]. Теорія припускає, що для оптимального розвитку молоді необхідні п'ять сильних сторін: компетентність (або позитивний погляд на свої навички), впевненість (або загальна самооцінка), зв'язок (або позитивні зв'язки з людьми, групами чи спільнотами), характер (або повага до суспільних/культурних правил і почуття цілісності та моралі), а також турбота та співчуття (виявляти співчуття та емпатію до інших).

Теорія PYD підкреслює важливість того, щоб молодь робила внесок у власні сильні сторони та розвиток і, у свою чергу, віддавала людям, групам, установам чи спільнотам, які їх виховують [3]. Надані раніше дані свідчать про те, що вдячність відіграє важливу роль у PYD, незалежно від того, підкріплена втручанням чи виміряна природним шляхом. Це сприяє посиленню турботи та співчуття до всіх сторін, залучених до корисних соціальних обмінів. Він підтримує сильні сторони зв'язків і характеру завдяки трьом моральним функціям (мотив, барометр і підкріплення).

Підлітки, які вступили до середньої школи з помірною часткою вдячності та демонстрували постійні успіхи під час старшої школи, також повідомили, що відчувають більше емпатії, самосвідомості, самоефективності, саморегуляції та цілей на майбутнє, а також сильніше почуття ідентифікації зі своїм спільнотами та мотивація покращувати суспільство до кінця середньої школи [4; 2].

Отже, вдячність – це важлива психологічна концепція, яка відіграє ключову роль у формуванні позитивних емоцій, зміцненні стосунків і поліпшенні загального добробуту. Практикуючи вдячність, висловлюючи подяку іншим і будуючи позитивні стосунки, люди можуть використовувати силу вдячності і жити більш повноцінним життям.

Формування вдячності як інтегральної особистісної риси є важливим аспектом особистісного розвитку, який впливає на емоційне благополуччя та якість міжособистісних стосунків. На основі проведеного аналізу, можна стверджувати, що вдячність не є вродженою рисою, а швидше навичкою, яку можна і необхідно розвивати. Різноманітні підходи, такі як когнітивна рефлексія, емоційне усвідомлення, поведінкове навчання, соціальне навчання, розвиток духовності та психологічні техніки, забезпечують систематичний і комплексний підхід до формування вдячності. Кожен з цих шляхів має свою специфіку та методи, що дозволяють людям усвідомлено працювати над розвитком цієї якості.

Ведення журналу вдячності, регулярне висловлення вдячності, практика усвідомленості, а також взаємодія з соціальним середовищем, що підтримує позитивні стосунки, створюють основу для глибшого усвідомлення цінностей життя та формування вдячності.

Таким чином, впровадження цих методів у повсякденне життя не лише сприяє розвитку вдячності, а й позитивно впливає на загальний рівень щастя і задоволеності життям. Вдячність стає не просто емоцією, а стійкою особистісною рисою, що збагачує як внутрішній світ людини, так і її взаємини з оточенням.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А. Гірняк Г. Принципи психологічного проектування змісту і структури навчально-книжкових комплексів для студентів ВНЗ. *Психологія і суспільство*. 2014. С. 91-106.
2. Гірняк А., Павлишин Ю. Поняття про норму як предмет теоретико-методологічного аналізу. *Вітакультурний млин*. 2011. Модуль 14. С. 67-71.
3. Benson P. L., et al. Theoretical models of human development. Positive youth development: Theory, research, and applications ; In ed. R. M. Lerner. 2006.
4. Bono G., Froh J. J., Emmons R. A., Card N. A. The benefits of gratitude to adolescent development: Longitudinal models of gratitude, wellbeing and prosocial behavior. *The Society for Research in Child Development* : paper presented at the annual meeting (Seattle, WA., 2013, April), 2013.
5. Chow R. M., Lowery B. S. Thanks, but no thanks: The role of personal responsibility in the experience of gratitude. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2010). Vol. 46, pp. 487–493.
6. Emmons R. A. Acts of gratitude in organizations ; eds.: K. S. Cameron, J. E. Dutton, R. E. Quinn. *Positive organizational scholarship*. San Francisco, CA: Berrett-Koehler. 2003. pp. 81–93.
7. Emmons R. A., McCullough M. E. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, № 84, pp. 377–389.
8. Lambert N. M., Gwinn A. M., Baumeister R. F., Fincham F. D., Gable S. L., Strachman A., Washburn I. J. A boost of positive affect: The perks of sharing positive experiences and grateful experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2013. № 30, pp. 24–43.
9. Wood A. M., Joseph S., Maltby J. Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets. *Personality and Individual Differences*, 2009. Vol. 46, pp. 443–447.

Петро Глух

*здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Наталія Зімбовська

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

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОСВІДОМОСТІ В КОНТЕКСТІ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ

Формування професійної самосвідомості є важливою складовою особистісного розвитку, особливо у період навчання в закладах вищої освіти. Процес розвитку професійної самосвідомості тісно пов'язаний з усвідомленням особистістю власної ролі у професійній сфері, розумінням своїх можливостей, компетенцій, а також формуванням чіткого бачення майбутнього професійного шляху. На початкових етапах навчання студент часто має загальне уявлення про свою професію, однак згодом це уявлення стає більш конкретизованим, коли особистість починає інтегрувати знання, отримані в навчальному процесі, з практичними навичками, необхідними для обраної професії.

Професійна самосвідомість включає не лише самооцінку професійних компетентностей, але й усвідомлення етичних норм, мотиваційних аспектів та особистих цінностей, що пов'язані з майбутньою професійною діяльністю. Важливу роль у цьому відіграє особистісна мотивація, оскільки вона визначає активність студента у процесі професійного становлення. Формування професійної самосвідомості є динамічним процесом, який може змінюватися під впливом різних чинників, зокрема навчальної діяльності, особистого досвіду, соціального оточення, а також взаємодії з викладачами та іншими студентами.

Формування професійної самосвідомості в контексті особистісного розвитку є важливим процесом, який включає в себе різні аспекти особистісного та професійного зростання (див. Табл.) [6].

Розвиток професійної самосвідомості студента в контексті його особистісного розвитку вимагає створення сприятливого освітнього середовища, яке стимулює рефлексію щодо власної професійної придатності, цілей та можливостей. Важливим аспектом є набуття досвіду через практичні заняття та стажування, що дозволяє студентам глибше усвідомлювати свої професійні здібності, удосконалювати навички і формувати впевненість у своїй здатності реалізувати себе у вибраній професійній сфері.

Проблема формування професійно-особистісної готовності студентів до професійної діяльності є актуальною і важливою для розвитку науки та практики

професійної освіти. Розглядаючи роль студентів у різних сферах соціальної практики, стає очевидним, що їм необхідно мати високий рівень професійного розвитку та комплекс знань, умінь і навичок.

Таблиця

Основні етапи та компоненти особистісного та професійного зростання

Етап	Компоненти	Опис
1. Самопізнання	Особистісні якості, професійні інтереси, цінності	Визначення власних сильних та слабких сторін, професійних інтересів та цінностей
2. Професійна орієнтація	Інформація про професії, консультації, тестування	Ознайомлення з різними професіями, отримання консультацій та проходження тестувань для визначення професійних нахилів
3. Професійне самовизначення	Вибір професії, постановка цілей	Вибір конкретної професії, визначення короткострокових та довгострокових професійних цілей
4. Професійна підготовка	Освіта, тренінги, стажування	Отримання необхідної освіти, проходження тренінгів та стажувань для набуття професійних навичок
5. Професійна адаптація	Входження в професійне середовище, адаптація до професійних вимог	Адаптація до умов роботи, встановлення професійних контактів, розвиток професійної компетентності
6. Професійний розвиток	Підвищення кваліфікації, кар'єрний ріст	Постійне вдосконалення професійних знань та навичок, просування по кар'єрній драбині
7. Професійна самореалізація	Досягнення професійних цілей, задоволеність професійною діяльністю	Реалізація професійних цілей, досягнення високого рівня професійної майстерності та задоволеність професійною діяльністю

Серед основних професійних умінь важливе місце займають дослідницькі та професійні навички, які сприяють ефективній діяльності. Професійні навички є ключовим елементом професійної поведінки студента, який допомагає йому впевнено та ефективно виконувати свою роботу. Розвиток цих навичок починається у шкільні роки і продовжується впродовж професійної діяльності, а професійне зростання передбачає безперервний процес вдосконалення компетентності та особистісного розвитку студента.

