

**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ**

**ВИДАТНІ ПОСТАТІ ПСИХОЛОГІЇ:
ІСТОРІЯ, СУЧАСНІСТЬ І ПЕРСПЕКТИВИ**

Матеріали
І всеукраїнської науково-практичної конференції
до дня психолога

21 квітня 2023 р., м. Львів

Рекомендовано до друку вченою радою Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності 20 березня 2023 року, протокол № 4.

Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи : матеріали I всеукраїнської науково-практичної конференції до дня психолога (21 квітня 2023 р., м. Львів). Львів, 2023. 188 с.

Редакційна колегія: *Сірко Роксолана Іванівна* – начальник кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор психологічних наук, доцент (*голова*); *Вдович Світлана Михайлівна* – доцент кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник (*упорядник, відповідальний секретар*); *Литвин Андрій Віленович* – професор кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук, професор; *Руденко Лариса Анатоліївна* – професор кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук, професор; *Стельмах Оксана Вячеславівна* – заступник начальника кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат психологічних наук, доцент; *Яремко Роман Ярославович* – викладач кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат психологічних наук.

У збірнику матеріалів конференції представлені досягнення видатних психологів і їх вплив на розвиток цивілізації, розглянуто провідні напрями психології, їх сучасний стан і перспективи, особливості психологічної допомоги в умовах воєнного часу, а також міждисциплінарні аспекти психології.

Рекомендовано для науковців, психологів-практиків і педагогів вищих навчальних закладів, докторантів, аспірантів.

Матеріали подаються в авторській редакції.

Рецензенти:

Мачинська Наталія Ігорівна – доктор педагогічних наук, професор;

Матійків Ірина Миколаївна – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник.

Зміст

Розділ 1

Видатні психологи та їх вплив на розвиток цивілізації

Лариса Руденко, Андрій Литвин

Аксіологічні аспекти духовного розвитку особистості у працях Івана Зязюна 7

Наталія Басій, Мар'яна Коник

Журналістська діяльність Івана Головінського або «Якщо дозволить час, буду далі співпрацювати із «Пластовим шляхом» 11

Оксана Трусевич

Мартін Селігман: теорія оптимізму та теорія щастя 14

Альона Гриньова

Юнг Карл Густав як основоположник однієї з течій глибинної психології 19

Ілона Каравець

Феномен видатного українського психолога Ярослава Цурковського 24

Іванна Милик

Внесок Івана Беха у сучасну психологічну науку 28

Мар'яна Місюра

Вплив Тімоті Лірі на розвиток цивілізації 32

Христина Тарнопільська, Вероніка Нікітіна

Сергій Максименко та його внесок у сучасну психологію 36

Розділ 2

Провідні напрями психології, їх сучасний стан і перспективи

Роксолана Сірко

Використання чоловічих архетипічних образів у казкотерапії 42

Людмила П'янківська

Сутність психоедукації при наданні першої психологічної допомоги 48

Володимир Слободяник

Психолінгвістичний аналіз поняття «самозбережувальна поведінка» 50

Лілія Бикова, Марія Мартинова

Результати дослідження емпатії в дітей молодшого шкільного віку 54

Ольга Лозинська, Анастасія Свищ Стратегії поведінки в конфлікті як фактор соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти	59
Вікторія Боднарчук Професійно важливі якості майбутніх фахівців цивільного захисту в психологічних дослідженнях	62
Юлія Шевелєва Психолінгвістичний аналіз поняття «психічне здоров'я»	66
Світлана Агапова, Роман Яремко Психологічні особливості переживання самотності	70
Анастасія Дерун Трансактний аналіз як провідний напрям в психології: сучасний стан і перспективи розвитку	73
Карина Довгаль, Ігор Коваль Вплив стресу на життєдіяльність людини	76
Тетяна Іванишин Теоретичний аналіз розвитку творчих здібностей у підлітковому віці	79
Софія Калитовська Психологічний вплив засобів масової інформації на соціалізацію підлітків	82
Валентина Міхневич Теоретичний аналіз емоційного вигорання у волонтерів	86
Анастасія Олійник Стрес як психічний стан особистості	88
Марта Панасюк, Андрій Цюприк Соціально-психологічні особливості профілактики девіантної поведінки неповнолітніх	92
Анна Ревера, Ігор Коваль Суїцидальна поведінка та її профілактика	96

Розділ 3

Психологічна допомога в умовах воєнного часу

Тетяна Данильченко Особливості надання психологічної допомоги в воєнний час	99
---	----

Оксана Мірошниченко Психологічна допомога засудженим в умовах воєнного часу	102
Оксана Стельмах, Олександра Шикуча Психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану	107
Юлія Борець Прояви посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців	110
Альбіна Стеценко, Тетяна Селюкова Особливості девіантних установок українців під час воєнного конфлікту в Україні	114
Мирослава Ченіль Психологічна підтримка дітей в умовах війни	117
Дар'я Ворона Морально-психологічне забезпечення діяльності військ. Їх методи й основні завдання	120
Єлизавета Комач Синдром провини вцілілого та шляхи його подолання	122
Юлія Пристайко Вплив війни на психічне здоров'я населення	126
Лілія Хмарна Психологічна допомога населенню в умовах воєнного часу	130
Яна Худько Значення психологічної допомоги в умовах воєнного часу	135

Розділ 4

Міждисциплінарні аспекти психології

Вікторія Аніщенко Розвиток компонентів професійної компетентності офіцерів на основі інтеграційного підходу: психолого-педагогічний аспект ...	138
Галина Брославська Взаємозв'язок математики та психології	142
Світлана Вдович Естетичний компонент – необхідна складова професійного спілкування фахівців сфери «людина – людина»	146

Юлія Дем'яненко, Вікторія Філіпович	
Професійна рефлексія як умова безперервного розвитку фахівця	149
Сергій Єрмак, Василь Гетта	
Роль пізнавального інтересу і потреби в пізнавальній діяльності у формуванні в студентів ключових предметних компетентностей	152
Лілія Пилипенко	
До проблеми формування професійно важливих якостей майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби	156
Юлія Скварчило	
Формування світогляду учнів початкових класів в інноваційному освітньому просторі Нової української школи: психологічний аспект	159
Юліана Бармінова	
Підготовка дошкільнят до школи. Мотивація до навчання	162
Ірина Куцах	
Теоретичні аспекти впливу сімейного виховання на самореалізацію в осіб юнацького віку	166
Соломія Подобінська	
Теоретичні аспекти ролі інформаційно-психологічної війни у формуванні національної ідентичності українців	170
Анастасія Сорока	
Актуальні проблеми комунікації студентів-першокурсників у роботі над проєктом	174
Мар'яна Шостак	
Розвиток пізнавальної діяльності учнів засобами ігрових технологій на уроках мовно-літературної галузі	178
Наші автори	182



Розділ 1

Видатні психологи та їх вплив на розвиток цивілізації

*Лариса Руденко,
Андрій Литвин*

АКСІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У ПРАЦЯХ ІВАНА ЗЯЗЮНА

Утвердження в сучасній теорії освіти гуманістичної парадигми пов'язане з потребою забезпечити всебічний розвиток особистості, її духовне збагачення, свідоме самовдосконалення, прагнення самореалізації в усіх сферах життєдіяльності. Згідно з цією парадигмою суспільно-громадянський сенс завдань освіти визначається формуванням соціально та професійно значущих якостей її суб'єктів та передбачає засвоєння ними соціокультурного досвіду своєї нації. Водночас гуманістичний вимір освіти фокусується на виявленні й розвитку внутрішнього потенціалу особистості, її нахилів і здібностей, створенні умов для її саморозвитку й духовного зростання через вивчення, дотримання, розвиток національних традицій.

Великого значення духовному збагаченню особистості на цій основі надавав академік Іван Зязюн, що підкреслено у книзі «Педагогіка добра: ідеали та реалії»: «Головне в людині – її духовність на засадах національної культури» [3, с. 304]. На його думку, виховання духовно багаті особистості з усвідомленими культурними смислами й стійкою системою цінностей можливе за умов наповнення національної системи освіти відповідним ціннісно-культурологічним змістом, забезпечити аксіологічне підґрунтя одержуваних здобувачами освіти знань, надати ціннісно особистісного характеру навчально-виховному середовищу кожного закладу освіти. Ці положення Іван Андрійович визнавав ключовими векторами актуальної освітньої парадигми, акцентуючи на утвердженні її культурологічної спрямованості та аксіологічній сутності. Саме з їх урахуванням потрібно визначати основні вимоги до конструювання змісту освіти, відображення в ньому новітніх досягнень людства, усього розмаїття національних культур в їх взаємозв'язку та взаємодії [4, с. 21].

Рішуче обороняючи гуманістичні основи і особистісну спрямованість педагогічної праці, академік І. Зязюн наголошував на необхідності побудови освітнього процесу на культурологічних й аксіологічних засадах та застосування відповідних підходів до і психолого-педагогічних досліджень, спрямованих на його вдосконалення. Інтегрування культуротворчого і особистісно ціннісного напрямів у наукових пошуках дає змогу застосувати конкретно-наукову методологію пізнання й перетворення сучасних реалій, ґрунтуючись на принципах аксіології, яка визначає освіту, передусім, як *культурний* процес, що відбувається в *культуровідповідному* середовищі, усі компоненти якого спрямовані на служіння людині як найвищій суспільній цінності [7, с. 59].

Ідеї взаємозв'язку аксіологічного й культурологічного напрямів у формуванні духовного потенціалу нації знайшли розвиток у низці психолого-педагогічних досліджень (Г. Балл, О. Лобова, Н. Миропольська, О. Отич, Е. Помиткін, В. Чайка та ін.), в яких привертають увагу такі твердження:

зв'язок культурологічного та аксіологічного чинників відображає спрямованість освіти на розвиток особистості, якомога всеосяжне її входження в культуру не лише як її носія, але й як її суб'єкта [1, с. 10];

роль аксіологічного підходу підкреслюється положенням про нерозривний зв'язок цінностей і задоволення професійних потреб з ідеями гуманізму та культури [9, с. 29];

застосування аксіологічного підходу у професійній освіті передбачає здійснення впливу на формування ціннісних якостей майбутніх фахівців, опанування якими забезпечить їх трансформацію з особистісно значущих у професійно значущі. орієнтація духовної культури на загальнолюдські цінності має відбуватися з урахуванням природних і соціальних особливостей індивідуальностей, відрізнятися високою моральністю вибору засобів взаємодії відповідно до гуманістичних цінностей [8, с. 71].

Людина у процесі пізнання й перетворення світу водночас пізнає та перетворює себе. У зв'язку з цим для освіти принципово важливим є розуміння культури не лише як історично визначеного рівня розвитку суспільства, творчих сил і здібностей людини, відтворених у типах і формах організації життя та людської діяльності [9, с. 28], а як важливого аксіологічного чинника становлення особистості, що сприяє формуванню її культурного простору та є підґрунтям виховання людської духовності, яка визначає життєтворчість та органічне співіснування з

соціумом [6, с. 79]. Отже, у психології та педагогіці всі виміри існування культури фокусуються на особистість, а будь-які культурні явища відображають її внутрішні цінності.

Важливим наративом психолого-педагогічних переконань Івана Зязюна було поєднання цінностей особистості із реаліями через залучення до діяльності. Зокрема, філософія ціннісних відношень ученого ґрунтується на положеннях про те, що саме цінності організують поведінку особистості, надаючи їй генеральні інтенції, регулюють творення суцього; діяльність не може визначатися без цінності [5, с. 76]. Якщо суб'єктивні мотиви діяльності завжди усвідомлюються людиною й об'єктивно реалізуються у цілепокладаннях дії та предметних операціях, то діяльність набуває предметної визначеності лише тоді, коли просякнута єдиним внутрішнім мотивом та усвідомленою метою. Тобто, ціннісні преференції особистості виявляються в її конкретних діях, ставленнях тощо, а їх різноманітність відображає багатогранність структури людської діяльності.

Обґрунтовуючи аксіологічну природу естетичних засад розвитку особистості, І. А. Зязюн висунув гіпотезу про продуктивність і перспективність культурологічного підходу як концептуальної основи модернізації освіти [2, с. 34]. Як напрям психолого-педагогічної діяльності, що ґрунтується на принципі культуровідповідності освіти, аксіологічний підхід є суголосним її науковому змісту, оскільки доповнює та збагачує його за рахунок розвитку аксіологічних критеріїв сприйняття світу особистістю.

Отже, одним із вихідних положень гуманістичної парадигма освіти є положення про те, що освітня система відображає не структуру суспільного виробництва, а простір культури відповідно до її змісту і форм. Це передбачає формування у здобувачів освіти усіх рівнів не лише інтересу до широкої освіченості, а прагнення самостійно розвивати ціннісні орієнтації, власний професіоналізм, домінантними складовими якої є креативність, моральність, духовність. Застосування аксіологічного підходу в освіті виражається у її спрямованості на особистість як мету, суб'єкт, результат і головний критерій освітнього процесу. Передусім це має спрямовуватися на розвиток внутрішньої культури особистості та вироблення у неї гуманістичної системи цінностей.

Вважаємо, що ідеї аксіологізації процесу духовного розвитку особистості, розроблені у працях академіка Івана Зязюна, потрібно розвивати як у психолого-педагогічних дослідженнях, так і впроваджувати

в педагогічну діяльність у закладах освіти усіх рівнів, сприяючи у такий спосіб реалізації гуманістичної парадигми освіти як важливої умови створення єдиного освітнього, професійно-кваліфікаційного і культурно-ціннісного простору, який має надавати пізнавальним процесам аксіологічного характеру.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балл Г. О., Медінцев В. О. Особистість як індивідуальний модус культури і як інтегративна якість особи. *Горизонти освіти*. 2011. № 3. С. 7–14.
2. Зязюн І. А. Естетичні засади розвитку особистості. *Мистецтво у розвитку особистості : монографія / за ред., передм. та післям. Н. Г. Ничкало*. Чернівці : Зелена Буковина, 2006. С. 14–36.
3. Зязюн І. А. Педагогіка добра : ідеали і реалії : наук.-метод. посіб. Київ : МАУП, 2000. 312 с.
4. Зязюн І. А. Педагогічне наукове дослідження у контексті цілісного підходу. *Порівняльна професійна педагогіка*. 2011. № 1. С. 19–30.
5. Зязюн І. А. Філософія ціннісних відношень. *Інноваційність у науці і освіті / В. Кремень (голова редкол.), Є. Куніковські (заст. голови), Н. Ничкало (заст. голови)]*; упоряд. : Н. Ничкало; І. Савченко : Хмельницький нац. ун-т. Київ: Богданова А. М., 2013. С. 74–82.
6. Лобова О. В. Формування основ музичної культури молодих школярів : теорія і практика : монографія. Суми : ВВП «Мрія» ТОВ, 2010. 516 с.
7. Руденко Л. А., Литвин А. В. Культурологічний вимір педагогіки І. А. Зязюна. *Наукова спадщина академіка Івана Зязюна у вимірах сучасності й майбутнього: зб. матер. І Міжнар. наук.-практ.ї конф. (м. Київ, 30-31 березня 2017 р.) / ред. колегія : В. П. Андрущенко, В. Г. Кремень, Н. Г. Ничкало ; укл. Н. В. Гузій*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. С. 58–60.
8. Руденко Л. А. Формування комунікативної культури майбутніх фахівців сфери обслуговування у професійно-технічних навчальних закладах: монографія. Львів : Піраміда, 2015. 343 с.
9. Чайка В. М. Підготовка майбутнього вчителя до саморегуляції педагогічної діяльності: монографія / за ред. Г. В. Терещука. Тернопіль: ТНПУ, 2006. 275 с.

*Наталія Басій,
Мар'яна Коник*

ЖУРНАЛІСТСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ ІВАНА ГОЛОВІНСЬКОГО, АБО «ЯКЩО ДОЗВОЛИТЬ ЧАС, БУДУ ДАЛІ СПІВПРАЦЮВАТИ ІЗ «ПЛАСТОВИМ ШЛЯХОМ»

Іван Головінський – відомий український психолог, журналіст та громадський діяч. Народився 25 квітня 1927 року в селі Зарванця (Тернопільщина) у сім'ї священика та письменниці. Восени 1944 року разом із родиною емігрував до Австрії, де пережив страшні лиха Другої світової війни. Згодом, осінь 1949 року – еміграція до США. З початком 50-х років молодий Іван вирушив на поля бою Корейської війни, де розпочав журналістську діяльність, працювавши кореспондентом газети «Америка». У 1952 році Іван Головінський продовжив навчання в університеті Темпла (Філадельфія, США), вивчаючи психологію. З 1954 по 1966 роках практикував психологію у школі м. Камден та в Інституті для розумово недорозвинених і психічно хворих у м. Вайнленд.

Авторству психолога належить близько десятка книжкових видань з психології, зокрема, «Psychology and Education of Exceptional Children and Adolescents in International Perspective» (Принстон, 1983), «Ethnicity, Race and Nationality in Education» у співавторстві з Н. Сімахара, С. Томлінсон-Кларк (Лондон, 2001), «Exceptional Learners Education and Research from a Global Perspective» (Спрингфілд, 2001), «Педагогічна психологія» (Київ, 2003), Національна свідомість як рушійна сила державотворення. Психологічна інтерпретація (Київ, 2004), «Особистість, розвиток, теорії та виміри» (Київ, 2005), «Людина у пошуках суті буття» (Київ, 2007), «Праці з психології» (Київ, 2008) та ін. [1, с. 63-66]. Громадська заангажованість Івана Головінського представлена у співпраці із НТШ та Політичною Радою Українського Конгресового Комітету в США, а також з діяльністю Пласта [1, с. 66].

Журналістська діяльність Івана Головінського пов'язана з такими періодичними органами: «Гомін України», «Національна Трибуна», «Освіта», «Свобода», «Українознавство», «Українські Проблеми», «Шлях Перемоги» [1, с. 66]. Так, зокрема, як автор він співпрацював з «Пластовим Шляхом» – органом пластової думки («а не репортажів з пластового життя [2]), опублікувавши на його сторінках чимало статей з психології та просвітницько-виховних матеріалів. Журнал мав досить не просту видавничу історію: перші числа з'явилися 1930 року у

Львові, згодом «Пластовий Шлях» не регулярно виходив у Німеччині. Лише з 1966 року він постійно друкувався у Торонто аж до 1992 року, а з відновленням незалежності, «Пластовий Шлях» почав виходити в Україні.

У редакційній статті «Журналістська активність у пласті» (1974, ч. 1) зазначено, що журнал «повинен стати засобом переємности духовного виряду старших молодшими. Журналістська діяльність – це один з найуспішніших засобів до цього. З нею зв'язана ще одна переважлива потреба пластового виховання – це культура українського слова, це творення і плекання тих невидимих, але міцних вузлів, які зв'язують серця молоді з українською культурою».

Серед популярних рубрик журналу варто виокремити: «До джерел пласту», «Ми і наш народ», «Ми і наше довкілля», «Питання пластової ідеології», «Плекайте мову», «Українська молодь в діаспорі», «Хроніка» та ін. Зокрема, рубрика «Виховні проблеми юнацтва» часто торкалася тем з психології, авторами якої були: Горохович Т. «Роля емоцій у розвитку особовости» (1973, ч. 2; 1973, ч. 3) та «Як плекати культуру емоцій» (1973, ч. 3), Даревич Ю. «Ідентичність української молоді» (1980, ч. 3-4), Подруга І. «У дружньому колі» (1980, ч. 3-4), Раковський М. «Проблема вишколу пластових провідників у США» (1973, ч. 2), Сенчук П. «Співмірність вимог» (1972, ч. 2), Соханівський В. «Не знаючи юнака – неможливо його виховати» (1979, ч. 1) та ін.

У рубриці «До нас пишуть» (1968, ч. 1) зазначено, що постійний співробітник видання Іван Головінський, професор Ратгерського університету (Нью-Джерсі, США) 18 січня 1968 року в листі до редакції писав, що радий тому, що його публікації у журналі читають і «Якщо дозволить час, буду далі співпрацювати із «Пл. Шляхом». Як бачимо, співпраця автора із редакцією продовжувалася, оскільки пізніше було опубліковано на сторінках «Пластового Шляху» чимало статей психолога.

1976 року Іван Головінський у рубриці «Ми і наш народ» опублікував статтю «Психологічна аналіза процесу денаціоналізації і раціональність збереження національної ідентичности» (Ч. 4, с. 9-14). У ній порушував питання денаціоналізації, як втрати національного «я», що вважається загальною проблемою національної єдності. Автор чітко формулював психологічні чинники, які впливають на процес денаціоналізації: «Душевний конфлікт у висліді протиставлення вартостей середовища і української духовности у багатьох доводить до меншовартости, а це вже перший крок до денаціоналізації» (С. 11). Окрім того,

психолог охарактеризував «визнання «вартостей» прагматизму, опортунізму і себелюбства», ототожнивши його складовій денационалізації. Висновковуючи, Іван Головінський наголошував на важливості національного виховання, зокрема, у Пласті, при збереженні та передачі наступним поколінням почуття національної ідентичності: гідності та самопошани.

Подібна тематика у статті «Психологічні основи юнацького пластування», яка була опублікована у 1968 році (Ч. 1, с. 32-41). Стаття Івана Головінського присвячена основним психологічним твердженням, які автор порівнював із загальними засадами пластування. Психолог детально охарактеризував особливості юнацького віку та приділив увагу формуванню пластової ідеї: «[...] хоч різні покоління Пласту вирости серед різних обставин, то пластова ідея і дія зостаються живучими, бо вони черпають силу із загальнолюдських та національних джерел».

Стаття Івана Головінського «Юнацтво, старше пластунство і сеніорат – три стадії пластового виховання (Доповідь виголошена на Х-ій Великій Раді УПС 17-го жовтня 1981 року) була опублікована на сторінках «Пластового Шляху» за 1981-1982 роки (Ч. 2, с. 22-28). У ній автор описав світоглядні реалії пластунів, зокрема, наголосивши на процесі виховання, самоосвіти та розвитку особистості, а також порушив питання функціонування динамічної психології. Автор писав, що «ми повинні б осягнути ту інтелектуальну зрілість і психічну рівновагу, яка впливає з уміння розв'язувати конфлікти з одного боку поміж реальною дійсністю, песимізмом і цинізмом сучасного світу, а бажанням ідеалізованої дійстости, де панує Добро і Краса з другого боку». Епілогом до цього твердження І. Головінського можна визначити історичні віхи творення та розвитку пластових організацій, а також спомини й самих пластунів.

Іван Головінський у своїх розвідках приділив увагу й питанню мови. У статті «Мова як чинник національного самозбереження (Доповідь виголошена на I-ому семінарі Пластового Конгресу Другого 24 червня 1967 р. в Нью-Йорку» (1967, ч. 4, ч. 15-20) автором підняте питання функціонування рідної мови в діаспорі, зокрема як чинника національного самозбереження. Автор стверджував, що мова – важлива складова у формуванні особистості. Іван Головінський у статті розглядав такі підтеми: значення мови; мова як динамічний процес; мова як лучник минулого, сучасного і майбутнього; мова як вислів почувань і чинник національного виховання. Зокрема, він писав, що бути українцем без

знання рідної мови не можливо, оскільки «така людина може почуватися українцем, але їй дуже важко бути українцем. Мова не є лише механічним інструментом, вона є висловом почувань».

Підсумовуючи, зазначимо, що Іван Головінський як відомий психолог, залишив у науці свій вагомий доробок, втіливши його у книжкові та журналістські матеріали. Його дослідження, присвячені національній свідомості, вихованню та освіті дітей, психологічним основам функціонуванню Пласту вважаються фундаментальними для сучасної спільноти психологів. І як доказ цим словам можна процитувати Івана Головінського, який у книзі спогадів «Від степів Пантелихи до американських хмарочосів» писав: «З перспективи пройденого життєвого шляху, з вдовolenням можу глядіти в минуле та з надією і вірою очікувати майбутнього» [1, с. 66].

ЛІТЕРАТУРА

1. Головінський І. Від степів Пантелихи до американських хмарочосів. Нью-Йорк, 2009. 80 с.
2. Дорогі Читачки та Читачі. Пластовий Шлях. 1971. Ч. 1. С. 3.

Оксана Трусевич

МАРТІН СЕЛІГМАН: ТЕОРІЯ ОПТИМІЗМУ ТА ТЕОРІЯ ЩАСТЯ

Реальність сьогодення диктує правила виживання у воєнний час. Понад рік триває війна, понад рік одні українці стали біженцями, інші захищають Україну на полі бою, ще інші – волонтерять, а ще інші чекають своїх рідних із бойових «гарячих точок» тощо. Кожен по-своєму пережив та надалі переживає цю війну. Кожному по-своєму є складно та важко, боляче та прикро. Як залишитися живими, психологічно здоровими та ще і допомагати ближнім, рідним та потребуючим. Тому розглянемо та розберемося з теорією оптимізму та теорією щастя від Мартіна Селігмана.

Мартін Селігман – американський психолог, автор теорії безпорадності та один із засновників позитивної психології. Директор Центру позитивної психології Пенсильванського університету. Селігман розпочав свою кар'єру як психолог Принстонського університету. У 1964 році він закінчив Summa Cum Laude і протягом останнього курсу отримав декілька пропозицій продовжити навчання. Йому запропонували

два варіанти: вивчати аналітичну психологію в Оксфордському університеті або експериментальну психологію тварин в університеті Пенсильванії. Селігман обрав останній варіант, і в 1967 році здобув ступінь доктора психології. В 1973 році одержав диплом психолога в Пенсильванському університеті, а потім протягом 13 років проводив програму клінічних досліджень на факультеті психології Пенсильванського університету. Селігман зайняв 13-те місце серед усіх психологів ХХ століття за кількістю цитувань його робіт у підручниках з психології. 1998 року був президентом Американської психологічної асоціації. Є почесним доктором університетів Уппсали, Комплутенсе та Массачусетського коледжу професійної психології. За оцінкою журналу «Review of General Psychology» (2002 р.) за цитуванням Селігман знаходиться на 31-му місці серед психологів ХХ століття.

За роки навчання Мартіна Селігмана надихнула робота одного з його професорів Арона Т. Бека, який працював у галузі когнітивної терапії та був експертом у її застосуванні для лікування депресії. Робота Бека базувалася на думці, що негативні думки людей були причиною їх депресивного стану. Селігман вирішив також попрацювати над цим постулатом, і тому він розробив свою знамениту теорію «Навчена безпорадність». За допомогою цієї теорії він також створив експериментальну модель лікування депресії, яка полягала у протидії негативним думкам за допомогою дискусії. Ідея Селігмана в цій роботі полягала в тому, щоб змусити людей навчитися пояснювати або обґрунтовувати те, що з ними сталося позитивним, а не негативним способом подолання депресії. За допомогою цієї теорії Селігман також зміг створити та перевірити нові когнітивні техніки та вправи, які показали, що протидіючи негативним думкам можна покращити і навіть запобігти депресивним станам.

Та хоча його модель лікування стала «еталоном» у галузі психології, у 1990 році Селігман змінив свій підхід до роботи. Психолог пройшов шлях від спеціаліста з депресії до експерта з оптимізму та щастя. Селігман вирішив змінити підхід до психотерапії та запевнив своїх колег, що рішення полягає не лише у відновленні зламаного, але і в вихованні позитивних емоцій, які є у кожної людини, такі як щастя, надія, сила характеру та оптимізм.

Згідно з визначенням, зробленим Селігманом у 1999 р., позитивна психологія – це наукове вивчення позитивного досвіду та інших аспектів, таких як окремі позитивні фактори або розробка програм для по-

ліпшення якості життя людей. Іншими словами, що це дисципліна психології, яка стверджує, що емоційне здоров'я – це набагато більше, ніж відсутність хвороб. Основна увага приділяється позитивним якостям та способу їх розвитку, щоб людина могла мати більш задоволене життя та подолати або запобігти патологіям.

У 2002 році Мартін Селігман розробив теорію щастя, суть якої полягає у спрямуванні уваги на людські сили, що дозволяють людям вчитися, насолоджуватися, бути щасливими та оптимістичними. Спираючись на свою роботу. Селігман стверджував, що рішення для досягнення людьми щастя полягає у збільшенні їхнього задоволення життям. У той час Селігман погоджувався з теорією Арістотеля, яка стверджувала, що все, що робиться, має на меті шукати щастя. У цій теорії Селігман вважав, що цей термін можна розділити на три елементи: *позитивні емоції* – це позитивні емоції, що сприяють приємному життю; *зарученість*, тобто прихильність до якоїсь приємної діяльності; та *значення*, яке є значенням або метою, яку ми надаємо тому, що робимо. Справжня теорія щастя намагається пояснити щастя як результат задоволення життям. Це означає, що той, хто має найбільше позитивних емоцій та сенсу у своєму житті, буде найщасливішим. З цієї причини стверджується, що максимальною метою людини було б підвищити своє задоволення життям, щоб бути щасливими.

Сьогодні Селігман перетворив власну теорію. У своїй книзі «Шлях до процвітання», опублікованій у 2011 році, він стверджує, що він ненавидить слово «щастя», оскільки його надмірне використання в сучасному світі зробило його, на його думку, безглуздим. М. Селігман запевняє, що щастя не можна визначити задоволенням життям. З цієї причини він переформулював свій підхід, створюючи теорію добробуту. На його думку, добробут є більш повною конструкцією, яка може набагато краще визначити мету людини. У цій теорії, маючи на увазі тему добробуту, а не щастя, спосіб її вимірювання – це позитивні емоції, прихильність, позитивні стосунки, значення або мета та досягнення.

Розглянемо п'ять елементів, що пояснюють добробут. Ця класифікація відома як PERMA, відповідно до її абревіатури англійською мовою:

Позитивні емоції (позитивні емоції): позитивні емоції все ще є фундаментальними для цілі людини. Але в цьому випадку задоволення життям і щастя вже не є центром позитивної психології, а стають елементами добробуту, новим підходом до позитивної психології.

Заручини (зобов'язання): повністю бути відданим ситуації, завданням чи проектам у будь-якій сфері життя, ми, швидше за все, відчуємо добробут.

Відносини (позитивні стосунки): культивуємо позитивні стосунки з іншими людьми. Можливість ділитися досвідом з іншими виховує соціальне та внутрішнє життя, що сприяє добробуту.

Значення (значення, мета): можливість надати сенс подіям чи ситуаціям дозволяє досягти особистих знань.

Досягнення (досягнення): це цілі, які спонукають людей рухатися по життю. Йдеться про виконання цілей і можливість відчувати, що у нас є встановлений шлях.

Відповідно до того, що запропонував Мартін Селігман у своїй теорії добробуту, жоден з цих елементів не може сам по собі визначити поняття добробуту. Однак кожен має важливі характеристики, що сприяють його досягненню. Отже, що таке щастя на думку Мартіна Селігмана? Щоб бути щасливим, потрібно набагато більше, ніж задоволення життям. З теорією добробуту Мартін Селігман переосмислив власний постулат, продемонструвавши, що щастя - це більше питання добробуту. Але автор також стверджує, що добробут перевищує усмішку та почуття добра.

Селігман пояснив, що необхідно змінити уявлення про те, що таке щастя. Автор запевняє, що люди прагнуть мати набагато більше, і що щастя не означає почувати себе добре у будь-який час. Знання того, що робить різницю між щасливою людиною та такою, яка не є такою, було питанням, на яке психологія, і особливо Мартін Селігман, намагалася знайти відповідь. Після багатьох років досліджень та експериментів відомий психолог та автор це зрозумів. Щастя не має нічого спільного з стосунками, грошима чи предметами розкоші, тим більше не маючи «ідеального» образу. Щастя - це благополуччя, а благополуччя дають п'ять стовпів, з яких складається PERMA.

Окрім своїх публікацій, Мартін Селігман присвятив себе читанням лекцій про нову еру позитивної психології. Психолог розмежував три типи щасливого життя: перший - це приємне життя, тобто коли людина має всі позитивні емоції, які можна відчувати, але крім цього, у них також є навички їх посилення. Другий - це життя зобов'язань. Це життя, в якому любов, батьківство, робота, вільний час, серед іншого, є найважливішими. І нарешті, третє, осмислене життя, це життя, в якому кожна людина знає власні сили і також використовує їх з користю.

Поради Селігмана, щоб бути щасливими: це життя, а це означає, що не існує єдиної моделі для досягнення бажаного щастя. Описуючи ці три типи життя, Селігман каже, що один не кращий за інший і що мова йде лише про три різні "щасливі життя". Кожен може бути задоволений досягненням власних пріоритетів. Селігман вказує на важливість подяки тим, хто зробив уроки в житті, і тим, хто співпрацював у побудові повноцінного життя. Окрім того, Селігман підтверджує, що запорукою добробуту є насолода власними силами, а це досягається шляхом здійснення діяльності, де вроджені схильності кожної людини реалізуються на практиці.

Завдяки численним відкриттям позитивної психології та невтомній роботі Мартіна Селігмана в цій галузі вона набула дедалі більше послідовників. Теорія оптимізму Мартіна Селігмана виникла в ході експериментів з вивчення причин формування «вивченої безпорадності». У ході цих експериментів виявилось, що навіть в умовах дуже несприятливого зовнішнього середовища деякі люди дуже стійкі і не стають безпорадними, зберігають ініціативу і не припиняють спроб досягти успіху. Якість, яка забезпечує цю здатність, Селігман пов'язав з поняттям оптимізму і припустив, що саме придбаний в успішній «боротьбі з реальністю» оптимізм служить причиною того, що труднощі не знижують мотивації до активних дій, точніше, знижують її в меншій мірі, ніж це відбувається у «песимістичних» людей, схильних до формування безпорадності.

На думку М. Селігмана, суть оптимізму полягає в особливому стилі пояснення причин невдач або успіхів. Оптимістичні люди схильні приписувати невдачі випадковим збігом обставин в певній точці простору в певний момент часу. Успіхи вони зазвичай вважають особистою заслугою і схильні розглядати їх як те, що трапляється майже завжди і майже скрізь. Саме через стиль атрибуції (приписування) «просівається» досвід невдач. У разі оптимістичною атрибуції значення цього досвіду применшується, у разі песимізму – перебільшується.

ЛІТЕРАТУРА

1. Curriculum Vitae д-ра Мартіна Е. П. Селігмана. URL: <https://web.archive.org/web/20150304222550/http://www.ppc.sas.upenn.edu/vitae.htm>
2. Трусевич О. М. Сучасний викладач як «соціальний працівник»: тенденції та виклики сьогодення Зб. матеріалів І науково-практичної конференції з міжнародною участю «Соціально-психологічні та гуманітарні виміри безпеки життєдіяльності». Л. 2022. С. 237–241.

3. Початки Селігмана в галузі психології. URL: <https://uk.warbletoncouncil.org/martin-seligman-15915#menu-1>.
4. Martin Seligman. URL: https://snl.no/Martin_Seligman.
5. Трусевич О. М., Гембара Т. В. Сучасний викладач, як «соціальний працівник» в процесі соціальної адаптації, самореалізації студента. Зб. матеріалів IV міжнародної науково-практичної конференції «Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток». Л. 24-25 травня 2018. С. 371–374.
6. Трусевич О.М. Актуальні проблеми підготовки педагогічних працівників, як «фахівців соціальної сфери». Зб. матеріалів VII Всеукраїнської науково Інтернет-конференції «Гуманітарні аспекти формування особистості». Л. 29 травня 2019. С. 130–136.
7. Трусевич О. М. Психолого – педагогічні методи соціальної роботи у питанні соціалізації. Зб. матеріалів V Міжнародної науково практичної конференції “Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток». Л. 5-6 червня 2020. С. 244–249.
8. Кузик А. Д., Карабин О.О., Трусевич О.М. Вища математика у двох частинах. ЛДУ БЖД. 2014.

*Альона Гриньова,
науковий керівник – Роман Яремко*

ЮНГ КАРЛ ГУСТАВ ЯК ОСНОВОПОЛОЖНИК ОДНІЄЇ З ТЕЧІЙ ГЛИБИННОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Психіка – це особливий феномен. Його неможливо виміряти, побачити. Психіка належить до особливої ідеальної реальності. Тому проблема отримання об'єктивного, істинного і точного знання про психічну реальність, яке можна багаторазово перевірити, є досить складною і вимагає наявності значної кількості методів і процедур дослідження психічних явищ.

Багатогранність сучасної психології є вираженням збентеження. Доступ до розуму і сам розум представляють великі труднощі. Не дивно, що спроби розгадати невловимі загадки, як з одного боку, так і з іншого, продовжують зростати, в результаті чого виникає суперечливе різноманіття думок. Все те, що сьогодні називають психоаналізом, виникло в медичній практиці. Тому більша частина – це медична психологія. Скрізь ми стикаємося з біологічною передумовою лікаря. З цього значною мірою виросла ворожнеча між академічними науками про розум і сучасною психологією, оскільки остання пояснює речі на основі ірраціональної природи, тоді як перша спирається на розум. Відстань

між природою та розумом збільшується медичною номенклатурою, яка часто створює враження професіоналізму, але висуває занадто великі вимоги до співчутливого розуміння. Дані сучасної психології розглядаються під кутом зору чотирьох стадій: визнання, пояснення, виховання та перетворення. Як тільки людському розуму вдалося відкрити ідею гріха, виростало психічне приховування. Таємниці та придушення афектів — це травми, на які природа врешті реагує хворобою [3].

Є багато напрямів у психології, ось приклади деяких з них:

- біхевіоризм,
- гештальтпсихологія,
- психоаналіз,
- когнітивна психологія,
- генетична психологія,
- гуманістична психологія,
- психологія діяльнісного підходу,
- сучасна психологія (інженерна, авіаційна, медична, юридична, економічна, екологічна, психологія праці).

Кожен напрям психологія засновували та розвивали різні представники і в різні епохи часу. Були різним формування і розвиток поглядів на те чи інше питання щодо психіки, стадій розвитку людства, його світогляду та аналізу. Я в свою чергу хочу надати аналіз концепції швейцарського філософа і психіатра Юнга Карла Густава – основоположника однієї з течій глибинної психології, а саме аналітичної.

К. Юнг – один із найскладніших авторів глибинної психології, і перш ніж скидати його, слід хоч би усвідомити глибинне значення винищеного! Юнг Карл Густав – це потужна спроба створити цілісну картину світу, об'єднати сучасний науковий позитивізм і духовні традиції старовини, подолати розкол свідомості, досягнути єдності людини та Всесвіту [1].

Зробимо маленький екскурс в біографію Юнга. Юнг Карл Густав народився 26 липня 1875 року в швейцарському місті Кессвіль, округ Тургау, біля озера Констанц, у сім'ї пастора реформаторської церкви. Дід і прадід були лікарями. У гімназії захоплювався біологією, археологією, історією, теологією, окультизмом, західною та східною філософією. Довго вибирав між філософією та медициною, що обіцяла забезпечене майбутнє. З 1895 року вивчав медицину, психіатрію та пси-

хологію в Базельському університеті. З 1900 року був асистентом відомого психіатра Ойгена Блейлера в клініці для психічно хворих у Бурхгольцлі під Цюрихом.

1902 р. Юнг Карл Густав закінчив роботу над докторською дисертацією «Про психологію і патологію так званих окультних феноменів». Ця робота дотепер зберегла наукове значення – Юнг дає в ній психологічний і психіатричний аналіз медіумічного трансу, зіставляє його з галюцинаціями. Він вважає, що в поетів, пророків, містиків, засновників різних релігійних рухів спостерігаються ті самі стани, які психіатр спостерігає у хворих. В дисертації Юнг висловлює революційні ідеї: зміст психіки часто незалежний від свідомості; психічна хвороба часто виконує захисні, компенсаторні функції, сприяючи розвитку особистості; інтуїція перевершує свідоме мислення.