Таким чином, навчання у вищих навчальних закладах є базовим етапом у професійному становленні студента, а професійна освіта, об'єднуючи теоретичну та практичну складові, допомагає сформувати висококваліфікованих фахівців.

Фахівці з вищою освітою повинні бути підготовлені до вирішення специфічних проблем, пов'язаних з виконанням відповідних завдань. Вони повинні володіти необхідними знаннями в культурній, правовій, соціальній, психологічній,

економічній та інших сферах і бути здатними до засвоєння нових знань, передових технологій та інновацій. Кожен випускник повинен мати відповідний обсяг знань для виконання своїх обов'язків на високому професійному рівні.

Мотиваційно-цільова підструктура особистості передбачає сформованість позитивної мотивації до професійної діяльності, надання допомоги та прийняття себе та інших. Базовими особистісними якостями на цьому рівні є діалогічність, яка включає готовність до діалогу, безумовне прийняття інших, особистісну рефлексію, розвинену систему особистісних смислів та орієнтацію на досягнення взаєморозуміння. Когнітивна підструктура включає сфери особистісного знання: професійну Я-концепцію (наприклад, адекватність і стійкість самооцінки, емпатійність, асертивність, відсутність хронічних міжособистісних конфліктів, що призводять до проєкції та психологічних захистів) [4, с. 288; 2].

Професійно важливі якості в когнітивних процесах (увага, спостережливість, здатність помічати деталі вербальної та невербальної поведінки, тобто розпізнавати психосоматичні стани, гнучкість, пластичність і динамічність мислення, вміння виділяти та узагальнювати суть, здатність прогнозувати реакції та поведінку клієнта, моделювати результати роботи). Базовими особистісними якостями когнітивної підструктури є професійна рефлексія та професійний інтелект. Операційно-технічна підструктура включає розвинені компетенції студента. Сюди входить володіння базовими професійними навичками та вміннями, які забезпечують практичне використання наявних теоретичних знань [5].

Найважливішим компонентом цієї підструктури є практичний інтелект. Підструктура комунікативно-рольової компетентності стосується розвиненої професійної компетентності студента. Сюди входять соціальні навички, когнітивні навички та професійні навички (наприклад, вміння слухати інших, говорити, переконувати, встановлювати соціальний контакт, переконувати інших, вносити пропозиції). Ця підструктура також включає такі специфічні якості, як акторські, диригентські та організаторські здібності, які дозволяють ефективно застосовувати активні психологічні техніки та проводити групову психологічну корекцію.

Базовими особистісними якостями є професійна ідентифікація та соціальний інтелект. Останній являє собою здатність виявляти відхилення від нормального функціонування і розвитку людини або групи в процесі спілкування і є найважливішим елементом спеціальної компетентності для психологічної діяльності. Регуляторна підструктура гарантує стійкість до фрустрації, високу працездатність, саморегуляцію особистості, відсутність збудливих тенденцій і швидкої стомлюваності. Важливим компонентом є професійна саморегуляція [7].

Успішне викладання вимагає почуття відповідальності, вміння чітко висловлювати свої думки, вміння підтримувати інтерес студентів до предмета та вміння заохочувати студентів до роздумів над матеріалом. Студенти цінують викладачів, які допомагають їм здобувати знання. Хоча відсутність певних навичок

або якостейне робить викладання протипоказаним, соціальна чутливість вважається вирішальною для успіху в якості викладача [3, с. 514; 1].

Отже, професійні компетентності включають когнітивні, емоційні та поведінкові мотивації і цінності, які є частиною цілого, але також передбачають взаємовплив, взаємопроникнення і присутність кожної з них в іншій. Це означає, що зміст кожного компонента розкривається через інші компоненти, взаємодіє з ними і проявляється в них.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А. Гірняк Г. Принципи психологічного проектування змісту і структури навчально-книжкових комплексів для студентів ВНЗ. *Психологія і суспільство*. 2014. С. 91-106.

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

3. Катюк Я. Л. Особистісно орієнтовані засади розвитку професійної самосвідомості майбутніх студентів у системі післядипломної педагогічної освіти. *Особистісно орієнтована підготовка майбутніх студентів у системі післядипломної педагогічної освіти* : посібник / під заг. ред. П.В. Лушин, Н. Ю. Волянчук, О. В. Брюховецька та ін. Київ : НАПН України, Ун-т менедж. Освіти. 2015. С. 127–152.

4. Кант І. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с.

5. Колеснікова І. В. Розвиток медіакультури педагогів в умовах реалізації Концепції «Нова українська школа» в закладах післядипломної педагогічної освіти. *Перспективи та інновації науки*. 2021. № 20. С. 28-34.

6. Daniels K. Guidance on conducting and reviewing systematic reviews (and meta-analyses) in work and organizational psychology. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 2019. 28(1). P. 1-10. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2018.1547708>

7. Eurich T. What self-awareness really is (and how to cultivate it)? *Harvard Business Review*. 2018, January 4. URL: <https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it>

Ірина Майстерчук

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

Руслана Рудець

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

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ ЗВО

Формування особистості відбувається протягом усього онтогенезу індивіда, але період навчання у ЗВО відіграє особливу роль у цьому процесі, бо саме тоді закладаються фундаментальні основи якостей майбутнього фахівця, які допомагають студенту розпочати його професійну діяльність та продовжувати розвиток власної індивідуальності.

Сучасна система освіти спрямована на формування таких якостей студента, як:

1. Професійних, громадянських та світоглядних рис.
2. Професійних здібностей й творчого потенціалу.
3. Інтелекту та рис характеру майбутнього фахівця.
4. Індивідуальної системи ціннісних орієнтацій [5].

Тільки після формування всіх вищенаведених якостей в умовах ЗВО, студент може стати не тільки високопрофесійним фахівцем, а й цілісною особистістю, яка усвідомлює та приймає себе у всій можливій повноті, маючи доступ до своїх талантів й внутрішньої сили.

Набуття необхідних для майбутнього професіонала якостей відбувається за допомогою розвитку різноманітних емоцій та проявів (емпатія, лабільність, комунікація, відповідальність, справедливість, гуманізм). Саме формування та розвиток у студентів ціннісно-сміслової сфери є основою прояву цих особистісних характеристик [6].

Навчання у ЗВО слід розглядати не лише як педагогічний феномен, а як соціально-психологічне явище в контексті процесу розвитку цілісної, гармонійної, високоморальної цілеспрямованої та духовно збагаченої особистості студента [1]. Все це пояснюється тим, що на стадії професійного навчання відбувається суттєва корекція уявлень про професійну діяльність, яка веде до змін свого професійного образу, а також своїх цілей та цінностей.

Також на формування ціннісно-сміслової сфери студентів ЗВО впливають кризові ситуації в процесі розвитку особистості, які, як правило мають місце у 17-18 років. Взагалі для студентського віку характерна висока кризова насиченість, що відображається різкими психологічними зрушеннями та змінами (розвиток особистості набуває надзвичайно стрімкого характеру).

У студентські роки спостерігають нормативну кризу, що може бути подолана в період адаптації до навчання у ЗВО. Але ця криза особистості може набувати затяжного характеру, коли труднощі ніяк не вирішуються, а відкладаються на потім через небажання їх розв'язувати. Негативні почуття можуть виникати від потреби в відвідуванні занять, критичного ставлення викладачів та конфліктів з іншими студентами [4; 7].

Основними кризовими ситуаціями студентського періоду, що впливають на формування ціннісно-сміслової сфери особистості, наведено в табл. 1.

Таблиця 1.

Основні кризові ситуації студентського періоду та їх пояснення [3].

№	Назва кризи	Суть кризової ситуації
1	Криза професійного вибору	Вона зумовлена тим, що вибір професії часто відбувається вже після вступу до ЗВО. Тому часто виникає дисонанс між несвідомо обраною професією та необхідністю отримання вищої освіти, навіть із іншої спеціальності
2	Криза залежності від батьківської сім'ї	Викає через те, що молодь може жити окремо від сім'ї в гуртожитку, мати виражену тенденцію до самостійності та проявляти особистісну зрілість, але залежати від батьків в емоційно-особистісній й побутовій (особливо матеріальній) площині
3	Криза інтимних (сексуальних) стосунків	У студентські роки зростає потреба в інтимних стосунках духовно близькою людиною (друзями чи коханими). Але створення сім'ї ще неможливе, через ряд факторів (матеріальна залежність від батьків, житлова невлаштованість), а позашлюбні стосунки є соціально несхвальними та часто супроводжуються особистісною конфліктністю (високою напруженістю)
4	Кризові ситуації в процесі навчальної та професійної діяльності	Виявляється в тому, що вивчення та отримання високих результатів з певної навчальної дисципліни є самоціллю студента, а не шляхом до оволодіння професійними знаннями та навичками, що необхідні для майбутньої праці

Такий чинник формування ціннісно-сміслової сфери у студентів, як суперечливість між їх «Я-реальне» і «Я-ідеальне», здатний призвести до формування невпевненості в собі та супроводжуватися високим рівнем агресивності, чи відчуттям, що інші їх не розуміють.

Формування ціннісно-сміслової сфери відбувається також на основі професійного напряму навчання студента. Підтвердженням цього є дослідження, які переконують, що на відміну від студентів технічних ЗВО, майбутні фахівці соціальної сфери характеризуються певними соціальними і психологічними відмінностями, які дають можливість виділити їх в особливу соціальну групу [8].

На формування ціннісно-сміслової сфери впливає сучасний стиль життя студентів. Зараз студенти все менше займаються спортом, надаючи перевагу грі в комп'ютерні ігри. На жаль, театри, книги та музеї мало цікавлять молодь, адже вони замінюють це розвагами, які можна отримати онлайн. Результатами цього процесу є зміни в інтересах, цінностях та стосунках, що можуть викликати такі негативні наслідки:

- втрата адекватності щодо відображення світу у свідомості й індивідуальному ставленні до світу;

- деградація особистості студента (при спрощенні форм відображення дійсності);

- антисоціальні вчинки, які становлять небезпеку для всього суспільства [2].

Стало очевидно, що становлення особистості студентів та розвиток їх в умовах ЗВО є індивідуальним процесом реалізації компонентів власної ціннісно-сміслової сфери, який відбувається шляхом поступового переходу від невідрефлексованого самовизначення до усвідомленої професійної ціннісної орієнтації за допомогою особистісного присвоєння професійно орієнтованих знань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Борисюк А. С. До проблеми професійної компетентності фахівця. *Розвиток наукових досліджень* : матеріали III міжнародної науково-практичної конференції, 26–28 листопада 2007 р. Полтава : ІнтерГрафіка, 2007. Вип. 5. С. 84–87.

2. Лозенко А. П. Теоретичні засади ціннісно-дидактичної підготовки майбутнього фахівця соціальної сфери. *Гуманізація навчально-виховного процесу у ВНЗ* : збірник наукових праць. Слов'янськ, 2009. Вип. 47. С. 4–9.

3. Мицько В. М. Аксіопсихологічні особливості професійного становлення майбутніх психологів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2013. Вип. 31. С. 40–51.

4. Мороз О. Г., Падалка О. С., Юрченко В. І. Педагогіка і психологія вищої школи: Навчальний посібник. Київ : НПУ. 2003. 267 с.

5. Руснак І. С., Іванчук М. Г. Педагогіка і психологія вищої школи: навч.-метод. посіб. Чернівці: Рута. 2008. 176 с.

6. Сосніхіна С. Є. Психологічні засади формування та розвитку ціннісно-сміслової сфери студентів. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2017. №. 36. С. 340-350.

7. Фурман А.В., Гірняк А.Н. Психорозвивальна взаємодія в освітньому процесі та її концептуальні засади. *Психологічний часопис*. 2020. № 6 (38). Т. 6. С. 9–18. [URL:https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/990/610](https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/990/610)

8. Хоружа Л. Сучасні стратегії трансформації змісту педагогічної освіти. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2020. №. 33. С. 8-16.

Оксана Шандрук

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

Тетяна Надвинична

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної
роботи, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ПРАКТИКА КОНСУЛЬТУВАННЯ ЦИВІЛЬНИМИ ПСИХОЛОГАМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЧЛЕНІВ ЇХНІХ СІМЕЙ: ІЗРАЇЛЬСЬКИЙ ДОСВІД

У сучасних умовах військових конфліктів та стресів, пов'язаних з постійною загрозою терористичних атак, психологічна підтримка військовослужбовців та їхніх сімей стає особливо важливою. Ізраїль є державою, де практика психологічної допомоги військовим і членам їхніх родин має тривалу історію та розвинену інфраструктуру. Особливістю цієї системи є активне залучення цивільних психологів до роботи з військовими, що дозволяє забезпечити комплексну допомогу у складних ситуаціях.

Дослідження, проведені в останні роки, підкреслюють важливість міждисциплінарного підходу в роботі з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та іншими психологічними проблемами у військовослужбовців. (Solomon, Lavi, & Mikulincer, 2018; Ben-Zeev & Levi, 2020).

Ізраїль є країною з постійною військовою загрозою та довготривалим досвідом ведення бойових дій, що робить питання психологічної підтримки військовослужбовців надзвичайно актуальним. Більшість громадян країни проходять через обов'язкову військову службу, що робить військові питання частиною загальної культури та суспільного життя. Тривалі військові конфлікти і регулярна мобілізація впливають на психічне здоров'я як військових, так і їхніх родин. Згідно з дослідженнями, проведеними упродовж останніх років, значний відсоток ізраїльських ветеранів стикається з проблемами, пов'язаними з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та іншими психологічними порушеннями (Levi et al., 2021).

Постійна готовність до військових дій та тісний зв'язок між військовими структурами і цивільним населенням сприяє створенню інтегрованої системи психологічної допомоги. Цивільні психологи мають широкий доступ до військових і співпрацюють з армійськими психологічними службами, що дозволяє краще зрозуміти специфіку потреб військових клієнтів і розробити відповідні методи допомоги. Ця інтеграція допомагає знижувати рівень стигматизації психічних проблем у військовослужбовців, що є важливим кроком на шляху до ефективної реабілітації (Ben-Zeev & Levi, 2020).

Ізраїльська система консультування військовослужбовців будується на розумінні специфіки їхнього досвіду, включаючи вплив бойових дій на психологічний стан. Основні методи, які використовуються цивільними психологами, включають когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), техніки роботи з травматичними спогадами та експозиційну терапію для зменшення тривожності (Levi et al., 2021).

У дослідженнях останніх років звертається увага на новітні терапевтичні підходи, такі як EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) — десенсибілізація та репроцесинг за допомогою рухів очей. Це психотерапевтичний метод, розроблений для допомоги людям, які страждають від посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших форм психічних травм. Під час EMDR терапевт допомагає пацієнтові фокусуватися на травматичних спогадах, одночасно стимулюючи рух очей або інші форми двосторонньої стимуляції, що сприяє зменшенню емоційної напруженості, пов'язаної з цими спогадами, і полегшує їх опрацювання. Цей підхід розпочав впровадження в практику ізраїльських психологів у 2023 році (Rosen, Shalev & Dekel, 2023).

Ключовою частиною цього процесу є навчання цивільних психологів розумінню військової культури, що дозволяє побудувати довірчі стосунки з клієнтами. Це особливо важливо, оскільки військовослужбовці часто схильні уникати звернень за психологічною допомогою через страх виглядати слабкими або втратити кар'єрні можливості (Levi & Solomon, 2022).

Члени сімей військових в Ізраїлі також стикаються зі значними психологічними викликами, включаючи тривогу, стрес через відсутність близьких, а також посттравматичні прояви після повернення військових додому. Спеціалізовані програми для родин включають групову терапію, сімейні консультації та психоосвітні програми, що допомагають родинам краще справлятися зі стресом і підтримувати емоційне благополуччя (Ben-Zeev & Levi, 2020).

У 2024 році було розроблено низку нових сімейно-орієнтованих програм, що включають використання цифрових технологій для дистанційної підтримки родин військовослужбовців (Weiss, Cohen & Lavi, 2024).

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є однією з найпоширеніших проблем серед ізраїльських військовослужбовців. Дослідження показують, що ПТСР впливає не лише на емоційний стан ветеранів, але й на їхню здатність адаптуватися до мирного життя, що робить необхідною спеціалізовану психологічну підтримку (Levi et al., 2021).