Як головний фактор диференціації психологічних типів Юнг визначив чотири функції свідомості: мислення, відчуття, чуття та інтуїцію. Кожна функція може реалізуватися інтровертивно або екстравертивно. Юнг вважав: кожного індивідуума можна охарактеризувати як первинно орієнтованого на внутрішнє або на зовнішнє. Енергія інтровертів спрямована на внутрішній світ, енергія екстравертів – на зовнішній. За Юнгом, немає «чистих» інтровертів або екстравертів. Юнг порівнював ці два процеси з роботою серця – ритмічною зміною в циклі стискання (інтроверсія) і розширення (екстраверсія). Однак кожен індивідуум більш схильний до однієї з цих орієнтації і діє переважно в її рамках.

Юнг Карл Густав висунув і такий метод, як «психологічний компас», що дає змогу аналізувати типи людей. У кожній точки компаса є протилежний полюс. Почуття підкріплюються інтуїцією, а мислення – відчуттям. Наприклад, у людини, яка мислить, чуттєва сфера буде менш розвинутою (вона здатна оцінювати обставини спонтанно, чуттям, не вдаючись до раціонального аналізу мотивів дії). У кожній особистості ці сфери можуть накладатися. Наприклад, у людини, що діє, можуть бути однаково розвинуті розумова і чуттєва сторони (інтуїція в цьому випадку буде послабленою). Очевидно, що неактивні почуття і відчуття витісняються у підсвідоме, що може призвести до їхньої раптової активізації й неконтрольованого прориву у вигляді стресів або нападів одержимості.

К. Юнг вважав психіку динамічно суперечливою єдністю, що доповнює й компенсує взаємодією свідомості та різних рівнів несвідомого при безперервному енергоінформаційному обміні між ними. Це – діа-

лектико-матеріалістичний погляд. Вважається, що людина народжується «чистою дошкою», а потім під впливом виховання стає власне людиною. К. Юнг не вважав несвідоме психобіологічним звалищем відторгнутих інстинктів, витіснених спогадів, підсвідомо асимільованих заборон. Він розглядав несвідоме як розумну субстанцію, що зв'язує людину з уселюдським, природою та космосом. Юнг спростував думку про людину, виявив глибший рівень «колективного несвідомого», що містить расові, етнонаціональні та загальнолюдські змісти. Аналогічно з комплексами індивідуальної психіки, Юнг заявив про «архетипи» – символи колективного несвідомого.

За У. Юнгом, людина об'єктивно релігійна, бо в психіці присутній архетип-символ Бога, що внесений у цілісність психіки та перебуває в суперечливій єдності з іншими її змістами. Але це місце можуть займати гедонізм, нігілізм, скептицизм, меркантилізм, цинізм, які, перетворившись на «релігію», призводять до психопатології. Юнг не дав чіткої відповіді на запитання про джерело «Бога в несвідомому», але окреслив шлях його пошуку. З одного боку, символ Бога та надособисте взагалі — це колективний зміст психіки; з іншого, ідея Юнга про несвідоме прагнення психіки до розширення (трансценденції) за межі людських уявлень призводить до припущення про те, що деякі несвідомі змісти психіки незалежно від свідомості нестримно підштовхують до збагнення таємниць Всесвіту, яким править Закон і який є не Хаос, а Космос, Сенс і Бог...

Отже, Юнг Карл Густав розвинув теорію колективного несвідомого, працював за методом вільних асоціацій, тлумачення архетипових символів і образів. Ввів терміни «інтроверсія» та «екстраверсія», типологію характерів, головним завданням психотерапії вважав допомогу в реалізації індивідуальності кожної особистості.

Юнг розглядав психіку з точки зору феноменології та стверджував: внутрішні переживання людини є не менш реальними та значущими, аніж матеріальні об'єкти чи фізичні прояви людської діяльності. Образи, що ми спостерігаємо у снах чи у фантазіях, відчуття, емоції та страхи – все це є проявами виміру *психічного*. Сфера психічного володіє власними принципами і законами – топосом, що не можна ігнорувати. Існуючи у двох вимірах, людина повинна навчитися не лише організовувати та перетворювати фізичний простір, вона також має навчитися працювати з власною душею.

У роботі з несвідомим Юнг Карл Густав намагався не тільки вирішити проблему дитячих страхів, а й досліджувати пам'ять поколінь,

проводячи паралелі між містикою, алхімією і психологією. Основною темою його робіт було співвідношення мислення і культури, біологічного та культурно-історичного факторів у розвитку народів, різниця в світогляді Сходу і Заходу, аналіз міфів, сказань і легенд. З'єднання свідомого і несвідомого вважав джерелом культури.

Була розглянута і проаналізована наукова стаття, у якій розглядається концепція психіки К. Юнга як одне з пояснень людського буття, яке заперечує автономію свідомості та намагається досягнути первісне та природне відношення людини до самої себе, до свого світу та до Бога. Автор прагне показати, що Юнгове поняття *psyché*, яке втілює свідомість, а також індивідуальне та колективне несвідоме, намагається постулювати сутнісну єдність людини та світу, вбачаючи різницю між суб'єктом і об'єктом невиправданою. Таким чином, він ставить під сумнів ідею істотної різниці між матерією та духом. У статті вказано на евристичні можливості феноменологічної інтерпретації концепції Юнга [2].

Психіка визначає нашу поведінку та наш моральний вибір. К. Г. Юнг помістив архетипне духовне в центр психіки, яке представляє те, ким ми є насправді, і виявляє фундаментальний моральний потенціал. Юнганська основа моралі розкриває наше розуміння морального досвіду шляхом виявлення точок моральної напруги в психіці.

Юнгом було окреслено структуру психіки з чітким наголосом на морально релевантних концепціях особистості, себе та дворівневої свідомості.

Але тільки К. Юнг зміг і кинув виклик сутнісній основі психології – ньютону-картезіанському світогляду. Він затвердив у психології принцип теорії відносності: результат спостереження не можна вважати об'єктивним без урахування позиції спостерігача. Погляди Юнга лежать в основі ідеї сучасної філософії науки про те, що в науці головують не спостереження, експеримент й опрацювання даних, а парадигма – набір апріорних переконань, цінностей, установок про реальність.

Карл Густав Юнг помер у своєму будинку в Кюснахті 6 червня 1961 року у віці 86 років.

ЛІТЕРАТУРА

1. Газета Історія і Я «Життя на тонкій нитці психіки».: URL <https://day.kyiv.ua/article/istoriya-i-ya/zhyttya-na-tonkiy-nyttsi-psykhiky>.
2. Чечвалова З.: «Концепція Юнга про психіку та межі досвіду».: URL <https://philpapers.org/rec/CECJCO>.

3. Jung C. G. Problems of Modern Psychotherapy. Schweizerische Medizinische Wochenschrift. 1931. P. 10–16.

*Ілона Каравець,
науковий керівник – Роман Яремко*

ФЕНОМЕН ВИДАТНОГО УКРАЇНСЬКОГО ПСИХОЛОГА ЯРОСЛАВА ЦУРКОВСЬКОГО

Цурковський Ярослав Іванович – український психолог, педагог, доктор філософії, засновник теорії психічної контрольності, винахідник контролографа, громадський діяч, поет.

У результаті проведених досліджень, що тривають вже не перше десятиріччя, було з'ясовано основні події з життя вченого. Встановлено, що він народився 27 грудня 1904 року в Тернополі в інтелігентній родині, яка 1913 року переїхала до Львова.

Після завершення початкової школи Ярослав продовжив навчання у філії Державної української академічної гімназії у Львові, куди вступив 1916 року. Рано виявив організаторські здібності, через що у 1920 році гімназисти обрали його полковником полку ім. князя Лева скаутської організації «Пласт». У 1922 р. створив нелегальну організацію «Гвардія ім. Івана Франка». Оскільки Гвардію було визнано забороненою, Ярослава, за доносом одного з гімназистів, відрахували з гімназії; іспити за гімназійний курс здав екстерном у 1923 році.

У 20-х роках Я. Цурковський бере активну участь у громадському житті, зокрема, в цей час він був головою громадської організації «Інтелектуальний блок молодіжної всеукраїнської генерації» та членом керівного органу студентських профспілок (ПРОФОРУСу), а також членом Наукового Товариства ім. Т. Шевченка та товариства Наукових викладів ім. П. Могили.

У той же час Я. Цурковський займається видавничою і літературною діяльністю. В 1924 році заснував журнал «Наука і письменство», був його редактором; у 1927-28 роках входив до складу редакції газети «Літературні Вісти». Видав кілька збірок поезій: «Прозолоть світанку» (1925), «Вогні» (1926), «Смолоскипи» (1926), «Моменти й вічність» (1927); за поему «Збентежений літак» (1928) зазнав політичного переслідування.

Вищу освіту отримав на філософському факультеті Українського таємного університету у Львові (1923-1926) та в Українському вільному університеті в Празі (1929-1931).

У 1929 р. ним був створений один з перших психодіагностичних приладів – контролограф для дослідження «емоційних», «когнітивних», «поведінкових» компонентів контролю людиною своєї діяльності. У 1930-х р. контролограф був механічним приладом, а в повоєнний час виготовлялись електромеханічні та електронні моделі контролографа, що використовувались у професійному відборі спеціалістів для роботи в екстремальних умовах .

У 1930-х р. Я. Цурковський працював директором створеного ним Інституту психотехнічних досліджень (м. Катовіце, Польща, 1932-1939 рр.) Ступінь доктора філософії (з психології) здобув за працю: “Питання визначення психотехніки з інтегральної точки зору” (Український вільний університет, Прага)

У 1939 році молодий науковець повернувся до Львова; з 1940 по 1941 працював відповідальним редактором журналу «Література й мистецтво». У 1941-1944 роках був директором створеного ним Інституту психотехнічних досліджень м. Львова, який займався професійною орієнтацією випускників шкіл, а також професійним відбором претендентів на різні вакансії.

Після війни зазнав переслідувань радянськи режимом, зісланий, проте у 1946 році був поновлений у правах і повернувся до Львова. З 1949 року Я. Цурковський – викладач кафедри психології і педагогіки Львівського інституту фізичної культури (1949–1959), у ці роки він створив контролограф нового покоління, обґрунтував теорію психічної контрольності, проводив масові дослідження контрольних психічних процесів у спортсменів, опублікував ряд своїх наукових праць. Однак у кінці 50-х знову зазнав утисків і був звільнений з посади.

У 60-х роках Я. І. Цурковський – завідувач першої в СРСР експериментальної лабораторії психофізіології, психології та умов праці Львівського заводу автотранспорту (1961–1971). За здобутки у цій галузі його працю відзначено золотою медаллю ВДНГ СРСР (1967). У цей же час за його ініціативою було налагоджено серійне виробництво контролографів на Львівському заводі «Ремпобут-техніка»; протягом ряду років вони використовувалися як для проведення наукових досліджень, так і для потреб народногосподарської діяльності: від обстеження космонавтів, машиністів поїздів та водіїв автобусів – до проведення професійної орієнтації випускників шкіл.

З 1969 по 1995 рр. Я. І. Цурковський був головою створеного ним Львівського зонального відділення товариства психологів України. У 80-х роках за його ініціативою було організовано дві Всесоюзні конференції з проблем експериментальної психології на базі Львівського університету ім. Івана Франка та Львівського політехнічного інституту. З 1993 р. – Почесний президент Товариства наукових викладів ім. П. Могили.

За іронією долі про доктора Ярослава Цурковського за кордоном знають більше, ніж в Україні. Він жив у Львові по вул. К. Левицького, 35, а похований на Личаківському кладовищі.

Практично від часу його смерті у 1995 році починається збір матеріалів про його життя, наукову, педагогічну та громадську діяльність; який, з кількома перервами, триває до сьогодні.

Цурковському завдання психотехніки, як науки, імпонували, адже були суголосні його вірі у надвластивості людини. Для нього психотехніка, в певному сенсі, була продовженням розробки теми, яка домінувала в його віршах. Він із великим ентузіазмом віддався новому зацікавленню. Безперечним фактом є те, що Цурковський був одним з перших українців – практичних психологів (психотехніків) в міжвоєнній Польщі. В 1928-1929 роках він розробив інтегральний метод трудово-психологічних досліджень, а також спроектував технічні пристрої, які подав на реєстрацію як винаходи, і отримав наступні патенти: психореєстратор (в подальшому Цурковський перейменував його в психоавтомат), контролограф (на початках – для обстеження контролерів), транспортодидект (використовувався для обстеження працівників транспортної галузі).

В період між двома великими війнами гостро постали питання професійного відбору кадрів для війська та промислового виробництва. Вважалося, що вирішити цю проблему може науковий підхід до організації праці. Отож завдання психотехніки полягало в раціоналізації людської праці шляхом використання законів психології. Вона мала вирішувати питання організації праці, профорієнтації та профвідбору. Психотехніки вивчали проблеми наукового керівництва підприємством, питання професійного відбору і профорієнтації, а також досліджували фактори, що сприяють підвищенню продуктивності праці робітників, як от відпочинок чи організація робочого місця. Крім того робилися спроби лабораторно визначити вимоги (психологічні характеристики), які роботодавець висував до потенційного працівника.

Особливої популярності психотехніка набула в Німеччині (Мюнстерберг), США (Тейлор) і Радянському Союзі (Шпільрейн). Незалежно від типу державного устрою, всі країни були зацікавлені в підвищенні ефективності індустріального виробництва.

Цурковський вважав, що для боротьби з негативними наслідками стресу в людини існує інтегруючий психічний механізм саморегуляції, який дозволяє зберегти її психіку- тепер ми це називаємо АІР (The Adaptive Information Processing Model) Модель адаптивної обробки інформації. Іншими словами, контрольність – це гальмівний процес, за допомогою якого у людини можна виявити хибні уявлення та зупинити неадекватні реакції. Застосування теорії контрольності на практиці відкривало необмежені можливості щодо вдосконалення поведінки людини в екстремальних ситуаціях. Цурковський також декларував, що знає, як це зробити. Винайдений ним контролограф був не лише апаратом, який давав можливість вимірювати реакції та встановлювати параметри контрольності, але й одночасно тренажером, який дозволяв корегувати поведінку людини.

В певному сенсі контролограф Цурковського – це контрполіграф (детектор брехні). Обидва апарати за допомогою датчиків вимірюють показники реакцій різних систем організму: поліграф – сенсорних, а контролограф – логістичних та емоційних. Але методика обробки результатів поліграфа базується на протилежному до теорії контрольності твердженні про те, що людина не здатна контролювати та впливати на реакції свого організму. Цурковський зумів в одному своєму винаході поєднати максимальну кількість вимірювальних функцій, для вивчення яких раніше були необхідні різні апарати і дослідники. Його контролограф вимірював до 70 параметрів.

У центрі теорії психічної контрольності Я. Цурковського була проблема результативної людської поведінки, зменшення помилок у прийнятті особистістю рішень в процесі реалізації професійної діяльності. Психічні феномени «контролю», «самоконтролю» стали чільними категоріями цієї теорії, яку Я. Цурковський експериментально перевіряв і підкріплював ґрунтовними дослідженнями.

Таким чином, завдяки психологічній контрольності людина інтегрує себе в цілісну індивідуальність, здатну на вдосконалення і саморозвиток. Запропонований дослідником експериментальний метод дав змогу поліпшити якість професійного відбору в різних галузях. Контролограф використовувався як для проведення наукових досліджень,

так і потреб народно господарської діяльності: від обстеження космонавтів, машиністів поїздів та водіїв автобусів — до проведення професійної орієнтації випускників шкіл.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вавринюк В. Талановитий український вчений Ярослав Цурковський. Політична психологія: наук. збірник. Львів: Ліга Прес, 2003.
2. Вінтюк Ю. Ярослав Цурковський: Особистість і вчений. Політична психологія: наук збірник. Львів: Ліга Прес, 2003.
3. Лозинський І. Він будив спільне сумління. Політична психологія: наук. збірник. Львів: Ліга Прес, 2003.
4. Цурковський Я. І. Застосування теорії психічної контрольності в експериментальній практиці. Ярослав Іванович Цурковський (1905–1995). До 100-річчя від дня народження. 2-е вид, доп. Львів : Львівський ставропігон, 2005. 71 с.
5. Ярослав Іванович Цурковський (1905–1995). До 100-річчя від дня народження 2-ге вид., доп. Львів : Львівський ставропігон, 2005. 71 с.

*Іванна Милик,
науковий керівник – Роман Яремко*

ВНЕСОК ІВАНА БЕХА У СУЧАСНУ ПСИХОЛОГІЧНУ НАУКУ

Усім відомо, що еволюція науки ніколи не стоїть на місці, а особливо у сфері психології. Розвиток сучасної психологічної науки є надзвичайно важливим як і для окремого індивіда, так і для цілої цивілізації. Кожного дня відомі науковці вносять свої корективи та дають змогу дізнатися щось нове у сфері психології. Саме один із таких видатних психологів став Іван Бех.

Іван Бех – український науковець, психолог, доктор психологічних наук, професор, академік НАПН України, чиї наукові досягнення значно вплинули на сучасну психологічну науку. Він - спеціаліст у сфері методології, теорії, технологій виховання. Шлях до цих аспектів наукового знання визначився у першу чергу запитами широкої соціальної практики, проблемами освіти стосовно підвищення ефективності духовно - морального виховання і розвитку підростаючої особистості.

Іван Дмитрович Бех відомий учений у галузі методології розвитку особистості. В 1997 р. його обрано членом-кореспондентом, а в 1999 – дійсним членом АПН України. За результатами проведених досліджень він опублікував понад 360 наукових праць, з них 5 монографій

індивідуальних та 3 у співавторстві, 5 брошур і понад 340 статей і тез у журналах та збірниках.

Бех активно популяризує психолого-педагогічну науку в засобах масової інформації, у виступах на міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях та семінарах. Лише протягом останніх 10 років виступив на 35 наукових конференціях у різних регіонах України. Він є також організатором 7 міжнародних конференцій, членом багатьох редколегій наукових збірників, відповідальним редактором 5 наукових збірників, членом двох спеціалізованих учених рад та головою спеціалізованої ученої ради в Інституті проблем виховання АПН України. Під його керівництвом захищено 30 кандидатських і 6 докторських дисертацій, що дає підстави говорити про його наукову школу, яка втілює 12 ідей цілеспрямованого створення виховних ситуацій, що забезпечують розвиток особистості.

У центрі теоретичних й експериментальних досліджень І. Беха була проблема створення педагогіки виховання, яка б ґрунтувалася на сучасних філософсько - гуманістичних ідеях існування людини, її прагненні до вищих сенсів життя. Такий науково - світоглядний масштаб вимагав від вченого виходу за рамки традиційного педагогічного підходу і доцільного синтезу цілого ряду наукових дисциплін: педагогічної і соціальної психології, психології спілкування, емоцій і мотивації, педагогіки суб'єкт-суб'єктної взаємодії і вчинку.

Дослідженням І. Беха з теорії виховання властиві наукова принциповість і фундаментальність, глибина теоретичного змісту і широта узагальнень. Учений розробив концептуальну схему, крізь призму якої аналізує духовно-моральний світ особистості в шкільному онтогенезі. Також ним створено теорію особистісно-орієнтованого виховання, оригінальну концепцію правилвідповідної суб'єкт-суб'єктної взаємодії та концепцію вчинку. Він здійснив продуктивний синтез теорії культурно-історичного розвитку вищих психічних функцій, гуманістичної психології та педагогіки, теорії почуттів і на цій основі створив дієву теорію сходження особистості до духовно-моральної культури людства. Експериментально-генетичний метод у становленні особистості дав дослідникові можливість запропонувати високоефективні технології виховання й розвитку суб'єкта, що ґрунтуються на принципах свідомості та самосвідомості. Його внесок у розуміння розвитку та функціонування психіки людини, а також методиці дослідження особистості заслуговують на увагу.

Як було зазначено раніше, дослідження Беха відображаються в багатьох напрямках психології, зокрема в загальній психології та психології особистості. Один з основних напрямків досліджень науковця - психологія особистості. Бех досліджував особистісні якості, такі як темперамент, характер, самооцінка, самопочуття, мотивація та інші [2]. Він також досліджував взаємодію між особистістю та соціальним середовищем, включаючи родину, школу та робоче оточення.

Щодо вивчення особистісних якостей, Іван Бех мав цілу низку досліджень. Одною із найвідоміших є робота «Самопочуття і здоров'я», в якій він досліджує взаємозв'язок між станом здоров'я та емоційним самопочуттям людини. У своїй наступній роботі «Темперамент і характер» він вивчає вплив темпераменту та характеру на формування особистості. Інша його робота «Психологія старіння» присвячена вивченню проблем старіння, їх впливу на психологічний стан людини, соціальну адаптацію та можливості розвитку. У дослідженнях психології старіння він виявив, що старість є періодом розвитку, який супроводжується новими можливостями та викликами [2].

Окрім цього, Бех займався дослідженням мотивації та самореалізації людини. Він розробив теорію «самореалізації через особистісний розвиток», яка висвітлює значення внутрішньої мотивації у процесі розвитку особистості. Більше того, був видатним педагогом. Він створив оригінальну педагогічну систему, яка базувалася на діалектичній психології та враховувала особливості індивідуального розвитку кожного учня.

Також академік був співавтором багатьох статей, пов'язаних з психологією людини. Одним з таких досліджень є стаття «Соціальна підтримка та психологічне самопочуття серед літніх людей в Україні» [1], яка була опублікована в журналі «Aging & Mental Health». У цьому дослідженні Іван Бех разом з колегами вивчали взаємозв'язок між рівнем соціальної підтримки та психологічним самопочуттям літніх людей в Україні.

Ще одним науковим дослідженням, яке було проведено Іваном Бехом, є стаття «Самооцінка та суб'єктивне благополуччя серед літніх людей: модеруючий вплив стану здоров'я», опублікована в журналі «International Journal of Aging and Human Development». У цьому дослідженні він разом з колегами вивчав вплив самооцінки та стану здоров'я на суб'єктивне благополуччя літніх людей.

Важливо зазначити, що Іван Бех був засновником і директором Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, який є одним з найбільших наукових центрів у сфері психології в Україні. Досягнення

цього видатного науковця та психолога були визнані не тільки в Україні, а й за її межами. Він був признаний членом Міжнародної академії старості, Чеської академії наук та інших наукових організацій. У 2007 році був удостоєний звання Героя України за свій внесок у розвиток української психології.

Результати наукової діяльності І. Беха дістали схвалення керівних органів освіти і науки. Його праця відзначена знаком «Відмінник народної освіти УРСР» (1986), медаллю «Ветеран праці» (1989), золотою медаллю «За досягнення в науці» (2000), Подякою Харківського державного політехнічного університету (2000), Подякою президента об'єднання «Відроджені гімназії України» (2002), Почесною грамотою Міністерства України у справах сім'ї, дітей та молоді 13 (2004), Почесною грамотою Федерації футболу України (2004), Подякою Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (2004). За вагомий особистий внесок у розвиток психологічної та педагогічної науки І. Беху присвоєно в 2002 почесне звання «Заслужений діяч науки і техніки України» [3].

Отже, внесок Івана Беха в сучасну психологічну науку надзвичайно важливий і значний. Його дослідження відображаються в багатьох напрямках психології та мають великий вплив на розвиток психологічної науки не тільки в Україні, а й у світі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д., Мельник М. І., Герасименко В. І. Соціальна підтримка та психологічне самопочуття серед літніх людей в Україні. *Aging & Mental Health*. 2010. С. 967–973.
2. Бех І. Д. Наукові праці: біобібліогр. покажч. / НАПН України, Держ. наук.-пед. б-ка України ім. В. О. Сухомлинського. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2021. 200 с.
3. Бех І. Д. Біобібліогр. покажч. / АПН України. ДНПБ України ім. В.О. Сухомлинського; Упоряд.: Л.О. Пономаренко, Л.І. Ніколюк; Авт. вступ. ст. М.Д. Зубалій; Наук. ред.: Т.Ф. Букшина, В.А. Зотова; Бібліогр. ред. Р.С. Жданової; Літ. ред. К.М. Лашко. К., 2005. 11–13 с.

*Мар'яна Місюра,
науковий керівник – Роман Яремко*

ВПЛИВ ТІМОТІ ЛІРІ НА РОЗВИТОК ЦИВІЛІЗАЦІЇ

Тімоті Френсіс Лірі – видатний американський психолог, письменник, учасник кампанії з досліджень психоделічних препаратів (психолог відомий як пропагандист психоделічних препаратів), один з основоположників трансперсональної психології, розробник програмного забезпечення- одні з перших психологічних тестів, що індексуються ЕОМ(електронні обчислювані машини) [1].

Тімоті Лірі навчався в коледжі Святого Кросу, потім у Військовій академії Вест-Пойнта. У двадцять років Лірі став студентом університету Алабами, де отримав ліцензію в 1943 році. У 1950 році він отримав ступінь доктора психології в університеті Берклі, штат Каліфорнія, де став викладачем до 1955 р. У 1950-х роках Лірі розробив егалітарну модель взаємодії між психотерапевтом і пацієнтом, просував нові методи групової терапії та опублікував класифікацію міжособистісної поведінки. Його перша серйозна наукова робота «Рівні виміру міжособистісної поведінки» (1956). Обіймав посаду директора лабораторії психологічних досліджень госпіталю у фонді Кайзера в Окленді, Каліфорнія. Також займався викладацькою діяльністю у Каліфорнійській медичній школі у Сан-Франциско. У 1957 р. створив психодіагностичну методичку «тест міжособистісних відносин Лірі», яка досі використовується у спецслужбах США. З весни 1960-го викладав у Гарварді [0; 0].

Тімоті Лірі за своє життя написав багато книг. До прикладу книга «Технології зміни свідомості в деструктивних культурах» Тімоті Лірі, М. Стюарт. Ця книга – хороший інструмент для аналізу і відповідає на такі питання. Що рухає людьми, які йдуть у секту? Як живуть після того, як потрапляють туди? Як живуть після того, як ідуть звідти? Чи йдуть звідти взагалі?

Особливу популярність отримала книга Тімоті Лірі «Сім мов Бога», в ній автор розповідає про людський мозок, який має невичерпний потенціал. І розкрити його повністю не представляється можливим. Книга цікава і пізнавальна – про свідомість людини, про сенс життя, про еволюцію людської свідомості. Автор розповідає, що існує сім рівнів свідомості, які вивчаються різними науками. І кожен з цих рівнів запускається певними медіаторами. Книга буде корисна тим, хто захоплюється медитативними і духовними практиками. На думку автора

Тімоті Лірі, сім мов – це сім питань про людину і про її емоції, про людську свідомість і фінальний результат. Авторський погляд на релігію, мистецтво і ритуали, які допоможуть відповісти якоюсь мірою на питання про сенс життя і вирішити проблему конфлікту людини з самим собою. Доводи доктора Лірі спираються на відкриття в області фармакології, психології, фізики, нейрології [0].

Книга Тімоті Лірі «Історія майбутнього» також пояснює походження і сенс життя. Передбачається майбутній хід еволюції людства. За твердженням автора, людство на даний момент знаходиться на четвертій фазі. Що, безсумнівно, приносить йому задоволення і посилює почуття свободи. Остання фаза – Вищий Розум – досягається розвитком нервової системи і здатністю сприймати і передавати більш широкий спектр сигналів в одиницю часу. Новий «виток» нервової системи вчить людину чомусь новому [0].

Книга «Психоделічний досвід» в деякому сенсі унікальна. Її автори – три Гарвардських професори Ральф Метцнер, Річард Олперт і Тімоті Лірі – оприлюднили абсолютно оригінальний погляд на психоделічну проблему і проблему особистісної трансформації. Саме вони стали піонерами «психоделічної революції» і стояли біля витоків нового, трансперсонального напрямку у психології. На думку авторів книги, психоделічний препарат є лише одним з компонентів психоделічної сесії. Не менш важливі психологічна і моральна підготовка як до, так і після прийому препарату. Автори вважають, що для такої підготовки немає необхідності винаходити щось нове. Для цієї мети з успіхом можна використовувати вже наявну класичну літературу з медитації. Даний посібник складено на матеріалі «Тибетської книги мертвих». Автори внесли істотний внесок у тлумачення древнього тексту. Вони показали, що ця книга призначена не для мертвих, а живих. В останньому розділі цього посібника наводяться настанови, які з відповідними застереженнями, можна використовувати в сучасній психоделічній практиці.

Зокрема свою скандальну популярність Лірі отримав за дослідження впливу психоделіків на психіку та нервову систему людини. Лірі почав експериментувати з псилоцибіном, агентом галюциноген, присутній в деяких грибах і синтезований в лабораторії. Він зробив висновок, що психотропні засоби здатні трансформувати особистість і розширювати свідомість людини. Разом із одним зі своїх колег він створив дослідницьку програму цих препаратів у Гарварді та почав давати псилоцибін студентам. Таким чином, Лірі досліджував культурні та філософські

наслідки вживання галюциногенних наркотиків. На відміну від дослідників у цій галузі, які пояснюють, що ці психотропні препарати повинні використовуватися лише невеликою елітою, Лірі прийшов до думки, що експеримент слід поширити на широку громадськість, а особливо на молодь [0; 0].

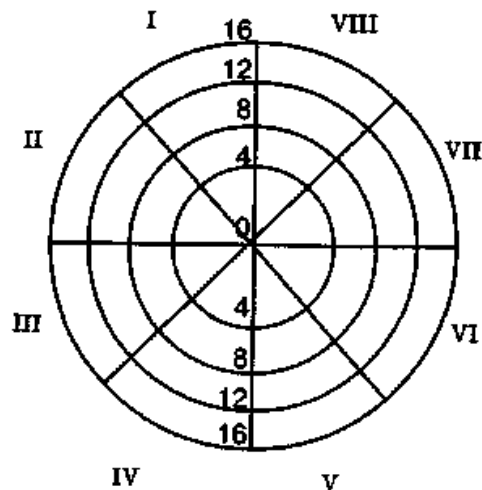
У середині 1960-х років він переїхав у великий особняк у Мілбруку, Нью-Йорк, де створив невелику гедоністичну спільноту та почав інтенсивно досліджувати ЛСД, ще більш потужний психоделічний наркотик. Його дослідження, які спочатку наголошували на суворому контролі умов і налаштування психоделічного досвіду, ставали все менш і менш дисциплінованими та структурованими. Власний психоделічний досвід справив на Лірі незабутнє враження, в своїй роботі «Релігійний досвід» Лірі докладно описав експеримент. «Я раптом відчув, - писав він, - що краса і жах, минуле і майбутнє, бог і диявол знаходяться за межами моєї свідомості, але всередині мене. За чотири години я більше дізнався про роботу людського розуму, ніж за п'ятнадцять років професійної практики». Лірі активно пропагував психоделіки, виступав з лекціями і написав кілька захоплюючих книжок, присвячених розширенню меж людської свідомості. Лірі кидають виклик як консерваторам, які вважають, що він справляє шкідливий вплив на суспільство, так і багатьом дослідникам, які критикують його за втрату будь-якої гідності серйозного вивчення психоделічних препаратів. Лірі, чий експерименти були надзвичайно суперечливими, був звільнений з Гарварду в 1963 році після протестів кількох колег [0; 0; 0].

У 1980-ті роки Лірі захопився комп'ютерами, які замінили йому ЛСД; і навіть створив ряд програмних продуктів.

Одною з найбільших заслуг Т. Лірі є створення методики, яка призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе і ідеального «Я», а також для вивчення взаємин у малих групах. Психодіагностична методика була опублікована вченим в 1957-му році. За допомогою даної методики виявляється переважаючий тип відносин до людей в самооцінці. При дослідженні міжособистісних відносин найчастіше виділяються два чинники: домінування-підпорядкування і дружелюбність-агресивність. Саме ці чинники визначають загальне враження про людину в процесах міжособистісного сприйняття. Вони названі М. Аргайлом в числі головних компонентів при аналізі стилю міжособистісної поведінки і за змістом можуть бути співвіднесені з двома з трьох головних осей семантичного диференціала Ч. Осгуда: оцінка і сила. У

багаторічному дослідженні, проведеному американськими психологами під керівництвом Б. Бейлза, поведінка члена групи оцінюється за двома змінним, аналіз яких здійснюється в тривимірному просторі, утвореному трьома осями: домінування-підпорядкування, дружелюбність-агресивність, емоційність-аналітичність [0].

Для представлення основних соціальних орієнтації Т. Лірі розробив умовну схему у вигляді кола, розділеного на сектори.



У цьому колі по горизонтальній і вертикальній осях позначені чотири орієнтації: домінування-підпорядкування, дружелюбність-агресивність. У свою чергу ці сектори розділені на вісім-відповідно більш приватним відносинам. Для ще більш тонкого опису коло ділять на 16 секторів, але частіше використовуються октанти, певним чином орієнтовані щодо двох головних осей [0].

Схема Т. Лірі заснована на припущенні, що чим ближче виявляються результати випробовуваного до центру кола, тим сильніше взаємозв'язок цих двох змінних. Сума балів кожної орієнтації переводиться в індекс, де домінують вертикальна (домінування-підпорядкування) і горизонтальна (дружелюбність-агресивність) осі. Відстань отриманих показників від центру кола вказує на адаптивність або екстремальність міжособистісної поведінки [0].

Т. Лірі пропонував використовувати методику для оцінки спостережуваного поведінки людей, тобто поведінки в оцінці оточуючих («зі сторони»), для самооцінки, оцінки близьких людей, для опису ідеального «Я». Відповідно цим рівнями діагностики, змінюється інструкція для відповіді. Різні напрямки діагностики дозволяють визначити тип особистості, а також зіставляти дані по окремих аспектах [0].

Опитувальник містить 128 оціночних суджень, з яких у кожному з 8 типів відносин утворюються 16 пунктів, упорядкованих по висхідній

інтенсивності. Методика побудована так, що судження, спрямовані на з'ясування якого-небудь типу відносин, розташовані не підряд, а особливим чином: вони групуються по 4 і повторюються через рівну кількість визначень. При обробці підраховується кількість відносин кожного типу. Методика може бути представлена респонденту або списком (за алфавітом або у випадковому порядку), або на окремих картках. Йому пропонується вказати ті твердження, які відповідають його уявленню про себе, відносяться до іншої людини або його ідеалу [3].

Цей опитувальник стали використовувати спецслужби (ФБР, ЦРУ), називаючи його «міжособистісний опитувальник Лірі». Завдяки опитувальником виявляються властивості особистості, які важливі для взаємодії з оточуючими [0].

ЛІТЕРАТУРА

1. Тімоті Лірі. URL: <https://youthjustice.org.ua/timoti-liri-knigi-liri-timoti-skachati-bezkoshtovno-6-knig-avtora/>
2. LEARY TIMOTHY. URL: <https://www.universalis.fr/encyclopedie/timothy-leary/>
3. Ключко В. Є. Вікова психологія, 2003. URL: <http://medu.pp.ua/psihologiya-voznashnaya/voznashnaya-psihologiya782.html>
4. Тімоті Лірі. URL: <https://dailyday.com.ua/mix/liri-timoti-biografiya-i-metodika.html>
5. Тімоті Лірі. URL: http://psychologis.com.ua/timoti_liri.htm

*Христина Тарнопільська,
Вероніка Нікітіна,
науковий керівник – Роман Яремко*

СЕРГІЙ МАКСИМЕНКО ТА ЙОГО ВНЕСОК У СУЧАСНУ ПСИХОЛОГІЮ

Серед основних напрямів дослідження психології в ХХІ ст. провідне місце займає генетична психологія. Її батьком є відомий, швейцарський за походженням, психолог Жан Піаже, також чималий вклад зробив Лев Виготський зі своїм експериментально-генетичним методом. Отож в чому полягає суть генетичної психології. Вона займається вивченням походження і розвитку психіки живих істот, досліджує психіку тварин, дітей, дорослих людей. Завдяки їй встановлено, що психіка розвивається по певних стадіях і переходить від нижчих форм до

вищих. Що стосується розвитку цього напрямку в Україні, то Максименко Сергій Дмитрович зробив доволі великий внесок для цього.

Він є відомим українським психологом, доктором психологічних наук, професором, дійсним членом НАПН України. Його праці з проблем методології наукового дослідження, щонайперше з питань обґрунтування технологій і методик керування психічним розвитком особистості у процесі навчання і виховання, відіграли важливу роль у реформуванні школи згідно з Державною національною програмою «Освіта (Україна XXI століття)» [3].

Максименко Сергій Дмитрович – фундатор української наукової школи генетичної психології. Народився 15 грудня 1941 року в селі Запруддя Рокитнянського району на Київщині під час Другої світової війни, коли навколо вирували лише вогонь, голод та смерть. На захисті новонародженого життя поставала тільки мати, яку не лише в дитинстві, а й у старшому віці він любив та поважав понад усе. Меланія Пилипівна у свою чергу зуміла зберегти й передати синові надбання родового духу [4].

Роки школярства Сергія Максименка минули в Запруднянській середній школі, після якої юнакові довелося ще попрацювати трактористом-причіплювачем. Опісля обрав фах психолога, і з цим можна пов'язати цікаву історію, що описувалася у всеукраїнській газеті «Освіта». Олексій Губко, який є редактором цієї газети, ділиться, що будучи ще аспірантом-психологом, читав лекцію «Таємничі явища людської психіки» у колгоспному клубі села Запруддя, що на Рокитнянщині, серед слухачів був присутній і старшокласник Сергійко Максименко. Можливо, саме тоді в душу допитливого хлопця і припала мрія стати психологом [4].

Тому у 1965 р. талановитий юнак закінчив дефектологічний факультет Київського державного педагогічного інституту ім. О. М. Горького. Пізніше працював учителем і заступником директора з навчально-виховної роботи Дарницького дитячого будинку (1965-1970). З 1970 року Сергій Дмитрович є старшим викладачем кафедри психології Київського державного педагогічного інституту імені О. М. Горького. А ось з 1975 року і до тепер діяльність С. Д. Максименка, як ученого, пов'язана з Інститутом психології (нині імені Г. С. Костюка НАПН України). Там він займав такі посади, як заступник директора, завідувач лабораторії психології навчання (з 1975), та директор (з 1997) [4].

За сумісництвом працював в Київському національному медичному університеті ім. О. О. Богомольця (з 1993), де завідував кафедрою медичної психології. В ті ж часи виступив ініціатором започаткування в Україні спеціальності «медична психологія» напряму «медицина» і забезпечив підготовку фахівців із цієї спеціальності [4].

Також Сергій Дмитрович має науковий ступінь Кандидата психологічних наук (1974) і доцента (1980). Після захисту дисертації на тему «Експериментальний метод у віковій та педагогічній психології» отримав доктора психологічних наук (1991), професора (1992). Саме ця дисертація стала важливою віхою у розвитку української психології, вона була результатом багаторічних досліджень і прикладом високого рівня теоретичної рефлексії. Її наукове значення полягає в системному викладі ключових питань технології психологічного дослідження та розкритті сутності експериментально-генетичного методу. До пізніших здобутків відноситься його членство в НАПН України з 1995 року. З 1997 р. посів місце академіка-секретаря відділення «Психологія, вікова фізіологія та дефектологія» НАПН України. Заслужений діяч науки і техніки України з 2001 р. за вагомі особисті заслуги в розвитку вітчизняної науки, створення національних наукових шкіл, зміцнення науково-технічного потенціалу України [4].

На правах ученого, С. Д. Максименко очолив після Г. С. Костюка дослідження української психологічної школи, головною темою якого було співвідношення навчання, виховання і розвитку. Провідною думкою поставало вирішення питання, що викликає відповідний розвиток особистості – навчання чи виховання, чи навпаки саме розвиток спричиняє результати в учінні. В історії психології є формула Л. С. Виготського: «Добре навчання веде за собою розвиток», але Г. С. Костюк уточнив: навіть найкраще навчання не дає ніякого зрушення в розвитку, якщо не задіяні самоактивність, саморух особистості. Щодо сучасності заслугою С. Д. Максименка є те, що він дав конкретну, практичну технологію цього саморозвитку особи. Разом з його співробітниками він розробив продуктивні методики певного навчання учнів. Суть якого неодмінно викликає активність «зони найближчого розвитку» й наступні стадії самовдосконалення. В результаті була започаткована українська школа генетичної психології, яка плідно, на сучасному науковому рівні розробляє методологічну рефлексію проблем розвитку в психологічній науці. Ця наукова школа гідно доповнює концепції в цій царині Л. С. Виготського, Ж. Піаже, О. М. Леонтєва, Л. В. Занкова, П. Я. Гальперіна, Д. Б. Ельконіна, В. В. Давидова, роблячи відповідний

вагомий внесок у світову психологічну науку. За аналогією можна стверджувати, що відповідні концепції Г. С. Костюка, С. Д. Максименка, О. В. Скрипченка складають підґрунтя педагогіці та навчально-виховній практиці в Україні [4].