Використання сучасних методів лікування, таких як КПТ та EMDR, є важливим для лікування симптомів ПТСР у військових та їхніх родинах (Rosen et al., 2023).

Особлива увага приділяється інтеграції фізіологічних методів, таких як біологічний зворотний зв'язок, який був активніше впроваджений у 2024 році.

Біологічний зворотний зв'язок (biofeedback) — це метод, який використовують для допомоги людині краще контролювати певні фізіологічні процеси, такі як частота серцевих скорочень, дихання, м'язова напруга, температура тіла чи електрична активність шкіри.

Мета біологічного зворотного зв'язку — навчити пацієнта розпізнавати і контролювати реакції свого тіла на стрес чи інші емоційні стани. Це особливо корисно для лікування станів, пов'язаних зі стресом, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні розлади або хронічний біль. Завдяки цьому методу пацієнти можуть навчитися свідомо знижувати рівень напруги та тривожності, контролюючи свої фізіологічні процеси (Weiss, 2024).

Отже, ізраїльська система консультування військовослужбовців та їхніх родин цивільними психологами є важливим прикладом ефективної організації психологічної допомоги у військовому контексті. Тісна співпраця між цивільними та військовими фахівцями, використання сучасних методів лікування ПТСР і активна підтримка родин дозволяють забезпечити комплексну реабілітацію військовослужбовців. Новітні підходи, розроблені у 2023-2024 роках, додатково підсилюють ефективність цієї системи і можуть бути використані як модель для України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ben-Zeev, D., & Levi, G. (2020). Psychological support for military personnel and their families in Israel: Current practices and future directions. *Journal of Military Psychology*, 15(2), 78-92.
2. Levi, G., Solomon, Z., & Mikulincer, M. (2021). Post-traumatic stress disorder among Israeli combat veterans: Treatment approaches and therapeutic outcomes. *Journal of Trauma & Rehabilitation*, 26(4), 123-138.
3. Levi, G., & Solomon, Z. (2022). Psychological resilience and trauma recovery in Israeli soldiers: The role of cognitive-behavioral therapy and family support. *International Journal of Military Mental Health*, 29(1), 47-63.
4. Rosen, T., Shalev, Y., & Dekel, R. (2023). The effectiveness of EMDR in treating PTSD in Israeli veterans: A new therapeutic horizon. *Clinical Psychology Review*, 45(3), 56-72.
5. Weiss, H., Cohen, T., & Lavi, T. (2024). Family-oriented digital support programs for military personnel in Israel: An innovative approach. *Journal of Military Health*, 32(1), 102-115.
6. Solomon, Z., Lavi, T., & Mikulincer, M. (2018). Psychological impacts of military service in Israel: A longitudinal study of trauma and resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 31(2), 142-156.
7. Weiss, H. (2024). Integrating biofeedback in PTSD treatment: New methods for Israeli military personnel.

Наталія Галич

співзасновниця та директорка Української суботньої школи «Нова», засновниця та директорка школи вивчення англійської мови «Language House», Конгрес Українців Канади, відділ Торонто (член Управи), (Канада)

СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ ТА РОЗВИТКУ НЕПРИБУТКОВИХ ТА ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ УКРАЇНСЬКОЇ ГРОМАДИ В КАНАДІ (НА ПРИКЛАДІ НОВОСТВОРЕНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ СУБОТНЬОЇ ШКОЛИ «НОВА»)

Українську суботню школу «Нова» (далі – Нова Школа) засновано в 2019 р. у м. Торонто (Канада). У перший рік навчання нараховувала 57 учнів, а на сьогодні, тобто через 5 років школу відвідують майже 400 учнів.

Метою створення Нової Школи є навчання української мови та інших предметів про Україну українською мовою. Проте, найцінніше - це формування і розвиток громади школи. Адже суботні школи були, є і будуть у майбутньому осередком розвитку українства в Канаді.

Основні цінності, які сповідує Нова Школа: Нація! Освіта! Віра! Активна життєва позиція!

Нова Школа стрімко розвивається, об'єднуючи навколо себе найактивніші українські родини. Запорукою такого зростання є не лише геополітичні фактори, але, в першу чергу, - надання якісних освітянських послуг, враховуючи навчання протягом одного дня на тиждень, а головне - це командні зусилля та професійні творчі вчителі.

До факторів зростання Нової Школи належать:

- 1) популярність школи: (атмосфера розуміння та підтримки, прозорість та демократичність);
- 2) нововведення (зустріч з визначними непересічними особистостями з України та Канади);
- 3) відео звернення від зірок.
- 4) активна участь вчителів школи у різноманітних заходах, які проходять в громаді;
- 5) постійна підтримка місцевих та міжнародних ініціатив;
- 6) створення власних ініціатив: Warm up Ukraine, Коляда для ЗСУ, Тепло для захисників, шкільні Вечорниці.

Учні Нової Школи відвідують школу віком від чотирьох до 17 років. Як ті, що були народжені в Канаді, так і новоприбулі, які щойно приїхали з України.

У Новій Школі приділяють особливу увагу таким основним предметам: українська мова та література, усне мовлення, читання, письмо, елементи математики; у середніх класах додаються історія, культура, географія України, музика.

Нова Школа передбачає для своїх учнів і «бонуси». Так дуже важливим є те, що старшокласники мають змогу отримати Онтаріо кредит, а саме, повноцінну річну оцінку за навчання у суботній школі.

Важливим напрямком Нової Школи є волонтерство. Адже від початку створення Нової школи учні, вчителі, батьки - активні волонтери. Беруть участь у мітингах та урочистостях на підтримку України, підтримують та самостійно ініціюють акції збору коштів для військових і постраждалих від війни.

У Новій Школі визнають важливу роль методам адаптації. Працівниками школи було проведено невелике опитування і з'ясували, що найбільше допомагає адаптуватися в суспільство Канади: комунікативні навички, особливо впевненість; мотивація до адаптації, бажання вивчати нове; попередні досвіди життя в інших країнах; знання мови країни проживання; наявність знань, умінь та навичок, які цінуються на сучасному ринку праці.

Нова Школа, разом з усіма суботніми школами м. Торонто, координується Шкільною радою Конгресу Українців Канади. Шкільна рада Конгресу Українців - ініціатива заснована у 1963 р. задля централізації всіх україномовних шкіл, курсів українознавства, садочків у м. Торонто.

Tamilla Mahkamova

*Company Essiluxottica Regional HR-Manager,
Amsterdam (Netherlands)*

MODERN HR PRIORITIES

A large commercial organization with offices around the world and a staff of more than 200,000 people, whose functions include both production and sales of products, must have an extensive management system and a powerful team of HR experts.

The main task of such a team is to establish and regulate the right people processes that ensure the reliable functioning and development of the business. The task of HR management is to be a partner to business management, which requires systematic work in the following areas:

- 1) Finding the “right” people for various key positions,
- 2) Development (professional, managerial, personal) of key talent groups and successors to key positions;
- 3) Ensuring organizational change (restructuring of groups, rethinking the functions of organizational units, leveling resistance to change);
- 4) Influencing business decisions with people and culture mindset in mind.

1. One of the most important prerequisites for finding the right people is to take your time. Haste often leads to mistakes. Therefore, this search is carried out in advance, often even before the vacancy for a managerial position has arisen. (For example, a sales

director in Turkey was searched for a suitable leader for 8 months). Here, it is necessary to combine both an understanding of the kind of person needed for the business (his or her personal and business characteristics) and knowledge of the organization's specifics. After all, not every person will be able to adapt his/her characteristics to the specifics of the organization; the use of his/her usual ways of approaching team management, “hard” or “soft” decisions, open or hidden moves may be perceived differently in a particular organizational culture; in addition, they may or may not work well in a new organizational environment.

To find such valuable qualified personnel, HR often turns to headhunters, profiling specialists who know specific people who have proven themselves, for example, as effective managers or leaders in certain industries. HR determines what type of specialist is needed, while headhunters offer a short list of personalities from different industries.