Українська школа Сергія Максименка стала окремим напрямом генетичної психології, вона налічує 38 докторів і 178 кандидатів психологічних наук. Особлива увага в ній приділяється дослідженням психології механізмів розвитку структур свідомості, становленню міжфункціональних психологічних систем та вивченню суті генетико-моделюючого методу. Теорія осмислення досвіду експериментального навчання, здійсненого у руслі цього підходу, дала можливість створити систему принципів побудови експериментально-генетичного дослідження, провідними серед яких є: принцип аналізу за одиницями (визначення вихідного суперечного відношення, що породжує клас явищ як ціле); історизму (єдності генетичної та експериментальної лінії дослідження); системності (цілісності розгляду психічних утворень); проектування (активного моделювання, відтворення форм психіки в особливих умовах). Завдяки проведенню багаторічних досліджень експериментально підтвердились припущення про те, що розвиток вищих психічних функцій здійснюється завдяки опосередкуванню, тобто засвоєнню дитиною культурних засобів (знаків) в особливій формі активності такої, як навчальна діяльність. Встановлено, що засобами, засвоєння яких забезпечує виникнення психічних новоутворень, можуть бути не лише теоретичні поняття, а й життєвий досвід, мовленнєве висловлювання, спільно-розподільна діяльність, навчальне експериментування тощо [1].

Сергій Дмитрович став відомим завдяки своїм науковим розробкам з теоретико-методологічних проблем розвивального навчання, методологічної рефлексії проблем розвитку в психології, експериментально-генетичних методів вікової та педагогічної психології, наукового обґрунтування створення та запровадження системи підготовки фахівців для галузі охорони здоров'я. Розроблені ним формуючі й діагностичні методи занесені до Європейського банку дослідницьких процедур з лонгітюдних досліджень при Інституті Макса Планка (Мюнхен, ФРН). Як член Міжнародної Ради психологів (США), С.Д. Максименко є координатором досліджень в Україні щодо розроблення та використання експериментальних методів у сфері навчання та розвитку особистості. Також він є автором понад 640 наукових праць, серед яких 17 підруч-

ників із загальної, експериментальної, педагогічної та вікової психології, 26 монографій та 32 навчальних посібників. До того ж є автором першого в Україні підручника «Психологія особистості», підручників для вищої школи – «Загальна психологія», «Генетична психологія» та інші. Вже довгий час він головний редактор «Наукових записок» Інституту психології ім. Г.С. Костюка та б журналу «Практична психологія та соціальна робота» НАПН України. Проводить значну просвітницьку та громадську роботу щодо піднесення психологічної культури сучасного українського суспільства та наукового авторитету України серед інших держав світу. Голова експертної ради ВАК України з психологічних наук, член науково-методичних рад Міністерства охорони здоров'я України, Державного департаменту України з питань виконання покарань та низки інших органів державної влади. За видатні заслуги у розвитку науки нагороджений повним кавалером ордена «За заслуги», медаллю «За доблесну працю», почесними грамотами Верховної Ради, Кабінету Міністрів України, Міністерства освіти і науки, молоді та спорту. Удостоєний медалей «К.Д. Ушинський» НАПН України, «Альберта Швейцера» Європейської академії природничих наук (м. Ганновер, ФРН). Життєве кредо: «Цілеспрямована віра в себе та людей» [2].

Сергій Дмитрович не полишає своєї невтомної праці і продовжує наповнювати науку своїми чималими внесками. Однією з його крайніх видань є монографія «Генетична психологія учіння людини» (2017). У даній книзі здійснено фундаментальний аналіз: теорій учіння як засобу розвитку і самоздійснення особистості; навчання як суспільної форми управління учінням і розвитком особистості; учіння як прямого та побічного продукту навчання. Також, що є не менш важливим, розкрито співвідношення понять навчання, учіння, учбова діяльність, до того ж йдеться про засвоєння знань як провідних педагогічних і соціальних впливів, які ведуть за собою розвиток суб'єкта учіння на різних вікових етапах. А сама особистість, її витоки, структурні компоненти та її внутрішній світ розглядається з позиції генетичної психології. Окрім того у виданні ще з'ясовано внутрішні джерела розвитку особистості через життєву енергію і життєву енергетичну силу, які і конституують власне особистість. Цю монографію С. Д. Максименко адресував психологам-науковцям, психологам-практикам, педагогам, соціальним працівникам, студентам закладів вищої освіти, та загалом усім представникам професій типу «людина-людина», а також усім, хто цікавиться проблемою професійного учіння особистості [5].

Підсумовуючи усе вище сказане, ми встановлюємо, що С. Д. Максименко безпосередньо зробив великий вклад у розвиток психології в Україні. Своїми науковими працями він збагатив джерела вивчення психології для студентів вищих шкіл, психологів усіх сфер діяльності, педагогів та всіх бажаючих долучитися до царини людинознавчого фаху. За його ініціативи в Україні започаткували спеціальність «медична психологія», що дає змогу підготувати фахівців з даного напрямку. На чолі з ним було створено українську школу генетичної психології, яка старанно розробляє вирішення різноманітних проблем та допомагає розвиватись молодим науковцям. З неї вже випустилися понад 50 докторів і близько 200 кандидатів психологічних наук. Завдяки своїй науково-громадській діяльності закордоном він робить неоціненний вклад в просвітництво й розвиток сучасної української психології.

ЛІТЕРАТУРА

1. Генетична психологія. Енциклопедія Сучасної України. URL: <https://esu.com.ua/article-29068>.
2. Максименко Сергій Дмитрович. URL: <http://www.logos-ukraine.com.ua/project/index.php?project=nued2&id=716>.
3. Боришевський М., Чепелева Н., Куценко Г., Тищенко С., Шатирко Л. Сергій Максименко: генетична психологія у проблемному контексті навчання, виховання і розвитку. Психологія і суспільство. 2003. №1. С. 4-12.
4. Айвазова Л. М., Пономаренко Л. О. Сергій Дмитрович Максименко – академік, український психолог, фундатор наукової школи генетичної психології: біобібліографічний покажчик наукових праць за 1971 – 2007 рр. ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського. Київ. 2008. 128 с.
5. Максименко С. Д. Генетична психологія учіння людини: монографія. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 206 с.



Розділ 2

Провідні напрями психології, їх сучасний стан і перспективи

Роксолана Сірко

ВИКОРИСТАННЯ ЧОЛОВІЧИХ АРХЕТИПІЧНИХ ОБРАЗІВ У КАЗКОТЕРАПІЇ

Які ж чоловічі негативні архетипічні образи присутні у фольклорі народів світу, чи є між ними схожість? Так, у Європі у казках часто зустрічається образ велетня-людожера (казки Ш.Перро «Хлопчик-мізинчик», «Кіт у чоботях», шотландська народна казка «Пірідур», німецька – «Швець та велетень», англійські – «Джек та бобове стебло», «Джек – підкорювач велетнів», французька – «Малюк-хитрун», українська – «Бідний чоловік та його сини»), троля (норвезькі народні казки «Як Пічкур заклався з тролем, хто кого переїсть», «Пан Пер», «Семеро господарів дому», шведська – «Замухришка»), орка (Джован Батіста Базіле «Казка про орка»), чаклуна (українська - «Гуцул, чорнокнижник та цісар», словацька – «Чарівний ліхтар», чеські – «Колдун», «Вугільник і чародій на Радгощі», «Мельничук та три лелеки», норвезька – «Вітробородий», фінська – «Здібний учень», данська – «Дочка колдуна»), чорта (норвезька - «Чорт і староста», польська – «До чого жадібність доводить», словацька – «Швець та чорт», українські - «Жона над чорта», «Баба, чорт і циган», «Чорт-змій та запродані діти»). В Азії часто розповсюджений сюжет боротьби з драконами (китайська – «Золота сопілка), демонами (японська – «Іссумбосі»), велетнями (індійська – «Замориш»).

На слов'янських землях ці антигерої деколи видозмінюються: з'являється образ Коція Безсмертного (російські народні казки - «Казка про Коція Безсмертного, Івана-царевича та Булата-молодця», «Василиса Прекрасна», «Мар'я Моріївна», «Царівна жаба»; українська – «Про Івана Царевича, Маріану і Коція Безсмертного», «Олена Прекрасна») або Коція Міднобородого (польська народна казка «П'ять овечок»), який згодом на українських землях трансформується у Змія (українські казки – «Чорт-змій і запродані діти», «Про князя Коріятовича і жовтого змія Веремія», «Іван Побиван», «Котигорошко», «Кирило

Кожум'яка», давньоруські билини – «Добриня Микитич та Змій Горинич», «Олеша Попович та Тугарин Змій»). Відомі також інші антигерої: Чудо-юдо погане (російська казка «Іван – селянський син і Чудо-юдо»), Соловей-розбійник (билина «Ілля Муромець і Соловей-розбійник»), Ідолище погане (билина «Ілля Муромець та Ідолище погане»), Калин цар (билина «Ілля Муромець та Калин-цар»), Шолудивий Буняк (українська легенда «Як Кожум'яка перемиг Буняка»). Окремо стоять збірні образи ворогів, як от татари, які нападали на українські села та забирали людей у неволю (українська народна казка «Козак Мама-рига», легенди «Як Іван Сірко татар перемиг» та «Козак Мамай», історичні пісні «Пісня про Байду» та «Та, ой, як крикнув же та козак Сірко», українські народні думи «Козак Голота» та «Дума про Остафія Дамкевича»), та чужоземні пани, які пригноблювали людей на завойованих землях (легенда «Як Пинтя передав свою силу Довбушеві»).

Чоловічий збірний інфернальний архетипічний образ умовно можна назвати «чаклуном», куди можливо віднести і чорнокнижника, і Кошція, і Змія, і дракона, і велетня-людожера, і троля, і чорта, оскільки всі ці демонічні персонажі мають спільні риси.

По-перше, всі вони володіють «магічною силою», яка дає їм можливість використовувати свої надприродні здібності як на добро, так і на злі справи. Вони мають надзвичайну силу, яку важко перемогти звичним способом; здатність перевтілюватися у іншу істоту; літати; провидіти майбутнє; зачаровувати; володіють безсмертям. На символічному архетипічному рівні це свідчить про надзвичайну силу, як фізичну, не дарма ж вони велетні, так і психічну, оскільки володіють паранормальними здібностями.

По-друге, в більшості випадків вони володіють скарбами, які відвоює головний герой. Так, дракон охороняє дорогоцінності, «цар Кошцій над золотом чахне», чорнокнижник стереже магічні книги з потаємними знаннями, велетні часто є володарями чарівних предметів. На нашу думку, скарби – це символ заборонених чарівних знань, які головний герой отримує внаслідок навчання, хитрощів або боротьби з антигероєм. Так, один з так званих «бродячих» казкових сюжетів – це навчання героя у чорнокнижника – чеська народна казка «Чаклун», датська «Донька колдуна», українська «Гуцул, чорнокнижник та цісар», норвежська «Вітробородий», фінська «Здібний учень». Проте потім учень вступає з у боротьбу з супротивником, захоплює його скарби, користується отриманими знаннями, тобто це своєрідний обряд

ініціації. На символічному рівні це боротьба за владу з сильним дорослим, своєрідна сепарація від батька з метою зайняти його місце, стати «головою роду». І звичайно ж батько владу добровільно не віддає, що ми й спостерігаємо у багатьох міфах світу, як наприклад, Сатурн, який пожирає своїх дітей, тощо.

По-третє, майже всі антигерої викрадають та тримають у полоні молодих дівчат чи жінок. На нашу думку, якщо у відьми одна з основних функцій – це страшилки для малих дітей, щоб уберегти їх від зла, то у чаклуна – це символічна охоронна функція старійшини роду. Отже герої, який хоче одружитися, має спасти наречену та пройти символічне випробування, вступити у двобій, не побоятися пожертвувати собою задля продовження свого роду, взяти на себе відповідальність.

Що стосується чоловічих ініціаційних казок, то вони також пов'язані з боротьбою за виживання, але вже із захистом коханої, сім'ї, родини, народу, де роль головного героя – це перемога над злом: українські казки – «Котигорошко», «Кирило кожум'яка», «Іван Побиван», «Про князя Коріятовича і жовтого змія Веремія»; російські - «Іван-богатыр та Білий Полянин», «Іван селянській син та Чудо Юдо», «Сивко-бурко», «За щучим велінням», «Іван царевич та сірий вовк»; данська – «Як Крістофер із Драгегольма троля перехитрив» та «Донька чаклуна», шведська – «Замухришка», чеська – «Золотоволоска», іспанська – «Белья Фльор», французька – «Білий дрізд, кульгавий мул та крисуня із золотим волоссям», індійська – «Замориш», китайська – «Золота сопілка», а також билини «Добриня Микитич та Змій Горинич», «Ілля Муромець та Соловей-розбійник», «Олеша Попович та Тугарин Змій», «Вольга та Микула Селянович». Основне завдання чоловічих ініціаційних казок – це бій з чудовиськом: драконом, змієм, велетнем, тролем, Чудом-юдом, Кощієм. Так, герої борються з ворогом за допомогою сили (Котигорошко, Кирило кожум'яка, Добриня Микитич, Ілля Муромець, Олеша Попович, Микула Селянович, Ян Мейцзи), перемагають злодія хитрістю (Іван Побиван, Крістофер із Драгегольма), проявляють милосердя до ворога та роблять його своїм союзником (Іван-богатыр, Замориш), знаходять союзників для спільної боротьби (Замухришка та кляча, Хосе та коник, Іван царевич та сірий вовк, Франсуа та риже лисеня, Ємеля та щука, Їржик та звірі).

Потрібно зазначити, що спочатку казки головний герой зовсім не відповідає загальноприйнятим стандартам сили. Так, його називають Іванко-дурник, Замухришка, Замориш, що на символічному рівні у психологічному плані дає можливість ототожнювати з героєм просту

людину. Цікавим є і той факт, що у деяких казках герой народжується дивним чином: у казці «Золота сопілка» герой виріс з червоної ягідки, у казці «Котигорошко» - з горошини, що, на нашу думку, ще раз підкреслює просте «земне» походження героя.

Перший важливий етап ініціації – це знову ж таки «*вихід із зони комфорту*», як і у жіночих казках, тобто стається щось, що спонукає героя діяти. Доволі часто це буває інфантильна цікавість, коли герой порушує заборону та здійснює щось недозволене. Так, у російській казці «Мар'я Моріївна» Іван-царевич не виконав наказу дружини, заглянув у комору та дав напитися води Коцю, чим і визволив його; у шведській казці «Замухришка» хлопець не послухався троля та відчинив заборонені двері, чим накликав на себе біду. Це важливий урок – скільки б людину не попереджали, навчитися чогось можна лише на своїх помилках, тому що самотійно їх проживаєш, при цьому важливо проявляти наполегливість у виправленні помилки, оскільки лише той, хто навіть після невдачі не опускає рук та намагається діяти далі, досягає перемоги.

Другим важливим поштовхом, що спонукає героя «вийти із зони комфорту» це напад ворога та необхідність обороняти чи то своє життя, чи то обраницю, чи то родину, чи свою країну, тобто екзистенційна загроза. При цьому у народній творчості є важливий меседж: яким би ти не був чесним, це зовсім не значить, що твій супротивник буде поводитись з тобою відповідно. Так, у китайській казці «Золота сопілка» Ян Мейцзи пошкодував змія та повірив його обіцянці більше не нападати, проте одразу ж був обманутий: «Колодязь копають до самої води, траву косять до самого кореня, – сказала сестра братові, – тож і з драконом треба боротись до кінця. Тільки мертвий дракон людям не страшний».

Другим важливим етапом є «*пошук союзників*», тобто тих осіб, які разом з героєм будуть проходити випробування. Символічно казки підказують, що проявивши доброту, турботу та милосердя можна сформувати команду помічників, які будуть допомагати у скрутну годину. Так, у казці «Білий дрізд, кульгавий мул та красуня з золотим волоссям» Франсуа спас риже лисеня, у казці «Іван царевич та сірий вовк» герой подбав про вовка, у казці «За щучим велінням» Ємеля відпустив щуку, у казці «Сивко-бурко» Іванко-дурник пожалів коника-горбоконику, у казці «Золотоволоска» Іржик допомагав звірям і вони віддячили йому тим самим. Це є важливим уроком – побороти труд-

нощі наодинці важко, проте вміючи налагоджувати добросердечні стосунки з оточуючими, можливо отримати допомогу чи пораду, яка знадобиться у екстремальній ситуації.

Третій кульмінаційний етап – це «випробування», тобто боротьба зі злом, саме тому в казках багато розповідається про сам поєдинок, при цьому часто підкреслюється, що не завжди потрібно застосовувати силу. Так, у данській казці «Як Крістофер із Драгегольма троля перехитрив» та українській «Іван Побиван» застосування хитрощів та віра у свій розум допомогли героям побороти сильнішого за себе супротивника. Навпаки, в українській казці «Котигорошко» герой, який володіє небачуваною силою, розраховує саме на неї, проте чітко розраховує свої ресурси – перевіряє булаву, тобто готується ретельно до поєдинку та реально оцінює ворога.

Казки підказують ще один шлях до перемоги: часто герої використовують чудодійні знаряддя – золоту сопілку або флейту, чарівний моток ниток, меч, лати, щітку, які їм дають подорожні, старші дідусі. Це символічно підкреслює звертання про допомогу до старійшин роду, до життєвого досвіду. Символічними є і чарівні предмети, якими обдаровують головних героїв. Так, моток ниток – це уособлення «дороги долі», розмотувати його означає розплутувати якусь складу справу, коли людина не розгубиться, бо буде триматися за нитку, тобто зможе планувати та керувати своїм життям. Флейта, сопілка, дудка чи труба, з однієї сторони – це музичні інструменти, за допомогою яких доторкалися до почуттів людей, з другої – це предмети, які здавна передавали сигнали про небезпеку, тобто на символічному рівні уособлюють майбутні загрози, з яким зіштовхнеться герой, та можливість покликати допомогу інших, можливість знаходити союзників, користуючись емпатійністю та почуттями. Меч, лати та булава – це захист героя, основні знаряддя для боротьби зі злом, образ агресивної чоловічої сили. Щітка, як предмет догляду за собою, асоціюється з духовним очищенням від усього брудного та непотрібного. Отже, на нашу думку, чарівні предмети символічно підказують моменти, на які необхідно звернути увагу при важких життєвих випробуваннях: розробити план і напрямок боротьби (моток ниток), потурбуватися про можливість залучення допомоги інших (сопілка), подбати про власний захист (меч, лати, булава) та віднайти психічні ресурси, очистившись від страхів та негативу (щітка).

Проте є ще один важливий урок у казках – це втримання перемоги. Коли герой досягає успіху, йому часто заздять і знаходяться люди, які

хочуть заволодіти його добром та вбити героя: наприклад, Котигорошка зраджують близькі друзі, Івана-царевича вбивають брати. Основний меседж – це навчитися утримувати успіх та розбиратися в людях, розуміти їх скриті мотиви, щоб захищати свої досягнення у житті. Якщо на етапі пошуку союзників важливими характеристиками героя є доброта, то тут уже важливим виступає певна ступінь агресивності, яка дає можливість «встановлювати кордони».

Можна зробити висновок, що основне завдання яких ініціаційних чоловічих казок – це подолання екзистенційної загрози та адаптація до нового дорослого життя. Перший етап – це «вихід із зони комфорту» - пов'язаний з необхідністю сепарації від батьків (вигнання з дому, загроза з боку оточуючих), при цьому лише залишившись наодинці зі своїми проблемами, людина буде намагатися знайти вихід з кризи. Другий етап – «пошук союзників» - передбачає формування навичок взаємодії з оточуючими на основі емпатійності, співпереживання, співчуття; вміння прислуховуватися до порад інших, проте самостійно приймати важливі життєві рішення та нести за них відповідальність. Третій кульмінаційний етап – «випробування» - це символічна боротьба з відьмою чи бій з драконом, тобто стосується набуття та використання поведінкових патернів виживання у стресових ситуаціях, де важливим є реальна оцінка власних ресурсів, використання сили та хитрощів для боротьби з супротивником, залучення соціальної підтримки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабай – проєкт, присвячений «темному» мистецтву. URL: <https://babai.co.ua/articles/bila-dama-boginya-berta-pani-khurdelitsya-ta-inshi-zimovi-geroini>).
2. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Он и она. Тайный шифр сказки отношений. URL: http://loveread.ec/read_book.php?id=45834&p=1
3. Уланов Э., Уланов Б. Ведьма и Клоун. Два архетипа человеческой сексуальности. Часть 1. Москва: «Касталия», 2019. 384 с.

СУТНІСТЬ ПСИХОЕДУКАЦІЇ ПРИ НАДАННІ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Війна в державі є великою біллю українського народу. Трагічні події, що несуть загрозу життю і здоров'ю людини, мають незліченні негативні наслідки для психічного здоров'я та благополуччя кожного громадянина та впливають на усі сфери його життя. Багаторічні дослідження Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), засвідчують, що одна з **п'яти осіб, постраждалих від конфлікту, у подальшому має** психічні розлади: від легкої депресії до більш інтенсивної симптоматики, зокрема посттравматичного стресового розладу [2]. Опитування Міжнародної організації з міграції, проведені на початку війни, серед українського населення дало змогу констатувати, що кожен четвертий респондент (23 %) потребує психічної та психосоціальної підтримки [3]. Вони також вказують, що найбільше відчують стрес люди з найнебезпечніших регіонів країни, а виражене почуття провини мають ті особи, які змушені були залишити країну [3].

Слід акцентувати увагу на тому, що у складних стресових ситуаціях люди почуваються беззахисними, у них фіксуються зміни психоемоційний стану, спостерігаються невідповідності пізнавальних функцій, зміни когнітивних реакцій тощо. Без належного і вчасного втручання у майбутньому можливі прояви дезадаптивних стратегій подолання, що здатні породити довгострокові проблеми психічного здоров'я. Саме тому психоедукація виступає важливою складовою першої психологічної допомоги та у подальшому допомагає у подоланні довгострокового негативного впливу на психічне здоров'я особистості.

Психоедукація (психологічна просвіта) – це засноване на доказах втручання щодо стану психічного здоров'я особистості, психологічних негараздів та їх наслідків. Вона є структурованим і специфічним методом надання знань і поєднує в собі елементи когнітивно-поведінкової терапії, групової терапії та освіти. Її мета на етапі надання першої психологічної допомоги полягає у формуванні розуміння особистістю власного психоемоційного стану після пережитої травматичної події.

На цьому етапі психоедукація повинна надаватися негайно, мусить включати інформацію «про травму», пропонувати стратегії подолання та посилювати стійкість особистості [1]. Тобто безпосередньо психолог знайомить постраждалого з ефективними методами, що дозволяють вийти йому із кризи та віднайти ресурсний потенціал особистості

зادля зменшення у подальшому частоти рецидивів і частоти її повторних госпіталізацій. При цьому, слід звернути увагу на те, що психоедукація здатна як попередити негативні впливи так і сприяти психічному відновленню особистості.

Для якісного проведення психоедукаційної роботи необхідно обов'язково враховувати і належний рівень підготовки фахівців, що надають першу психологічну допомогу. У процесі психоедукації психолог повинен враховувати стан особистості, опиратись на її сильні сторони, інформувати про необхідність підтримання здорового способу життя (режим сну і відпочинку, здорове харчування, фізичні навантаження тощо) та надавати офіційну, перевірену інформацію про фахівців, організації, посилання на онлайн-платформи щодо можливості отримання психосоціальної підтримки та допомоги. Також від уміння психолога налагодити взаємодію з постраждалою особою, надати їй у доступній формі необхідні знання про психологічну травму, її причинно-наслідкові зв'язки, здатності сформувані необхідні навички – залежить ефективність побудови когнітивної моделі подолання травми.

Цілі психоедукації при наданні першої психологічної допомоги повинні забезпечувати системність, а також враховувати й задіювати рівні фізіологічного, поведінкового, емоційного, когнітивного функціонування постраждалої особи. Вони повинні включати в себе:

- надання інформації щодо особливостей прояву стресових реакцій (фізіологічні зміни, емоційні й поведінкові реакції);
- проведення корекції помилкових уявлень про кризу та концентрування уваги на безпосередніх фактах (залучення когнітивного компонента, осмислення ситуації);
- формування здатності до самоаналізу та ідентифікації власних реакцій, що можуть з'явитися в стресовій ситуації;
- формування навичок саморегуляції психоемоційних станів та самодопомоги;
- засвоєння ефективних психотехнологій управління стресовими реакціями.

При наданні першої психологічної допомоги основними психоедукаційними заходами є індивідуальні бесіди, психологічні консультації, тренінги та ін. Ефективне проведення психоедукації у комплексі допомагає особистості усвідомити і зрозуміти реальність подій, покращити власний психоемоційний стан, знизити напруження та відновити контроль над ситуацією.

Отже, психоедукація є досить ефективною у профілактиці негативних наслідків травмувальних подій на особистість. Вона озброює її знаннями, розширює можливості і ресурсний потенціал, формує здатність до управління та подолання травми, а також сприяє відновленню якості життя й психічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Mellese J. Ukraine conflict and the impact on mental wellbeing. MHE. 15 March 2022. URL: <https://www.mhe-sme.org/managing-your-mental-health-during-the-ukraine-crisis/>
2. Mental health and psychosocial support. International Committee Of The Red Cross. URL: <https://www.icrc.org/en/what-we-do/health/mental-health>
3. National survey on people's vulnerability to human trafficking and exploitation in the context of war. International Organization for Migration's. October 2022. URL: https://ukraine.iom.int/sites/g/files/tmzbd11861/files/documents/Survey%20results_ENG_web.pdf

Володимир Слободяник

ПСИХОЛІНГВІСТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «САМОЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ПОВЕДІНКА»

Система охорони здоров'я, через свою недосконалість, не може істотно впливати на збереження здоров'я людини. Звідси особливої значущості набувають питання підготовки молодшої людини до самозбережувальної поведінки в різних умовах її життєдіяльності. У цьому аспекті військове середовище, через свою специфічність, представляє особливий інтерес для дослідників. Зокрема це стосується закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, в яких навчаються не просто юнаки, а майбутні захисники держави. Військова служба вимагає від них фізичного і психічного здоров'я. Крім того, курсанти у майбутньому стануть офіцерами і будуть керівниками, а отже отримають можливість впливати на ставлення до здоров'я своїх підлеглих. Цим, насамперед, зумовлюється актуальність наукового дослідження психологічних особливостей формування самозбережувальної поведінки у курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Аналіз наукових джерел, присвячених формуванню у військовослужбовців самозбережувальної поведінки, дозволив з'ясувати, що ця

проблематика є однією з найменш вивчених сфер соціально-психологічної роботи. Вивчення роботи посадових осіб ВВНЗ показало, що у них відсутній ефективний інструментарій для формування самозбережувальної поведінки у курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Серед широкого спектру питань, які потребують свого вирішення, не розробленими залишаються ті, що пов'язані з: з обґрунтуванням критеріїв і показників самозбережувальної поведінки, своєчасного виявлення серед них тих, хто схильний до нездорового способу життя; обґрунтуванням основних заходів щодо формування здорового способу життя курсантів у процесі їх навчальної та службової діяльності; визначенням основних суб'єктів, які впливають на дотримання майбутніми офіцерами здорового способу життя та формують у них мотивацію до самозбережувальної поведінки.

Для розуміння феномену самозбережувальної поведінки необхідно звернути увагу на лексичну основу даного поняття. Етимологічний словник російської мови М. Фасмера слово «беречь» походить від старослов'янського «брѣгж, брѣшти» – турбуватися [3]; етимологічний словник української мови слово «берегти» споріднює з литовським «birginti» – заощаджувати [4, с. 171] або ж з готським «borgen» – «убезпечити себе» [5]. Тобто етимологічний аналіз вказує на основне завдання самозбережувальної поведінки – убезпечувати та турбуватися про себе.

В академічному тлумачному словнику української мови за редакцією І. Білодіда термін «самозбереження» визначається як «прагнення зберегти своє життя, застерегти себе від гибелі» [11, с.37]. У тлумачному словнику російської мови Д. Ушакова самозбереження розглядається як «прагнення якомога довше зберегти своє життя, прагнення убезпечити себе від чогось.» [13]. Кембріджський тлумачний словник самозбереження – «self-preservation» – трактує як «поведінку, що ґрунтується на характеристиках чи почуттях, які спонукають людей чи тварин захищатися від труднощів чи небезпек [14]. В академічному кембріджському словнику цей термін пояснюється як «здатність тварин або людей захищатися від небезпеки або руйнування» [15]. Отже, лексичне значення слова «самозбереження» концептуально відображає захист особистості від небезпеки та збереження його життя.

У той же час серед науковців однозначної думки щодо визначення терміну «самозбережувальної поведінки» не існує. Так, у психологічному словнику В. Войтка самозбереження визначається як «діяльність

людини, спрямована на збереження свого організму і себе як особистості», при цьому воно може бути як інстинктивним, так і свідомим [10, с. 163]. Л. Мельник надає наступне визначення терміну «самозбереження» – «властивість системи підтримувати за рахунок власної діяльності такі параметри свого стану і умов зовнішнього середовища, які б гарантували збереження цілісності системи, виконання нею основних функцій (включаючи репродуктивні), а також сталий розвиток системи в її наступних поколіннях» [8].

У літературі існує певна неузгодженість понять, таких як «самозбережувальна поведінка», «здоров'язбережувальна поведінка», «здоровий спосіб життя», «рекреаційна поведінка», «безпечна поведінка». Так, О. Беленюк зі співавторами розглядає термін «рекреаційна поведінка» в контексті відпочинку як засобу збереження здоров'я та працездатності, тобто це «система дій та атитюдів особистості, що має на меті відновлення фізичних і психоемоційних сил» [1, с. 33].

Здоров'язбережувальна поведінка розглядається в основному з точки зору здоров'язбережувального освітнього простору та трактується як «здатність особистості застосовувати здоров'язбережувальні компетенції в умовах конкретної життєвої ситуації з метою збереження та зміцнення здоров'я» [6].

Проведений нами аналіз наукових джерел свідчить про те, що існують різні підходи до визначення поняття «здоровий спосіб життя». Так, згідно з твердженням Ю. Лісіцина, «спосіб життя – історично обумовлений тип чи вид життєдіяльності, визначений спосіб діяльності в матеріальній і нематеріальній (духовній) сферах життєдіяльності людей» [7, с. 6]. У даному випадку, спосіб життя розуміється як категорія, що відбиває найбільш загальні і типові способи матеріальної і духовної життєдіяльності людей, узяті у єдності з природними і соціальними умовами. В іншому підході поняття «спосіб життя» розглядається як інтегральний спосіб буття індивіда в зовнішньому і внутрішньому світі, як «система взаємин людини із собою і факторами зовнішнього середовища», де система взаємин людини із собою являє найважчий комплекс дій і переживань, наявність корисних звичок, що зміцнюють природний ресурс здоров'я та відсутність шкідливих звичок, що руйнують його. Більшість західних дослідників визначають спосіб життя як широку категорію, що включає індивідуальні форми поведінки, активність і реалізацію своїх можливостей у праці, повсякденному житті і культурних звичаях, властивих тому чи іншому соціально-економічному ладу.

Отже, у сучасній науці використовуються поняття самозбережувальної та здоров'язбережувальної поведінки, здорового способу життя, спільним завданням яких є турбота про здоров'я та збереження життя індивіда.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беленок О., Мацко-Демиденко І. Рекреаційна поведінка громадян України. Нова парадигма. 2016. Вип. 130. С. 33–51.
2. Большой психологический словарь / Сост. и общ. Ред. В. Мещеряков, В. Зинченко. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 672 с.
3. Этимологический словарь русского языка М. Фасмера. 1-е издание: 1964 – 1973. URL: <https://lexicography.online/etymology/vasmer/б/берегу>
4. Етимологічний словник української мови: В 7 т./ Ред. кол.: О. С. Мельничук (гол. ред.), І. К. Білодід, В. Т. Коломієць, О. Б. Ткаченко. АН УРСР. Ін-т мовознавства ім. О. О. Потебні. К.: Наукова думка, 1982. Т.1., С. 171.
5. Етимологічний словник українських слів онлайн. URL: <https://goroh.pp.ua/Етимологія/берегти>
6. Кохан В. Г. Діяльність військового керівника по збереженню психічного здоров'я військовослужбовців: дисертація канд. психол. наук: 19.00.09 / Кохан Віталій Григорович. Хмельницький, 2003. 182 с.
7. Лисицын Ю. П. Слово о здоровье. М., 1986, 192 с.
8. Мельник Л. Г. Теория развития систем : монография. Сумы: Университетская книга, 2016. 416 с.
9. Потапчук Є. М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук: спец. 19.00.09 / Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Б. Хмельницького. Хмельницький, 2004. 32 с.
10. Психологічний словник /За ред. В. І. Войтко. К.: Вища школа, 1982. 215 с.
11. Словник української мови: в 11 т. АН УРСР. Інститут мовознавства; за ред. І. К. Білодіда. К.: Наукова думка, 1970–1980. Т. 9. 1976. С. 37. URL: <http://sum.in.ua/s/samozberezhennja>.
12. Таймасов Ю. С. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців служби цивільного захисту до самозбереження у професійній діяльності. Дис. доктора пед. наук: 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. Харків, 2020. 455с.
13. Толковый словарь русского языка / Под ред. Д. Н. Ушакова. М.: Гос. ин-т «Сов. энцикл.» ОГИЗ; Гос. изд-во иностр. и нац. слов., 1935–1940. Т. 4. URL: <https://gufo.me/dict/ushakov/самосохранение>
14. Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus. URL: <https://dictionary.cambridge.org/ru/словарь/английский/self-preservation>
15. Cambridge Academic Content Dictionary. URL: <https://dictionary.cambridge.org/ru/словарь/английский/self-preservation>

*Лілія Бикова,
Марія Мартинова*

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ В ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Розвиток емпатії у дітей молодшого шкільного віку є динамічним процесом. Інші люди можуть відчувати різні емоції, і діти повинні вчитися розуміти та співчувати їм у всіх ситуаціях. Емпатія може відігравати важливу роль у розвитку міжособистісних відносин у дітей молодшого шкільного віку, допомагаючи їм розуміти почуття інших людей та розвивати соціальні навички. Це дозволить дитині не тільки ефективно взаємодіяти з іншими людьми, але і вирішувати конфліктні ситуації, бути толерантною та поважати інших людей.

В емпіричному дослідженні рівня розвитку емпатії взяли участь 30 дітей молодшого шкільного віку 7-8 років. Під час проведення дослідження було проаналізовано такі показники: рівень самооцінки, емоційну захопленість взаємодією з однолітками, ступінь взаємодії з однолітками у процесі діяльності, рівень взаємовідносин, здатність розпізнавати емоції за зовнішніми проявами, визначено тип темпераменту в дітей. Для досягнення мети було використані такі методики: «Мій портрет у променях сонця», «Казковий будиночок в садку», «Два будиночки».

Метою методики «*Мій портрет у променях сонця*» було дослідити самооцінку дітей молодшого шкільного віку. У виконаному завданні слід було проаналізувати кількість позитивних і негативних якостей, зазначених респондентами. Передбачалося зображення десяти якостей, якщо досліджувані написали менше якостей, ніж на промінчиках сонця, то це свідчить про недостатнє знання про себе, якщо ж більше (досліджуваний домальовував промінці, щоб написати більше якостей), то це означає, що досліджуваний зміг повніше оцінити себе. Чим більше хороших якостей дитина згадала про себе, тим вища її самооцінка, чим менше – тим нижча.

Результати проведення методики «*Мій портрет у променях сонця*» показали, що у 20% досліджуваних лише по дві позитивні якості; у 25% – по чотири позитивні якості; у 30% – по шість позитивних якостей; 25% – по вісім позитивних якостей. Отже, у багатьох дітей дуже низький і низький рівень самооцінки.

Під час роботи за методикою «*Казковий будиночок в садку*» з числа учнів обираються декілька дітей. Вони отримують чисті аркуші та заздалегідь заготовлені елементи для створення зображення будиночка в саду (каркас будинку, двері, вікна, дах). Всі елементи є розподіленими не порівно: у одних учнів наявні всі вікна, але відсутні двері, інші не мають каркасу будинку, тощо. Дітям пропонується викласти будинок у саду. Слід наголосити, що кращі роботи візьмуть участь у виставці. Можна запропонувати дітям обмінюватися деталями будинку, якщо комусь буде не вистачати деяких елементів. Таким чином, створюється певна ситуація, коли дитина буде змушена переживати за власну роботу, але одночасно повинна звертатися за допомогою до інших та віддавати свої деталі, навіть у ситуації, якщо вона потребує їх сама. У процесі створення будинків дослідник має спостерігати за роботою дітей та фіксувати вислови, дії та взаємостосунки дітей, а також конфліктні ситуації, що можуть виникнути між дітьми.

У кінці роботи над створенням будинків дітям пропонується всім разом оцінити всі роботи та відібрати найкращі. Можна навмисно висловлювати критику гарних робіт та спостерігати при цьому за реакцією дітей, фіксуючи увагу на тому, чи виявлятимуть вони незгоду щодо негативної оцінки вчителя.

Дана ситуація проявляє здатність та бажання дітей надати допомогу, зрозуміти та врахувати потреби іншої дитини, її вміння щодо справедливої співпраці, знаходження компромісу під час комунікативної взаємодії. Під час впровадження даної методики можна спостерігати, яким чином проявляється емоційна реакція дитини на прохання її товаришів, та наскільки у дитини сформовані почуття рівноправності та справедливості.

Дані проведення дослідження оцінювалися за двома основними напрямками за 4-бальною системою:

1 напрям – оцінка емоційної захопленості дітей взаємодією із однолітками.

0 балів – відмічається повна відсутність інтересу й уваги до однолітків та їх дій, дитина враховує тільки власні інтереси.

1 бал – учень спостерігає за роботою інших, але не проявляє інтересу до їх діяльності та не виявляє активного бажання допомогти їм, дитина конфліктує та навіть заздрить іншим учасникам.

2 бали – учень періодично спостерігає за іншими, бере участь у розподілі елементів, слухає пропозиції однолітків, але діє відповідно до власних інтересів, не враховуючи бажання інших.

3 бали – якщо учень активно цікавиться роботою інших дітей, активно взаємодіє та співпереживає їм, доброзичливо ставиться до інших та висловлює пропозиції, з розумінням відноситься до бажань інших учнів.

II напрям – оцінка характеру стосунків та взаємодії учнів з однолітками.

0 балів – учень відмовляється допомагати іншим дітям, не дає нікому свої деталі, не дає ніяких оцінок роботам інших дітей, не реагує зовсім на оцінку інших учнів.

1 бал – учень неохоче ділиться власними елементами з іншими учнями під тиском і тільки в обмін на інші елементи, він підтримує критику вчителя стосовно негативних рис робіт інших учасників, відчуває власну перевагу над іншими й активно дає негативні оцінки роботам інших учнів, навіть може насміхатися.

2 бали – учень не відмовляється допомагати, але тільки після виконання своєї роботи, він погоджується з будь-якою оцінкою вчителя, але оцінює та позитивно відгукується тільки про свою роботу.

3 бали – учень дозволяє іншим користуватися всіма його елементами та не вимагає ділитися з ним натомість іншими елементами, активно може допомагати та давати підказки іншим дітям щодо виконання роботи, здатний знаходити компроміси у конфліктних ситуаціях, справедливо ставиться до інших та ділить елементи порівну, здатний радісно реагувати на позитивну оцінку вчителя та інших дітей своєї роботи та робіт інших учасників, він навіть спроможний виказати власну незгоду із негативною оцінкою вчителя.

Результати проведення дослідження рівня емпатії дітей молодшого шкільного віку за методикою «*Казковий будиночок в садку*» відображені у таблицях 1 та 2.

Таблиця 1 – Рівень емоційної захопленості взаємодією з однолітками в дітей молодшого шкільного віку

Показник	Рівень емоційної захопленості взаємодією			
	Дуже низький	Низький	Середній	Високий
Відсоток від загальної кількості дітей	10%	30%	40%	20%

Таблиця 2 – Рівень взаємодії з однолітками в дітей молодшого шкільного віку

Показник	Рівень взаємодії з однолітками			
	Дуже низький	Низький	Середній	Високий
Відсоток від загальної кількості дітей	10%	20%	40%	30%

Ця методика дала змогу визначити рівень емоційної захопленості взаємодією з однолітками. У більшості учнів молодшого шкільного віку спостерігається середній рівень емоційної захопленості взаємодією з однолітками та середній рівень взаємодії з однолітками, також є багато дітей із низьким та дуже низьким рівнями взаємодії. Такі діти поведуть себе відокремлено від інших, намагаються вирішувати проблеми самостійно, як правило, не вступають у контакт з іншими дітьми. Зазначена тенденція продемонструвала, що у майже третини дітей рівень взаємодії з однолітками є низьким.

Методика «Два будиночки» має на меті визначення значущого для дитини кола спілкування, особливості взаємовідносин у класі, а також визначення симпатій до інших учнів.

У даній методиці використовується аркуш паперу, на якому зображені два будинки. Один з яких є великим та красивим, червоного або іншого яскравого кольору, а інший будинок – маленький та розфарбований чорним кольором. Вчитель пропонує дітям подивитись на зображені будинки та уявити, що червоний будинок належить їм, і в ньому знаходиться багато гарних речей, іграшок та книг, і діти можуть запросити до себе у гості всіх, кого захочуть серед присутніх. В чорному маленькому будинку зовсім немає ніяких цікавих речей. Діти мають подумати та сказати, кого з дітей свого класу вони запросять до себе в гості у яскравий будинок з гарними речами, а кого з дітей поселили б в чорному будинку і чому.

У процесі дослідження вчитель має індивідуально провести розмову з кожним учнем та записати, кого з учнів і куди поселила дитина, також запитати, чи не хоче вона поміняти когось з учнів місцями, і чи не забула вона кого-небудь із класу. У разі, якщо учень не хоче нікого

обирати та поселяти у будинки, вчитель не повинен наполягати на прийнятті учнем конкретного рішення.

Інтерпретуючи результати тесту, слід звернути увагу на те, скільки дітей дитина помістила в червоному і чорному будиночках, відносно кого з дітей групи зроблений позитивний, а відносно кого негативний вибір. Для кожної дитини підраховується кількість позитивних і негативних виборів з боку інших дітей групи, потім від більшого віднімають менше і ставлять знак більшого числа.

Особливу увагу слід звернути на тих дітей, які основну масу однолітків відправляють в чорний будиночок, залишаючись наодинці або оточують себе дорослими. Як правило, це або дуже закриті, нетовариські діти або конфліктні, такі, що встигли посваритися майже зі всіма.

Результати, отримані під час проведення дослідження за методикою «*Два будиночки*» представлені у таблиці 3.

Таблиця 3 – Рівень взаємовідносин з однолітками в дітей молодшого шкільного віку

Показник	Кількість балів				
	+4 і більше	+1 ...+3	-2 ...+2	0	-1 і менше
Кількість учнів	7	20	3	0	0
Відсоток від загальної кількості учнів	24%	66%	10%	0%	0%

За результатами проведеного аналізу встановлено, що в класі переважають дружні відносини, є лідери, а також відсутні діти з надмірною конфліктністю.

Аналіз результатів, отриманих під час проведення дослідження здатності дітей розпізнавати емоції за картинками, наведено у таблиці 4.

Таблиця 4 – Результати вивчення здатності дітей розпізнавати емоції за картинками

Показник	Рівень здатності розпізнавати емоції			
	Дуже низький	Низький	Середній	Високий
Відсоток від загальної кількості дітей	10%	30%	30%	30%

Таким чином, виявлено, що у 10% дітей спостерігається дуже низький рівень здатності розпізнавати емоційні стани людини за картинками, у рівної кількості дітей (по 30%) рівень здатності розпізнавати емоційні стани людини за зовнішніми проявами знаходиться на низькому, середньому та високому рівнях. Зазначена тенденція свідчить про необхідність навчання дітей розпізнавати емоції оточуючих за зовнішніми проявами.

*Ольга Лозинська,
Анастасія Свищ*

СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ ЯК ФАКТОР СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Конфлікти супроводжують життя кожної людини. Успішність взаємодії з оточенням, навчання та професійної діяльності залежать від поведінкових стратегій особистості. Від переважаючого стилю поведінки в конфлікті також залежить соціально-психологічна адаптація здобувача вищої освіти. Вступивши до закладу вищої освіти, молоді люди стикаються з новими для них викликами, пов'язаними з незнайомим середовищем, відмінними від попередніх умовами життя і навчання, спілкуванням з новими людьми (студентами, викладачами, керівництвом закладу вищої освіти та ін.). Одні адаптуються до нових умов життя і навчання швидко і легко, інші, навпаки, відчують дискомфорт, страх, через що можуть виникати непорозуміння та конфлікти.

Вміння розв'язувати конфлікти, знаходити і застосовувати відповідні до ситуації стратегії поведінки в конфлікті є важливою складовою «softskills» – м'яких навичок, які необхідні фахівцеві будь-якої сфери.

Обрання стратегії поведінки в конфлікті залежить від ставлення особистості до конфлікту, відповідно до якого обирається та чи інша форма поведінки в конкретній ситуації.

Дослідженням проблем стратегій поведінки в конфлікті займалися: О. Барабаш, Д. Бондарчук, Л. Долинська, проблеми адаптації студентської молоді вивчали: Г. Багрій, І. Бігдан, Н. Бовсуновська, Н. Дідух, Н. Іщук, та ін. На нашу думку, питання впливу стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях на соціально-психологічну адаптацію студентів у закладах вищої освіти досліджено недостатньо (А. Куницька,

С. Пухно, Т. Рогачова, О. Чала та ін.). Тому вважаємо актуальним дослідження стратегій поведінки в конфлікті як фактора соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти.

Ми провели емпіричне дослідження стратегій поведінки в конфлікті як фактора соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти

Метою дослідження було дослідити стратегії поведінки в конфлікті як фактор соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти.

У нашому дослідженні взяли участь 45 респондентів – 30 студентів першого і 15 студентів третього курсів спеціальності 053 Психологія Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Вік опитуваних – від 17 до 20 років. Студенти першого курсу пройшли опитування з використанням підготовлених нами бланків опитування, а студенти третього курсу – дистанційно.

Згідно з метою та визначеними нами завданнями дослідження ми обрали такі психодіагностичні методики: методику діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса (адаптація Н. Гришиної); тест «Оцінка рівня конфліктності особистості»; методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд, опитувальник оцінювання стану адаптації «ОСАДА» С. Яковенко та методику самооцінки структури темпераменту Б. Смирнова.

Дослідження проводилося у листопаді 2022 року у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності. Здобувачі вищої освіти першого курсу проходили опитування на підготовлених нами бланках, а третьокурсники – дистанційно.

Основною у нашому дослідженні є методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса (адаптація Н. Гришиної), яка дозволила нам визначити домінуючий тип поведінки респондентів у конфліктній ситуації та віднести його до однієї з п'яти стратегій поведінки в конфлікті: суперництво, пристосування, компроміс, уникнення чи співробітництво.

Результати опитування за цією методикою представлені у табл.1.

Як видно з табл. 1, та на рис. 1, найбільш вираженою у групах опитуваних є стратегія врегулювання конфліктів «компроміс» (середнє значення – 7,67 балів). На другому місці – «уникнення» (6,87 балів), на третьому – «пристосування» (5,95 балів), далі – «співпраця» (5,8 балів), та найменш вираженою є стратегія «суперництво» (3,48 балів).

Таблиця 1 – Результати опитування за методикою діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса

№ з/п	Стратегія поведінки в конфлікті	Середнє значення (бали)	Розподіл за курсами	
			1 курс	3 курс
1.	Суперництво	3,48	3,53	3,40
2.	Співпраця	5,80	5,76	5,86
3.	Компроміс	7,67	7,60	7,80
4.	Уникнення	6,87	6,90	6,80
5.	Пристосування	5,95	5,97	5,93

Якщо порівнювати переважаючі стратегії врегулювання конфліктів на першому і третьому курсах, то середні показники стратегій «співпраця» та «компроміс» дещо більш виражені у студентів 3 курсу, а інші стратегії («суперництво», «уникнення» та «пристосування») – несуттєво переважають у студентів 1 курсу.

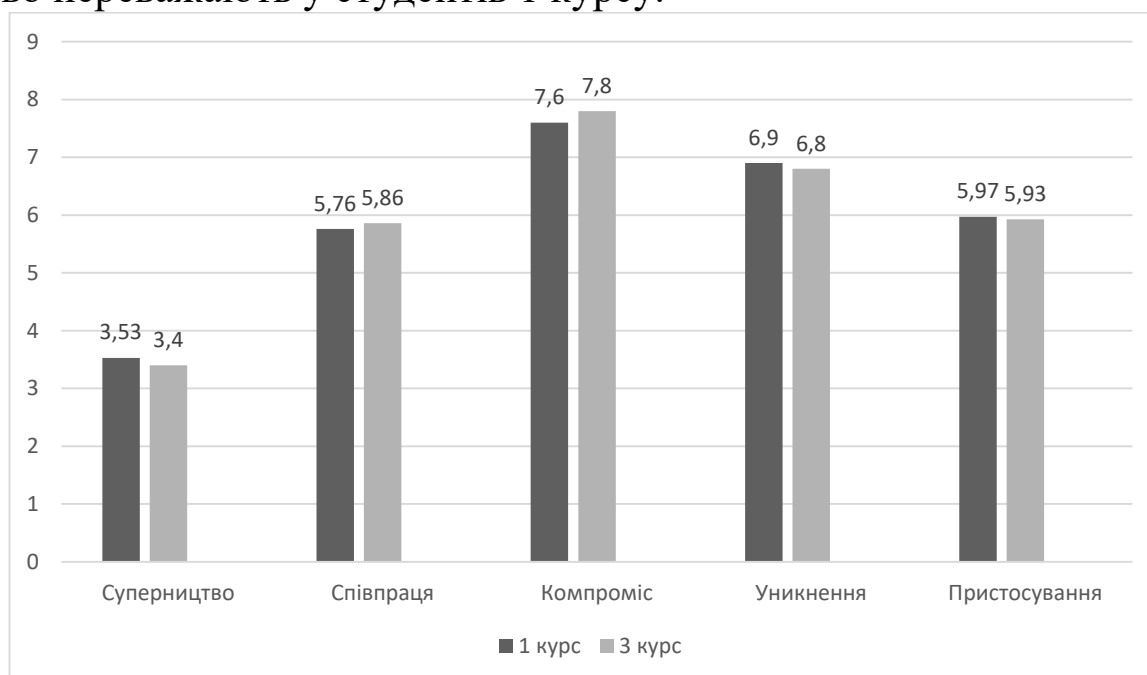


Рисунок 1 – Результати опитування за методикою діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса (адаптація Н. Гришиної) (розподіл за курсами)

Припускаємо, що здобутий під час навчання у закладі вищої освіти досвід взаємодії та соціально-психологічна адаптація здобувачів вищої освіти сприяють частішому використанню ними таких продуктивних стратегій врегулювання конфліктів, як «співпраця» та «компроміс», та

зменшенню, хоч і незначному, частоти використання стратегій «суперництво», «уникнення» та «пристосування», які вважаються не такими ефективними у вирішення конфліктів.

Ефективним засобом формування конфліктологічної компетентності здобувачів вищої освіти є психологічний тренінг. Групова форма тренінгу дозволяє досить легко моделювати процес міжособистісної взаємодії, обігрувати різноманітні складні життєві ситуації та знаходити адекватні й ефективні шляхи їх вирішення. Завдяки груповій фасилітації можна підвищити пізнавальну активність членів групи, працездатність, ефективність навчання та інтенсивність роботи над собою, а також є можливість надання психологічної підтримки окремим учасникам тренінгу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Долинська Л. В., Матяш-Заяц Л. П. Психологія конфлікту. Київ: Каравела, 2010. 201 с.
2. Карпенко Є. В. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.
3. Пірен М. І. Конфліктологія: підручник. Київ: МАУП, 2007. 360 с.
4. Чепань М.-Л. А. Психологічні проблеми навчання, виховання, активності та розвитку особистості. К., 1995. С. 110–119.
5. Фень О. Діагностика психологічних проблем першокурсників. Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти. 1999. С. 28–37.

*Вікторія Боднарчук,
науковий керівник – Лариса Руденко*

ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВІ ЯКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ У ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Професійна діяльність працівників у сфері безпеки людини вирізняється великою напругою, ризиком для життя через роботу в екстремальних умовах. Специфіка роботи працівників цивільного захисту, їх велике психо-емоційне навантаження, необхідність прийняття рішень у кризових ситуаціях, що швидко змінюються, потребує особливого комплексу методів та методик підготовки таких фахівців.

Професійно важливі якості – це окремі динамічні риси особистості, її психічні та психомоторні властивості (виражені рівнем розвитку

відповідних психічних та психомоторних процесів), а також фізичні якості, які відповідають вимогам певної професії і сприяють успішному оволодінню нею. Конкретний перелік цих якостей для кожного виду діяльності є специфічним і визначається за результатами психологічного аналізу діяльності та складання її професіограми і психограми.

Проблема вивчення сутності й ролі професійно важливих якостей у структурі професійної діяльності, їх впливу на організацію успішної діяльності в надзвичайних умовах привертала увагу багатьох вітчизняних та зарубіжних психологів. Значну роль у розробці цієї проблеми відносно діяльності фахівців ризиконебезпечних професій відіграють праці В. Асоцького, О. Іващенко, С. Кучеренко, С. Максименка, Л. Перелігіної, Ю. Приходько, О. Тімченко та ін.

Успішність професійної діяльності пожежних-рятувальників залежить від комплексу професійно важливих якостей працівників, який, за результатами професіографічного опису, має використовуватися при професійно-психологічному відборі та психологічному супроводі діяльності персоналу. Серед основних професійно важливих якостей Ю. Приходько виділяє атенційні, мнемічні, моторні, імажинітивні, емоційні, вольові, мовні та комунікативні якості, необхідні для виконання професійних завдань в екстремальних умовах, пов'язаних із небезпекою для життя і здоров'я, в умовах дефіцит часу на ухвалення рішення та виконання необхідних дій [4].

Так, на підставі результатів дослідження зв'язку професійно важливих якостей рятувальників ДСНС із організаційними аспектами діяльності екстремального профілю були виявлені три групи професійно важливих якостей – організаційно-управлінські, інтелектуальні та психофізіологічні. Саме вміння рятувальника усвідомлено приймати рішення в екстремальних, часто перебуваючи у стані підвищеного емоційного і фізичного напруження, а також організаційні навички керівників для роботи з особовим складом мають велике значення для успішного виконання професійних завдань у надзвичайних ситуаціях. Підкреслюється, що у високоефективних офіцерів-рятувальників професійно важливі якості з часом стають більш структурованими, деякі якості об'єднуються в окрему групу (усвідомлене планування і виконання діяльності, відповідальність за неї, готовність до діяльності, пов'язаної з подоланням труднощів, налагодження стосунків у колективі, вміння працювати в команді) [3].

Специфіку становлення саморегуляції в професійній діяльності майбутніх рятувальників вивчали О. Іващенко і Г. Грибенюк. Так, О. Іващенко розглядає саморегуляцію психічних станів майбутніх фахівців ДСНС як внутрішній психічний вплив на власну свідомість з метою створення оптимального стану рятувальника, активації функціональних можливостей організму, зменшення нервової та емоційної напруги, усунення почуттів страху чи дискомфорту [2]. Г. Грибенюк доводить, що саморегуляція є невід'ємною складовою професіогенезіса особистості, а рушійною силою розвитку саморегуляції в екстремальних умовах діяльності є смислотворення, завдяки якому особистісний смисл екстраполюється в контекст громадської значущості, зникають протиріччя між егоїстичними цілями людини і громадською цінністю її діяльності [1].

Психологічні умови формування професійної Я-концепції майбутніх рятувальників як особистісного утворення у поєднанні когнітивного, емоційно-оцінного, поведінкового, мотиваційного та духовно-ціннісного компонентів є предметом наукових інтересів О. Стельмах. Дослідниця наголошує, що формування професійної Я-концепції є ефективним за умови конструктивних психологічних впливів на її складові, врахування індивідуальних особливостей курсантів; сприяння формуванню у їх свідомості позитивного образу професіонала; врахування вікових особливостей курсантів і соціальної ситуації під час навчання [5].

Акмеологічні чинники професійного становлення курсанта протипожежної служби з'ясовувала С. Волкова. На її думку співвідношення внутрішньої мотивації та зовнішнього стимулювання розвитку професійної компетенції курсантів-майбутніх рятувальників здійснюється у процесі розвитку їх особистісного потенціалу, а психолого-акмеологічний супровід під час навчання підвищує рівень професійної компетенції.

Різні стратегії подолаючої поведінки співробітників пожежних і аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України досліджувала Є Якушева. Нею доведено, що структурна організація когнітивного компонента самосвідомості при конструктивному стилі подолаючої поведінки визначається трьома факторами: «Благородність професії», «Позитивне ставлення до професії» та «Просоціальна спрямованість», при неконструктивному стилі подолаючої поведінки цей компонент визначають три фактори: «Професія як можливість самореалізації», «Суперечливість у ставленні до професії» й «Егоцентрична позиція», які є біполярними. Когнітивний компонент при конструктивному стилі подолаючої поведінки не обмежується професійною самореалізацією, а

виявляє ширший діапазон її функціонування – у професії, сім'ї, інших сферах діяльності [6].

Отже, професійно важливі якості особистості – це суттєві психологічні характеристики, до яких певна професійна діяльність висуває підвищені вимоги. Високий рівень розвитку професійно важливих якостей при сформованій позитивній мотивації є важливою умовою, що забезпечує успішність професійної діяльності. Варто зазначити, що деякі професійно важливі якості можуть бути природними та відносно стабільними, а інші – підлягають розвитку і формуванню і саме вдосконалення таких якостей, або їх коригування має відбуватися у професійній підготовці до майбутньої діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грибенюк Г. С. Розвиток саморегуляції у професійній діяльності майбутніх рятувальників. Черкаси : Черкаський інститут пожежної безпеки ім. Героїв Чорнобиля МНС України, 2006. 539 с.
2. Іващенко О. А. Саморегуляція психічних станів майбутніх фахівців ДСНС України. Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: зб. тез Міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 30 жовтня 2020 р. Київ: ДНДІ МВС України. 2020. С. 168–169.
3. Кучеренко С. М., Кучеренко Н. С. Вплив професійно важливих якостей фахівців ризиконебезпечних професій на ефективність організації професійної діяльності. Габітус. 2021. Вип. 27. С. 168–172.
4. Приходько Ю. О. Психологічні чинники успішності професійної діяльності пожежних-рятувальників МНС України : дис... канд. псих. наук. Харків : Університет цивільного захисту України, 2008.
5. Стельмах О. В. Психологічні умови формування Я-концепції майбутніх рятувальників : дис. ...канд. псих. наук. Острог : Нац. ун-т «Острозька Академія». 1016. 265 с.
6. Якушева Є. М. Особливості поведінкового компоненту професійної самосвідомості співробітників пожежних і аварійнорятувальних підрозділів МНС України з різними рівнями конструктивності стратегій подолаючої поведінки. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія», 2012. № 1009. Вип. 49. С. 247–249.

ПСИХОЛІНГВІСТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я»

Вивчення психічного здоров'я молоді ускладнюється тим, що ця проблема знаходиться на межі комплексу складних і в більшості недостатньо розроблених на сьогоднішній день питань. Згідно даних Всесвітньої організації охорони здоров'я на сьогодні понад 25% осіб в усьому світі потребують кваліфікованої медичної, психологічної та соціальної допомоги щодо проблем з психічним здоров'ям. Психічне здоров'я, як і духовне та фізичне, одне зі складових здоров'я індивіда, яке відповідає за здатність психіки до саморегуляції своєї поведінки та відновлення власних адаптаційних ресурсів. Сучасна наука розглядає поняття як індивідуального психічного здоров'я, яке характеризує узгодженість та цілісність психічних функцій окремого індивіду, так і суспільне психічне здоров'я, тобто розповсюдженість психічних розладів у певній популяції.

Етимологія слова «здоров'я» остаточно не з'ясована. Так, у етимологічному словнику М.Фасмера слово походить від старослов'янського «сѣдравъ», первісне значення якого припускається як «з доброго дерева» [5]; у етимологічному словнику української мови за редакцією О.Мельничука здоров'я споріднюється з латинським «salvus» - «цілий, здоровий» та давньоіндійським «sārvah» - «цілий» [4]. Етимологічний аналіз дає підстави визначати термін «здоров'я» як цілісний та добре функціонуючий організм.

В Академічному тлумачному словнику української мови за редакцією І. Білодіда термін «здоров'я» трактується як «стан організму, при якому нормально функціонують усі його органи» [8]. Тлумачний словник російської мови В. Даля здоров'я розглядається як «стан тваринного тіла (або рослини), коли всі життєві відправлення йдуть в повному порядку; відсутність недуги, хвороби» [12]; у словнику С. Ожегова – «правильна, нормальна діяльність організму, його повне фізичне і психічне благополуччя» [6]; у словнику Д. Ушакова – «нормальний стан правильно функціонуючого, неушкодженого організму» [11]. Кембріджський тлумачний словник здоров'я – health – розглядає як «стан організму та ступінь його вільності від хвороб», а психічне здоров'я – mental health – як «стан чийогось розуму та чи страждає хтось на якісь психічні захворювання чи ні» [13]. В академічному кембріджському

словнику *mental health* трактується як «стан розуму, який показує, чи відчуває себе хтось щасливим, працездатним тощо [14].

Актуальність проблеми здоров'я привертає увагу багатьох дослідників з різноманітних галузей науки і практики: філософії, соціології, медицини, валеології, психології.

На сьогоднішній день у спеціальній літературі існує понад двісті визначень «здоров'я», але вони суперечливі і неоднозначні. Зокрема, у філософському аспекті здоров'я визначається як одна з основних характеристик особистості, що дозволяє найбільш повно і гармонійно проявити її сутність, досягти динамічної рівноваги з оточуючим природним і соціальним середовищем. У медичних джерелах здоров'я розглядається у зв'язку з наявністю чи відсутністю патологічних симптомів та синдромів.

Велика енциклопедія визначає здоров'я як «природний стан організму, який характеризується його врівноваженістю з навколишнім середовищем та відсутністю якихось хворобливих змін». Попри це розглядається поняття «ступеню здоров'я», який визначається широтою адаптаційних можливостей організму. Як зазначається у даній праці, «практично здорова людина» – це особа, патологічні зміни в організмі якої не впливають на її самопочуття та працездатність. У той же час перенапруга захисно-адаптаційних механізмів внаслідок дії екстремальних подразників, не порушуючи здоров'я, може призвести до розвитку хвороби, тобто відсутність маніфестуючи порушень ще не свідчить про відсутність хворобливого стану.

У енциклопедичному словнику медичних термінів здоров'я визначається як «якість життєдіяльності людини, яка характеризується адаптацією організму до факторів навколишнього середовища, здатністю до дітонародження з урахуванням віку, та адекватністю психічного розвитку, яка забезпечує нормальне функціонування всіх органів та фізіологічних систем організму при відсутності прогресуючих порушень структури органів, та проявляється у стані фізичного та духовного благополуччя індивіда при різноманітних формах його активної діяльності» [3]. При цьому оцінка стану здоров'я розглядається як передумова до прогнозу життєдіяльності людини в особливих чи екстремальних умовах (війна), у штучному середовищі (підводний човен) чи при підвищеному навантаженні на організм (спорт вищих досягнень).

Особливо великі труднощі виникають при визначенні поняття «психічного здоров'я». Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я «як стан повного фізичного, душевного і соціального

благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб і фізичних дефектів», а психічне здоров'я розглядається не лише як відсутність психічного розладу, а як «стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися з життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти» [7]. ВООЗ виділяються також критерії психічного здоров'я, до яких відносяться: усвідомлення своєї ідентичності; критичність до себе; відповідність психічних реакцій соціальним ситуаціям; здатність керувати, планувати та змінювати свою поведінку в залежності від життєвих ситуацій [7].

У наукових роботах зустрічається трактування психічного, психологічного, нервово-психічного здоров'я, але чіткого визначення цим феноменам автори не дають. Дослідники підкреслюють, що важко сформулювати поняття психічного здоров'я, не звертаючись до окремих галузей фізіології, генетики, біології, медицини, філософії.

Деякі психологи розглядають психічне здоров'я як розвиток фізіологічних, біологічних та психічних функцій і їх оптимальне співвідношення, як повне душевне, фізичне і розумове благополуччя організму, що забезпечує цілісну інтегративну поведінку, спрямовану на задоволення потреб індивіда. У словнику практичного психолога С. Головіна психічне здоров'я розглядається як «стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки та діяльності» [9, с.175]. До основних критеріїв психічного здоров'я він відносить: відповідність характеру реакцій до зовнішніх подразників, адекватний віку рівень зрілості, адаптивність в мікросоціальних відносинах, здатність самокерувати поведінкою, розумне планування життєвих цілей та активність у їх досягненні.

Інші автори, визначаючи суть психічного здоров'я, надають пріоритет активності людини. На їх думку, психічне здоров'я – це стан, при якому є передумови для всебічної і довготривалої активності у сфері соціальної практики особистості, її здатності до трудових і соціальних перетворень. Дослідники Н. Бачерніков, В. Петленко та Є. Щербина психічне здоров'я визначають як «стійкий стан оргазму, який дає можливість людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні та психічні можливості, а також навколишні умови, здійснювати та забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні), біологічні та соціальні потреби» [1].

Існують дослідження, в яких трактується психічне здоров'я як здатність організму адаптуватися до умов оточуючого середовища. У англомовній енциклопедії П. Кольєра психічне здоров'я розглядається як «сукупність установок, якостей і функціональних здібностей, які дозволяють індивіду адаптуватися до середовища» [10].

Є роботи, в яких під психічним здоров'ям розуміється стан організму, протилежний хворобі, при якому відсутні патологічні психічні прояви, що забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки і діяльності. У деяких джерелах психічне здоров'я визначається «як функція підтримання рівноваги між особистістю та середовищем, адекватної регуляції поведінки і діяльності людини, здатності протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я» [2].

Зустрічаються також точки зору, згідно яких психічне здоров'я - це суспільне багатство, суб'єктивно-психологічне відчуття, повноцінне життя, оптимальне функціонування людини та міра її як соціального утворення. Але таке трактування здоров'я являється скоріше метафоричним, оскільки не охоплює всіх аспектів даної проблеми.

На основі аналізу існуючих у літературі дефініцій, ми визначаємо психічне здоров'я як стан соціально-біологічного і психологічного комфорту особистості, коли функції всіх органів і систем організму врівноважені з природним і соціальним середовищем, відсутні захворювання та хворобливі прояви, є здатність до трудової та суспільної активності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бачерніков Н. Є., Петленко В. П., Щербина Є. А. Философские вопросы психиатрии. К., 1985. С. 35–36.
2. Большая советская энциклопедия. URL: <https://slovar.cc/enc/bse/1997339.html>
3. Енциклопедичний словник медичних термінів: в 3 т. URL: https://gufo.me/dict/medical_encyclopedia/здоровя
4. Етимологічний словник української мови: В 7 т./ Ред. кол.: О. С. Мельничук (гол. ред.), І. К. Білодід, В. Т. Коломієць, О. Б. Ткаченко. АН УРСР. Ін-т мовознавства ім. О. О. Потебні. К.: Наукова думка, 1985. Т.2. С. 255.
5. Этимологический словарь русского языка М. Фасмера. 1-е издание: 1964 – 1973. URL: <https://lexicography.online/etymology/vasmer/>
6. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка / Под ред. проф. Л. И. Скворцова. 28-е изд. перераб. М.: Мир и образование, 2014. 1376 с URL: <https://slovar.cc/rus/ojegov/592288.html>
7. Преамбула до Конституції Всесвітньої організації охорони здоров'я, затверджена на Міжнародній конференції з питань охорони здоров'я, Нью-Йорк, 19-22 червня 1946 року; підписана 22 липня 1946 року представниками 61 країни

- (Архівні документи Всесвітньої організації охорони здоров'я, №. 2, стор. 100), введена в дію 7 квітня 1948 року.
8. Словник української мови: в 11 тт. / АН УРСР. Інститут мовознавства; за ред. І. К. Білодіда. К.: Наукова думка, 1970–1980. Т. 3. 1972. С. 547. URL: <http://sum.in.ua/s/kompetentnyj>
 9. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю.Головин. Минск: Харвест, 1998. 800 с.
 10. Словарь Кольера. URL: <https://slovar.cc/rus/koler/1566823.html>
 11. Толковый словарь русского языка / Под ред. Д.Н. Ушакова. М.: Гос. ин-т «Сов. Энцикл»; ОГИЗ; Гос. изд-во иностр. и нац. слов., 1935-1940. Т. 4. URL: <https://slovar.cc/rus/ushakov/401312.html>
 12. Толковый словарь живого великорусского языка. В 4 т. / В. И. Даль. 6-е изд., стереотипич. М.: Дрофа; Русский язык – Медиа, 2011. Т. 1. С. III–XII. URL: <https://slovar.cc/rus/dal/547867.html>
 13. Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus. URL: <https://dictionary.cambridge.org/ru/словарь/английский/mental-health>
 14. Cambridge Academic Content Dictionary. URL: <https://dictionary.cambridge.org/ru/словарь/английский/mental-health>

*Світлана Агапова,
Роман Яремко*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ

Реалії сучасного життя нам не залишають можливості задуматись про те, якою буде наше життя. Усвідомлення проблеми старіння населення та її наслідків, зміна вікового складу населення ставить перед наукою ряд питань соціального, психологічного характеру, в тому числі, подолання переживання самотності у особистості похилого віку, негативного ставлення як до непотрібних суспільству.

Феномен самотності та її переживання є загально знайомими людству. Адже, кожен із нас стикався з такими переживаннями. Стани покинутості, нецікавості, відчуженості для оточення, непотрібності, відірваності від інших можуть тимчасово переживатися на різних вікових етапах, загострюючись у підлітковому віці та похилому, набуваючи нестерпної інтенсивності у кризових життєвих ситуаціях.

Самотності у психології розглядався і досліджувався з різних сторін: як психічний стан (Є.Рогова, Р.Немов), як явище, зумовлене недостат-

ністю спілкування, порушенням соціальних зв'язків (К.Абульханова-Славська, І.Кон, У.Садлер), як відчуття, що виникає при усвідомленні різниці між своєю позицією та бажаннями соціуму (К.Роджерс, Е.Пепло) [4].

Також, українські вчені розглядають феномен самотності як предмет вивчення соціальної психології (В.Радчук, М.Струджій), самотність як характеристику людського буття (Л.Фльорко), страх самотності (М.Мовчан, І.Цимбалюк) [5]. Найбільшу увагу самотності приділяли екзистенціалісти Н.Бердяєв, М.Бубер, А.Камю, Ж.-П.Сартр, М.Хайдеггер, К.Ясперс.

Отримавши теоретичне підґрунтя про самотність, ми зробили висновок, що феномен «самотність» розглядається в двох аспектах: психологічний стан людини (внутрішнє емоційне переживання) та характеристика її фізичних відносин із іншими людьми (зовнішнє відчуження від людей). У психологічних словниках поняття «самотність» трактується як: психічний стан людини, який виявляється в дефіциті спілкування, ізольованості від інших людей. Залишена наодинці з собою, людина відчуває ущербність, незручність, тугу. Проте певна міра усамітнення – необхідна умова формування самосвідомості людини [7].

С. Корчагіна називає «самотність» психічним станом людини, що відображає переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми» [5]. Отож можемо сказати, що самотність визначається як зовнішніми чинниками, так і внутрішніми причинами.

Залежно від тривалості перебування у стані самотності Е.Фромм розглядає його як універсальне, стійке переживання, притаманне вільній особистості на всіх етапах її розвитку [6], а Е.Еріксон – як тимчасове виникаюче відчуття власної автономності, й тому його не варто розглядати як феномен, що має універсальний статус [2].

Такі представників психоаналітичного підходу, як Г. Зілбург, Г. Салліван, Ф. Фромм – Рейхман, схилились до думки, що усе іде із дитинства. У своїх дослідженнях пов'язували виникнення самотності з відсутністю батьківської любові, раннім відлученням від матері.

Узагальнюючи положення деяких психоаналітичних теорій, можна зробити висновки, що самотність розцінюється у даній психологічній парадигмі як стан негативний. У своєму аналізі самотності вони знаходять вихід головним чином з їх клінічної практики і, напевно, тому схильні розглядати самотність як патологію [0].

Екзистенційні психологи, зокрема такі як І. Ялом, К. Мустакас, Р. Мей, В. Франкл, Д. Б'юдженталь, наголошують, що феномен самотності може виступати в людському житті не тільки як проблема, але і є необхідним компонентом для особистісного зростання, розвитку творчого начала людини. Вчені дослідники даного напрямку беруть за основу той факт, що люди з самого початку самотні. Ніхто інший не може розділити з нами наші почуття і думки. У своїх дослідженнях екзистенціальні психологи підкреслюють, що роз'єднаність - це природний стан наших переживань. Самотність є однією з основних екзистенційних проблем людини.

Один із представників цього підходу, а саме І. Ялом, зробив великий внесок у дослідження поняття ізоляції та самотності. У людини, пише І. Ялом, є два способи захисту від ізоляції. Незважаючи на те, що відносини не можуть знищити ізоляцію, вони допомагають розділити самотність з іншими людьми і тоді «любов компенсує біль ізоляції» [0].

Ми вважаємо що не менш цікавий підхід- соціологічний до вивчення цієї теми відробразили П. Слейтер, Д. Рісмен і К. Боумен. Саме цей підхід відрізняється від попередніх. Адже представники цього підходу вважають причиною виникнення самотності не саму людину, а покладають відповідальність виникнення самотності на сучасне суспільство. У теперішньому нашому суспільстві немає місця для спілкування, задоволення від причетності до того, що робиться в світі.

Наразі психологи активно проводять дослідження самотності, ізольованості, відчуття непотрібності, внутрішньоособистісної та міжособистісної ізоляції, фундаментальної ізоляції, методів опанування самотності, ефективних способів позбавлення самотності, відчуженості, переживання самотності та ставлення до нього тощо.

Отже, можемо сказати, що самотність - відображає переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми, притаманне вільній особистості на всіх етапах її розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарчук С. С., Гонтар Т. А., Пилипенко Н. М. Особливості переживання самотності та копінг-стратегії у жінок. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1, т.1. С. 20–25.
2. Дорон М. Практичний посібник до творчого процесу. Перек. Пилипенко О. Федоренко В. Art Huss, 2020. 304 с.
3. Еріксон Е. Дитинство і суспільство. К., 1996.

4. Кізіма В.В. Самотність як соціально – психологічний категорія. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2014. Вип. 43. С. 359–364.
5. Лозова О. М. Бібліотерапевтичність тексту очима майбутніх психологів\ Психолого-педагогічні засади професійного становлення особистості практичного психолога і соціального педагога в умовах вищої школи. Матеріали всеукр. наук.-практ. конференції. Тернопіль. 2003. Ч.ІІ. С. 103–108.
6. Фромм Е. Побег от свободы. М., 1964.
7. Хамітов Н. В. Л. Гармаш, С. Крилова. Історія філософії. Проблема людини та її меж. Вступ до філософської антропології як метаантропології. 2016.
8. Ялом І. Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті. Перек. Н. М. Михаловська. К., 2019. 304 с.

*Анастасія Дерун,
науковий керівник – Оксана Стельмах*

ТРАНСАКТНИЙ АНАЛІЗ ЯК ПРОВІДНИЙ НАПРЯМ В ПСИХОЛОГІЇ: СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Трансактний аналіз – це усталена теорія та терапевтичний підхід, який широко вивчався та розвивався протягом останніх кількох десятиліть, розроблений Еріком Берном у 1950-х роках.

Хоч він не є новим підходом, проте маючи багатообіцяючі перспективи майбутнього зростання та застосування, трансактний аналіз продовжує бути актуальним в сучасній психології та організаційному розвитку. Досягнення в нейронауці, інтеграція з іншими терапевтичними підходами та розширення в нові сфери відкривають захоплюючі можливості для цього напрямку психології.

Він використовувався в клінічних умовах для лікування людей з різними психічними захворюваннями, а також використовується в організаційних та освітніх установах для покращення спілкування та стосунків. У сучасних дослідженнях використовується для вивчення різних аспектів людської поведінки, включаючи спілкування, розвиток особистості, міжособистісні стосунки та психічне здоров'я. Дослідники використовували концепції трансактного аналізу, щоб дослідити, як люди взаємодіють один з одним у різних ситуаціях, наприклад, на роботі чи в романтичних стосунках.

Сьогодні трансактний аналіз продовжує використовуватися як терапевтичний підхід у психотерапії, а також у різних інших сферах, таких

як коучинг, освіта та організаційний розвиток. Хоча він не настільки широко відомий, як деякі інші підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), він залишається популярним і успішним інструментом для багатьох практиків.

Тривають дослідження ефективності трансактного аналізу як терапевтичного підходу. Так, метааналіз 16-ти досліджень, проведений психологами Джоель Восом і Біяна ван Рейном у 2022 році, показав, що трансактний аналіз дієвий у лікуванні різноманітних психічних розладів, включаючи тривогу та розлади особистості. Огляд визначив кілька предикторів позитивних результатів терапії, включаючи сприятливі терапевтичні стосунки між клієнтом і терапевтом, фокус на досвіді раннього дитинства та мотивацію клієнта до змін. Огляд також показує, що рівень підготовки терапевта та досвід можуть відігравати роль в успіху терапії. Однак необхідні додаткові дослідження, щоб повністю зрозуміти механізми її дії.

Даний аналіз також використовувався в дослідженнях, пов'язаних з психічним здоров'ям і благополуччям. В одному дослідженні вивчалася плідотворність програми групової терапії, заснованої на концепціях трансактного аналізу, для людей з депресією. Дослідження показало, що програма була корисною для зменшення симптомів депресії та покращення загального самопочуття.

В останні роки також зростає інтерес до перетину з іншими підходами, такими як медитація *mindfulness*, терапія прийняття і відповідальності (АСТ) і позитивна психологія. Це призвело до розробки нових та інноваційних застосувань трансактного аналізу в цих сферах.

У галузі психології даний напрямок використовувався для розробки ефективних методів лікування різних психічних захворювань, включаючи тривогу та розлади особистості. Він також застосовувався в сімейній терапії, терапії для пар і в груповій терапії, і було доведено його позитивну дію у покращенні спілкування, стосунків і загального психічного здоров'я та благополуччя.

Наприклад, одне нещодавнє дослідження проведене К.Феррісом застосувало концепції трансактного аналізу, щоб дослідити, як люди з різними стилями спілкування взаємодіють у групі. Дослідження виявило, що люди, які демонстрували більш домінуючий стиль спілкування, як правило, брали участь у більш агресивній або контрольованій поведінці, тоді як люди з більш покірним стилем спілкування, як правило, були більш пасивними або поступливими.