2. The development plan established in many serious companies is different for different segments of the personnel. The criterion that determines the extent to which a company is ready to “invest” in an employee is the assessment of his or her potential. This assessment is carried out by both HR and managers. Solid performers can usually attend company training in online format. Whereas employees whose potential and performance are recognized as high can count on special mentoring and company-paid external training. But first and foremost, the organization plans to develop people to become ready for key managerial positions.

3. HR also has a group that builds organizational design and the optimal structure of the organization. It is clear that the structure, as well as the size of the organization, should be in line with the tasks and peculiarities of the business, and not vice versa. Organizational design is based on the analysis of governance and of the company and it is aimed at optimizing the steering and performance of the company. Sometimes certain changes in structure mean people changes, from positive such as promotion and role extension to negative such as demotion and job loss. In negative cases, it is necessary to manage the situations well and offer alternative development paths to the affected employee, where possible.

4. Developing recommendations for the leader works to a certain extent. Usually, the leaders are responsible for the financial performance of the company. Identifying areas in People and Culture that directly and indirectly influence business results requires maturity and business acumen on the HR side.

At the same time, employees are regularly surveyed for their job satisfaction, their comments, needs, ideas, etc. The results must be carefully analyzed and proper action plans that are owned by both business and HR need to be put in place, implemented and communicated back to the employees.

Traditionally, HR tasks include building effective communication between the leader and the staff, identifying blind spots, and bridging the priorities of the business and key groups, which helps to optimize business strategies.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПОВЕДІНКИ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМИ АКЦЕНТУАЦІЯМИ ХАРАКТЕРУ

Психологічна корекція поведінки старших підлітків є важливим етапом у їхньому емоційному та особистісному розвитку. У цей період розвитку активно формується характер, що впливає на соціальні взаємодії, стосунки з однолітками та дорослими. Однак у деяких підлітків можуть бути виражені специфічні акцентуації характеру, що робить їхню поведінку особливою та іноді проблемною. Це вимагає особливого підходу до психологічної корекції.

Серед старших підлітків досить поширені різні типи акцентуацій характеру, що можуть значно впливати на їхню поведінку та міжособистісні стосунки. Акцентуації можуть як посилювати конструктивні риси особистості, так і призводити до деструктивних форм поведінки, особливо за наявності стресових факторів. Психологічна корекція є важливим інструментом допомоги підліткам у формуванні здорових моделей поведінки та адаптації до соціальних вимог.

Термін «акцентуація характеру» введений психологом К. Леонгардом, який підкреслював, що це надмірно виражені риси характеру, які можуть порушувати адаптацію людини в соціумі. Для підліткового віку характерно виникнення різних форм акцентуацій, що можуть бути виражені в певних поведінкових і емоційних реакціях. Види акцентуацій, найбільш характерні для старших підлітків:

Гіпертимний тип — характеризується підвищеною активністю, оптимізмом, але також і схильністю до імпульсивних вчинків і неухважності. Для таких підлітків важливо навчитися контролювати свою активність і вміння відповідально ставитися до виконання обов'язків.

Дистимний тип — підлітки цього типу схильні до песимістичних настроїв, низької самооцінки та тривожності. Їм потрібна корекція, спрямована на підвищення самооцінки, розв'язання внутрішніх конфліктів і подолання депресивних настроїв.

Циклойдний тип — проявляється коливаннями настрою, що може призводити до різких змін у поведінці, від стану піднесеного настрою до депресивного. Для таких підлітків важлива робота з емоціями і навчання управлінню настроєм.

Експлозивний тип — підлітки, схильні до агресії та сильних емоційних вибухів, вимагають корекції, яка включає розв'язання конфліктних ситуацій і вміння керувати гнівом.

Без своєчасної допомоги акцентуації можуть призвести до розвитку таких порушень, як:

- Соціальна ізоляція та конфлікти з однолітками. Підлітки з вираженими акцентуаціями характеру, як правило, важче адаптуються в колективі, що може спричинити проблеми з друзями, сім'єю та педагогами. Це може призвести до розвитку комплексів та навіть до депресивних розладів.

- Порушення в стосунках з дорослими. Підлітки з акцентуаціями характеру, особливо із схильністю до агресії (наприклад, експлозивні типи), часто мають проблеми з авторитетами, що погіршує їхні стосунки з батьками, вчителями та іншими дорослими людьми.

- Ризик розвитку більш серйозних психічних розладів. Несвоєчасна корекція може призвести до розвитку психопатій, депресивних або тривожних розладів, що потребуватимуть більш складного лікування у майбутньому.

Таким чином, чим раніше буде виявлена акцентуація характеру у підлітка, тим ефективніше можна розпочати корекцію його поведінки. Важливими ознаками для виявлення акцентуацій є:

- Повторювані труднощі в соціальних взаємодіях. Це можуть бути конфлікти з однолітками, дорослими, проблеми з адаптацією до шкільного середовища.

- Зміни в емоційному стані. Підлітки з акцентуаціями можуть мати різкі перепади настрою, прояви тривожності, депресії або агресії.

- Проблеми з самооцінкою. Підлітки можуть демонструвати надмірну замкнутість або, навпаки, надмірну активність для того, щоб компенсувати невпевненість.

Психологічна корекція підлітків з різними акцентуаціями характеру має свої особливості. Загалом вона спрямована на корекцію поведінкових патернів, емоційної нестабільності та розвитку більш адаптивних стратегій взаємодії з оточуючими. Враховуючи індивідуальні особливості кожного типу акцентуації, можна виділити кілька ключових напрямків корекційної роботи:

Підвищення емоційної компетентності. Це включає вміння усвідомлювати, розпізнавати і керувати своїми емоціями. Для підлітків з гіпертимним типом важливим є навчання концентрації, для дистимних — розвиток оптимізму та позитивного мислення, для циклоїдних — стабілізація настрою через техніки саморегуляції.

Робота з самооцінкою. Для підлітків з дистимним і циклоїдним типами важливим є розвиток здорової самооцінки та впевненості у власних силах. Психологічна корекція повинна включати вправи, які допомагають підлітку побачити свої сильні сторони, покращити взаємодію з оточуючими.

Розвиток соціальних навичок. Важливим аспектом корекції є навчання підлітків ефективній взаємодії з однолітками та дорослими, що особливо актуально для підлітків з експлозивною акцентуацією, у яких часто виникають конфлікти через нестабільність емоцій та агресивні реакції.

Техніки релаксації та стрес-менеджменту. Застосування технік, таких як медитація, глибоке дихання та тренінги на зниження тривожності, дозволяє підліткам з будь-якими акцентуаціями характеру ефективно справлятися з емоційними напруженнями.

Психолог, працюючи з підлітками, повинен створити безпечне середовище, де кожен може відкрито виразити свої почуття і переживання. Важливо встановити довірчі стосунки, щоб підліток відчував підтримку та розуміння. Користуючись різними методами — від індивідуальних консультацій до групових тренінгів — психолог сприяє розвитку у підлітків здатності до самоаналізу, самоконтролю та покращення взаємин із оточуючими.

Психологічна корекція поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру є важливою складовою їхнього емоційного та соціального розвитку. Робота з підлітками потребує індивідуального підходу, врахування типу акцентуації характеру та використання різноманітних корекційних методик. Підхід до корекції повинен бути комплексним і включати розвиток емоційної компетентності, корекцію самооцінки, покращення соціальних навичок та застосування методик стрес-менеджменту. Тільки таким чином можна допомогти підліткам адаптуватися до соціуму та стати гармонійними особистостями.

УДК 159.9

Ірина Бучко

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

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК У ПІСЛЯПОЛОГОВИЙ ПЕРІОД

Ментальне здоров'я жінки під час вагітності та в післяпологовий період є основою доброго самопочуття новонародженої дитини. Поява дитини спричинює зміни на всіх рівнях: фізіологічному, психічному та соціальному. Дуже важливо для жінки розуміти що з нею відбувається в перші дні після народження немовляти, що вона відчуває та переживає. Саме в такі вразливі моменти важливо щоб породіллі отримували належну підтримку як з сторони фахівців, так і з сторони найближчого соціального оточення.

Психологічний стан жінки після пологів безпосередньо впливає на психічний та фізичний розвиток немовляти. Численні дослідження психологів, медиків вказують на присутність емоційного зв'язку між мамою та дитиною, а відтак ментальний, фізичний добробут породіллі стає фундаментом здорової та успішної адаптації обох (мами і дитини) на всіх рівнях (тіла, психіки, соціального оточення).