В організаційних умовах психологічна допомога використовується для покращення навичок спілкування, співпраці та лідерства, що зрештою призводить до кращої оперативності та задоволеності робочим місцем. Вона також застосовувалася в навчальних закладах для покращення стосунків між учнем і вчителем і загальної динаміки класу. Наприклад, дослідження проведене такими психологами як Наврузпур, Елхам, Паріваш Вакілі та Сімін Дохт Резахані використовуючи дієвість трансактного аналізу, довели що групова психотерапія в даному підході мала значний вплив на стиль ідентичності та самоефективність. Трансакційний аналіз виявився корисним для оцінки організацій та їхнього менеджменту, оцінювання розвитку дитини, вирішення психічних проблем у навчальних закладах і для соціальних працівників.

Також, 2016 року в дослідженні для вивчення зв'язку між емоційним інтелектом і продуктивністю роботи, доктор Пріям Дхані застосувала трансактний аналіз. Дослідження показало, що люди з вищим емоційним інтелектом частіше проявляють позитивну комунікативну поведінку та будують міцніші стосунки з колегами, що зрештою призводить до кращої продуктивності на роботі.

Оскільки дослідження продовжують аналізувати результативність психологічної допомоги в різних ситуаціях, цілком ймовірно, що ця структура продовжуватиме вдосконалюватися та розширюватися. Можуть з'явитися нові застосування та адаптації трансактного аналізу, оскільки дослідники та практики шукають нові способи застосування цієї структури до різних груп населення та умов.

Є декілька потенційних напрямків для нових досліджень і експериментів у трансактному аналізі. Наприклад, зі збільшенням частоти дистанційної роботи та послуг телемедицини, можливо, зосередиться на тому, як його можна застосовувати в цифровому та віртуальному середовищах для покращення спілкування та стосунків. Також вивчення концепцій цього напрямку в різних групах населення. Оскільки дослідження в галузі психології та психічного здоров'я продовжують зосереджуватися на різноманітності та інклюзії, можливо, буде зосереджено увагу на дослідженні того, як дані концепції можуть бути адаптовані та застосовані до різних груп населення, включаючи людей з різним культурним і мовним походженням. Це дозволить розробити нові ідеї на основі трансактного аналізу. Також науковці продовжують досліджувати дієвість даного напрямку в різних сферах, а саме інтеграція трансактного аналізу з іншими психотерапевтичними підходами.

Підсумовуючи вищезазначене, трансактний аналіз залишається цінним інструментом для практиків і продовжує бути предметом постійних досліджень і розробок. Терапія в даному напрямку може бути продуктивним варіантом лікування для осіб, які шукають психологічної допомоги, особливо тих, хто має розлади особистості та міжособистісні труднощі. Результати також підкреслюють важливість міцних терапевтичних стосунків, зосередження на досвіді раннього дитинства та мотивації клієнта до змін у досягненні успішних результатів у терапії.

Крім того, постійний розвиток технологій зробити трансактний аналіз більш доступним для осіб, які, можливо, не мали доступу до послуг традиційної психотерапії. Це може відкрити нові шляхи для дослідження та застосування розглянутих концепцій, оскільки вона стає більш доступною для людей у всьому світі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ferris K. Communication Styles and Influence Strategies: An Examination of the Effects of Dominant and Submissive Behaviour on Negotiation Outcomes. *Journal of Business and Psychology*. 2020. 35 (1). P. 63-77.
2. Nowruzpoor Elham, Parivash Vakili, and Simin Dokht Rezakhani. Effectiveness of Transactional Analysis Group Therapy on Identity Styles and Self-efficacy of Female Students in the Second District of Tehran during the Academic Year of 2018-2019. *International Journal of School Health* 8.2. 2021. P. 118–126.
3. Adams W., McGee D., Brin G. *Games People Play*. Standish Press, 2021.
4. Dhani P. Relationship between Emotional Intelligence and Job Performance: A Study in Indian Context. *Indian Journal of Science and Technology*. 2016. Vol. 9, no. 1. P. 1–12. URL: <https://doi.org/10.17485/ijst/2016/v9i47/103064>.
5. Vos J., van Rijn B. The Effectiveness of Transactional Analysis Treatments and Their Predictors: A Systematic Literature Review and Explorative Meta-Analysis. *Journal of Humanistic Psychology*. 2022. P. 002216782211171. URL: <https://doi.org/10.1177/00221678221117111>.

*Карина Довгаль,
Ігор Коваль*

ВПЛИВ СТРЕСУ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ЛЮДИНИ

Щодня населення отримує психоемоційне навантаження з екранів телевізорів, від колег по роботі, в громадському транспорті, в магазині, вдома. Люди чують про те, як стало важко жити в постійному напруженні, як ракетні обстріли знищують населення, інфраструктуру, як

війна не дає нормально працювати, розвиватися, творити, радіти кожному дню. З огляду на це, постає потреба у визначенні впливу стресу на особистість і як вона з цим може впоратись.

Перше, що потрібно знати і розуміти в стресових ситуаціях: все що з вами наразі відбувається – це нормальна реакція на ненормальні події. Постійні ситуації ризику, так само як і бойові дії належать до стресорів, що виходять за рамки звичайного людського досвіду. А тому всі люди, що потрапили в зони ризику перебувають під впливом потужного стресу.

Стрес – це захисна реакція організму людини на зовнішні подразники, проявляється психічно, фізично, емоційно та сприяє адаптації до змін. У людини стрес часто виникає під час взаємодії із соціумом, оскільки зовнішні чинники сприймаються як загроза позитивній життєдіяльності. Наш стрес має не лише реагувати на загрози та руйнівні чинники, але й повертати нас до стабільних умов буття [2, с. 225].

Наш мозок, під час стресової реакції, сприймаючи загрозу, сигналізує наднирникам виділяти гормони стресу – адреналін і кортизол. Внутрішні резерви організму активуються, тому підвищується м'язова сила, швидкість реакції, витривалість та больовий поріг. Це важливі реакції, що сприяють боротьбі організму з джерелом небезпеки або втечі від неї. Коли загроза зникає, тіло повертається у розслаблений стан.

Симптоматично стрес у людини прослідковується у таких проявах [2, с. 226]:

- *фізичні реакції*: труднощі зі сном, напруга, втома, тахікардія, болі, розлади шлунково-кишкового тракту;
- *емоційні реакції*: гнів, тривога, оніміння, сором, порожнеча, зниження здатності відчувати задоволення;
- *когнітивні реакції*: кошмари, погана концентрація уваги, нерішучість, занепокоєння;
- *міжособистісні реакції*: недовіра, дратівливість, проблеми на роботі, у побуті.

Стресові ситуації значно підвищують імовірність впасти в хворобу, що пов'язане з ослабленням імунної системи. Якщо стресу не вдалося запобігти і стресовий стан став вже хронічною реакцією на подразники, то важливо навчитися справлятися з ним. В таких випадках потрібно використовувати методи впливу на психологічні, інтелектуальні, духовні ресурси організму, а саме:

Арт-терапія: малювання своїх тривог на папері і потім знищення цього малюнку.

Письмові практики – ведення щоденника, в якому описуються всі відчуття людини, а потім аналізуються причини і методики виходу із стресу – як погляд на проблему з сторони.

Медитація, релаксація, аутотренінг. Все це звільнює мозок від непотрібних тривог і емоцій, знімає напруженість. В результаті виникає стан спокою та впевненості в собі, в своїх силах.

Допомагає при стресі також: обливання водою, контрастний душ, гідромасаж, точковий масаж, при якому розминають ділянки тіла, що затверділи, сковані спазмом.

Будь-які фізичні вправи: біг, плавання тощо.

Стрес потрібно сприймати не як переломний момент, а як певний етап, вирішення якого відкриває нові можливості для подальшого розвитку. Таким чином стрес дозволяє виявити недоліки сприйняття, що продукує нагальну потребу в аналізі та роботі зі стресовими розладами [1].

Активні способи подолання стресу можна спробувати розділити на три групи:

Перша група – включає способи, що використовують фізичні фактори впливу, зокрема фізична культура, загартовування організму.

Друга група – аутогенне тренування, психотерапія, гіпноз.

Третя група – пов'язана з біологічно активними речовинами.

Один із кращих способів заспокоєння – це спілкування з близькою людиною. Коли людина виговориться, легше сприймати навколишній світ. Також, для того, щоб швидше нормалізувати свій стан після неприємностей, корисно дати собі посилене фізичне навантаження.

Важливий спосіб зняття психічної напруги – це активізація почуття гумору. Суть почуття гумору не в тім, щоб бачити і почувати комічне там, де воно є, а в тім, щоб сприймати як комічне те, що претендує бути серйозним, тобто зуміти поставитися до чогось хвилюючого як до малозначної і невартому серйозної уваги, зуміти посміхнутися або розсміятися у важкій ситуації. Сміх приводить до падіння тривожності; коли людина посміялася, то її м'язи менш напружені (релаксація) і серцебиття нормалізоване [3].

Таким чином, актуальність вивчення стресу зумовлена не лише його негативним впливом на ефективність життєдіяльності особистості, але й тим, що здійснюється вплив на повсякденне життя людини, змінюючи її психічне й соматичне становище, що призводить до втрати здоров'я, психологічних проблем та особистісних змін. Стрес потрібно прийняти не як переломний момент, а як певний етап у житті, вирішення якого відкриває великі можливості для розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коваль І. С. Тренінг психологічної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах : посібник. Львів : ЛДУ БЖД, 2016. 160 с.
2. Коваль М. С., Коваль І. С. Професійно-психологічний супровід рятувальників в умовах ризику: навчально-методичний посібник з організації та проведення тренінгу. Львів : ЛДУ БЖД, 2022. 252 с.
3. Кокурн О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К. : Міленіум, 2004. 265 с.

*Тетяна Іванишин,
науковий керівник – Роман Яремко*

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Одним із найважливіших завдань психології є вирішення проблеми розвитку та формування творчої особистості, адже в сучасному світі критичне, творче та оригінальне мислення є доволі актуальним. Питання про розвиток творчості у підлітковому віці було широко розповсюджене весь час, адже підлітковий вік це цікава та багатогарова тема, дослідження якої постійно будуть актуальними.

Підлітковий вік – це період людського дорослішання, коли розвиток складових креативності підіймається на високий рівень. В цей час діти відрізняються від решти бажанням до нових знань, мотивації до навчання та творчого процесу. Саме на цьому етапі творчі здібності зазнають активного формування та процесу розвитку.

Творчі здібності – це вміння індивіда, результатом якої є створення оригінальних цінностей, нових фактів, нових цікавих ідей та вміння перетворити ці ідеї в духовні або матеріальні.

Природа творчих здібностей особистості завжди була цікава багатьом вченим. Тому вони різнобічно вивчали цю тематику. Наприклад А. Богоявленська та В. Дружинін підкреслювали, що творчі здібності є невід'ємними від розвитку і формування інших ознак особистості, серед них дослідники визначають: оригінальність, відкритість, чутливість, висока толерантність. В підлітковому віці ці визначення варіюються, адже цей вік є не дуже стабільним в розвитку психіку. Підлітковий вік є перехідним періодом, який містить в собі велику кількість аспектів, що впливають на психіку підлітка.

За Д. Джонсоном творчі здібності проявляються у підлітковому віці, як несподіваний акт, якоїсь певної дії, зроблений спонтанно в певній обстановці. Саме тому він створив свій опитувальник креативності, який зосереджує увагу на елементах, які пов'язані з самовираженням. Креативність – це здатність до творчої, новаторської діяльності, який характеризується до готовності створити щось нове, цікаве, а також сприймати це. Багато психологів розглядали креативність, як окремий феномен людини. На їхню думку це одна із складових духовної та особистісної зрілості, що пов'язана з ініціативністю, незалежністю. Також вчені довели, що креатив, уява, оригінальність не можна визначити за допомогою IQ теста [0].

Уява – це можливість відтворення різного роду образів, за допомогою уже набутого досвіду.

Оригінальність – це вміння виходити за рамки стандарту, мислити по інакшому та нетипово.

Дослідниками Г. Бурменська та В. Слуцький були описані особливості розвитку творчості у підлітковому віці як внутрішню потребу до досконалості. До здійснення тієї чи іншої діяльності саме через високий рівень тривожності та вразливості, адже підлітки вирізняються від усіх саме своєю не стандартною поведінкою, що залежить від різних факторів. Е. Барішнікова досліджувала творчість підлітків і виявила, що креативні діти розуміють специфічний гумор, сприймають усе більше нестандартно, а також в них розвинуті організаторські здібності та емпатичність.

Підлітковий вік – це етап розвитку уяви та фантазії. Психічний розвиток сягає рівня, коли дитячі думки та мрії, переходять в ціль та мету. І усі інтереси, які цікавили дитину раніше, зараз підвищуються. Починається пізнавальний процес, за яким стоїть мета самореалізації, пізнання свого «Я». Творча уява тут виступає як довільні образи, які все таким мають зв'язок несвідомим. Саме так вважав і З. Фрейд. Він вважав, що підліток вивільняє свої потаємні бажання та уявні образи в творчу діяльність. Часто це виражається крізь вірші, малюнки, чи твори [0]. Л. Віготський створив засади психології мистецтва. На думку вченого, психологія повинна охопити людину в процесі творчості, дослідити, як людина працює в процесі творчості, як вона відноситься до мистецтва в різних галузях. Віготський вважає, що ні в якому разі не можна підглядати за творцем, адже це може збити його з творчого напрямку, або творчої діяльності. Вчений вважав, що автора та творця, можна пізнати саме за допомогою вивчення його творчої діяльності.

Беручи літературний, чи музичний твір, ми можемо зрозуміти, яку думку вклав туди творець.

Сутність та природа здібностей на думку вітчизняних вчених трактується з різних позицій. Наприклад представники діяльнісного підходу, такі як С. Рубінштейн та Б. Теплов розглядали здібності під призвою особливостей індивіда, які дають йому можливість в успішному виконанні будь якої діяльності. Вчені суб'єктного підходу: С. Науменко та М. Холодна говорили про те, що творчі здібності не ізольована якість людина, а як сукупність усіх даних, необхідна складова для життєдіяльності та розвитку в цілому. Т. Яценко вважає, що розвиток творчості особливо в підлітковому віці, це головна рушійна сила, яка полягає у реалізації психологічних установок, з прагненням підвищити самооцінку, повагу навколишнього оточення та зняти емоційну напругу [0].

Активна зацікавленість та допитливість у підлітковому віці, може породжувати і нестійкість інтересів до будь яких творчих напрямків, що не є дивним, а нормальним для цього віку. Тому переважна кількість підлітків мають середній рівень розвитку творчості, адже ці здібності та властивості ще повністю не встановились, а тільки формуються. Важливо пам'ятати, що здібності підлітка необхідно правильно направити, не змушувати його до діяльності якої він не хоче, а підтримувати в починаннях та задумах, які є нормою для суспільства. Адже у цьому віці можуть виникати і не дуже хороші схильності, такі як увага до азартних ігор, що теж викликає зацікавленість, але в такому випадку позиція батьків та школи має мати більш наполегливий напрямок в подоланні цих захоплень. В цей час у підлітка починають формувати інтереси до майбутньої професії, які часто пов'язані саме з його творчими здібностями та побажаннями. Не завжди вони розуміють усі вимоги тієї, чи іншої професії, котру обирають, але це теж є властивістю їхнього віку. Здійснюючи ту чи іншу діяльність, підлітки можуть вдосконалювати свої навички, пізнавати нові можливості та мислити креативно та творчо, що є однією з перспектив майбутнього розвитку. Варто розвивати усі здібності та особливості підлітка в цей час, адже це є дуже важливим у майбутній сфері діяльності людини.

Отже, теоретичний аналіз розвитку творчості в підлітковому віці свідчить про те, що етап який проходять діти є особливим для вдосконалення здібностей, формування нових навичок та розвитку внутрішнього «Я» підлітка. Багато вчених підтверджували, що творчі здібності

у перехідному віці є дуже важливими, адже вони як раз на моменті формування, тому важливо не втратити можливість їх подальшого розвитку, адже це дозволить особистості більше розвивати себе та свої здібності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи: монографія. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
2. Отич О. М. Психологія мистецтва і художньої творчості як методологічна основа мистецької освіти. URL: https://lib.iitta.gov.ua/3949/1/Психол_мист_і_худож_твор_ОМ_Отич.pdf
3. Павленко В. В. Тести креативності особистості: сутнісні характеристики та особливості застосування. Андрогогічний вісник. Житомир, 2016. Вип. 7. С. 219–232.
4. Яремко Р., Гирович Х. Особливості творчої самореалізації курсантів у процесі фахової підготовки у закладах вищої освіти ДСНС України. Педагогіка і психологія професійної освіти : наук.-метод. журн. Львів: Львівський державний університет безпеки життєдіяльності; Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України, 2019. № 1 С. 81–87.

*Софія Калитовська,
науковий керівник – Роман Яремко*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВЛИВ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ ПІДЛІТКІВ

Інформатизація суспільства, зумовлена стрімким зростанням технічного та інформаційного рівнів життя, сьогодні висуває все більш високі вимоги до психічного розвитку особистості (особистості, здатної до самореалізації, до розкриття закладених у ній потенційних можливостей). Зазначимо, що в умовах інформаційної навантаженості усіх сфер суспільного життя відбувається становлення особистості підлітка. Сучасні підлітки є представниками нового покоління Інтернету. Їх світогляд не поділяється на «реальний» і «віртуальний» простори. Мишлення підлітків має ознаки «кліповості», тобто швидкість опрацювання інформації при нездатності її логічного осмислення. На протилежність особистісному спілкуванню значна перевага віддається спілкуванню в Інтернет-мережах, яке характеризується мобільністю, доступністю, а іноді й анонімністю.

ЗМІ, як і будь-який інший соціальний інститут, покликані виконувати такі функції:

- комунікативну (функція спілкування);
- ідеологічну (вплив на світогляд, ціннісні орієнтації, ідеали, мотивацію людини тощо);
- культурно-освітню (трансляція культурних цінностей, виховання на зразках загальнолюдської культури);
- рекламно-довідкову (задоволення людських практично-утилітарних потреб);
- рекреативну (розваги, пов'язані зі зняттям напруги, отриманням задоволення) [1].

Відомо, що формування особистості відбувається за допомогою власного досвіду і участі у соціальних контактах, в процесі яких передається й засвоюється соціальний досвід, відбуваються зміни структури і сутності взаємодіючих суб'єктів, формується уся різноманітність людських індивідуальностей, відбувається соціалізація особистості. Потреба у спілкуванні як базова потреба людини до саморозвитку, самореалізації задовольняється через діалог з іншими людьми. Комунікативно-мовленнєвий компонент спілкування в Інтернет-мережах представлений у вигляді лайків і репостів на відміну від діалогу як форми усного мовлення в підлітковому віці. Отже, внаслідок залежності від Інтернету відбувається порушення діалогічності спілкування, що ускладнює процес соціалізації підлітків у несталому інформаційному просторі, в якому вони зростають. Спроможність до побудови суб'єкт-суб'єктних відносин, тобто, до діалогічного виду спілкування визначаємо як комунікативну здатність. Комунікативна здатність як здатність до міжособистісної взаємодії є важливим чинником соціалізації підлітків. Компонентами комунікативної здатності є мотиваційний (спрямованість особистості, потреба у спілкуванні); вольовий (здатність до самоконтролю у спілкуванні); поведінковий (вміння розв'язувати конфліктні ситуації, вміння емоційно співпереживати) компоненти [2].

Спираючись на розглянуті вище функції, можна стверджувати, що сучасні ЗМІ двояко впливають на підлітків. З одного боку преса, радіо, телепродукція, Internet сприяють засвоєнню та утвердженню таких соціальних норм, як демократичні принципи, толерантність, полікультурність, а з іншого підбурюють до наслідування агресивних дій, формують примітивні уявлення, відчуття тривожності, упередженість тощо.

Спостереження зарубіжних психологів за підлітками показало, що діти, які дивляться телевізор не менше 4 годин на добу, більше проявляються агресивними настроями і вважають світ значно небезпечним, ніж ті, хто проводить біля телевізора 2 години щодня і менше. Це пов'язано з тим, що з кожних трьох програм дві містять сюжети насильства, які сприяють поповненню і формуванню дитячих знань та уявлень про скоєні злочини, способи катування, піднесення почуття помсти тощо. Можна зробити висновок, що результатом тривалого перегляду дітьми підліткового віку сцен насильства на телеекрані є не тільки наслідування ними жорстокого стилю поведінки, але й втрата емоційної сприйнятливості до чужого болю, зміна традиційних уявлень про оточуючий світ [3].

Цілеспрямований вплив на індивіда з метою прищеплення йому певних навичок, понять доповнюється в цьому разі практикою соціальної діяльності індивіда, участю його в різних неформальних групах. У процесі соціалізації індивід відіграє як пасивну так і активну роль. І хоча ця активність зосереджена лише на самовдосконаленні й не поширюється на середовище соціалізації, не можна не погодитися з твердженням автора, що соціалізація «неможлива без активної участі самої людини в процесі засвоєння соціального досвіду та культури» [4].

Сучасні блакитні екрани переповнені еротикою, жахами, покемонами, потойбічними силами, пророками, астрологами та ін. Під постійним впливом таких сцен емоційна сфера підлітка розгойдується, менш раціональним стає ставлення до об'єктивної дійсності, зростають навіюваність, психічне зараження. І все ж таки телевізор і комп'ютер міцно тримають побіля себе юних глядачів. Сугестивний вплив на дітей, передусім старших підлітків, ґрунтується на культивуванні в них тільки суто еґоїстичних природних потреб, розпалюванні жадоби насолоди «Бери від життя все!», «Насолоджуйся – це твій час!», «Розваги понад усе!», «Жити – легко, просто!» – ось неповний перелік рекламних гасел, які сприяють тому, щоб недосвідчена молода людина відчула спокусу і пішла туди, куди її кличуть. Фахівці з проблем ЗМІ навмисне насичують сучасне телебачення та Internet такими якостями, як вульгаризація, сенсаційність, схематизм, грубість, диференційованість, упередженість і т. п., так як комп'ютерна продукція перш за все розрахована на наївних і легковірних молодих глядачів, якими легко маніпулювати з екранів.

На підлітків щодня обрушується злива діаметрально протилежної інформації: корисної й небезпечної, повчальної й беззмістовної, розважальної й жахливої. Доведено, що діти особливо чутливі до інформації агресивного, цинічного змісту. Таким чином, для того, щоб силу сучасних ЗМІ можна було б використовувати для благородної мети, необхідно докласти свідомим дорослим (батькам, учителям, вихователям) максимальних зусиль, щоб навчити підлітків критично ставитися до телевізійних сюжетів, бачити різницю між реальністю та фантазією на екрані, ознайомити їх з економічним базисом телевізійної та комп'ютерної індустрії, обговорювати в колі сім'ї побачене на телеекрані, висловлювати своє ставлення до подій, які розгортаються у фільмі, а також стежити за тим, щоб телевізор або комп'ютер не перетворилися на головну життєву цінність дитини [5].

ЛІТЕРАТУРА

1. Бучма В. В. Міжособистісне спілкування як сфера самореалізації особистості в підлітковому віці. Генеза буття особистості: III Міжнародна науково-практична конференція. Київ, 2017. С. 63–64.
2. Токарева Н. М. Комунікативна компетентність як індикатор психічного здоров'я сучасних підлітків. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: матеріали всеукраїнської конференції з міжнародною участю (Київ, 31 трав. 2018 р.). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. С. 226–229.
3. Бондарчук О. Дитина та ЗМІ: ефекти і впливи. Шкільний світ. 2003. No 21. С. 1–6.
4. Пех А. Проблема соціалізації особистості у сучасній психолого-педагогічній науці: Волинська весна: перші паростки науки: збірник матеріалів VI Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції з нагоди 300-річчя від дня народження Григорія Сковороди (25 березня 2022 року КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради) / упоряд. С. Марчук, І. Ковальчук. Луцьк: ФОП Мажула Ю. М., 2022. 414 с.
5. Чорна Л. Сучасне телебачення та його вплив на внутрішній світ і поведінку людини. Психолог. 2003. No 46. С. 18–22.

*Валентина Міхневич,
науковий керівник – Христина Навитка*

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВОЛОНТЕРІВ

У процесі розгортання повномасштабного воєнного вторгнення, спостерігається помітне зростання рівня емоційного вигорання волонтерів та співробітників благодійного сектору. Внесок волонтерів важко переоцінити, адже волонтерство у воєнний час – це особливий сегмент забезпечення підтримки, у широкому сенсі, й військовим, й цивільним. Волонтери у прямому сенсі рятують життя та представляють своєю роботою цінний ресурс, але, у цей же час, це один із найбільш стресогенних типів роботи. У воєнний час постійний ризик для свого власного життя поєднується з труднощами, що є частиною волонтерської діяльності, зокрема – фізичними та психологічними навантаженнями, що, в результаті, спричиняє підвищення ризику виникнення емоційного вигорання волонтерів.

Дослідження вигорання на сьогоднішній день набуває нової актуальності в аспекті вивчення його проявів у різних професійних групах. Емоційне вигорання – це захисна реакція організму на тривалу напругу та стрес, коли тіло та психіка вже не витримують. Тоді людина перестає відчувати емоції та бажання, втрачає «запал» і мотивацію та більше не може робити те, що робила раніше, з такою ж ефективністю.

Ось чотири причини, чому волонтери зараз — у зоні ризику емоційного вигорання.

1. Тісний емоційний контакт. Волонтери й самі в скруті, і намагаються допомогти тим, хто також страждає. Близький і постійний емоційний контакт із тими, для кого волонтериш, — це морально важко.
2. Необхідність поєднувати кілька ролей. Більшість волонтерів зараз одночасно займаються різними завданнями: шукають потрібні речі чи контакти, пишуть тексти, допомагають фізично на місцях тощо — і все це в один день.
3. Постійна необхідність перемикатися між різною діяльністю плюс відсутність чітких обов'язків дуже сприяють вигоранню.
4. Надвисокий рівень відповідальності. Сьогодні волонтерам особливо страшно помилитися. Наприклад, під час закупівлі ліків на велику суму волонтери можуть переживати, щоб нічого не наплутати й нікого не підвести.

Згідно з визначенням М. Маркова та С. Глаголич [2], вигорання є станом фізичного та психічного виснаження, яке виникає під впливом тривалого перебування у емоційно перевантажених обставинах. Автори зазначають, що вигорання є комплексом, що включає фізичне, емоційне та когнітивне виснаження (втому), де основним є емоційне виснаження, а доповнюють його елементи, які є або наслідком поведінки (купування стресу), який веде до деперсоналізації, або безпосередньо когнітивно-емоційним вигоранням, що виявляється у редукції особистих досягнень (деформації оцінки особистих можливостей). І те й інше виявляється у деформації особистості і безпосередньо впливає на соціальне здоров'я особи.

Далі важливо розглянути таку характеристику як «деформація особистості» професіонала. У Т. Смірної [4] йдеться про професійний регрес особистості. Говорячи про результат вигорання, авторка наголошує на «особистісній деформації» професіонала. По суті, поняття «деформація особистості» професіонала та «професійний регрес» особистості змістовно схожі. Тут йдеться про деформацію особистості у своїй професійній діяльності.

Також, слід зазначити, що вигорання виконує захисну психологічну функцію. Так, О. Колесник [1] говорить про те, що вигорання дозволяє дозувати та економити енергетичні та психологічні ресурси особистості. Автор представляє вигорання як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у вигляді повного чи часткового виключення емоцій як реакції на надлишкові психотравмуючі впливи. На думку науковця, вигорання несе захисну функцію для запобігання у подальшому розвитку неекзистенційної установки особистості.

Слід зазначити, що вигорання також є складним за своїм походженням явищем, тому що обумовлено поєднанням особистісних та ситуативних факторів, які стосуються як сфери міжособистісних відносин, і професійної сфери. Вигорання виникає під впливом стресу, який пов'язаний із виконанням професійних обов'язків.

За результатами здійсненого аналізування та наукових праць, можна сформулювати узагальнене визначення поняття «вигорання». Вигорання є багатовимірним конструктом, інтегрованим у систему організації особистості. Вигорання формується у професійній діяльності під впливом комбінації факторів, що включають особисті особливості людини, її міжособистісні відносини, а також професійну та робочу ситуації. Вигоранню властива захисна функція, яка має низку змістовних психологіч-

них характеристик, зокрема: негативні внутрішні переживання, дезадаптивну поведінку та деформацію особистості професіонала. Вигорання може спостерігатися у психічно здорових людей, зайнятих професійною діяльністю, внаслідок комбінованого впливу особистісних та ситуаційних факторів, що стосуються як сфери міжособистісних взаємодій людини, так і її професійної та робочої ситуації. Вигорання впливає на функціонування всіх структур особистості та негативно впливає на особисте життя та професійну діяльність людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Колесник О. Особливості емоційного вигорання у військовослужбовців контрактної служби: психологічний аспект. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. 2021. Т. 32 (71), № 3. С. 50–55.
2. Маркова М. В., Глаголич С. Ю. Особливості емоційного вигорання та його роль в структурі дезадаптації волонтерів, діяльність яких пов'язана з забезпеченням військових в зоні АТО. Психологічний часопис. 2018. № 2. С. 50–66.
3. Ровенська В. В., Саржевська Є. О. Особливості розвитку та проявів синдрому емоційного вигорання. Економічний вісник Донбасу. 2020. № 1.
4. Смірнова Т. Емоційне вигорання військовослужбовців Збройних Сил України як виклик до проблем психічного здоров'я в умовах війни. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2022. Вип. 1. С. 48–53.

*Анастасія Олійник,
науковий керівник – Світлана Вдович*

СТРЕС ЯК ПСИХІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ

Проблема стресу є надзвичайно актуальною, а надто в даний час, у період кризових ситуацій в Україні, спричинених воєнною агресією. Рівень стресу серед українців значно підвищився в результаті війни та визначається обставинами, в яких опинилися українці (життя у зоні бойових дій чи активна участь у війні, вимушене переселення, у тому числі закордон, спостереження смерті, поранень, руйнувань тощо). Звичайно, найнижчий рівень стресу мають ті українці, які знаходяться в місцях, де не ведуться активні бойові дії, які не мають близьких, що постраждали чи знаходяться в зоні активних бойових дій. Найпопулярнішими стратегіями подолання стресу та збереження життєстійкості

серед українців виявилася праця (розумова або фізична), читання книжок або перегляд серіалів чи фільмів, творчість і спілкування з близькими людьми. Багатьом українцям допомагає волонтерство, зокрема допомога ЗСУ, біженцям, постраждалим від війни тощо.

Мета статті – розглянути сутність поняття «стрес», його види та причини появи, виділити методи боротьби зі стресом.

Стрес – це сукупність фізіологічних і психологічних реакцій організму на певний стимул – стресовий фактор. Це поняття у науковий обіг ввів американський психофізіолог У. Кеннон. Пізніше канадський вчений Г. Сельє почав детальніше вивчати стрес і визначив його як неспецифічну відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу до необхідного пристосування. [3].

Г. Сельє виділив такі стадії розвитку стресу:

Перша стадія стресу (стан тривоги) – це стадія мобілізації адаптаційних можливостей організму, при якій відбувається мобілізація енергетичних та «організаційних» ресурсів для здійснення дій, що захищають або адаптують організм.

Друга стадія (стадія опору) – це стадія збалансованого витрачання адаптаційних резервів, зникають ознаки реакції тривоги, рівень опору організму значно вищий за звичайний.

Третя стадія стресу (стадія виснаження) – знову з'являються ознаки реакції тривоги, але вони незворотні та мають згубний вплив на організм. Запаси адаптаційної енергії поступово виснажується, взаємодія між нервовими і гуморальними механізмами перебуває в стані розладу. Як наслідок спостерігається розлад функцій, які розповсюджуються поступово на нервову і ендокринну системи, включаючи серце, судини, органи травлення [1].

Існує декілька концепцій стресу, серед яких найбільш поширеними є біологічна та психологічна концепція. Біологічну концепцію стресу, яка вважається найбільш універсальною, розробив Г. Сельє. У ній він визначив стрес як «неспецифічну відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу». Г. Сельє підкреслював, що «стрес є обов'язковим компонентом життя людини», більше того, зазначав, що «повна свобода від стресу означає смерть» [Цит за: 4].

Психологічна концепція стресу ґрунтується на когнітивній теорії психологічного стресу, яка була створена Р. Лазарусом. В основі цієї теорії лежить положення про те, що завдяки пізнавальній системі людина суб'єктивно визначає ступінь загрози й оцінює свої можливості

зادля подолання стресу, а у тих випадках, коли можливостей людини недостатньо для подолання загрози, виникає стрес [4].

Психологічний стрес зумовлений об'єктивними і суб'єктивними причинами (стресорами), які можуть викликати у людини розлади сну, процесів обміну речовин в організмі, зниження працездатності, підвищену втомлюваність, проблеми у спілкуванні, прояви антисоціальної поведінки, тощо [2].

До суб'єктивних причин появи стресу можна віднести: невідповідність очікуваних і реальних подій, віртуального і реального світів; стресові ситуації, пов'язані з переконаннями особистості та неадекватними установками (на песимізм чи оптимізм, релігійні чи політичні); неможливість реалізації власної актуальної потреби (потреби в безпеці, приналежності, поваги, самореалізації); неправильна комунікація (критика, негативні упередження); невміння використовувати час.

Об'єктивними причинами розвитку стресових ситуацій можуть бути: умови життя і роботи (житлові умови, виробничі фактори, екологія); взаємовідносини з іншими особами (близькими, колегами на роботі, з незнайомими людьми); політичні й економічні фактори (високі ціни, погана влада, податки, низькі прибутки); надзвичайні ситуації й обставини (захворювання, природні та техногенні катастрофи, хвороби і травми).

Багато психологів вважають, що виникнення і переживання стресу залежить від внутрішніх особливостей самої людини: її мотивації, настанов, очікувань, пам'яті про події, оцінки нею ситуації, порівняння своїх сил і вимог. Тому певна ситуація одними може сприйматися як стресова, а в інших не викликати жодних стресових проявів.

Подолання стресу передбачає свідомі дії, в результаті яких регулюється стан душевного комфорту, тобто по суті відбувається адаптація до нових умов. Даний процес вимагає аналізу ситуації і вироблення конструктивної поведінки, орієнтованої на вирішення проблем, що виникають. Це довільний вибір людини з альтернативних варіантів, а саме: досягнення мети своїми силами; звернення в разі потреби за допомогою до інших людей; розгляд різних способів вирішення проблеми; зміна свого ставлення до неї; зміна самого/самої себе, зміна власних установок та стереотипів, що сприятиме самоактуалізації, вдосконаленню та реалізації потенційних можливостей.

Існує багато методів боротьби зі стресом:

- 1) відчуття контрольованості ситуації;
- 2) тривалі прогулянки на свіжому повітрі;

- 4) відвідування культурних установ;
- 5) спілкування з друзями;
- 6) сміх (він тренує багато м'язів, знімає головний біль, знижує артеріальний тиск, нормалізує дихання та сон);
- 7) відвідування майстер-класів, на яких можна вдосконалитися, знайти нові знайомства і, звичайно, відволіктися;
- 8) спорт (біг, плавання, спортивні ігри тощо);
- 9) обмеження інформаційного простору (не вмикати новин, надати перевагу комедії чи мелодрамі);
- 10) вправи, серед яких релаксація (авторегуляторні дихальні вправи, розслаблення м'язів, йога) та дихальні вправи.

Довготривалий стрес негативно впливає на всі системи органів. Внаслідок стресу виникає напруження і тремор м'язів; зниження швидкості сенсомоторної реакції. Також можливі прояви у вигляді підвищеної метушливості або, навпаки, у вигляді ступорів. Людині під час стресу властива підвищена утомлюваність, можливе погіршення соціальних стосунків, у тому числі з близьким оточенням, підвищення конфліктності. Порушення режиму дня в основному проявляється у різних порушеннях сну, також через стрес може підвищуватись частота нічних жахів. У роботі може збільшуватися кількість помилок, проявлятися низька продуктивність, що викликана у тому числі підвищеною втомлюваністю. Довготривалий стрес веде до труднощів із концентрацією уваги, звуження поля уваги, проблемі з відтворенням інформації. Стрес впливає і на процес мислення, зниження імунітету, швидкі зміни маси тіла, проблеми з травною системою, порушення метаболізму. Для короткочасного стресу характерні прискорене серцебиття, проблеми з диханням, підвищення артеріального тиску. При тривалій дії стресу може розвинути депресія, дратівливість, агресія, гнів, з'явитися афективні стани. Також може погіршуватися самооцінка.

Таким чином, введено у науковий обіг У. Кенноном поняття «стрес» Г. Сельє детально проаналізував і виділив три стадії розвитку стресу: тривоги, опору, виснаження. Нами розглянуто види та причини появи стресу, методи боротьби зі стресом. Подолати стрес допоможуть розглянуті нами методи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коваленко В. М. Стрес і серцево-судинні захворювання: сучасний стан проблеми. Український кардіологічний журнал. 2015. № 1. С. 4–7.

2. Кононова М. М., Кучма Т. В. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений. 2021. № 1. С. 28–32.
3. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. Науковий вісник Харківського державного університету. «Психологічні науки». 2016. № 6. С. 48–53.
4. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегії збереження життєстійкості українців. Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності. 2022. № 4. С. 89–98.

*Марта Панасюк,
Андрій Цюприк*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ НЕПОВНОЛІТНІХ

Профілактична робота з неповнолітніми є важливою складовою процесу виховання і навчання неповнолітніх. Профілактична робота у навчальних закладах має на меті запобігання негативним явищам, таким як насильство, агресія, наркоманія, алкоголізм, сексуальна експлуатація злочинність, які можуть стати причиною порушення психоемоційного та фізичного здоров'я дітей та підлітків.

Метою профілактики девіантної поведінки серед неповнолітніх є створення умов для життєдіяльності, ефективної соціалізації та самореалізації.

Згідно досліджень, неповнолітні належать до групи підвищеного ризику виникнення девіантної поведінки, що може бути викликане рядом причин: внутрішні труднощі перехідного періоду; невизначеність соціального статусу впливає на особистісне самопочуття дитини в суспільстві; підлітки зазвичай не готові до подолання суперечностей, зумовлених зміною механізмів соціального контролю [2].

Важливим напрямом виховної роботи з неповнолітніми має бути профілактика девіантної поведінки, зумовлена всією сукупністю причин, мотивів, обставин і чинників, які породжують механізми формування девіантної поведінки.

Сім'я займає головне місце у формуванні особистості. Є багато думок на тему, що девіантна поведінка проявляється лише в неблагополучних сім'ях, але з цим я не погоджусь. Через невміння брати участь у житті дитини, неправильне виховання підлітків, через брак спільних

інтересів, не вміє слухати своїх дітей, через непорозуміння між батьками та дітьми, не проводить вільний час з ними, не проявляє любові та турботу. Кожній дитині потрібна любов, турбота та підтримка від своїх рідних, а особливо в підлітковому віці. Коли дитина цього не отримує від батьків то підліток вирішує замінити ці почуття іншим. Наприклад вживає алкоголь, наркотики, палить, вступає в погану компанію, не слухає своїх рідних і дорослі повністю втрачають контроль над своєю дитиною.

Дорослі часто не усвідомлюють своєї власної відповідальності у процесі виховання дітей і часто перекладають цей обов'язок в більшості на школу. Батьки не користуються інформацією щодо питання профілактики девіантної поведінки їхніх дітей, вони не здійснюють кроки та не йдуть на контакт зі школою задля вирішення цього питання.

Що стосується питання взаємодії школи та сім'ї, що здійснюється при організації профілактичної роботи з підлітками, то ними є співробітництво, ведення діалогу, інтеграція, взаємодія, домовленість, опіка, конфлікт. Найкращим видом взаємодії, є співробітництво або інтеграція школи та сім'ї. У період навчання неповнолітніх у школі відбувається соціалізація і включення у навчальне середовище. В сім'ї закладається фундамент особистості: погляд, якості, навички, приналежність та роль у світі, світогляд, національна самобутність, моральність [3].