Знання всіх особливостей розвитку дитини в перші місяці після народження забезпечує уникнення надмірного стресу та хвилювань. Саме з цією метою доцільним є залучення спеціалістів із психологічної підтримки, зокрема консультантів з грудного вигодовування [2].

Підтримка з боку фахівців дозволяє зменшити рівень тривожності та депресивних симптомів, а також сприяє кращій адаптації жінки до нової ролі матері. Зокрема, було доведено, що жінки, які отримували професійну психологічну допомогу, легше долали емоційні труднощі після пологів [1].

В післяпологовий період інколи породілля може відчувати тугу та переживати депресії, в поодиноких випадках мати післяпологового психозу. Зокрема спостерігаються такі прояви: стійке почуття смутку і поганого настрою, втрата інтересу до навколишнього світу і відсутність задоволення, брак енергії та постійне відчуття втоми, проблеми зі сном вночі та відчуття сонливості вдень (не можливість виспатись), відчуття важкості в догляді за собою та своєю дитиною, не бажання це робити, уникання і не бажання спілкуватися з іншими людьми, бувають проблеми з концентрацією уваги та прийняттям рішень. Також варто зазначити, що з появою немовляти схожі психо-емоційні проблеми можуть переживати і чоловіки.

Вирішення психо-емоційних проблеми та попередження розвитку ментальних розладів після пологів можливе при застосуванні комплексного підходу, в який входить: психологічна підтримка, консультація із фахівцями з грудного вигодовування, вчасне звернення до спеціалістів психічного здоров'я, комунікація з лікуючим лікарем, щоб отримати направлення до відповідних спеціалістів.

Спілкування з психологами, експертами з грудного вигодовування можуть допомогти жінкам легше впоратися з емоційними викликами і забезпечити здоровий психологічний стан, що важливо як для матері, так і для дитини [2]. Саме в цей період психологи і консультанти з грудного вигодовування мають стати опорою і підтримкою для жінок, оскільки лише медичного супроводу на цьому етапі є недостатньо.

В психологічному супроводі консультант з питань грудного вигодовування є надійною опорою і викликає відчуття стабільності у матері. Психологічна підтримка в післяпологовий період є надзвичайно важливою складовою для забезпечення емоційної стабільності жінок.

ЛІТЕРАТУРА

1. Романчук О.І. Дорога Любові. Київ: Колесо, 2022. 44 с.
2. Sarah A. Keim, Jamie L. Jackson, Jennifer L. Litteral, , Kyle A. Schofield, Canice E. Crerand. Perceptions about lactation consultant support, breastfeeding experiences and postpartum psychosocial outcomes. *Matern Child Health*. 2020 Vol. 25(3). P. 497–506. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7965244/>

Елеонора Ященко

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Катерина Сворінь

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
015039 Професійна освіта (015.39 Цифрові технології),
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СІМ'ЯМ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Російська збройна агресія проти України чинить негативний вплив на всі сфери життя нашого суспільства. Знищення інфраструктури, житла, втрати серед військових та цивільних, збільшення зниклих безвісти, осиротілих дітей, таким, на жаль, є неповний перелік тих руйнацій і проблем, що завдає нам ворог. Збільшується чисельність постраждалих осіб внаслідок збройного конфлікту, а саме: тих, хто зазнав викрадення, вивезення за межі України, каліцтва, контузій, різного виду насильства (психологічного, фізичного, сексуального). Багато людей пережили окупацію, обстріли і бомбардування.

Особи, яких змусили залишити або покинути своє місце проживання, що відбулося в результаті уникнення негативних наслідків воєнного конфлікту, набули статусу внутрішньо переміщених осіб (надалі – ВПО). Не дивлячись на те, що вони покинули місце свого проживання, такі особи мають право на постійне проживання в Україні та захист на території власної країни [4].

У сфері соціальної політики України відбувається активний процес впровадження цифрових технологій, що визначено одним із пріоритетних завдань на сучасному етапі державного розвитку. Зокрема, для громадян створено електронний кабінет соціальних послуг громадян [3]. Багато потрібної інформації надається внутрішньо переселеним особам завдяки застосуванню цифрових технологій [1; 5; 8].

Розглядаючи сайт Міністерства з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій, нами виявлено інформацію для ВПО щодо: а) узагальненого переліку місць тимчасового проживання; б) кваліфікаційних центрів; в) довідник ВПО; г) житла для ВПО; д) зміни місця проживання; е) алгоритму дій при затримці виплат; є) при евакуації на підконтрольну Уряду територію; ж) безкоштовних ліків та медичної допомоги; з) отримання державної допомоги при знищенні ворогом житла; и) заявки на Програму медичної евакуації тощо [2].

Також Міністерство цифрової трансформації разом із Міністерством соціальної політики відновили послугу (сервіс) для ВПО у застосунку Дія. Завдяки

такій послугі кожна сім'я в одній заяві може оформити довідку ВПО та грошову допомогу, виплати на дітей, які народилися вже після переміщення [7].

Соціальна та психолого-педагогічна допомога для внутрішньо переселених осіб охоплює багато напрямків: організацію психолого-педагогічного супроводу дітей і батьків ВПО в освітніх закладах; забезпечення умов для оптимального розвитку; створення сприятливого соціально-психологічного клімату в закладі освіти; оптимізацію змісту, форм, методів та прийомів психологічної просвіти як педагогічних працівників, так і батьків; вивчення сімей внутрішньо переміщених осіб (включаючи аналіз їх поточного стану і потреб, оцінку можливостей та вплив зовнішніх факторів); організацію взаємодії з проблемними сім'ями, забезпечення психологічного супроводу та підтримки дітей; діагностику порушень (когнітивних процесів, невротичних реакцій, функціональних розладів, емоційних, поведінкових порушень, проблем у спілкуванні та стосунків у сім'ї) за допомогою тестів та опитувальників.

У розв'язанні окреслених проблем важливе місце займає використання цифрових технологій. В сучасних освітніх практиках, зокрема, впроваджують інформаційно-комунікативні технології, медіа-грамотність, цифрові нарративи (використання цифрових технологій з метою розповіді історій на різноманітні тематики в контексті мультимедійного простору) [6]. Також це уможлиблюється шляхом залучення он-лайн інструментів для організації психолого-педагогічної допомоги (наприклад, платформа Zoom, web-сервіси і програми).

Отже, соціальна і психолого-педагогічна допомога внутрішньо переміщеним особам є важливою формою супроводу та підтримки осіб, які були змушені покинути місце проживання в результаті збройного конфлікту. З метою реалізації такої допомоги в роботу соціальних працівників, соціальних педагогів, психологів впроваджуються сучасні цифрові технології, створюючи комфортне середовище для реалізації поставлених завдань. Виокремлення особливостей застосування цифрових технологій в процесі надання соціальної та психолого-педагогічної допомоги сім'ям внутрішньо переміщених осіб є важливою і актуальною проблемою сьогодення і потребує подальших наукових розвідок як у теоретичній, так і практичній площинах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Допомога на проживання для ВПО: хто має звернутися із заявою про продовження виплат. Урядовий портал. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/dopomoha-na-prozhyvannia-dlia-vpo-khto-maie-zvernutysia-iz-zaiavoiu-pro-prodovzhennia-vyplat>
2. Корисна інформація для ВПО. Міністерство з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій. URL: <https://minre.gov.ua/informacziya/korysna-informacziya/korysna-informacziya-dlya-vpo/>
3. Міністерство соціальної політики України. Електронний кабінет соціальних послуг. URL: <https://soc.gov.ua/welcome>

4. Муромцева Ю. І. Внутрішньо переміщені особи в Україні та їх вплив на ринок праці регіону. *Збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Харків: ХНПУ, 2015. Вип. 15. С. 124-131.

5. Про схвалення Концепції розвитку системи електронних послуг в Україні: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 16.11.2016 № 918-р. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/918-2016-%D1%80>

6. Тимчук Л.І. Перспективи та рекомендації щодо впровадження цифрових наративів у вітчизняні освітні практики. *Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки*. Вип. 3–4. 2016. Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2016. С. 190–198.