Багато вчених дійшли до висновку, що ознаками, які свідчать про високу ймовірність виникнення девіантної поведінки у підлітків є такі: зневага, брутальність, зухвалість, негативізм, впертість, непослух, капризи, свавілля, недисциплінованість тощо. Зауважимо, що небезпека проявів девіантної поведінки в дітей полягає насамперед у тому, що ці відхилення можуть зумовити подальшу соціальну деформацію особистості. Щодо учнів, то у них, як правило, крім означених проявів девіантної поведінки, також втрачається інтерес до навчання, погіршується дисципліна, знижується «антидевіантний» імунітет [5].

Також проявляються відхилення морально-етичних, правових, педагогічних, психологічних, соціальних, екологічних і гігієнічних норм життєдіяльності неповнолітніх. Це вимагає від школи застосування запобіжної системи виховання, яка буде спрямована на попередження і подолання відхилень у поведінці підлітків, а також для запобігання розвитку форм асоціальної та аморальної поведінки.

Всесвітня організація охорони здоров'я та ряд учених таких як, А. Вієвський, К. Лепеха, В. Дивак вирізняють первинну, вторинну та

третинну профілактики, оскільки дає змогу реалізувати індивідуальний підхід до дитини та впливати на неї відповідно до стану відхилення її поведінки від норми [1].

Первинна профілактика реалізовується на ранніх етапах життя і спрямована на запобігання появі девіантної поведінки. Вона включає в себе збереження здорового середовища в сім'ї, шкільному середовищі та громаді, також породжує виховання у цінностях та знаннях, які допомагають у сприянні здорового способу життя. Первинна профілактика несе більше інформаційний характер, оскільки вона спрямована на формування в особистості неприйняття певних видів поведінки та відмову від вживання алкогольних, наркотичних та інших шкідливих речовин та звичок. Ця діагностика дає можливість виділити неповнолітніх «групи ризику» та реалізувати подальшу профілактичну роботу з підлітками.

Вторинна профілактика має на меті запобігти розвитку девіантної поведінки у тих, в кого вже появлялись ознаки такої поведінки (превентивна допомога і соціально-педагогічний супровід «групам ризику»). Сюди входить індивідуальна психологічна підтримка, психологічна терапія та послуга консультування для неповнолітніх. Вторинна профілактика є спрямована на зменшення поширення негативних вчинків та явищ, які мають місце в суспільстві.

Третинна профілактика девіантної поведінки котра вже здійснювалась та існує в житті неповнолітніх (корекція, адаптація, реабілітація), спрямована на попередження рецидивів девіантної поведінки. Це комплекс освітніх, медико-психологічних та соціальних заходів. Вона включає в себе роботу з неповнолітніми, які потрапили в проблемну ситуацію. Сюди входить лікування від різних форм залежності, здійснюється психологічна допомога та реабілітація, які допоможуть повернутись до здорового способу життя.

Профілактика девіантної поведінки повинна бути постійною та комплексною, адже може мати багато різних причин і проявів, а також потребує індивідуального підходу до кожного неповнолітнього.

Особистісно орієнтований підхід, який пояснює чому та через які фактори здійснювалось виникнення девіантної поведінки. Вчені даного напрямку підходу розглядають профілактику як роботу з особистістю, яка полягає у формуванні в людини навичок самостійного прийняття рішень та вміння вирішувати проблемні ситуації.

Соціально-профілактичний підхід, окрім освітньої роботи, передбачає систематичну роботу в освітніх установах і в сім'ї, з метою поліпшення взаємин, зниження рівня конфліктів та покращення способів спілкування. Сімейна терапія може допомогти підлітку знайти спосіб вираження своїх емоцій та почуватися більш підтриманим в родині [4].

Аксіологічний підхід в якому дослідники розглядають особистість як унікальну ціннісну систему, в якій постійно виникає можливість самовизначення та самоактуалізації. В цьому підході чітко окреслюється першорядна важливість соціально-педагогічної взаємодії усіх суб'єктів впливу на неповнолітніх і виділяється увагу на тому, що саме цінності визначають мету, зміст і засоби виховання.

Медико-біологічний підхід, сутність якого полягає у профілактиці девіантної поведінки неповнолітніх в попередженні можливих відхилень від соціальних норм завдяки цілеспрямованим заходам лікувально-профілактичного характеру. Соціально-емоційна підтримка і цей підхід передбачає створення сприятливого середовища для підлітків, в якому вони можуть отримувати підтримку та емоційну підтримку від дорослих та однолітків. Соціально-емоційна підтримка може бути забезпечена за допомогою групових терапевтичних сесій, клубів інтересів, спортивних команд та інших форм організації дозвілля.

Отже, профілактика девіантної поведінки неповнолітніх повинна проводитись задля кращого майбутнього підлітків, їх соціалізації та здорових навичок. Неповнолітні у яких є прояви девіантної поведінки мають право проходити профілактику та не бути засудженими суспільством. Профілактика девіантної поведінки допоможе неповнолітнім навчитись керувати своїми емоціями та діями.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вієвський А. М., Лепеха К. І. та ін. Комплексна програма з профілактики наркотичних та алкогольних проблем, зорієнтована на учнів 1–11 класів, їх батьків та персонал загальноосвітніх закладів навчання. Технологія проведення профілактичного тренінгу в умовах шкільного середовища. Профілактика алкогольних та наркотичних проблем. Київ, 2014. 60 с.
2. Самойлов А. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків у соціально-виховному середовищі загальноосвітньої школи: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 – теорія і методика виховання. Вінниця, 2017. 240 с.
3. Янкович О., Кікінежді О., Козубовська І., Поліщук В., Радчук Г. та ін. Теорія та практика профілактичної роботи з дітьми, схильними до девіантної поведінки: український і міжнародний досвід : монографія. Тернопіль : Осадца Ю.В., 2018. 300 с.

4. Фіцула М. М. Педагогічні проблеми профілактики правопорушень неповнолітніх. Право України. 1995. № 8. С. 44–46.
5. Oleksiuk N. The role of Sociocultural Activity in the socialization process of personality. Problems of development modern science: theory and practice: Collection of scientific articles. EDEX, Madrid, España, 2016. P. 318.

*Анна Ревера,
Ігор Коваль*

СУЇЦИДАЛЬНА ПОВЕДІНКА ТА ЇЇ ПРОФІЛАКТИКА

У ХХІ столітті найбільш гострою проблемою суспільства є аутодеструктивна поведінка, де крайнім проявом є суїцид. Сьогодні в Україні існують різні фактори ризику, що впливають на формування та розвиток аутодеструктивної поведінки, серед яких: стрес, культура, економічна ситуація, генетична схильність, азартні ігри, зловживання психотропними речовинами тощо. Оскільки наша країна протистоїть російській агресії населення зіштовхнулося з постійними небезпеками, адже війна зруйнувала їх звичне життя.

Проблему суїцидальної поведінки розглянуто як закордонними науковцями (В. Dubichka, S. Fortune, D. Freeman, J. Goodyor, K. Hawton, K. Land, E. Verona), так і вітчизняними (А. Бачериков, Н. Бугайова, р. Лакінський, Ю. Лисиця, Л. Пипа, С. Римша, Р. Свістільник, Ю. Сидорик, Т. Ткаченко). Це свідчить про різноманітність тлумачень термінів «суїцид», «суїцидальна спроба» та «суїцидальна поведінка». Розглянемо їх детальніше.

Суїцид – акт самогубства, який здійснюється у стані сильного душевного розладу, а також під впливом гострих психотравмуючих ситуацій [4, с. 514]. До найпоширеніших розладів, що призводять до скоєння самогубств та безпосередньо пов'язаних зі стресом, відносять: постравматичний стресовий розлад, генералізований тривожний та панічний розлади.

Суїцидальна поведінка – поведінка, пов'язана із думками про суїцид, планування його втілення, суїцидальні спроби та сам суїцид.

Суїцидальна спроба – будь-який прояв суїцидальної поведінки, що можуть мати або не мати летального результату [3, с. 339].

Суїциди розділяють на два основних типи: незапланований (імпульсивний) та запланований (раціональний) [1, с. 85]. Незапланований тип

характеризується раптовістю виникнення аутоагресивної реакції і швидкістю її реалізації. Цей тип зустрічається у незрілих людей, осіб з певними особистісними та віковими особливостями (максималізм в оцінках, невміння прогнозувати ситуацію, безкомпромісність, емоційна нестійкість, психологічна незрілість, інфантилізм, підвищена уразливість, неадекватний рівень самооцінки, егоцентризм, негативізм, навіюваність, надмірна збудливість, високий рівень тривожності). Скоєнню аутоагресивних дій сприяє алкогольне або наркотичне сп'яніння, що є в багатьох випадках каталізатором у прийнятті індивідом суїцидального рішення. Виникненню суїцидонебезпечних ситуаційно-імпульсних дій також сприяють психогенні або реактивні стани.

До запланованого типу відносять аутоагресивну поведінку психічно здорових осіб, при наявності важкого невиліковного соматичного захворювання. Тип продуманих та ретельно підготовлених суїцидів більш характерний для осіб зрілого та похилого віку, які переживають стан глибокої психологічної кризи. Думка про добровільну та своєчасну з точки зору суїцидента смерть, приходить після визначення ним негативних перспектив свого подальшого існування.

Для того, щоб людина не потрапляла в стресові ситуації та не проявляла аутоагресивної поведінки потрібно [2, с. 226-227]:

- усунути чинники стресу – якщо це неможливо, переосмислити думки щодо нього, це сприятиме контролю емоцій;
- розвинути соціальну підтримку – підтримувати друзів та рідних. взаємодопомога є важливим чинником у подоланні стресу;
- харчуватись збалансовано – поживні речовини дають необхідні сили для подолання стресової ситуації;
- розслабити м'язи – стрес провокує головні болі, напругу м'язів, біль у спині, боротися з такими симптомами можна за допомогою розтяжок, масажу, теплих ванн;
- всіляко спробувати поспати – здоровий сон є підзарядкою, а відпочинок та відновлення організму потрібні кожному;
- бути фізично активними – під час фізичної активності знижується рівень гормону стресу (кортизолу), людина відчуває піднесений стан та отримує більше задоволення від життя;
- за необхідності звернутись за допомогою до психолога, оскільки своєчасна психологічна допомога сприяє подоланню наслідків стресу та окресленню індивідуальних стратегій боротьби з потрясіннями наступного разу.

Таким чином, суїцид розуміємо як усвідомлений і самостійний акт позбавлення себе життя, під час якого особистість діє навмисно, цілеспрямовано і свідомо. За типами суїциди розділяють на імпульсивні та раціональні. Схильна до суїциду людина має наявні суїцидальні ознаки, що виражаються в суїцидальних думках, уявленнях, переживаннях, задумах, намірах, діях, тощо. Відсутність повноцінних життєвих інтересів і реальних далеких цілей роблять особистість більш вразливою і створюють умови для порушення цілісності та стійкості життєвого сенсу підштовхуючи її до думок про безглуздість життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бугайова Н. М. Особливості розвитку суїцидальної поведінки у періоди вікових криз. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПНУ. Актуальні проблеми психології. 2016. Вип. 8. С. 83–95.
2. Коваль М. С., Коваль І. С. Професійно-психологічний супровід рятувальників в умовах ризику: навчально-методичний посібник з організації та проведення тренінгу. Львів : ЛДУ БЖД, 2022. 252 с.
3. Психологія суїциду: навч. посіб. для студентів ВНЗ III—IV рівнів акредитації / Р. П. Федоренко ; Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Вид. 2-ге, змін. та допов. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 339 с.
4. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : «ПРА-ПОР», 2007. 640 с.



Розділ 3

Психологічна допомога в умовах воєнного часу

Тетяна Данильченко

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У ВОЄННИЙ ЧАС

В умовах військового стану, який супроводжується надзвичайними подразниками (вибухи, сирени повітряних тривог, спостережувана смерть) і постійним відчуттям небезпеки, адаптивних можливостей людини часто не вистачає. Проблему вирішують як уникненням травматичної ситуації (міграція, уникнення відповідної інформації), так і зануренням в травматичні переживання (неврози, депресії, соматичні хвороби). Очевидно, що будь-яка спільнота буде шукати засоби пом'якшення затягнутої в часі травматизації. Маємо на увазі, перш за все різні форми допомоги населенню. При чому зауважимо, що такої допомоги потребують як мігранти, так й учасники і спостерігачі бойових дій. Кількість таких людей обраховується мільйонами. В доповіді санітарного лікаря України на теперішній час зауважується кількість вісім мільйонів осіб.

Розробляються теоретичні положення щодо надання психологічної допомоги в умовах воєнного стану. Зокрема розглядаються стратегії роботи з людьми, що втратили близьких в умовах бойових дій (К. Мирончак), є внутрішньо переміщеними особами (І. Боровинська, Т. Каменщук, О. Кравченко, Ю. Песоцька, С. Петков, К. Чупіна), є членами родини військовослужбовця (Г. Циганенко).

Однак якщо говорити про практичну реалізацію цієї роботи, то в процесі надання різноманітної допомоги, зокрема і психологічної, зауважуємо існування певних проблем.

По-перше, незважаючи на всі соціальні зміни, рівень психологічної культури залишається досить низьким. Попри всі зусилля практичних психологів, побутує думка, що звертатися за професійною психологічною допомогою соромно. Можна вирішити всі свої психологічні проблеми, обговорюючи їх з ближнім колом (друзями, родиною, інколи колегами). Тому до фахівців, як правило, звертаються тоді, коли існує загроза для повноцінного функціонування психіки.

По-друге, терміновість допомоги. Значна кількість людей, що побували в окупації (ми зараз залишаємо поза обговоренням тему допомоги військовослужбовцям), переживає гостру травму. Відповідно можливості довготривалої терапії досить обмежені. В таких випадках психологічна допомога має бути терміновою. Тут постає проблема доступу клієнта до відповідних послуг. Відзначимо, якісне в теперішній час інформування населення про діяльність відповідних центрів, доступні сервіси, зокрема онлайн послуги. Однак, як ми зазначали раніше [2], з часом (а війна триває вже більше року) накопичуються «похибки» як індивідуальних реакції на стрес, які призводять до дезадаптивного функціонування, так і неякісної або взагалі відсутньої психологічної допомоги, що надана нефахівцем.

Зауважимо, що задача надання масової тривалої підтримки для збереження ментального здоров'я населення залишається нерозв'язаним. І хоча останнє, як зараз часто пишуть «не на часі», маємо міркувати і планувати вдосконалення системи надання психологічної допомоги з тим, щоб вона могла справитися з викликами військових реалій в умовах тривалої травматизації.

Віддалена психологічна допомога, не зважаючи на свої плюси і мінуси, стала своєрідною інновацією, яка активно впроваджує практики, що підвищують її ефективність в кризових умовах. Також зазначимо активне використання смартфон-застосунків, що спрямовані на підтримку ментального здоров'я [3]. Однак перепорою для поширення цієї форми на певний час стали технічні проблеми (потреба у відповідних технічних засобах, відсутність електрики, низька якість або відсутність інтернету, особливо в сільській місцевості).

По-третє, масовість. За деякими підрахунками, після війни психологічної допомоги буде потребувати п'ятнадцять мільйонів українців, і ця цифра буде тільки зростати. Очевидно, що довоєнна система підготовки кваліфікованих психологів не здатна забезпечити потреби держави у спеціалістах відповідного профілю, не кажучи вже про кваліфікацію. Постає проблема підготовки психологічних кадрів, яку потрібно реформувати (а це також потребує часу, якого на разі немає). Питання ліцензування роботи психологів піднімалося і раніше, однак воно так і залишається невирішеним. Оскільки існує величезне розходження між попитом і пропозицією, маємо обирати між якістю і обсягом психологічної допомоги. Вирішення знайшли у разовій підготовці неспеціалістів із наданням якогось конкретного алгоритму, найчастіше це робота з ПТСР або гострою травмою.

Також започатковано діяльність ряду проектів, що надають психологічну допомогу населенню. Серед найбільш масових зокрема, проєкт «Поруч» (ЮНІСЕФ спільно з МОН України), кол-центр «Варто жити» («Фонд Яніни Соколової»), проєкт «Хаб стійкості» («Фундація Суспільність» і Центр психічного здоров'я «БрейнКульт»), проєкт «Разом» (О. Зінько), онлайн-платформа «Розкажи мені» (Інститут когнітивного моделювання).

Іншим виходом стало навчання населення самопомозі – боротьба зі стресом тут і зараз, аналіз емоцій, способи набуття ресурсу тощо. Зауважимо засилля різноманітних порад в соцмережах. Незважаючи на їх різну якість, часто, особливо на початку військових дій, коли домінувала розгубленість і відчуття безпорадності, вони стали в нагоді великій кількості людей. На сьогодні в соціальних мережах стають поширеними більш якісні психологічні продукти, які, як правило, розраховані на певний часовий період, і отримали практичну перевірку своєї ефективності (не будемо наводити приклади, тому що оцінка їх якості і дієвості знаходиться поза межами цієї статі).

Ще одним напрямком популяризації психологічних знань стало видання поліграфічної продукції. Зокрема офіційними установами видаються різноманітні пам'ятки щодо саморегуляції і боротьби із стресом, також друкуються книжки українською мовою з науково-популярним викладом психологічних знань для різних категорій населення.

Однак дослідження С. Любомирські свідчать, що можливості самопомозі досить обмежені. Люди надзвичайно швидко втрачають мотивацію до реалізації певних практик, навіть із застосуванням застосунків-стимуляторів [6].

Очевидно, що є потреба в реалізації державних програм з визначеними критеріями якості психологічних послуг. В 2022 р. запроваджена Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. З 7 травня 2022 р. функціонує Міжвідомча координаційна рада з питань охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок збройної агресії російської федерації проти України. В межах Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки навчання пройшли більше шістдесяти тисяч осіб. Одна з цілей програми – створення осередків психологічної допомоги та підтримки в кожній громаді.

Отже, на даний час, на нашу думку, частково задовольняються потреби термінової (екстремальної) психологічної допомоги, але неефек-

тивними поки що залишаються поодинокі системи тривалої психологічної реабілітації, спрямованої на подолання наслідків ПТСР. Існує потреба в координації зусиль всіх учасників надання психологічної допомоги з врахуванням масовості клієнтів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боровинська І.Є. Соціально-психологічна природа стратегій життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб. Проблеми політичної психології. 2017. Випуск 5(19). С. 62–72.
2. Данильченко Т.В. Підходи до збереження особистісного благополуччя в умовах воєнного стану. Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки, перспективи: матеріали II міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 04 листоп. 2022 р.) Чернігів: Академія ДПтС, 2022. С. 399–402.
3. Дворник М.С. Використання смартфон-застосунків в умовах психотравматизації населення. Інформаційні технології і засоби навчання. 2019. Вип. 73. №5. С. 236–248.
4. Каменщук Т. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2022. Вип. 1. С. 21–27.
5. Кравченко О.О., Чупіна К.О. Соціально-психологічна реабілітація ВПО: з досвіду Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Габітус. 2022. Вип. 41. С. 251–254.
6. Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. СПб.: Питер, 2014. 352 с.
7. Ми пережили: Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей: практ. посіб. / за наук. ред. Г. Циганенко. Київ: Логос, 2016.
8. Мирончак К.В. Етапи переживання втрати як орієнтир для соціально-психологічного супроводу особистості. Наукові студії з соціальної та політичної психології. 2020. Вип. 48(51). С. 68–75.
9. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. Social Work and Education. 2022. № 9. С. 89–99.
10. Петков С.В. Реабілітація внутрішньо переміщених осіб, біженців за межі країни, інших цивільних осіб, постраждалих від російської агресії в Україні. Правові, соціальні, економічні, медичні аспекти особливості організації під час воєнного стану. К.: Професіонал, 2022. 482 с.

Оксана Мірошниченко

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЗАСУДЖЕНИМ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Збройна агресія російської федерації розділила установи виконання покарань Державної кримінально-виконавчої служби України (далі –

ДКВС України) на три групи: ті, які опинились у зоні бойових дій; ті, які опинились на тимчасово окупованій території; та ті, які перебувають у тилу українських військ. Війна впливає на психічне здоров'я кожного громадянина України, в тому числі на засуджених та осіб, взятих під варту. Проте характерними є типові стани для всіх осіб, які тримаються в цих установах: стрес, ступор, рухова активність, панічні атаки, нервові тремтіння, плач, агресія, страх через військові дії. Дезорганізація психічного здоров'я, що відбувається в сучасних умовах, може спричинити виникнення суїцидальних тенденцій та проявів. Одним із важливих напрямків індивідуальної роботи із ув'язненими та засудженими є профілактика та недопущення самогубств, тому що збереження життя та здоров'я людини визнаються найвищою соціальною цінністю. Вказаний напрямок роботи набуває більшої актуальності із врахуванням схваленої Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року[2].

Важливим елементом психологічного супроводу засуджених під час перебування в умовах бойових дій на території нашої держави є психологічна допомога – комплекс психологічних, організаційних, медичних заходів, спрямованих на забезпечення успішного подолання психотравмуючих факторів обстановки, збереження психічного здоров'я особистості.

Важливою характеристикою надання першої психологічної допомоги засудженим є її простота. Потреба у першій психологічній допомозі залежить від глибини впливу події на особистість засудженого. Ступінь впливу зазвичай визначається як незначний, помірний та тяжкий. Найчастіше перша психологічна допомога надається у випадку настання психотравмуючої події на людину, яка, як наслідок, мала тяжкий вплив. Саме оцінка поведінки засудженого є вирішальною для прийняття рішення про надання першої психологічної допомоги. Психологу установи виконання покарань чи слідчого ізолятора ДКВС України (чи іншому співробітнику установи, який опинився поруч) необхідно перед наданням першої психологічної допомоги оцінити наявність та вираженість порушень у засуджених відповідно до методичних рекомендацій «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій», відповідно до Закону України від 04 квітня 2022 року № 1/3872-22 [1]:

1. Порушення когнітивної функції у засуджених: нездатність зосередити увагу на важливих об'єктах, розсіяність, нездатність відвести увагу від стресора; порушення короткочасної пам'яті; нездатність до аналізу, синтезу, узагальнення, переносу відомого способу дій на нові

обставини, порушення сприйняття дійсності, здатності приймати рішення.

2. Порушення емоційного реагування: невідповідність за силою і адекватністю реагування на емоційні стимули (надмірна сила реагування, відсутність емоційного відгуку, емоційна лабільність/ригідність). Коливання настрою, роздратованість, «вибухове» реагування на зауваження, дріб'язкові причіпки до всього. Пригніченість, відсутність інтересу до оточуючого світу.

3. Специфічні вегетативні реакції: прискорення/уповільнення пульсу, дихання, поверхневе часте дихання, затримання дихання, тремор, нервовий тик, надмірний/слабкий м'язовий тонус, зміна кольору шкірних покривів (значні почервоніння, збліднення), значне розширення/звуження зіниць. Нездатність до вольового зусилля. Відчужений/«божевільний» погляд.

4. Дезорганізація: неможливість виконувати складні координовані рухи через порушення дрібної моторики та великої амплітуди великої моторики. Збільшення кількості помилкових дій. Нездатність сприймати дії оточуючих і координувати з ними свої дії. Ускладнене розуміння складних вказівок персоналу (планів дій), неможливість виконувати команди та розпорядження персоналу установи. Неможливість самовмотивуватися. Відчуття розбитості, слабкості, млявості, безладної активності.

5. Втрата здатності контролювати свою поведінку: нездатність самостійно ставити та досягати навіть простих цілей. Значне уповільнення до повної відсутності дій чи, навпаки, велика кількість непогоджених, нескоординованих рухів. Нездатність до зв'язаного мовлення, відсутність мови. Занадто швидка/сповільнена мова. Словесні тиради, словесна агресивність. Нездатність виконувати власні команди.

6. Порушення адаптації до оточуючого світу: нездатність виділяти суттєві стимули оточуючого середовища, нездатність будувати адекватне, довільне реагування на стимули середовища. Неадекватне сприйняття себе, своїх можливостей по відношенню до навколишніх умов [1].

Слід пам'ятати, що засуджений, який перебуває у негативному психоемоційному стані, надати собі допомогу не в змозі. Якщо ви знаходитесь поряд із засудженим, який отримав психічну травму у результаті дії екстремальних чинників (при теракті, артобстрілі, втраті близьких, пораненні, травмуванні, трагічній звістці, фізичному насильстві тощо), не втрачайте самоконтроль. Поведінка засудженого не повинна

вас лякати, дратувати або дивувати. Його стан, вчинки, емоції - це нормальна реакція на ненормальні обставини.

Потурбуйтеся також про свою психологічну безпеку. Не слід надавати психологічну допомогу у тому випадку, якщо ви цього не хочете (неприємно або з іншої причини). Знайдіть того, хто може це зробити. Дотримуйтеся принципу: «Не зашкодь». Робіть лише те, у користі чого ви впевнені. У іншому випадку обмежтеся лише співчуттям і якомога швидше зверніться по допомогу до фахівця (психотерапевта, психіатра, психолога). В екстремальній ситуації закон «добровільної співпраці з психологом» не працює. Даються тільки рекомендації стосовно самопочуття.

Засуджених, які сіють паніку і створюють негативні чутки, слід ізолювати від інших під будь-яким приводом. Для запобігання виникненню чуток, пліток, викривлення інформації про хід військових дій в країні обов'язково проводити роз'яснювальну роботу та інформувати засуджених про загальний стан справ в умовах військового стану. Необхідно постійно інформувати засуджених про хід евакуації, рятувальних робіт, спеціальних операцій (військових дій) офіційно.

Під наглядом психіатра, а за його відсутності – психолога, можна проводити лікувальну терапію заспокійливими засобами.

При цьому слід пам'ятати, що під час надання першої психологічної допомоги засудженим необхідно:

- знайти для розмови тихе місце, де ніщо не відволікатиме;
- поважати конфіденційність і не розголошувати повідомлені особисті відомості;
- бути поруч із засудженим, але при цьому дотримуватися необхідної дистанції з урахуванням його віку, статі та культури;
- показувати зацікавленість (наприклад, киваючи головою чи вимовляючи короткі схвальні репліки);
- бути терплячим і спокійним;
- надавати фактичну інформацію, чесно говорити про свої знання: «Я не знаю, але спробую для Вас дізнатися»;
- надавати інформацію зрозумілою мовою, простими словами;
- висловлювати співчуття засудженому, який говорить вам про свої почуття, перенесену втрату чи важливі події (втрата будинку, смерть близької людини тощо);
- надати йому можливість помовчати[1].

При наданні першої психологічної допомоги заборонено:

- змушувати засудженого розповідати про те, що з ним відбулося;

- перебивати і квапити співрозмовника (наприклад, дивитися на годинник, говорити занадто швидко);
- торкатися людини, якщо немає впевненості в тому, чи прийнято це в її культурному середовищі;
- давати оцінку тому, що людина зробила або не зробила, чи її емоціям;
- вигадувати те, чого не знаєте;
- використовувати «занадто спеціальні» терміни;
- давати помилкові обіцянки;
- переказувати співрозмовнику оповідання, почуті від інших;
- розповідати про свої власні труднощі;
- думати і діяти так, немов зобов'язані вирішити за іншого всі його проблеми;
- позбавляти засудженого віри у власні сили і здатність самому подбати про себе;
- описувати когось, використовуючи негативні епітети.

Під час надання психологічної допомоги засудженому не слід забувати про шість правил психологічної підтримки, так звані «Шість П»: підійти, підтримати, пам'ятати, порадити, потурбуватись, передати.

1. Підійти: зверніться до засудженого. Назвіть своє ім'я, запитайте що трапилось;
2. Підтримати: знайдіть безпечне місце. Посадіть засудженого спиною до опори та не забувайте озвучувати свої дії;
3. Пам'ятайте: допоможіть стабілізувати дихання. Дихайте разом;
4. Порадити: стабілізувати емоції. Скажіть що хвилювання та прояв емоцій це нормально;
5. Потурбуватись: про фізіологічні потреби засудженого: туалет, їсти, пити, спати;
6. Передати: за потреби іншим фахівцям (психологу, психіатру).

ЛІТЕРАТУРА

1. Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. алгоритм дій» Закон України від 04 квітня 2022 р. № 1/3872-22. URL: <https://shly.link/qNsUu>
2. Про схвалення Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 року № 1018-р. URL: <https://shly.link/75mbY>

*Оксана Стельмах,
Олександра Шидула*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Коли Росія розпочала війну проти України психологи зіштовхнулись з важливістю психологічного супроводу населення. Адже, вторгнення Росії в Україну створило безліч нових викликів для всіх українців. І ці нові виклики не тільки стають на шляху до повноцінного життя, а й створюють перешкоди для реалізації потреб, які ще зовсім нещодавно здавалися базовими. Війна забирає життя і здоров'я, змушує людей залишати свої домівки, розлучає близьких. Практично все населення України живе в постійному стресі, переживає тривогу за своє життя та життя своїх близьких, не відчуває себе у безпеці, що в цілому має негативний вплив на психічне здоров'я. Крім постійної загрози фізичних травм під час війни, багато українців переживають травми психологічні.

Саме тому психологи зіштовхнулись з важливістю психологічного супроводу населення. У час війни та після її закінчення увага до психічного здоров'я громадян знаходиться на особливо високому рівні, оскільки рівень психологічного благополуччя буде впливати на загальний стан здоров'я, економічне відновлення та добробут країни.

Для психологічного супроводження внутрішньо-переміщених осіб в умовах воєнного стану виникла потреба в підготовці фахівців, здатних надавати доступну, короткострокову допомогу, засновану на сучасних принципах надання професійної допомоги для людей, які пережили травматичні події.

Щоб українці, які постраждали внаслідок дій агресора, отримали повноцінний і ефективний доступ до психологічної допомоги, перша леді Олена Зеленська ініціювала створення «Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки».

7 травня було створено Міжвідомчу координаційну раду з питань охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок збройної агресії Російської Федерації проти України.

На базі МОЗ сформовано проектний офіс, команда якого відповідає за розробку та втілення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Для цього застосовується багатокompонентний підхід, зокрема:

- оцінка потреб на сьогодні та прогнозування, як вони можуть зростати, з урахуванням впливу наслідків війни на психіку людей;
- аналіз міжнародного досвіду та те, як на ці потреби долають в успішних країнах або у країнах зі схожим досвідом;
- аналіз власних ресурсів – що ми маємо і як це працює: фахівці, послуги, процеси, інфраструктура;
- пропозиція дієвих рішень – які кроки потрібно зробити, щоб збалансувати запит від населення з можливостями та дати ефективну відповідь на потреби людей [3].

Процес психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового місця проживання – складний життєвий етап, що супроводжується внутрішніми перетвореннями. Успішність цього процесу (складовою якого є проживання стресу), значно залежить від рівня завданого удару по сприйняттю власної ідентичності. А також вибраної адаптаційної стратегії та специфіки устрою нового соціального оточення переселенців.

Для більш швидкого та продуктивного інтегрування вимушено переміщених осіб у нове середовище, та подолання можливих психологічних труднощів, важливим є оперативне надання коректної психологічної допомоги. Те, наскільки успішним буде соціально-психологічна адаптація, залежить від:

- особливостей цих осіб,
- від того наскільки нове соціальне оточення має готовність сприйняти таку особу.

Для переміщених осіб, на початку входження їх в іншу культуру, найбільш цінною може бути інформаційна підтримка. Згодом – інструментальна, і лише з плином часу – емоційна підтримка. У той же час, необхідно зазначити, що емоційна підтримка відіграє особливу роль в процесі соціально-психологічної адаптації. Адже вона є особливо ефективною в якості протидії впливу різних стрес-факторів [1].

З початку війни люди в Україні, а також українські біженці зазнали впливу багатьох екстремальних стресових чинників. До них належать раптові зміни в повсякденному житті, насильство, фізичні травми і хвороби, переїзд і розлука або втрата близьких, втрата домівок, речей і доходу, порушення режиму навчання, а в деяких регіонах – відсутність доступу до достатньої кількості їжі та води, а також до критичних послуг, таких як послуги з охорони здоров'я, соціального забезпечення, безпеки та правового захисту. У випадку дітей несприятливі

умови в надзвичайних ситуаціях, а також припинення звичної діяльності вдома і в школі, можуть порушувати когнітивний, емоційний, соціальний і фізичний розвиток [2].

Саме тому важливим є надання першої психологічної допомоги та психосоціальної підтримки населення. Наші фахівці проводять психоосвіту, мета якої пояснити людям симптоми, від яких вони страждають. Таке розуміння допомагає усвідомити, що людина не «збожеволіла», а власний досвід є «нормальною» реакцією на «ненормальну» подію. Наш мозок зберігає позитивні або нейтральні події як такі, що належать минулому. Подібно до картини, у внутрішній галереї, цей спогад складається з різних аспектів:

- відчуття тіла;
- почуття;
- думки;
- внутрішні образи/картини.

Разом вони утворюють єдину картину.

Тобто усі ситуації, які ми переживаємо, фіксуються через різні канали сприйняття, зокрема через внутрішні образи, пізнання, почуття та тілесні відчуття.

Коли в нас все добре, наприклад, під час прогулянки на рівні тілесному – розслаблені; на тілі відчуваємо сонячне тепло; у нас будуть приємні емоції (на рівні мигдалини), та позитивні думки (на рівні головного мозку).

Коли ми маємо травматичні переживання тоді на *тілесному* рівні – біль, напруга; на *емоційному* – страх, паніка; *думки* будуть про те, що я в небезпеці і я можу померти. При травмі всі наші три рівні уражені і важливо людині пояснити, що з нею відбувається і що потрібно робити, щоб краще себе почувати.

Завдання психолога в цьому процесі – не просто дати знання – розповісти людині про те, що з нею відбувається, або про її проблеми (розлад, хворобу, кризу), але й вчити, як обходитися з отриманою інформацією.

Дуже важливо навчити людину, яка пережила травматичну подію, технікам релаксації і зниження тривоги. Володіючи такими навичками, людина повертає собі почуття контролю, відчуття управління своїми фізичними реакціями.

В умовах триваючої війни та пов'язаного з нею психологічного виснаження люди в Україні все ще демонструють високий рівень резильєнтності. Загалом громадяни України вірять у краще майбутнє країни

та підтримують один одного різними способами, зокрема приймаючи внутрішньо переміщених осіб, займаючись волонтерською діяльністю чи жертвуючи кошти на благодійність.

Психічне здоров'я та добробут населення є ключовими для відновлення в Україні і для довгострокового розвитку, сприяння національному виробництву та продуктивності людських ресурсів. Психічне здоров'я також відіграє важливу роль у соціальній єдності і безпеці. Будь-де у світі війни наносять шкоду громадам емоційно, соціально та духовно. Якщо потреби в добробуті та напруженість, яка існує всередині та між людьми і громадами, не вирішуються, насильство може посилитися, а досягнення стабільності в громаді стає більш складним викликом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Міжгрупова взаємодія в умовах війни: ідентичності, картини світу, долання травми: матеріали круглого столу (Київ, 9 червня, 2022 р.) / За наук. ред. П. П. Горностая, Л. Г. Чорної ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. Київ : Талком, 2022. 74 с.
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
3. Олена Зеленська розповіла, як втілюється ініціатива зі створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. URL: <https://www.president.gov.ua/news/olena-zelenska-rozpovila-yak-vtilyuyetsya-iniciativa-zi-stvo-80109>

Юлія Борець

ПРОЯВИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

На сьогодні питання вивчення психотравм в Україні пов'язане з бойовими діями, що тривають на нашій території та травмами (втратами), яких зазнають як безпосередні учасники бойових дій, так і постраждале цивільне населення та внутрішньо переміщені особи. Щоб надати ефективну психологічну допомогу травмованій людині, необхідно розуміти, які фактори найбільше впливають на її психотравматизацію, зокрема в дорослому віці.

Участь у бойових діях впливає на свідомість людини, піддаючи її серйозним якісним змінам. Посттравматичний стресовий розлад

сприяє формуванню специфічних сімейних відносин, особливих життєвих сценаріїв і може вплинути на все життя людини.

На відміну від гострої стресової реакції, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає не під час травматичної події, а у віддаленому періоді – після виходу людини зі стану сильного стресу. Латентний період зазвичай становить 2–6 місяців із моменту психологічної травми.

У сучасних умовах в нашій державі відбуваються глибокі зміни, що стосуються всіх сфер життя громадян і суспільства в цілому. Це пов'язано із ситуацією, яка склалася на сході України та збільшенням кількості військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях. Разом із бойовим досвідом вони отримують фізичні та психологічні травми, істотно змінюється їхня психіка. Згодом учасники таких екстремальних подій починають страждати психічними розладами та відчувають труднощі в процесі адаптації до цивільного життя. Тому виникає необхідність пошуку ефективних шляхів адаптації та соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців, які побували у зоні збройних конфліктів.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це непсихотична відстрочена реакція на травматичний стрес, яка може спричинити низку психічних та поведінкових розладів [2, с. 16-21]. Для виникнення даного розладу людина має випробувати стресор, який виходить за рамки нормального людського досвіду та може спричинити дистрес. Тобто, це стан при якому людина не в змозі повністю прилаштуватися до екстремальних або стресових ситуацій і як наслідок, проявляє дезадаптивну поведінку.

Первинні симптоми ПТСР можуть бути різноманітними: порушення сну; нав'язливі повернення; амнезія на деякі події (уникнення); підвищена пильність; неадекватна надмобілізація. До вторинних відносять: депресію, тривогу, імпульсивну поведінку, алкоголізм, соматичні проблеми, порушення «Его»-функціонування тощо.

Психологічні наслідки участі в бойових діях призводять до того, що в умовах мирного часу через загострену правосвідомість, підвищену тривожність, «вибухові» реакції, які періодично виникають у відповідь на будь-які подразники, депресивні стани, порушується соціальна взаємодія ветеранів. виникають сімейні конфлікти і проблеми з працевлаштуванням. Такі люди втрачають інтерес до суспільного життя, знижується їх активність у вирішенні життєво важливих проблем.

Єдиної теорії патогенезу посттравматичного стресового розладу не існує. Причина полягає не тільки в складності посттравматичного стресу, а й у тому, що при його багатогранності відбуваються різноманітні адаптаційні та дезадаптивні процеси. Тому багато дослідників і клініцистів, спираючись на різні гіпотези, запропонували різні психологічні та інші моделі: психодинамічну, когнітивну, психосоціальну, психобіологічну, умовно-рефлекторну, а також розроблену в останні роки мультифакторну модель ПТСР.

Так, об'єднавши основні підходи, було розроблено психосоціальний підхід, де представлено вплив зовнішнього середовища на виникнення ПТСР. Ця модель відповіді на травму також багатфакторна і враховує вагу кожного фактора в розвитку реакції на стрес. Визначено такі соціальні фактори, що впливають на успішність адаптації постраждалих від психічної травми, як відсутність фізичних наслідків травми, міцне матеріальне становище, збереження попереднього соціального статусу, фактор соціальної підтримки з боку суспільства та значущий фактор у вплив близьких людей [2, с. 112-113].

Аналізуючи наукові джерела, вчені виокремлюють такі основні симптоми прояву посттравматичного синдрому: повторювані, нав'язливі спогади про події, які включають образи, думки чи почуття – травматична подія переживається знову і знову. Людина намагається забути про пережите, але спогади постійно виникають без зовнішніх подразників. Виникає відчуття реальності того, що відбувається. Вони можуть виникати в стані неспання, відразу після пробудження від сну, при інтоксикаціях (алкоголь, під дією наркотиків); сні про пережиті події, які повторюються і викликають тривогу – сні викликають глибокі переживання травматичних подій з відчуттям їх реальності; такі дії та відчуття, начебто знову відбуваються надзвичайні події – почуття відновлення пережитого: ілюзії, галюцинації, дисоціативні внутрішніх подразників, що символізують який-небудь аспект травматичної події або нагадують про неї; при зіткненні з ситуацією, що нагадує психотравмуючі події, проявляються фізіологічні реакції: пітливість, оніміння кінцівок, почуття слабкості, почуття тиску в горлі і т. д.

Клінічна картина зазвичай включає ще додаткові симптоми ПТСР: імпульсивна поведінка, вибухові спалахи, дратівливість, схильність до фізичного насильства; зловживання алкоголем або наркотиками, особливо для зняття напруги та «гостроти» переживань; асоціальна поведінка чи протиправні дії; депресія, суїцидальні думки та спроби самогубства; високий рівень психічної нестійкості; неспецифічні соматичні

скарги (головний біль тощо). У осіб з ПТСР часто спостерігаються соматичні та психосоматичні розлади у вигляді хронічної м'язової напруги, підвищеної стомлюваності, виразки шлунка, коліту, болю в серці, респіраторних симптомів.

Бойові дії в Україні, які сьогодні є справжньою війною, спровокували хвилю проблем психосоціальної адаптації, при якій посттравматичний стресовий розлад набув нових якісних та кількісних характеристик. Будь-якої миті бойова напруга може проявлятися по-різному. Неврози виникають переважно у тих військовослужбовців, які побували на полі бою, жили в окопах, отримали поранення, каліцтва, були свідками загибелі соратників, потрапили в полон.

Найчастіше самі учасники АТО не помічають своїх психічних розладів. Але якщо їм вчасно не допомогти, то війна їм ніколи не закінчиться.

З метою профілактики бойового стресу у військовослужбовців на етапі первинних психопрофілактичних обстежень необхідним є виявлення осіб, схильних до психічних розладів. При цьому може бути використана технологія багатомірного скринінгу.

Концепція скринінгу заснована на трьох основних положеннях. По-перше, головна патогенетична ланка в розвитку психічних розладів у військовослужбовців – адаптаційні порушення. По-друге, вираженість порушень адаптації можна оцінити кількісно і визначити рівень (тяжкість) розладу. При цьому слід використовувати багатовісьовий підхід. Сутність багатомірного скринінгу психічного здоров'я полягає в суміщенні «рівневої» (заснованої на психологічному тестуванні), «військово-професійної» (заснованої на вивченні якості проходження служби) і «соціально-психологічної» (характеризує комунікативний потенціал, морально-етичну нормативність, військово-професійну спрямованість, поведінкову регуляцію, схильність до девіантних форм поведінки, суїцидальний ризик, рівень стійкості до бойового стресу), оцінки адаптації до військової служби.

На сьогодні існує гостра необхідність впровадження та активного використання ефективних профілактичних і реабілітаційних заходів, з метою попередження порушення психічного здоров'я військовослужбовців та відновлення їх соціально-професійного статусу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія. К.: Талком, 2016. С. 112–113.

2. Гриневич Є. Г., Лінський І. В. Спільні і специфічні маркери розвитку психічних та поведінкових розладів внаслідок надзвичайних подій в якісно відмінних контингентах постраждалих. Архів психіатрії. К., 2006. Т. 12. Вип. № 1–4. С. 16–21.

*Альбіна Стеценко,
Тетяна Селюкова*

ОСОБЛИВОСТІ ДЕВІАНТНИХ УСТАНОВОК УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ В УКРАЇНІ

Коли на території України відбуваються військові дії, коли багато людей змушені покинути свої домівки в пошуках безпеки, коли існує постійна загроза, велика кількість громадян нашої країни стикаються з екстремальними проблемами та переосмислюють події, які донедавна вважались неможливими. Все це впливає і на психологічний стан людей, і на їх адаптацію, а також на мотивацію до подолання діяльності. Але неважливо від місця перебування особи, нервова система знаходиться у постійному стресі та унеможливорює набуття негативних реакцій, які впливають на поведінку людини.

Виникнення девіантної поведінки особистості відбувається під впливом соціально-економічних, морально-психологічних та інших факторів. Серед цих факторів у наш час слід особливо відзначити посилення соціального розшарування суспільства, неготовність соціальних інститутів для забезпечення успішної соціалізації особистості в умовах трансформації суспільства, недостатньо високий рівень психологічної компетентності більшості населення тощо. В основі девіації часто лежить конфлікт цінностей, інтересів, розходження потреб, деформація способів їх задоволення, помилки у вихованні, негативний життєвий досвід, емоційні потреби, неадекватність самооцінки і рівня домагань, слабкий розвиток рефлексії, низький рівень адаптивних можливостей, викривлення в когнітивній сфері тощо [2; 4].

Зокрема, масовий характер вимушеного переселення під час воєнних дій характеризується великою кількістю соціально-психологічних проблем, які властиві процесу вимушеної міграції. Вона, у свою чергу, характеризується підвищеним рівнем агресивності, відчуттям тривоги

і розгубленості, втрати почуття впевненості, нервово психічної напруженості, що нерідко призводить до девіантної поведінки особистості і негативно позначається на результатах адаптації [1, с. 5].

Наше дослідження мало за мету вивчення особливостей девіантних установок українців під час військових дій в Україні. В дослідженні брали участь дві групи респондентів – перша група, це особи, які залишились в зоні бойових дій. Друга група – тимчасово переміщені особи. Для дослідження девіантних установок була використана методика для визначення поведінки, що відхиляється (О.М. Орел). Встановлення відмінностей в особливостях девіантних установок здійснювалося за допомогою критерію U Манна-Уїтні.

Були отримані такі результати: в першій групі респондентів (особи, що залишились в зоні бойових дій) переважає «делінквентна поведінка», «схильність до подолання норм та правил», а в другій групі (тимчасово переміщені особи) – «вольовий контроль емоційних реакцій». Відмінності за цими показниками статистично значущі, варіювалися від $0,01 < p < 0,05$.

Також, нами була розроблена невелика анкета, яка дала нам змогу зрозуміти психологічні проблеми наших респондентів. Представники першої групи схильні демонструвати агресивність, різку зміну настрою, скритність особистості, незадовільність оточуючою ситуацією. Збільшуються агресивні тенденції до навколишніх людей, влади. Визначаються такі особливості як неадекватність самооцінки, втрата перспективи, зростання песимізму, зміна соціальної активності, поява безкомпромісних суджень і соціально-агресивної поведінки, накопичуються емоції, що направляють вибухи своїх міркувань не тільки на оточуючих, но і на себе.

В афективній сфері прояви такого роду проявляються станом пригніченості, роздратованості, похмурості, нездатності відчувати радість; блокуванням схильності до співробітництва, падінням довіри до світу. Втрачається здатності до пошуку нових сенсів життя, визначається погіршення осмислення досвіду, неспроможність отримувати задоволення від повсякдення. Також, у осіб, що залишились в зоні бойових дій на перший план виходить постійний неспокій, різноманітні страхи аж до параноїдальних думок.

Для тимчасово переміщених осіб (респонденти другої групи) характерні прояви безпорадності. Зниження вольового контролю емоційних реакцій тягне за собою загострення внутрішньо-особистісних конфлі-

ктів, а саме, почуття провини та сорому, що може призводити до проявів агресивної поведінки та аутоагресії (самозвинувачення, самопокарання тощо). Вони депресивні, тривожні, скуті, невпевнені. Характерна занижена самооцінка, пригнічений настрій, відчуття безнадійності, відсутність перспектив на майбутнє.

Вимушені переселенці стикаються із труднощами у процесі працевлаштування, облаштування житла. Вони були вимушені покинути свої домівки, щоб урятуватись від воєнних дій. Вони значною мірою втратили колишні економічні, професійні і, навіть, родинні зв'язки та опинилися перед необхідністю формування нового соціального статусу. Відбувається процес перебудови особистості в кардинально змінених умовах життєдіяльності і цей процес проявляється в непередбачуваності вчинків, зацикленості на негативі, немотивованій пильності, частими скаргами, надмірній тривожності [3].

Для осіб, що залишились в зоні бойових дій характерно збільшення уваги до себе та своїх близьких; визначається зміна ставлення до того, що відбувалось і відбувається в житті зараз; переосмислення свого життя шляхом зміни симпатій-антипатій, пошуку нових способів взаємодії і контактування з оточенням.

Проведений нами аналіз особливостей девіантних установок у осіб, що залишились в зоні бойових дій та тимчасово переміщених осіб показує, що явище воєнних дій має комплексний характер і впливає на основні сфери особистості: емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну і комунікативну. Можливі порушення в різних особистісних сферах, включаючи психічне здоров'я українців, а це може призвести до глобальних проблем особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кердивар В.В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту / В.В. Кердивар, В.Є. Христенко. Харків, 2021. 143 с.
2. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник, прикладна соціальна психологія. Київ: Либідь, 2006. 297 с.
3. Спринська З.В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 6. С. 50–56.
4. Христюк О. Л. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2014. 192 с.

*Мирослава Чепіль,
науковий керівник – Анна Войтович*

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Найбільш поширеним серед психологічних підходів щодо опанування негативних станів є намагання позбутися їх шляхом відволікання і переведення уваги на інші позитивні стани, сепарації від них і витіснення у сферу несвідомого. Іншим важливим підходом є нормалізація негативних психоемоційних і психосоматичних станів шляхом їх переозначення і переосмислення як нормальних реакцій на «ненормальні» зовнішні чинники та обставини.

Мету статті вбачаємо в тому, щоб на основі класифікації викликів психологічному благополуччю та розвитку дитини, породжених повномасштабним російським вторгненням, запропонувати комплекс заходів психологічної підтримки українських дітей в умовах війни. Полягає в тому, що психологічна підтримка дітей у воєнний час надзвичайно важлива, адже дітям необхідно відчувати себе у безпеці. Під час війни діти страждають найбільше. Вони, як ніхто інший, потребують психологічної допомоги. Саме дорослі є головним джерелом підтримки для дитини. У цей непростий час близьким дорослим важливо постійно підкреслювати, що вони люблять її.

Проведений аналіз породжених повномасштабним російським вторгненням психологічних викликів дитинству дає підстави виокремити два їх основні види – первинні і вторинні. Первинні – це виклики мілітарного походження, зумовлені безпосереднім фізичним впливом війни (перебуванням під обстрілами, поневіряннями в бомбосховищах, під час окупації чи евакуації тощо), а також інформаційним образом воєнних дій і подій, так званою медіатравматизацією [4, с. 148]. А вторинними є виклики Теоретико-методологічні проблеми політичної психології соціального походження. Їх спричинюють розрив та/або деформація комунікативного поля дитини, порушення усталених умов її функціонування та розвитку. До первинних викликів належать передусім гостре реагування дітей на стресогенні події війни, поширення в дитячому середовищі психоемоційних та поведінкових розладів. Серед найтипівіших розладів – депресія, панічні та інші тривожні розлади, розлади сну, страхи, скутість та сором'язливість або, навпаки, синдром гіперактивності, так зване чіпляння за дорослих, девіантна та адиктивна поведінка, болі психосоматичної природи [4, с. 149]. У дітей

підліткового та юнацького віку можуть розвиватися глибокі депресивні стани, спостерігаються підвищений рівень агресії і різних фізіологічних скарг, деструктивне почуття провини і навіть самоушкодження.

Вважаємо досить ефективними і дієвими в роботі з дітьми «Правила 8 обіймів», які пропонує О. Нікітіна. «Обіймайте дитину не менше 8 разів на день, аби вона відчувала Вашу любов, те, що вона Вам потрібна», – пропонує авторка. Для будь-якої дитини це важливо, а особливо під час війни. Адже обійми заспокоюють і знімають напруження [3, с. 41].

Окрім того, у відповідь на окреслені психологічні виклики можна рекомендувати: – розширення когнітивного фрейму війни. Ідеться про доповнення її образу позитивними смислами, тлумаченням як, безумовно, трагічної події, але яка водночас оздоровлює людські стосунки, єднає людей, збагачує їх морально і духовно, спонукає до посттравматичного особистісного зростання. На цьому особливо наголошує харківський психолог Т. Хомуленко. Мається на увазі проведення дітьми культурно-мистецьких заходів зі збору коштів на підтримку армії, виготовлення певних зразків військового спорядження та озброєння, допомога сім'ям загиблих і поранених тощо. Усе це діти роблять уже, як відомо, й самі [3, с. 42]. Тож такі ініціативи слід усіляко підтримувати й поширювати, що, до речі, може певною мірою компенсувати і психологічні втрати дистанційного навчання; – прилучення дітей до психологічно обґрунтованих ритуалів меморіалізації полеглих героїв війни. Участь у цих заходах може справляти потужний психотерапевтичний вплив, якщо їх здійснювати з обов'язковим дотриманням певних умов. Ритуали пам'яті мають бути позбавлені ризиків, з одного боку, збудення, з другого – психотравматизації і ретравматизації [2, с. 17].

Переконані, у наданні психологічної допомоги дітям ефективною буде арт-терапія, оскільки вона знижує втому, ліквідує негативні емоційні стани та їх прояви, пов'язані з військовими діями в країні, спирається на внутрішні механізми саморегуляції, розвиває почуття внутрішнього контролю, допомагає вибудовувати стосунки з дитиною на основі любові та взаємної прихильності. Арт-терапія сприяє вираженню думок, почуттів, емоцій, потреб, як і будь-яка творчість, формує впевненість у своїх силах [1, с. 12]. Арт-терапія – це найбільш м'який метод роботи з важкими проблемами.

Пережити травматичний досвід дитині допоможе пісочна терапія. Так, О. Тараріна наголошує, що під час пісочної терапії, людина переносить на пісок свої почуття, переживає свої почуття, дивиться на свої переживання з боку [3, с. 43].

Пісочна терапія передбачає глибинну роботу з почуттями як дітей так і дорослих людей, дає можливість проаналізувати особистісні, поведінкові прояви, зменшити біль, страх, тривогу, змінити стан на краще, розслабитися.

Пісок (можна замінити крупною: пшоно, рис, манка) [1, с. 13] є потужним інструментом психологічної допомоги дітям потерпілим від бойових дій та труднощів війни. Такий матеріал виконує функції першої допомоги.

Як пропонувати дитині пісок/крупку?

1. Дати спробувати малюку, на дотик.

2. Запропонувати провзаємодіяти.

3. Можливо просто зробити дощик.

4. Якщо буде бажання то можна додати в пісочний простір невеликі за розміром оточуючі предмети [5, с. 18].

5. Коли щось буде не задовольняти, можна змінити пісочний простір, щось прибрати, а можливо й додати. [4, с. 41].

Отже, використання арт-терапії у роботі з дітьми у військовий час – це можливість допомогти малечі вирішити психологічні проблеми, а саме: знизити рівень тривожності, гармонізувати психічний стан, зняти психосоматичну напругу, подолати дитячі страхи, тривогу та інші труднощі.

Висновки. Правомірно виокремити первинні і вторинні виклики психологічному благополуччю та розвитку дитини, породжені повномасштабним російським вторгненням в Україну. Первинними є виклики мілітарного походження, зумовлені безпосереднім фізичним впливом війни або сприйняттям її інформаційного образу, вторинними – виклики, що мають переважно соціальне походження, спричинюються розривом та/або деформацією комунікативного поля дитини, порушенням усталених умов її функціонування й розвитку. До первинних викликів належать передусім гостре реагування дітей на стресогенні події війни, поширення в дитячому середовищі психоемоційних та поведінкових розладів, а також ексцеси когнітивного зниження, що істотно ускладнюють навчання дитини. З-поміж вторинних викликів найактуальнішими в контексті реалізації освітнього процесу є психологічна дестабілізація значущих для дитини дорослих, передусім батьків, руйнування або докорінна зміна життєвого та освітнього середовища, сукупність проблем дистанційної освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Арт-терапія як засіб вивчення та подолання бар'єрів у спілкуванні підлітків. Наука і освіта. 2015. №3/СХХХІІ. С.12–13.
2. Атаманчук Н.М., Яланська С.П., Тур О.М. Творчий розвиток дітей дошкільного віку засобами арт-практик. Психологічний часопис. 2020. № 10. Вип. 6. С. 17.
3. Губеладзе І. Г. Психологічна підтримка дітей в умовах війни: техніки зцілення. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи» (КНУ імені Тараса Шевченка, 23-24 вересня 2022 р.). Київ, 2022. с. 41–43.
4. Романовська Д. Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методика, алгоритми дій. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 1. С. 148–149.
5. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді: Наукова доповідь на засіданні Президії НАПН України 21 квітня 2022 р. Вісник Національної академії педагогічних наук України. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124>

Дар'я Ворона

МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬК. ЇХ МЕТОДИ Й ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ

Серед факторів, що характеризують міць Збройних сил і флотів, найбільш важливим і вирішальним є готовність особового складу до забезпечення захисту суверенітету і територіальної цілісності України. Основною умовою забезпечення постійної бойової готовності армії є рівень бойової підготовки та морально-психологічна підтримка.

Національна програма розвитку Збройних сил України з 2006 року являє собою нову програму військового навчання, морально-психологічної підтримки, підготовки офіцерів, їх теоретичних і методичних навичок. Перед усіма посадовими особами стоїть проблема мобілізації сил військовослужбовців усіх категорій для ефективного виконання поставленого завдання. Таким чином, морально-психологічне забезпечення військової служби – це система заходів, спрямованих на підвищення морального духу армії, морально-психологічний стан і дисципліну особового складу, створення та підтримання правопорядку військових. Військові команди, їх знання та психологічні ефекти. Духовно-

психологічна підтримка за кількістю та потребами пов'язується та координується військовими посадовими особами для забезпечення належних морально-психологічних умов для військовослужбовців та всього українського населення. Відповідальність за організацію внутрішніх служб у підрозділі відповідає Верховному головнокомандувачу. Вони організують обслуговування безпосередньо в центрі. Планується весь навчальний процес, усі офіційні заходи, контролюється їх виконання, передаються накази та вказівки командира учасникам навчання, перевірка їх виконання. Керівники навчальних та соціально-психологічних закладів активно залучаються до вирішення внутрішніх службових завдань. Психологічна підтримка спрямована на навчання воїнів свідомому дотриманню вимог військового розпорядку, поваги та виконавської дисципліни. Відмінним місцем для цього є підвищення відповідальності кожного офіцера на закріпленій ділянці служби та створення в підрозділі атмосфери нетерпимості за порушення вимог законодавства. Протягом певного часу старші командири повинні відвідувати заняття для кожного командира взводу, солдата, екіпажу та підрозділу для спостереження за діяльністю в різні зміни. Це дає змогу переглянути найкращі методи роботи, виявити недоліки та запропонувати способи їх виправлення.

Основними завданнями морально-психологічного забезпечення професійної підготовки є: мобілізація воїнів для швидкого та успішного опанування фахової сфери. Боротьба за сумісність екіпажу, служби та бойового пункту, щоб досягти бойового злиття між підрозділами. Підготовка кожного бійця починається зі специфічного досвіду озброєння та опанування навичок. Під час подальшого навчання бійці опанують знання управління зброєю та військовою технікою, вміння використовувати їх у бою. Як поводитися з військовою технікою, інтеграція практичних навичок і вмінь, перевірка рівня професійної підготовки воїнів проводиться на комплексних польових навчаннях. Щоб кожне тренування було змістовним, вони не лише прищеплюють воїнам знання та вміння, а й любов до військової служби, почуття відповідальності за виконання своєї місії, спонукають до вдосконалення бойового мистецтва. Навчально технічні працівники повинні приділяти пильну увагу підготовці відповідних керівників. Заступник начальника з виховної та соціально-психологічної роботи заохочує солдатів до змагання з обладнанням та інструментами для опанування своєї справи. Військовослужбовці й солдати повинні мати можливість запитати в інспекторів служби, де виникли труднощі при виконанні

вправ і завдань. У вправі рекомендується повторити ті самі дії. Навчання є обов'язковим елементом підготовки фахівців і засобом психологічної підготовки воїнів.

Отже, морально психологічним забезпеченням діяльності військ є усвідомлення кожним військовослужбовцем його відповідальності не тільки за своє, а й за життя побратимів (товаришів). Повинно бути поняття згуртованості та командного духу. У такому середовищі важко бути самим за себе, а якщо відчувається підтримка команди та впевненість у тому, що є «рука допомоги» вже на підсвідомому рівні людина налаштовує себе на позитив, чим самим долає низки труднощів, найпримітивніші такі як розлука з рідним, стрес. Ця тема залишається актуальною тому, що зазвичай усі проблеми беруть свій початок з підсвідомості, а саме налаштування на гірше. Я вважаю, що забезпечення військовослужбовців морально-психологічною підтримкою має важливу роль як для психологічного здоров'я, так і для всієї служби в цілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Говоруха В.В., Іллюк О.О. Морально-психологічне забезпечення службово-бойової діяльності внутрішніх військ МВС України: навч. посіб. Х.: Військ. інститут ВВ МВС України, 2002.
2. Ягупов В. В. Морально-психологічне забезпечення. К., 2002.
4. Морально-психологічне забезпечення служби військ. URL : https://studopedia.ru/16_105145_moralno-psihologichne-zabezpechennya-sluzhbi-viysk.html.

*Єлизавета Комач,
науковий керівник – Світлана Вдович*

СИНДРОМ ПРОВИНИ ВЦІЛІЛОГО ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

У наш важкий час, коли в Україні ведуться активні бойові дії, проблема синдрому вцілілого стала надзвичайно актуальною. Провину вцілілого відчують люди, які вижили під час обстрілів, нападів або ж навіть пережили рак. Це відчуття також може виникнути у людей через те, що вони в безпеці, коли інші в цей час помирають на війні. Наприклад, під час евакуації населення в більш безпечне місце, під час бойових дій або ж окупації.

Провина вцілілого – це термін, створений для опису «завжди присутнього почуття провини, що супроводжується свідомим чи несвідомим страхом покарання за те, що вони пережили лихо, якому піддалися їхні близькі» [1]. Цей синдром був описаний як всюдисуща і невблаганна проблема серед тих, хто пережив Голокост.

Цю проблему досліджували В. Нідерланд, Е. де Вінд. Синдром вцілілого нині активно досліджують в Україні Л.Захаренко, Ю. Бойко-Бузиль, В. Малахова, Н. Каталевська та інші.

Проте нині є недостатньо досліджень, присвячених психологічній проблемі почуття провини тих, хто вижив, тому також бракує ефективних підходів до лікування цієї складної проблеми.

Як зазначається в Діагностичному і статистичному посібнику з психічних розладів III (DSM-III) [2], почуття провини колись вважалося симптомом посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що відображає вплив травматичних подій на ветеранів війни у В'єтнамі, які повідомляли також про високий рівень провини вцілілого. У Діагностичному і статистичному посібнику з психічних розладів IV» (DSM-IV) [3] провину постраждалого виділили як окремий специфічний діагноз і перевизначили як значущий симптом посттравматичного стресового розладу.

Одним із перших, хто вів термін «синдром концентраційного табору», був Е. де Вінд, нідерландський психіатр, який пережив концтабір Освенцім. Він увів це поняття в 1949 р. стосовно психологічних наслідків переслідування, описуючи «патологічні наслідки», характерні для колишніх в'язнів нацистських концентраційних таборів і таборів смерті. Також психічні стани вцілілих Голокосту у своїх працях описували Е. Візель та Б. Беттельгейм (ці автори також пережили концентраційні табори).

А от сам термін «провина вцілілого» вперше був введений у 1960-их роках німецько-американським психіатром і психоаналітиком В. Г. Нідерландом для позначення стану жертв концтаборів, які страждають від почуття провини.

В. Г. Нідерланда народився в Німеччині (Східній Пруссії) та емігрував до США у 1934 р., був асесором Генерального консульства Федеративної Республіки Німеччини в Нью-Йорку в 1960-х роках. Він обстежив багато сотень травмованих людей, які пережили нацистські переслідування, більшість із них були євреї, у рамках розгляду запитів на відшкодування збитків і виявив у них синдром уцілілих.

У своїй книзі «Наслідки переслідування: синдром уцілілого – душевне вбивство» [4] він узагальнив його причини так: вцілілий після травмуючої події відчував, що його життя проходить в атмосфері постійної загрози, було певне відчуття наближення загибелі; людина відчувала фізичне та психічне виснаження, страх смерті та гостру небезпеку смерті, невизначеність в міжособистісних стосунках, почуття незахищеності, депресію, невпевненість, апатію, абстиненцію, стани тривоги та збудження; її турбували психосоматичні захворювання, безсоння, внутрішній неспокій, маячні симптоми, а також саме почуття провини.

Що цікаво, подібне відчуття Р. Д. Ліфтон [5] зауважив у тих, хто пережив Хіросіму, описуючи часте відчуття, що чуже життя було принесено в жертву за рахунок їхнього власного. Науковці припустили, що теорія справедливості, яка зумовлена тим, що люди віддають перевагу результатам, які є справедливими та гідними, може бути пов'язана з почуттям провини потерпілого, що почуття провини може виникати в результаті позитивної несправедливості, коли люди відчувають, що вони отримали несправедливу вигоду.

Наприклад, Л. О'Коннор та інші психологи [6] розглядають почуття провини вцілілого як еволюційну стратегію, що розвивалася для сприяння групової згуртованості, стримування антисоціальної конкуренції та залучення до альтруїстичної поведінки. Є деякі докази того, що почуття провини потерпілого призводить до поведінки допомоги.

Журналіст П. Валент навів приклад подібного. Так, у 1984 р. відбулася одна історія. Журналіст розповів про те, що почуття провини спонукало тих, хто вижив після великих лісових пожеж в Австралії, ділитися своїми домівками з тими, хто залишився без даху над головою [7].

Слід зазначити, що ті, хто вижили після травмуючих подій, зазвичай, повідомляли про бажання виправити або якимось чином відшкодувати збитки, але мало хто знайшов для цього засіб.

Також можна привести приклад, який зараз є досить актуальним в Україні, під час активних бойових дій на сході та південних областях. Візьмемо до прикладу родину з Луганської області, яка через окупацію свого міста не мала змоги безпечно виїхати на територію України. Але видалась нагода відправити одного члена своєї родини (сина) у більш безпечне місце. Як потім зазначалось, дитина довгий час відчувала провину перед батьками за те, що вона поїхала в безпечне місце, в той час як самі батьки залишилися в зоні бойових дій та під окупацією.

Часто люди, які стикаються з синдромом провини, намагаються уникати проблеми або ж забути про неї. Такий спосіб може підходити не

всім, та й у будь-який момент симптоми «провини вцілілого» дадуть про себе знати.

До дієвих способів подолання синдрому провини вцілілого психолога відносять [8]:

1. Робота над прийняттям. Після травматичної події прийняття може здаватися дуже складним процесом. Людина має все-таки прийняти саму подію, яка може включати в себе визнання втрати близької або рідної людини, виїзд із тимчасово окупованої території або території, де ведуться активні бойові дії. Людина також має визнати свої емоції, такі як смуток, злість, провини, горе та інші. У цьому може допомогти медитація або ведення щоденника (особистого чи звичайного щоденника емоцій).

2. Техніка усвідомлення, самоусвідомлення та вправи на заземлення. Техніка усвідомлення допоможе посилити концентрацію на поточному моменті, звільняючи від негативних думок, не зациклюючись та не засуджуючи себе за них. Людина може піти прогулятися, зосередити свою увагу на тому, що оточує її. Також підходить для цього різноманітна арт-терапія або ж легенька медитація.

3. Пошук підтримки та спілкування з близькими. Людина найчастіше думає, що вона може справитись зі всіма проблемами сама. Проте таке судження, на жаль, є помилковим. Людині потрібна підтримка. Найкраще, коли вона розповість про свої почуття, свій стан та думки людям, яким вона дійсно довіряє. Це можуть бути найкращі друзі, родичі та ін.

4. Віднайдення суті. Замість того, щоб людина картала себе за те, що вижила, їй варто спробувати переосмислити це та прийняти як подарунок, який вона можете оплатити добротою та вдячністю. Людина може піти волонтерити, допомагати таким самим людям, як і вона.

Таким чином, синдром провини вцілілого є актуальною проблемою сьогодення і потребує більшої уваги в суспільстві та подальшого його вивчення як однієї з форм посттравматичного стресового розладу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Juni S. Survivor guilt: A critical review from the lens of the Holocaust. *International Review of Victimology*. 2016. Volume 22. Issue 3. P. 321–337. URL: <https://doi.org/10.1177/0269758016637480>
2. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Third Edition)*. URL: <http://aditpsiquiatriaypsicologia.es/images/CLASIFICACION%20DE%20ENFERMEDADES/DSM-III.pdf>

3. Bell C. C. DSM-IV: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. JAMA. 1994. 272 (10). P. 828–829.
4. Niederland W. G. Folgen Der Verfolgung: Das Überlebenden Syndrom Seelenmord. Frankfurt: Perfect Paperback, 1980. 244 s.
5. Роберт Джей Ліфтон. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Robert_Jay_Lifton
6. O`Connor L., Berry J. W., Wiess J., Schweitzer D. and Sevier M. Survivor guilt, submissive behaviour and evolutionary theory: The down-side of winning in social comparison /. British Journal of Medical Psychology. 2000. 73. P. 519–530.
7. Valent P. The Ash Wednesday bushfires in Victoria. The medical journal of Australia. 1984. 1. 141 (5), P. 291–300.
8. How to Cope with Survivor Guilt, Because Survival Is No Reason to Feel Guilty. URL: <https://www.healthline.com/health/mental-health/survivors-guilt#takeaway>

*Юлія Пристайко,
науковий керівник – Лілія Пилипенко*

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

Реалії сучасного життя зіткнули нас із втратою домівки, грошей, примусовою міграцією та найболючіше – смертю рідних людей. «Життя ніколи не буде таким, як раніше», - фраза, яку найчастіше вживають громадяни нашої країни. Вони стверджують це і з сумом, але й відвагою водночас, демонструючи неабияку витривалість до постійних стресових ситуацій, від яких потерпає наш народ більше року.

Психічне здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, при якому людина може реалізувати власні здібності та потенціал, протистояти і долати звичайні життєві стреси, продуктивно працювати й робити внесок у громадське життя [2].

Вплив війни на собі відчув кожен українець. Але найбільше наслідки спостерігаються саме на нашому ментальному рівні, адже за даними ВООЗ, через війну, чверті українців загрожують розлади психіки. Депресія, тривожний розлад, посттравматичний стресовий синдром – це те, що прогнозується або вже проживається нашим суспільством [5].

Компанією Gradus Research у вересні 2022 року було проведено анкетування українці, які відповідали за допомогою мобільного додатку. Вибірка становила жителів різних міст віком від 18 до 60 років, які користуються смартфоном. За даними результатів виявлено, що 41% опитаних оцінюють свій стан ментального здоров'я як задовільний,

тоді як половина (51%) визначили його як середній стан. Емоції, що останнім часом переважають у настрої респондентів характеризуються відчуттями напруженості (42%), надії (41%) та втоми (41%). Дія стресу та відчуття сильної знервованості добре знайома 71% респондентів останнім часом, де війна є домінантною серед причин (72%), а щодо аспектів терористичних дій у країні, які провокують захисну реакцію організму на зовнішні подразники є безпека близьких (63%). Загальна кількість респондентів становила 2100 осіб, з яких стрес або сильну знервованість відчували останнім часом 1481 опитуваних, а через повномасштабне вторгнення 1057 учасників [3].

Для того, щоб краще зрозуміти, які руйнівні наслідки несе повномасштабне вторгнення на наше психічне здоров'я, варто проаналізувати ще одне дослідження, що було проведене навчально-науковою лабораторією екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України у 2022 році. Дослід здійснювався у місті Харків із використанням методу включеного спостереження. Автори весь час знаходилися у місті та не покидали його. Загалом в опитуванні взяло участь 458 осіб, жінки та чоловіки віком від 24 до 85 років. Усі психічні стани, які простежувалися у харків'ян можна розділити на 3 етапи.

Перший етап «Шок». Починається у 1-2 тижні після початку війни. На цій фазі спостерігаються гострі психічні стани, які характеризуються різкими змінами настрою, нервозністю, бажанням зірватися на когось. Внаслідок постійних обстрілів, люди боялися спати, тому засинали лише після припинення вибухів, що спричиняло посилене виснаження і коливання кров'яного тиску. Багато хто відзначив, що вночі навіть у тиші сон проходить за «рваною схемою»: 1-2 години сну, потім пробудження і так до ранку. Тобто змушено змінюється увесь цикл сну. Досліджувані відзначили, що відчували сильну спрагу, постійно пересихало у роті. Майже у половини (45%) збільшилося денне вживання гарячих напоїв.

Приблизно у 10% жителів міста простежується протилежна реакція на стрес. Перші 10 діб вони не виходили на вулицю, постійно перебували під ковдрою, виглядаючи сонливими. Після 10 днів вони повернулися до більш звичного життя та відновили комунікацію з іншими. У багатьох людей, понад 70% під впливом тривожності встановлено тремор ніг та рук. У 25% спостерігається рухова гіперактивність. Також під дією сильних стрес-факторів було виявлено кілька самогубств серед громадян.

Другий етап «Адаптація». Припадає на 3-4 тиждень війни. У багатьох жителів спостерігається процес пристосування до нових умов та оволодіння навичками щодо виживання у реаліях. Тут з'являється ряд фобій, які пов'язані із страхом вийти із дому чи укриття, щоб не потрапити під обстріл. Через тривалу відсутність енергомережі, у людей розвивається боязнь залишитися із розрядженим телефоном, тому вони намагаються постійно тримати його на зарядці.

Значно змінився ритм життя мешканців, тому вони намагаються владнати свої справи і покупки до першої половини дня, щоб повернутися до комендантської години. Також з'явилася потреба у світломаскуванні, оскільки агресор найчастіше обстрілював домівки, що освітлювалися, тому у темний час люди припинили використовувати енергопостачання.

Третій етап «Звикання». Це 5 тиждень після початку війни. На цій стадії проявляється значна байдужість, через яку люди зазнають фатальних наслідків. Вони не так вже дбають про свою безпеку і дозволяють собі речі, які були допустимі у мирний час. Також на цьому етапі було виявлено певну образу, відчуття обуреності та несправедливості, коли вони спілкувалися із родичами центральної чи західної частини України, констатуючи це тим, що вони не знають, що таке справжня війна. Тобто у мешканців Харкова було виявлено три етапи проявів психічних станів, які змінювалися відповідно до тривалості військових дій та інтенсивності обстрілів [1].

За кордоном також багато авторів досліджували вплив війни на ментальне здоров'я. Їм вдалося встановити, що негативними психічними проявами є депресія, психосоматичні проблеми: безсоння, біль в області живота та спини [6].

Результати дослідження здоров'я палестинських дітей свідчать, що серед опитаних 2601 учнів сьомих-дев'ятих класів, у 25,9 % осіб визначено наявність суїцидальних думок або планування самогубства за 12 місяців до опитування. Суїцидальні наміри у цих дітей були вищими, у порівнянні з рівнем суїцидальних думок у підлітків у будь-якій з інших країн Східного Середземномор'я.

У ізраїльських дітей також мають місце негативні наслідки постійних військових конфліктів для психічного здоров'я. Результати дослідження доктора Рут Пат Хоренчик Ізраїльського центру лікування психотравми в Меморіальній лікарні Герцога свідчать, що у дітей, які проживають у місті Сдерот, показники симптомів посттравматичного

стресового розладу є у три-чотири рази вищими, ніж у інших дітей країни [7].

Згідно із дослідженнями МОЗ, є припущення, що через 5-7 років може посилитися та зрости кількість алкогольної, наркотичної та інших залежностей. Через психоемоційну напругу, українці постаріють на 10-15 років. І це не про зовнішні ознаки, а про хвороби, які мали вікові обмеження, але тепер будуть зустрічатися на десяток років раніше, ніж це було до війни. Ситуація у країні дала відбиток й на серцево-судинні захворювання, діабет, артрит, онкологію. Щодо останньої, то люди через COVID-19, а тепер ще й повномасштабне вторгнення почали рідше звертатися у профілактичних цілях, тому рак дедалі частіше зустрічається на пізніх стадіях, що є значно складніше і менш ефективно діагностувати [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**].

На даний момент психологи активно проводять дослідження в умовах війни для того, щоб віднайти якнайкращі методи допомоги та передбачення психічних розладів у всіх, хто постраждав й далі потерпає від повномасштабного вторгнення у нашу державу.

Отже, наслідки війни несуть за собою негативний довготривалий вплив на психічне здоров'я людини. Доведено, що у жертв найчастіше проявляються симптоми депресії, тривоги, психосоматики, посттравматичного стресового синдрому, спостерігається схильність до насильства, тому основним завданням перед психологами є збереження психічного населення українців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гапон Н. Соціальна психологія. Навчальний посібник. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. С.4–25.
2. Ментальне здоров'я: ознаки психічного здоров'я. prozdorovia.in.ua. Healthlink. URL: <https://prozdorovia.in.ua/mentalne-zdorov-ia/>
3. Наші дослідження. Gradus. Worldwide online and smartphone surveys. URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/>
4. ПТСР та загострення хронічних хвороб: як війна вплине на здоров'я українців. Слово і Діло. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/11/01/infografika/suspilstvo/ptsr-ta-zahostrennya-xronichnyx-xvorob-yak-vijna-vplyne-zdorovya-ukrayincziv>
5. Як війна впливає на психічне здоров'я українців | День за днем. *День за днем*. URL: <https://denzadnem.com.ua/aktualno/138682>
6. Massad, S.G., Shaheen, M., Karam, R. et al. Substance use among Palestinian youth in the West Bank, Palestine: a qualitative investigation. BMC Public Health. 2016. 16. 800 p. URL: <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3472-4>.

7. Sayers J. The world health report 2001 – Mental health: new understanding, new hope. Bulletin of the World Health Organization. 2001. 79 (11). 1085 p. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/268478>

*Лілія Хмарна,
науковий керівник – Лілія Пилипенко*

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА НАСЕЛЕННЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Коловорот війни триває, і кожен день сьогодні нагадує нам про ту біль, про витримку та силу нашого народу. *«Нам усе ще може бути темно, гучно й складно. Проте нам точно вже ніколи не буде страшно. І ніколи не буде соромно»*, – важливі слова Президента України Володимира Зеленського.

У зв'язку із психологічним впливом, почуттям невідомості, стресом та тривогою населення України потребує психологічної допомоги та психосоціальної підтримки. Працювати «в холодному розумі», стає дуже непросто. Людина, яка перебуває у стресі, найчастіше потрапляє в ситуацію затоплення емоціями: страху, люті, жаху. І найважливіше у такій ситуації – відновити свої когнітивні функції. Тобто зупинитися, зорієнтуватися, відповісти собі на питання «де я перебуваю?» і «що я можу зробити?», «на кого мені опиратися?». Щоб усунути «адреналіновий шторм» можна використовувати дихальні техніки, спрямовані на подовження видиху. Довгий видих дозволяє уповільнити шокову реакцію та посилити контроль над емоціями. Можна «простукати» своє тіло у разі часткової втрати чутливості - ватних ногах. Добре допомагає вода. Коли ви відчуваєте, що стрес вас захльостує, вмийтеся або просто вимийте руки. Пийте воду невеликими ковтками. Обов'язково підтримувати дружні та родинні зв'язки, не втрачати контакту. Де б ви не були, приділіть увагу побуту, створіть для себе та близьких хоча б мінімальний затишок, облаштуйтеся. Турбота про інших, перемикання на близьких неабияк повертає до здорового глузду [1].

Психологічна допомога під час воєнних дій на території України, опирається на висококваліфікованих спеціалістів. Відповідно основні завдання психолога (у зв'язку із ракетними обстрілами, втратою домівки, постійні тривога та страх) полягають:

- 1) у подоланні важких стресових станів; сприяння прийняттю змін, асиміляції набутого досвіду та створенню нових життєвих перспектив;
- 2) соціально-психологічної адаптації, тобто допомоги у пристосуванні до місця переїзду та нового середовища.

Слід зазначити, що у роботі з внутрішньо переміщеними особами потрібно дотримуватися загальних принципів психологічного втручання у взаємодії із травмованими клієнтами. Тобто консультативній чи психотерапевтичній допомозі передував етап стабілізації, коли людина обережно виводиться з початкового стресового стану та починає сприймати реальність свого травматичного досвіду.

Щодо концептуальної моделі психологічної допомоги переселенцям, то в нашому досвіді досить успішною виявилася модель, побудована на основі психолого-філософської теорії травми R. Papadopoulos, згідно з якою кінцевою метою психологічної допомоги травмованим людям має бути сприяння у переосмисленні травми та своїх страждань, виробленні нового позитивного погляду на подальше життя з новими цінностями, цілями та змістом, пошуку відповідних ресурсів [9].