7. Урядовий портал. Відновили сервіс для ВПО: тепер у Дії доступна допомога для всієї сім'ї. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/vidnovyly-servis-dlia-vpo-terer-u-dii-dostupna-dopomoha-dlia-vsiiei-simi>

8. Як зареєструватися в якості переселенця. Портал державних послуг. URL: <https://igov.org.ua/subcategory/1/32/situation/48>

УДК 159.98 : 615.851

Елеонора Ященко

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ВТОРИННА ТРАВМАТИЗАЦІЯ У РОБОТІ ПСИХОЛОГА ПІД ЧАС ВІЙНИ

Українське суспільство сьогодні переживає наругу, яку щодня чинить ворог-окупант, не зважаючи на думку цілого світу. Страждання, горе, втрачені домівки, вимушене переселення – супроводжують незламних українців у боротьбі за виборювання власної свободи. Лунають повітряні тривоги, вибухи, гинуть військові і цивільні люди, є зниклі безвісти. Інформація, яку кожна людина чує, бачить, розуміє, також діє, впливаючи на її ментальне здоров'я. Психотравмуючі події залишають свій слід не тільки у постраждалих в умовах війни. Фахівці першої лінії, які працюють з ними, також зазнають психотравми. Це стосується і роботи психологів, які працюють із досвідом людей, які зазнали переживань травмуючої події.

Яку подію називають травмуючою? Це така подія, за якої особа перебувала в загрозливій її життю і здоров'ю ситуації і котра викликала у неї відчуття глибокого розпачу [1]. За таких умов людина переживає первинну травматизацію психіки, оскільки є безпосереднім свідком такої травмуючої ситуації. Це може спричинити у неї гостру стресову реакцію, яка поступово може перейти до посттравматичного стресового розладу (у часовому розрізі).

Що таке вторинна травматизація, або вікарна травма? Вона відбувається за умови, коли людина стає опосередкованим свідком подій (жаху, страждань, болю інших), оскільки знаходиться в комунікативній взаємодії із особами, які розповідають їй свої травматичні історії, діляться досвідом.

Вчений Є. Лікарчук виокремлює особливості вікарної травми, яка проявляється у відчутті безсилля, проблемах зі сном, відчуженні від рідних і близьких, самоізоляції, депресії та ін.[3].

Симптоми вторинної травми описала дослідниця Н. Журавльова, виокремивши такі категорії симптомів, як емоційні, поведінкові, фізіологічні, когнітивні та духовні [2].

Емоційні симптоми вирізняються відповідно до суб'єктивної цінності переживань особи. Відтак особа може відчувати страх, сум, злість, сором, тривогу, депресію, безнадію, дратівливість, тривожність, труднощі з концентрацією уваги.

До поведінкових симптомів відносять: бажання усамітнитися та ізолюватися від оточуючих, ігнорування життєвих завдань, проблеми зі сном, збільшення споживання алкоголю чи психоактивних речовин, поведінкову ригідність тощо.

Фізіологічними симптомами вважають болі (в голові, спині), прояв алергічних реакцій, проблеми зі шлунково-кишковим трактом особи.

Когнітивні симптоми проявляються у заниженій концентрації уваги, проблемами із запам'ятовуванням, у флешбеках, пов'язаних зі спогадами про травматичну ситуацію, прийнятті рішень.

Духовні симптоми охоплюють небажання спілкуватися, втрату віри у завтрашній день та життєвих перспектив, надії на краще.

Всі ці та інші симптоми можуть спостерігатися в тій чи іншій мірі у психологів.

Крім вторинної травматизації, психологи та люди професій першої ланки можуть відчувати і втому від співчуття. Емпатія – необхідна особистісна та професійна риса тих, чиє життя і професія знаходиться у постійній комунікативній взаємодії з постраждалими, які пов'язані із сприйняттям та розумінням інших людей.

Дослідниця Н. Гарець, розглядаючи проблему втоми від співчуття й емоційне вигорання в діяльності психолога-консультанта, зауважує, що постійне емоційне напруження, частота та зміст звернень, відсутність відпочинку, виснаження внутрішніх ресурсів психолога призводить до розгортання ознак емоційного вигорання та втоми від співчуття [1].

Розглядаючи окреслену наукову проблему, науковці О. Тарасенко та Д. Асонов наголошують на чинниках, які знижують рівень вторинної травматизації і посттравматичного стресового розладу у психотерапевтів, а саме: здатності до адаптації (приспособування), високій внутрішній мотивації, відновлення власних ресурсів, особистісному зростанні [4].

Отже, дослідження вторинної травматизації психолога у роботі з постраждалими окреслюють новий досвід як у теоретичній, так і у практичній площинах дослідження цієї проблеми. Подальші наукові розвідки, вивчення різних аспектів та ризиків для фахівців уможливить їхню ефективну діяльність у роботі із постраждалими під час війни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гарець Н. (2024). Втома від співчуття й емоційне вигорання в контексті діяльності психолога-консультанта. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*, (March 29, 2024; Cambridge, UK), 473–476. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-29.03.2024.097>
2. Журавльова Н. Особливості вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології*. Том 3, Випуск 14. 2018.С.124-153
3. Лікарчук, Є. В. (2024). Теоретико-методологічні підходи до вивчення проблеми вікарної травми психологів, які працюють в умовах військових конфліктів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (3), 82-88. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3.16>
4. Tarasenko O, Assonov D. Вторинна травматизація психологів, які працюють зі свідками психотравмуючих подій: огляд літератури. *PMGP* [інтернет]. 30, Червень 2024 [цит. за 04, Листопад 2024]; 9(2). URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/501>

Олег Матеюк

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціального забезпечення,
Державний університет «Житомирська політехніка» (Україна)*

Юлія Суходоля

*доктор філософії в галузі психології,
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОСТРАЖДАЛИМ ВІД ВІЙНИ: ЗМІНА МОДЕЛЕЙ МИСЛЕННЯ

Одним з психотерапевтичних підходів, спрямованих, завдяки своєму трансформаційному підходові, на покращення психічного здоров'я та благополуччя особистості шляхом зміни моделей її мислення та поведінкових реакцій є нейролінгвістичне програмування (НЛП). Створене Річардом Бандлером і Джоном Гріндером у 1970-х роках, НЛП надихнуло на подальші дослідження інших успішних психотерапевтів, таких як Вірджинія Сатір і Мілтон Еріксон. Їх ранні

дослідження, викладені, наприклад, в такій публікації, як «Структура магії» [1, с. 21-39], наголошували на моделях спілкування, які виявилися успішними в терапії. Загалом, НЛП фокусується на покращенні комунікативних навичок, розвитку самосвідомості та зміцненні впевненості [2, 3].

Завдяки своїй універсальності, НЛП застосовується для вирішення проблем психічного здоров'я, таких як тривога, стрес і депресія, створюючи корисний інструментарій для терапії. Ключовий принцип НЛП – «карта не є територією» – підкреслює, що сприйняття людиною реальності може відрізнятись від дійсності. Ця концепція дає змогу психотерапевтам допомогти клієнтам скоригувати їхні внутрішні перспективи, прокладаючи шлях до позитивних змін. Зосереджуючись на ролі мови та поведінки у формуванні досвіду, НЛП допомагає людям внести позитивні корективи у своє життя.

НЛП-терапія є ефективною у вирішенні таких проблем, як тривога, ПТСР і депресія. Вона пропонує різні техніки, такі як прив'язка, рефреймінг і візуалізація, які допомагають клієнтам розвинути більш здорові моделі мислення і поведінки. Його ефективність, хоча й досі досліджується, є багатообіцяючою для тих, хто прагне покращити психічне здоров'я та емоційну стійкість.

НЛП використовує репрезентативні системи (візуальні, слухові та кінестетичні), щоб дослідити, як сенсорна інформація формує індивідуальний досвід. Наприклад, візуальні методи можуть включати образи, тоді як слухові методи зосереджуються на звукових патернах, а кінестетичні – на тілесних відчуттях. Ці модальності створюють всеосяжну основу для терапевтичних втручань.

Окрім окремих репрезентативних систем (візуальних, слухових, кінестетичних, діджитал), НЛП концентрує увагу також на їх субмодальностях (відмінностях в межах кожної репрезентативної системи, наприклад, на яскравість світла або висоту тону звуку тощо) і якорях (кореляціях стимулу та емоційного стану). Вони дають змогу психотерапевту коригувати ментальні образи, звуки та почуття для створення більш позитивного настрою та поведінки клієнта. НЛП також включає стратегії досягнення особистістю особистих цілей і моделювання моделей мислення та поведінки успішних людей [4].

У НЛП якорі пов'язують певний стимул з бажаною емоційною реакцією, тоді як рефреймінг змінює значення досвіду, щоб змінити його вплив. Мета-модель мовних патернів дає змогу психотерапевтам заглибитися в глибинні переконання клієнтів, що робить НЛП потужним інструментом для сприяння їх особистісному зростанню [5].

Для психологічної допомоги постраждалим від війни НЛП пропонує п'ять основних технік:

1. Рефреймінг наративів травми. Ця техніка передбачає зміну контексту або значення травматичного досвіду, щоб зменшити його емоційний вплив. Для людей, які постраждали від війни, рефреймінг допомагає трансформувати їхню

інтерпретацію травматичних подій, дозволяючи їм зосередитися на виживанні та зростанні.

2. Якоріння позитивних емоційних станів. За допомогою якоріння люди можуть пов'язати позитивні емоції, такі як спокій або безпека, з конкретними фізичними діями, наприклад, дотиком до руки. Цей інструмент можна використовувати, щоб допомогти людям, які постраждали від війни, отримати доступ до цих позитивних станів, коли виникає тривога або страх.

3. Візуально-кінестетична дисоціація (ВКД). ВКД є ефективною технікою для подолання травми шляхом відокремлення емоційної реакції особистості від тривожних візуальних спогадів. Для осіб з ПТСР, пов'язаним з війною, ця методика може допомогти зменшити емоційний вплив травматичних спогадів.

4. Мета-модельне опитування. Ця методика використовує точні запитання, щоб допомогти людям виявити обмежувальні переконання та кинути їм виклик. Для осіб, які постраждали від війни, мета-модельне опитування може допомогти подолати негативні переконання щодо безпеки, самооцінки чи контролю, відкриваючи шлях до більш здорового мислення.

5. Уявлення майбутнього. Уявлення майбутнього дозволяє клієнтам візуалізувати себе в майбутніх ситуаціях, відчуваючи при цьому впевненість і безпеку. Ця техніка допомагає особам, які постраждали від війни, уявити світле майбутнє, заохочуючи їх до стійкості та позитивного бачення, незважаючи на їх минулий досвід.

Таким чином, нейролінгвістичне програмування може використовуватись для зміни моделей мислення і поведінки осіб, які постраждали від війни, в таких сферах, як відновлення після травм і зниження тривожності. НЛП-терапія продовжує привертати увагу як цінний, адаптивний інструмент у психотерапії та особистісному розвитку, підтримуючи особистість у зміні її сприйняття та досягненні психічного благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Bandler R., Grinder J. The Structure of Magic: A Book about Language and Therapy. Science and Behavior Books, 1975. 225 p.

2. Chomsky N. Language and Mind, Harcourt Brace Jovanovich / Noam Chomsky. –New York, NY, 1968.

3. Dilts R. B. Visionary Leadership Skills: Creating a World to which People Want to Belong / R.B. Dilts. – Meta Publications, Capitola, CA, 1996.

4. Виноградна О. В. Особливості використання психотерапевтом мовленнєвих структур НЛП. Психологічний часопис. № 1 (1), 2015. С. 4–11.

5. Токарева Н. М. Моделювання особистісних конструктів у парадигмальних вимірах нейро-лінгвістичного програмування. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. Збірник наукових праць. Вип. VII. 2017. С. 47–56.

УНІВЕРСИТЕТИ-УЧАСНИКИ, ПАРТНЕРИ / PARTICIPATING UNIVERSITIES, PARTNERS

1. University of Foggia (Italy)
2. Srinakharinwirot University (Thailand)
3. University of Žilina (Slovak Republic)
4. Katolícka univerzita v Ružomberku (Slovak Republic)
5. College of Applied Psychology in Terezín (Czech Republic)
6. Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie (Rzeczpospolita Polska)
7. Instytut Nauk Humanistycznych i Społecznych, Małopolska Uczelnia Państwowa im. Rotmistrza Witolda Pileckiego w Oświęcimiu (Rzeczpospolita Polska)
8. Hochschule für Wirtschaft und Umwelt, Nürtingen-Geislingen (Germany)
9. «Nestor» educational institute Eberswalde (Germany)
10. Company «Essiluxottica» (Amsterdam, Netherlands)
11. «Herojaus» ptivat school (Kaunas, Litwa)
12. Israeli Trauma Coalition (Israel)
13. School of Social work, Sapir academic college (Israel)
14. Istanbul Sabahattin Zaim University, Department of Educational Sciences (Turkey)
15. Ondokuz Mayıs University (Samsun) (Turkey)
16. Ibn Haldun University in Istanbul (Turkey)
17. Beykent University, Istanbul (Turkey)
18. Guangxi Vocational College of Safety Engineering (China)
19. Technical College of Manufacturing and Engineering (China)
20. Company «Ningbo Industries Company Limited» (Hong Kong, China)
21. New Ukrainian Language School, English Language school «Language House», Department of the Ukrainian Congress in Toronto (Canada)
22. Barapp Law Firm, Toronto (Canada)
23. Mental Health Community Worker Crisis and Suicide Prevention Lifeline-988, Santa Clara County Behavioral Health Services Division (California, USA)
24. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України (Україна)
25. Український науково-методичний центр практичної психології та соціальної роботи НАПН України (Україна)
26. Національна соціальна сервісна служба України (Україна)
27. Національна служба посередництва і примирення (Україна)
28. Державна установа «Генеральна дирекція ДКВС України» Міністерства юстиції України (Україна)
29. ГС «Українська академія медіації» (Україна)
30. Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського
31. Пенітенціарна академія України (Україна)

32. Львівський національний університет імені Івана Франка (Україна)
33. Національний університет «Одеська політехніка» (Україна)
34. Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна (Україна)
35. Національний університет охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика (Україна)
36. Заклад вищої освіти «Український католицький університет» (Україна)
37. Тернопільська богословська академія імені патріарха Йосифа Сліпого (Україна)
38. Західноукраїнський національний університет (Україна)
39. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка (Україна)
40. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини (Україна)
41. Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» (Україна)
42. ВНЗ «Університет економіки та права "КРОК"» (Україна)
43. Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія (Україна)
44. Навчально-виховний комплекс №157 м. Києва (Україна)
45. Комунальний заклад вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» (Україна)
46. Департамент соціального захисту населення Тернопільської обласної військової адміністрації (Україна)
47. КНП «Тернопільський обласний центр реабілітації та розвитку дитини» ТОР (Україна)
48. Управління з питань ветеранської політики Тернопільської обласної військової адміністрації (Україна)
49. Регіональне представництво Асоціації сектору безпеки і оборони України (Україна)
50. Управління інспекційної діяльності у Тернопільській області Південно Західного міжрегіонального управління Державної служби з питань праці (Україна)
51. Тернопільська загальноосвітня школа I-III ступенів № 19 Тернопільської міської ради (Україна)
52. Тернопільська обласна організація «Союз Чорнобиль Україна» (Україна)
53. Відокремлений підрозділ ГО «Ліга соціальних працівників України» в Тернопільській області (Україна)
54. ГО «Інтелектуальний штаб громадянського суспільства» (Україна).

Матеріали
III Міжнародної науково-практичної конференції

«ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ
ОСОБИСТІСНОГО ТА
СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ
В ЕПОХУ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ»

Том 2

Materials of the
III International scientific and practical conference

«PSYCHOSOCIAL RESOURCES
OF THE PERSONAL
AND SOCIAL DEVELOPMENT
IN THE ERA OF GLOBALIZATION»

Volume 2

Підписано до друку 08.11.2024 р.
Формат 60x84/16. Папір офсетний.
Друк офсетний. Зам. № 22-239
Умовн. друк. арк. 29,8. Обл.-вид. арк. 30,1.

Віддруковано ФОП Шпак В. Б.
Свідоцтво про державну реєстрацію В02 № 924434 від 11.12.2006 р.
м. Тернопіль, бульвар Просвіти, 6/4. тел. 097 299 38 99.
E-mail: tooums@ukr.net

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного
реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції*
ДК № 7599 від 10.02.2022 р.