Отже, згідно з цією моделлю, у фокусі психологічної допомоги мають бути не стільки негативні наслідки травми (людські страждання, травматичні реакції та розлади), скільки позитивні — психологічне зміцнення людини, що зазнала впливу травматичних подій, так званий «розвиток, активований лихом». Приймається до уваги в цій моделі ще один варіант виходу із кризової ситуації, а саме актуалізація психологічної стійкості. Людина при цьому розглядається як еластична «освіта», що витримує тиск і не змінює своїх основних цінностей, смислів та здібностей. У цьому випадку вона зазвичай не потребує професійної допомоги, а наслідки травми для неї визначаються як нейтральні. Ця модель передбачає застосування певних діагностичних методик, а також різних форм тренінгів з підходом до використання методів та технік, саме тілесно орієнтованих, арт-терапевтичних, когнітивно-поведінкових тощо, які відповідають формату роботи, її етапу, ступеня довіри клієнта-переселенця до психолога (членів групи), проявів симптоматики тощо.

Цікавим соціокультурним феноменом у психологічній допомозі травмованим дітям стала розробка вітчизняними фахівцями нових, авторських методів та методик, що ґрунтуються на древніх народних традиціях оздоровлення людини. Такі, наприклад, як «Сонячне зернятко», що ввібрала в себе традиції слов'янських народів та досягнення тибет-

ської культури (автор — С. Міщук), а також побудована на основі українських культурно-етнічних засобів долання поведінки методика наспівування дитині колискових пісень (автор - Я. Омельченко) [8]. Оскільки остання з них застосовувалася в нашому досвіді, ми можемо сказати на основі досить тривалих спостережень, наспівуючи дитині колискових пісень кимось із близького оточення - є потужним засобом відновлення її спокою, відчуття безпеки, зняття фізичної та психологічної напруги. При цьому колискова пісня впливає позитивно як на дитину, так і на дорослого.

У зв'язку із збройною агресією на території України, існує безліч центрів надання безкоштовної психологічної допомоги: «Хаб стійкості», «Сильні», «Розкажи мені», «Поруч» та інші. Якщо особа неохоче звертається за підтримкою, причиною цього явище може бути різною. Допомагаючи постраждалим, необхідно дати зрозуміти цінність соціальної підтримки та взаємодії з іншими. Важливо донести інформацію, що після травматичної події деякі люди не хочуть говорити про свій досвід, і що проведення часу з близькими для них людьми, не обговорюючи цього, буде більш корисним для них.

Коли людина буде у змозі покинути Центр допомоги, їй захочеться побути з рідними. Їй може бути корисно поговорити про те, через що вона пройшла. Також особистість може вирішити, коли та про що говорити. Не потрібно розказувати все, що трапилось, а поділитись тільки тим, що вважаєте за потрібне. Коли трапляється щось таке, що дуже нас засмучує, навіть якщо людина не бажає говорити, вона може попросити, що їй потрібно. Дуже важливо розказувати людям, як вони можуть допомогти. Що більше допомоги особа може отримати, то краще.

Тим людям, які б хотіли надавати підтримку іншим, можна допомогти:

1. Визначити яким чином вони можуть бути корисними іншим (бути волонтером у притулку чи спільноті, допомагати дітям чи людям поважного віку).
2. Визначити людину чи людей, яким вони можуть допомогти.
3. Визначити відповідний час і місце, щоб поговорити з ними чи допомогти їм.
4. Виявити зацікавлення, увагу та турботу.
5. Запропонувати поговорити чи провести час, скільки це буде потрібно [6].

Розмова повинна зосереджуватись не на обговоренні досвіду чи втрат, пов'язаних із катастрофою, а радше на забезпеченні практичної допомоги, розв'язанні проблем та задоволенні поточних потреб.

Ситуація, яка відбувається в Україні, нелегка, але ми багато вже пройшли, і знаємо як справлятися із тривогою, як допомогти собі, як виходити з різних станів занепокоєння, та до кого звертатися, коли розуміємо що наші руки опустилися. всесвітньо відомий психіатр, психотерапевт, філософ В. Франкл дослідив стратегії, що допомагають людині утриматись над прірвою, захищають розум від божевілля та надають сенс життю. Автор стверджує, що ми можемо віднайти цей сенс у житті трьома різними шляхами:

- 1) займаючись справою або творчістю;
- 2) досвідчуючись щось або зустрічаючи когось;
- 3) обираючи власне ставлення до неминучих страждань» [2].

В Україні реалізовується ініційована Першою леді Оленою Зеленською Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яка спрямована на допомогу українцям переживати психологічні травми, завдані війною.

Програма передбачає:

- розроблення моделі надання допомоги із залученням фахівців ВООЗ;
- напрацювання плану реалізації моделі після її обговорення з представниками професійної спільноти, експертами;
- побудову системи навчання, сертифікації, моніторингу якості підготовки психологів, психотерапевтів, лікарів-психологів;
- навчання сімейних лікарів, психологів, соціальних працівників, освітян швидких методик психологічної підтримки [3].

Після того, що пережили українці в окупації, на фронті, у бомбосховищах, під обстрілами, на чужині, вони потребують реабілітації так само, як і поранені фізично – впевнена дружина Президента України .

Отже, психологічна допомога у воєнний час, це одна з тих складових, які забезпечуватимуть нашу перемогу, тому що психологічна зброя – це сильна зброя. Ймовірно, багато з нас вже зазнали випадки перевтоми, перенасичення, або потрапили у стан токсичної продуктивності (коли ти відчуваєш, що робиш недостатньо, і постійно намагаєшся зробити краще і більше, але відчуття задоволення все одно немає). Але всі ми пам'ятаємо заради чого ми тримаємось, працюємо та вдосконалюємось далі.

Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам, військовослужбовцям, які перебувають на реабілітації, а також психологічна підтримка волонтерів, які працюють із людьми, що пережили травматичні події, вимагає від психологів постійного професійного розвитку, роботи над собою та збагачення новим досвідом. Україна тісно співпрацює з Ізраїлем, США та з іншими країнами, фахівці яких діляться своїм досвідом роботи, проводять різноманітні навчання та заходи.

Кожен з нас є тим гвинтиком у вільній та незалежній Україні, на чийх плечах покладена наполегливість, жага до перемоги, опираючись на таку науку, як психологія.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
2. Комісія УГКЦ у справах душпастирства охорони здоров'я. Перша психологічна допомога. Львів: Друкарські куншти, 2015. 184 с.
3. Міністр освіти взяв участь у засіданні робочої групи щодо Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, ініційованої першою леді України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/ministr-osviti-vzyav-uchast-u-zasidanni-robochoyi-grupi-shodo-nacionalnoyi-programi-psihichnogo-zdorovya-ta-psihosocialnoyi-pidtrimki-inicijovanoyi-pershoyu-ledi-ukrayini>.
4. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово». 2020. 178 с.
5. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків : Книжк. клуб «Клуб Сімейн. Дозвілля» Книжк. клуб «Клуб Сімейн. Дозвілля», 2016. 160 с.
6. Ягупов В. В. Військова психологія : підручник. Київ: Тандем, 2004. 656 с.
7. Kinchin D. Post Traumatic Stress Disorder: The Invisible Injury. Success Unlimited, 2001. 208 p.
8. Papadopoulos R.K. Refugees, home and trauma. In Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home / edited by R. K. Papadopoulos. London: Karnac, 2002. (Tavistock 45 Clinic Series). 356 p.

*Яна Худьо,
науковий керівник – Наталія Мостова*

ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Війна торкнулася кожного. Це не просто вислів, це життя усіх українців будь-якого віку. Хтось ці події переживає у легшій формі, іншим вдається важче. Тут немає чого стидатися, ми зіткнулися зі ситуаціями, до яких нас ніхто не готував. Не всі самотужки можуть справитися з припливом різних травмуючих подій, які відбуваються щохвилини навколо нас. Якщо ти усвідомив потребу у фахівці зі сфери психології, це показує твою відповідальність за якість твого життя. Тому, не вагаючись, хутчіш звертайся.

На цей час є поширена потреба у правильній психологічній допомозі військовому чи цивільному, якому довелося побувати в гарячих точках та пережити багато втрат. З такими людьми потрібно обережно вести розмову, щоб не знецінити їхні емоції. Пропоную розглянути етику спілкування з військовими.

1. Уникати тригерних моментів. Наприклад: «Де конкретно воював? Чи тобі сподобалося? Ти вбивав?».

2. Формувати рівень довіри. Військовий може не виправдати наші очікування. Бути відлюдкуватим, непривітним, агресивним. Як тільки у тебе з ним появиться довіра, ці бар'єри одразу пропадуть.

3. Валідизувати їхній стан (не ігноруємо їхні проблеми). Валідизація – це дослідження тесту, що встановлює, чи можна на його підставі робити достовірні висновки.

4. Ресоціалізація – це пристосування людини до життя в новому оточенні. Коли військовий був у гарячій точці і зараз повертається до цивільного способу життя, то йому не завжди легше. Адаптація до мирного життя може бути важчою, ніж до воєнного.

Слід пам'ятати про стоп-слова, які не варто говорити тим, хто постраждав від війни:

1. Не говоріть, що ви розумієте, що пережила людина. Кожен з нас поніс різні втрати на цій війні. Хтось втратив роботу, відчуття безпеки, а хтось заплатив сім'єю, дитиною, чоловіком, жінкою, побратимом, домашнім улюбленцем, домом. Хтось бачив вибухи й обстріли на відео, а хтось став безпосереднім свідком звірських убивств і сам був на порозі смерті. Замість того, щоб сказати: «Я знаю, що ти пережив», «Так мало статися», скажіть: «Те, що ти пережив, жахливо. Мені дуже

шкода, що ти мав через це пройти», або «Я навіть не уявляю, через що тобі довелося пройти».

2. Не робіть вигляд, що нічого не сталося, не ігноруйте теми війни. Вам може здаватися, що слова зайві, але мовчання може поранити так само, як і необережні слова. Для людини, яка пережила жахливу подію, важливо, щоб її досвід визнали. Визнайте тяжкість ситуації та страждань. Кілька слів можуть бути достатніми: «Те, що сталося з тобою, дуже страшно».

3. Не давайте оцінок тому, що людина зробила чи не зробила, і тому, що вона відчуває. Наприклад: «Вам краще було відразу виїхати» або «Добре, що ти вижив». Швидше за все людина і так себе звинувачує за те, що зробила недостатньо. І так само вмовляє себе, що має радіти життю. Тоді як кожному з нас важливо пройти етап горювання за тим, що втрачено назавжди, аби знову навчитися жити повним життям. Ми можемо допомогти людині горювати такими словами: «Ти маєш право гніватися і ненавидіти тих, хто зруйнував твій дім, твоє життя», «Чи є щось, що ми можемо допомогти тобі зараз чи в майбутньому?»

4. Не узагальнюйте: «Усім погано». Не переводьте фокус на інших людей або самого себе. Не варто порівнювати ситуацію людини з іншими, «гіршими» ситуаціями. Якщо вона вирішила поділитись з вами, вислухайте до кінця і висловіть підтримку та співчуття. Навіть якщо ви пережили щось подібне, зараз не час рівнятися втратами. Сюди ж відносяться слова на кшталт «Принаймні твоя квартира не згоріла» та «Добре хоч, що ти та твої рідні залишилися живими». Такі слова знецінюють втрати людини, роблять її почуття малозначимими. Дивіться на кожную ситуацію, як на унікальну.

5. Співчуйте, але не віктимізуйте людину, не використовуйте слів, які підкреслюють позицію жертви. Краще виділіть сильні сторони, ті, що допомогли людині вижити, впоратися із викликами й подбати про себе та інших у гострій кризі. Виражайте захоплення, кажіть, чим саме у поведінці людини ви пишаєтеся. Але не перебільшуйте.

Не забувайте, що кожна історія людини є для нас історією, а для них – це ціле життя.

Перша психологічна (або допсихологічна) допомога – це не професійне психологічне консультування, оскільки не передбачає детального обговорення чи аналізу подій, які нашкодили людині. Таку допомогу може надати кожен з нас, вона не є професійною, але має на меті привести постраждалу людину у більш-менш стабільний стан.

Принципи першої психологічної допомоги або правило трьох «с»:

1. Спостерігайте. Огляньте місце події й переконайтеся, що ви у безпеці, перевірте, чи є люди, які потребують екстреної медичної допомоги, і тільки потім оцінюйте, що може загрожувати потерпілому.

2. Слухайте. Встановіть контакт. Запитайте, чим допомогти, чи є хтось, хто може подбати про неї, чи хоче вона поговорити про те, що їй довелося пережити. Наприклад, «Чи є щось про, що мені варто знати і ти хотів би, щоб я тебе спитав?»

3. Спрямууйте: нагальні потреби – притулок, їжа, вода, медична допомога. Надайте чітку та достовірну інформацію про подію та можливість зв'язатися з родичами або із соціальними службами.

Такі прості поради можуть допомогти людині зменшити негативний досвід та дати їй зрозуміти, що вона потрібна суспільству та нашій країні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Стрес та методи подолання. URL: <https://youtu.be/Oihq7e3BsHI>
2. Як спілкуватися з військовим. URL: <https://youtu.be/2PsTsR6fNY0>
3. СТОП-СЛОВА для людей, які постраждали від війни. URL: https://www.facebook.com/watch/?v=733768847629616&paipv=0&eav=AfYMXzbfmM5AHOCQCG6BSfEKlujC7jt1oDJdH_qecDN7WyvnsxzyyuDN-xqyQNi5c&_rdr



Розділ 4

Міждисциплінарні аспекти психології

Вікторія Аніщенко

РОЗВИТОК КОМПОНЕНТІВ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОФІЦЕРІВ НА ОСНОВІ ІНТЕГРАЦІЙНОГО ПІДХОДУ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ

У світлі реформування військової освіти особливої уваги набули питання вдосконалення системи ступеневої професійної підготовки офіцерів сектору безпеки і оборони України. Це обумовлено імплементацією низки міжнародних стандартів, стандартів країн НАТО, що викликало необхідність оновлення освітніх програм підготовки офіцерського корпусу нашої країни.

Важливим аспектом досягнення мети реформування військової освіти, що полягає у формуванні професійної компетентності офіцерів та високого рівня їх готовності до виконання завдань службово-професійного характеру в надзвичайних умовах мирного та військового часу, є забезпечення психолого-педагогічних умов здобуття військової освіти на першому (бакалаврському) та другому (магістерському) рівнях вищої освіти, підвищенні кваліфікації офіцерів діючих військових підрозділів.

Психолого-педагогічні умови є запорукою ефективності не тільки вивчення навчальних дисциплін, що наповнюють освітні програми, а й в цілому організації освітнього середовища, всіх його складових та процесів функціонування закладу вищої освіти, що здійснює підготовку офіцерів сектору безпеки і оборони України. Освітнє середовище є інтегративною системою, оскільки поєднує та зрощує суб'єкт-об'єктні відносини між всіма елементами, що його утворюють, формуючи при цьому «живий організм», а саме «викладач–освітній простір–освітній процес–офіцер–зовнішній світ». Класично більшість науковців до головних складових освітнього середовища відносять викладачів, здобувачів вищої освіти та освітні процеси. Однак, маємо наголосити на тому, що на сучасному етапі реформування вищої військової освіти, необхідно розширити поелементний аналіз освітнього середовища. Такий аналіз має враховувати динамічність розвитку та багато-

векторність змін кожного з елементів освітнього середовища, комплексність їх взаємозв'язків внутрішнього і зовнішнього характеру. Мова йде про видозміни вимог до кожного елемента освітнього середовища у зв'язку з викликами, що пов'язані із забезпеченням безпеки суспільства, врахуванням військового стану сьогодення, міжнародними тенденціями розвитку зовнішньої політики та культури ведення військової справи.

Розглянемо основні психолого-педагогічні аспекти досягнення головної мети військової освіти – формування професійної компетентності та готовності до професійної діяльності в різних умовах її здійснення.

По-перше, під час здобуття вищої військової освіти та підвищення кваліфікації відбувається процес формування (в тому числі вдосконалення, розвитку) особистості, тобто певних особистісних якостей, які допомагають офіцеру здійснюючи професійну діяльність залишатися завжди людиною з великої літери. Тому, офіцери мають бути залучені до всіх напрямків діяльності закладу вищої освіти – наукової, інформаційно-просвітницької, культурно-виховної та інших. Під час залучення офіцерів до участі та організації проведення науково-практичних, інформаційно-просвітницьких та культурно-виховних заходів відпрацьовуються вміння та навички комунікативного характеру, в обов'язковому порядку покращуються певні емоційно-вольові та інтелектуально-розумові здібності, розширюється формат їх світовідчуття, світосприйняття тощо. Також це сприяє закріпленню й розвитку високого рівня патріотичності, розумінню таких понять як честь та гідність, мужність і сміливість, відданість професії, укріпленню моральних цінностей і розумінню необхідності дотримання етичних норм та принципів людяності, толерантності, дотримання прав людини, а також визначенню особистісних соціальних ролей у суспільстві тощо.

По-друге, під час вивчення різних навчальних дисциплін викладачами мають бути враховані логічні міждисциплінарні взаємозв'язки та створений відповідним чином методологічний контент. Наповнення й структурування навчального контенту також є динамічним процесом. Тому він має своєчасно бути оновлений викладачами та бути доступним для використання здобувачами вищої освіти у зручний для них час. Для цього кожен викладач має постійно працювати над вивченням інноваційних освітніх технологій та застосуванням їх для висвітлення навчального матеріалу, побудови практичної складової навчального контенту. Саме проведення навчальних занять в інноваційній формі підвищує рівень зацікавленості, мотивації до здобуття знань та набуття вмінь і

навичок офіцерами. Наприклад, сучасна лекція має бути побудована як сумісна творча (більш для бакалаврського рівня вищої освіти) або наукова (більше для магістерського рівня вищої освіти) робота. Викладач має не просто механічно передати теоретичні та наукові істини, він має створити креативну діалогічну атмосферу для сприйняття нових знань здобувачами, поєднати власну діяльність з діяльністю офіцера, перетворити таку взаємодію у активний процес сумісного навчального пошуку. Нові формати лекцій (проблемні; лекції-візуалізації; лекції-консультації; бінарні; лекції-бесіди; лекції-дискусії; лекції із заздалегідь запланованими помилками; лекції з аналізом конкретних ситуацій; лекції-конференції; лекції-прес-конференції) повинні забезпечувати великий об'єм чітко систематизованої і концентрованої, методично грамотно опрацьованої сучасної наукової інформації; доказовість і аргументованість суджень; достатню кількість фактів, аргументів, прикладів, текстів чи документів, які підтверджують основні тези лекції; ясність, логічність і лаконічність викладу інформації; активізацію навчально-пізнавальної діяльності офіцерів різноманітними засобами; чітке окреслення кола запитань для самостійного опрацювання з посиланням на джерела інформації; аналіз різних точок зору на вирішення поставлених проблем; надання офіцерам можливості слухати, осмислювати і нотувати отриману інформацію; встановлення контакту з аудиторією та забезпечення ефективного зворотного зв'язку тощо. Важливо забезпечити педагогічно доцільне використання різноманітних засобів наочності, практико-орієнтованих прикладів, що виступають у ролі аргументів до поданої інформації. Лекція має органічно поєднуватися з іншими видами навчальних занять (семінарськими та практичними) інноваційного формату, слугувати підґрунтям для поглиблення і систематизації знань, які набуваються офіцерами в процесі аудиторної та позааудиторної навчальної роботи. Так, семінарські заняття можна проводити у такій формі, як: семінар-бесіда, семінар-дискусія, форум, дебати, симпозиум – діалогічне спілкування учасників, у процесі якого через спільну участь обговорюються і вирішуються теоретичні та практичні проблеми певної тематики; пошуковий семінар (семінар-дослідження), де відпрацьовуються навички дослідницької діяльності, обміну думками, проведення міні-дискусій; семінар «круглий стіл», до проведення якого запрошуються фахівці з конкретного напрямку військової справи, де відбувається обмін інформацією, відповіді на питання, колективний пошук нових шляхів вирішення ситуацій, що наближені до дійсності;

міжпредметні семінари, що передбачають обговорення навчальної інформації, яка є предметом вивчення декількох дисциплін, тому до їх проведення залучаються два або більше викладачів. Практичні заняття для офіцерів мають проводитися з використанням ігрових службово-професійних ситуацій проводяться у формі пізнавальної гри, тренінгів, наукових конференцій.

Залучення до семінарських та практичних занять діючих офіцерів, які проходять службу, мають досвід виконання певних завдань в гарячих точках, були безпосередньо виконавцями складних професійних завдань під час надзвичайних ситуацій має стати постійним елементом практико-орієнтованої моделі формування професійної компетентності офіцерів. Оскільки, сам такі фахівці-офіцери здатні на власних прикладах або прикладах службово-професійної діяльності відкрити певні психологічні особливості тієї або іншої військової професії, поділитися особистими методами подолання бар'єрів, перешкод, вирішення конфліктів під час взаємодії з товаришами по службі, шляхами адаптації до умов проходження служби, подолання стресових станів або станів агресії тощо. Це, з одного боку, сприяє підвищенню рівня інноваційності і, головне, комфортності освітнього процесу, посилює зацікавленість офіцерів до навчання, надає змогу кожному виявити прогалини у знаннях та можливість своєчасного їх усунення, а, з другого боку, сприяє самовираженню офіцерів, як особистостей, під час спільної взаємодії на навчальних заняттях, відпрацюванню психологічно обґрунтованих методів впливу/взаємовпливу всіх учасників освітнього процесу, самостійному вибору офіцерами алгоритмів та стилів спілкування, побудові моделей здорового психологічного клімату роботи в команді, розвитку їх особистісних навичок побудови моделі власної поведінки та відношення до навчання, відповідальності за особистісну траєкторію розвитку (навчання протягом життя) й становлення себе в якості професіонала тощо.

Також заклади вищої освіти, які готують офіцерів або здійснюють підвищення кваліфікації чи перепідготовку, мають збирати банк даних про своїх випускників щодо проходження ними служби, адаптації до певних умов професійного середовища та готовності до виконання завдань в надзвичайних ситуаціях, що теж надасть можливість викладачам вдосконалювати освітні програми підготовки фахівців військової сфери діяльності.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МАТЕМАТИКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ

Серед науковців, філософів, психологів минулого та сьогодення то-чаться дискусії щодо важливості та необхідності знань із математики для розвитку багатьох освітніх компонентів: географії, біології, філо-софії, історії, психології, валеології тощо. Дехто з них не надають ве-ликого значення математиці як фактору дослідження, проведення мо-ніторингу для подальшого існування багатьох із вищезгаданих дисци-плін. Це є актуальною проблемою пізнання, обґрунтування, вивчення кожної науки, її розділів. У даній роботі ми хочемо розв'язати її, дове-сти на прикладах необхідність наявності в освітян знань із математики та використання їх під час проведення потрібних розрахунків, переві-рки та порівняння даних за допомогою таблиць, графіків, діаграм для розвитку освітніх компонентів.

Беззаперечним є факт щодо думки багатьох вчених про те, що будь-яка область накопичених людством здобутків стає наукою, якщо засто-совує в її розвитку математику. Адже саме завдяки математичним знанням дослідники можуть кількісно порівнювати явища, перевіряти правильність словесних тверджень. На основі отриманих результатів переконуватись в їх істині або бути близькими до неї. Математика до-помагає дослідникам зрозуміти довгі, часто невиразні словесні опи-сання, розкриває їх значення. Математичні методи дають можливість науковцям обґрунтовано прогнозувати майбутні події тощо.

Уперше про необхідність застосування математики в психології у своїй доповіді 18 квітня 1822 року на засіданні Королівського науко-вого товариства згадав Йоганн Фрідріх Гербарт – німецький філософ, психолог і педагог. Його доповідь мала назву «Про можливість та не-обхідність застосовувати в психології математику». Основна ідея ви-ступу вченого полягала в тому, що «якщо психологія хоче бути нау-кою, подібно до фізики, в ній необхідно використовувати математику» [1]. Гербард стверджував, що «використання математики в психології можливе та необхідне» [1]. Відомий психолог взаємозв'язку матема-тики та психології присвятив багато своїх наукових праць. Ось деякі з них: «Про можливість та необхідність застосовувати в психології ма-тематику» ((Ueber Möglichkeit und Nothwendigkeit, Mathematik auf Psychologie anzuwenden)) (Кенігсберг, 1822). «Психологія як наука, знову заснована на досвіді, метафізиці та математиці» (Psychologie als

Wissenschaft, neu gegrndet auf Erfahrung, Metaphysik, und Mathematik) (т.1-2, 1824–1825).

Як педагог «Герbart відводив головне місце у навчальному плані вивченню древніх мов і математики, які, на його думку, найкраще дисциплінують розум... У зв'язку з цим пропонував до 14 років вивчати передусім мову, літературу й історію античного світу, математику і географію» [1], вважав математику важливим засобом розвитку мислення, називав її «сильною гімнастикою духу». Як філософ та психолог, учений був прихильником «філософських положень про психічні явища з математичним розрахунком психічних процесів» [3].

Учення Гербарта про обмеженість свідомості, її межі, про важливість знаходження межі свідомості за допомогою математичних розрахунків психологічних процесів мало велике значення для формування експериментальної психології, особливо психофізики [4].

Будучи прагматиком, науковець, використовуючи свої бачення, точку зору доцільності та вигоди, доводить необхідність застосування математики в психології: У своїх працях він доводить, що застосування математики в психології не тільки можливе, але й необхідне. Підстава цієї необхідності полягає у тому, що інакше просто не можна досягти того, що ми знаходимо внаслідок усвідомлення, тобто переконання.

Уже в 9 класі учні вперше знайомляться з поняттям статистика: «це наука про отримання, обробку й аналіз кількісних даних, які характеризують масові явища. ...У статистиці сукупність об'єктів, на основі яких проводять дослідження називають вибіркою» [2, С. 236], способами подання даних у вигляді таблиць, графіків, діаграм та іншими статистичними характеристиками: середнім значенням, частотою вибірки, модою та медіаною вибірки. Із підручника здобувачі освіти дізнаються, що у статистиці середнє значення, моду та медіану називають мірами центральної тенденції отриманої сукупності даних.

Усі вище згадувані автором поняття часто використовують у різноманітних наукових дослідженнях, наприклад: психології, педагогіці, філософії тощо.

Багато здобувачів освіти гуманітарних спеціальностей, коли чують про те, що для проведення експерименту, дослідження будемо використовувати статистику, перебувають якийсь час у стресовому стані, оскільки (не володіючи на достатньому рівні математичними знаннями) пов'язують це поняття зі складними формулами, розв'язуванням рівнянь, створенням математичних моделей, систем тощо. Тому в їх

діяльності з'являються труднощі, страх, невпевненість у можливості працювати в цьому напрямку.

Унаслідок того, що протягом певного часу у суспільстві відбувається накопичення практичного досвіду, оновлюються бази даних емпіричних досліджень, перед психологами та науковцями стоїть завдання їх узагальнення, виявлення тенденцій, динаміки, характерних рис, особливостей, які не можливо здійснити без застосування математичних методів кількісного аналізу.

Основні принципи використання математико-статистичних методів у психології:

- без знання та вміння володіння апаратом математичної статистики ви не можете вважати себе кваліфікованим психологом;

- потрібно пам'ятати, що апарат математичної статистики в психології лише інструмент для обґрунтування достовірності зроблених висновків, математичні критерії ніколи не розглядаються у психології в якості абсолютної істини, але й ігнорувати ними – не можна;

- не забувайте, що від того, як ви застосовуєте математико-статистичний інструментарій, залежать результати досліджень. Зроблені висновки можуть бути піддані критиці, змінені іншими науковцями при використанні зрозумілих для них других методів;

- починати потрібно з чіткого розуміння базових понять та визначень. У математичній статистиці вони достатньо чітко сформульовані й не потребують інших тлумачень;

- у кожному методі, формулі важливо зрозуміти те, як і для чого вони будуть застосовані під час психологічного дослідження, які результати вони покажуть і яким чином їх можна буде пояснювати.

Вивчаючи основи статистики, не слід боятися математичних формул, без знання яких, безсумнівно, не можна обійтися. Головне – треба зрозуміти, яку психологічну реальність вони описують, яка психологічна суть у них закладена, і тоді за математичними формулами, рівнями достовірності (статистичної значимості), критичними значеннями коефіцієнтів можна буде виявити дійсні психологічні реалії, їх значення та суть.

Статистика сприяє: компактному описанню даних, розумінню їх структури, проведенню класифікації, виявленню закономірностей у хаосі випадкових явищ та процесів.

У математичній статистиці, яку використовують у психології, виділяють два фундаментальних поняття: генеральну сукупність і вибірку.

Генеральна сукупність – уся множина досліджуваних об'єктів.

Важливими параметрами є усі елементи, які утворюють її. Величина кількості елементів залежить від того, наскільки чітко визначена сама сукупність, які питання при цьому розкриватимуться.

Наприклад: нас цікавить емоційний стан певного здобувача освіти 1-го курсу під час складання іспиту в літню сесію. Тоді генеральною сукупністю у даному випадку буде цей студент. Якщо нас цікавитиме емоційний стан усіх здобувачів освіти 1-го курсу певної спеціальності, то сукупність буде набагато більшою, і ще більшою, якщо нас зацікавить емоційний стан усіх студентів 1-го курсу даного закладу вищої освіти тощо. Це означає, що сукупності великого обсягу можна досліджувати лише вибіркоким шляхом.

Як бачимо, статистичні методи математики активно застосовуються в різноманітних дослідженнях психологічних особливостей людини, яка перебуває в певній групі, а також у тих, що стосуються нації, держави, планети. Чим більше береться вибірок, за якими здійснюється обчислення, тим точніший результат.

Психолог, який не користується і не володіє апаратом математичної статистики, не вважатиметься кваліфікованим спеціалістом. Адже саме статистика дає можливість компактно описати дані, зрозуміти їхню структуру, провести класифікацію, побачити закономірності в хаосі випадкових явищ.

Психологія – це наука, яка тісно пов'язана з математикою, бо завдяки математичній обробці зібраних даних можна формувати та формулювати факти (міркування), на основі яких розвиваються різні теорії, можуть бути сконструйовані нові тести, нові методи психодіагностики та психокорекції.

Математика робить психологію об'єктивнішою, завдяки використанню різноманітних математичних моделей доведення (аргументи) стають точнішими, незаперечними.

Таким чином, можемо зробити висновок: всі ми повинні усвідомити те, що математика – універсальна мова науки, техніки та технологій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Йоганн Фрідріх Гербарт. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Йоганн_Фрідріх_Гербарт.
2. Мерзляк А.Г., Полонський В.В., Якір М.С. Алгебра : підручник для 9 класу загальноосвітніх навчальних закладів. Харків : Гімназія, 2017. 272 с.
3. Ballauff Th., Schaller K., Padagogik. Eine Geschichte der Bildung und Erziehung, Bd 3. Vom 19/20 Jahrhundert, Munch., 1973.
4. Samtliche Werke. Bd.1–19, Lpz. Langensalza, 1882–1912.

ЕСТЕТИЧНИЙ КОМПОНЕНТ – НЕОБХІДНА СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОГО СПІЛКУВАННЯ ФАХІВЦІВ СФЕРИ «ЛЮДИНА – ЛЮДИНА»

Професійна діяльність фахівця будь-якої галузі передбачає ефективне спілкування на різних рівнях: з клієнтами, колегами, керівництвом, представниками інших установ та галузей. Як відомо, спілкування пронизує усе життя людини, супроводжує будь-яку її діяльність, у тому числі професійну. Особлива увага приділяється професійному спілкуванню фахівців сфери «людина – людина». До них відносяться також психологи, щоденна праця яких пов'язана з іншими людьми, і від якості їхнього спілкування значною залежить успіх професійної діяльності. Адже психологи повинні вміти налагоджувати і підтримувати контакти з людьми, розуміти їхні емоційні стани, почуття, переживання, настрої, коригувати взаємини та наміри, прогнозувати їхню поведінку тощо.

Ефективність професійного мовлення залежить від багатьох факторів. Наприклад, мовний аспект передбачає такі його характеристики, як точність, правильність, влучність, логічність, культура, чистота, виразність, лаконічність, образність, багатство, розмаїтість, доступність, зрозумілість, послідовність, змістовність; етичний аспект враховує тактовність, доречність, ввічливість мовлення, повагу до співрозмовника й готовність сприймати його думки й ідеї; діяльнісний аспект полягає в емоційності, цілеспрямованості, впливовості, дієвості, переконливості мовлення.

О. Берестенко виділяє такі структурні компоненти професійного спілкування:

- мотиваційно-ціннісний – бажання спілкуватися (потреби, інтереси, прагнення, емоції) та позитивна чи негативна емоційна оцінка, духовний внутрішній зміст спілкування;
- перцептивний – процес взаємного сприймання й розуміння співрозмовників, пізнання ними один одного;
- рефлексивний – процес забезпечення розуміння та формування образу іншої людини;
- комунікативний – обмін інформацією між індивідами та її уточнення, розвиток;
- інтерактивний – організація взаємодії суб'єктів, які спілкуються, тобто обмін не тільки знаннями, думками, ідеями, а й діями, зокрема при побудові спільної стратегії взаємодії;

– морально-етичний, який є основою культури професійного спілкування, включає етичні норми та ритуальні правила ділових взаємин, знання й уміння, пов'язані з обміном інформацією, використанням способів і засобів взаємовпливу, взаєморозуміння, професійну етику, професійний такт;

– естетичний – характеризує високий рівень культури спілкування, гармонію внутрішніх та зовнішніх особистісних проявів, артистизм, творчу самобутність, культуру мовлення, культуру поведінки, культуру почуттів, професійний етикет;

– технологічний – детермінований використанням професійних технологій [1, с. 30].

Отже, естетичний компонент відіграє важливу роль у професійному спілкуванні. Його характеризують такі поняття, як внутрішня (духовна) та зовнішня культура, їх гармонійне поєднання, що проявляється в культурі мови, культурі мовлення, культурі почуттів та емоцій [Берестенко, с.42]. На думку В. Москалюк, «призначення мови – реалізувати гармонію людського буття» [4, с. 140]. Саме гармонійне мовлення можна вважати естетичним. О. Кучерук зазначає, що естетичний компонент мовлення полягає не лише у дого досконалий відшліфованій формі, важливим також є його глибинний зміст: «це поняття набагато ширше, пов'язане з духовним змістом, етнокультурою, загальнолюдськими цінностями» [3].

Естетична функція мовлення дозволяє реалізувати процес створення естетичних художніх образів як у літературі, журналістиці, ораторському мистецтві, так і в повсякденному професійному й особистісному спілкуванні. Також надвичайно важливою є здатність людини створювати позитивні переживання, емоції, почуття, виражати свій внутрішній світ у процесі спілкування, у тому числі професійного. Естетична функція мовлення тісно пов'язана з етичними аспектами, морально-етичними цінностями особистості. Вважаємо, що етика й естетика мовлення є єдиним нероздільним цілим у професійному спілкуванні.

Естетичне мовлення передбачає доцільне використання емоційно нейтрально і позитивно забарвлених мовних одиниць в індивідуальному і колективному спілкуванні у конкретній ситуації. Більшість слів налаштовують слухача на прихильне сприймання інформації, викликають відчуття прекрасного у спілкуванні. Водночас вживання слів із вульгарним чи образливим значенням свідчить про соціально-естетичну невихованість людини та викликають негативні емоції. Однак вжи-

вання слів із позитивним і негативним значенням однаково стилістично важливі у спілкуванні та дозволяють мовцєві виражати весь спектр настроїв, почуттів, переживань і ставлень [2].

Естетичний компонент професійного мовлення забезпечується також урахуванням усіх літературних норм і правил: орфоепічних, лексичних, граматичних, стилістичних, орфографічних, пунктуаційних, які свідчать про культуру мовлення особистості та є ознакою грамотної людини. Водночас за прагненням розмовляти досконалою літературною мовою не слід забувати про професіоналізми та нехтувати діалектизмами, які є невичерпним джерелом розвитку мови.

Таким чином, естетичний компонент є важливою складовою професійного мовлення фахівця типу «людина – людина», який покликаний забезпечити гармонійність його світосприйняття та світобачення, професійної діяльності й особистого життя, а також ефективність його професійної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Берестенко О. Г. Культура професійного спілкування : навч.-метод. посіб. для студ. ден. та заоч. форм навчання всіх спец. гуманіт. профілю / Держ. закл. «Луган. нац. унт імені Тараса Шевченка». Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2013. 299 с.
2. Вдович С. М. Естетика мовлення – важлива умова професійного становлення майбутніх фахівців сфери «людина – людина». Актуальні проблеми науки і практики у світлі євроінтеграції : тези Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. Д-ра екон. наук, проф. Л. А. Янковської. Львів: Львівський університет бізнесу та права, 2018. С. 30–32.
3. Кучерук О. А. Поняття про мовно-естетичне виховання. Основи естетичного виховання в шкільному курсі української мови : навчальний посібник. Житомир, 2006. С. 14–27.
4. Москалюк В. Естетика мови: космічне та екзистенціальне. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Філософія. Політологія. 2006. № 81–83. С. 139–142.

*Юлія Дем'яненко,
Вікторія Філіпович*

ПРОФЕСІЙНА РЕФЛЕКСІЯ ЯК УМОВА БЕЗПЕРЕРВНОГО РОЗВИТКУ ФАХІВЦЯ

Пришвидшені темпи індустріалізації та інформатизації суспільства кидають нові виклики освіті загалом та працівникам освіти зокрема. Гасло початку 2000х років: «Безперервна освіта протягом життя» вже є реально існуючим фактом. Тому, постає необхідність у виробленні нових підходів до навчання та засвоєння інформації. Головною метою навчального процесу є надання знань і вмінь направлених на сам процес навчання, тобто, мета – навчити вчитися.

Виходячи із соціального запиту сьогодення, професійна підготовка має бути спрямована, насамперед, на забезпечення максимального розкриття потенціалу кожної людини, підготовки її до саморозвитку, самовизначення та самореалізації, сприяння становленню й розвитку справжнього професіонала, здатного активно, якісно й творчо реалізувати професійні функції з оптимальними нервово-психічними витратами, володіючи адекватними засобами протидії професійним деформаціям.

У ході професійного становлення працівник продовжує свій розвиток. Професійна рефлексія сприяє продовженню розвитку професійних компетенцій та їх вдосконаленню. Для професіонала рефлексія найчастіше починається з рефлексії діяльності, яка ініціює інтелектуальну й особистісну рефлексії, які згодом визначають професійну поведінку людини, оскільки мислення, діяльність і особистісно-емоційна сфера становлять неподільне ціле.

Рефлексію можна визначити як найважливіший чинник розвитку високого професіоналізму, що виявляється у здатності суб'єкта до постійного особистісного та професійного самовдосконалення, до творчого зростання на основі психологічних механізмів самоаналізу та саморегуляції. Це особливо значуще для сфери «людина – людина», що має дослідницький, нерегламентований характер і вимагає підвищеної рефлексії в пізнанні людиною самої себе і загостреного почуття відповідальності за іншу людину. Рефлексія в цьому разі являє собою складний психологічний феномен, що виявляється у здатності займати аналітичну позицію щодо своєї діяльності.

Під професійною рефлексією розуміють співвіднесення себе, можливостей свого «я» з тим, чого вимагає обрана професія, з наявними про неї уявленнями, з особливостями власного досвіду. Причому вона

не стільки констатує наявність чи відсутність професійних якостей, скільки стимулює їх розвиток, збагачення, посилення [1].

Професійна рефлексія ототожнюється із самоаналізом, структура якого схожа з процедурою рефлексії і який складається з етапів визначення причинно-наслідкових зв'язків, узагальнення отриманої інформації та формування висновків, які використовуються на практиці.

Професійна рефлексивність розглядається як детермінанта успішності діяльності людини, вона сприяє організації її креативного мислення, зростанню професійної майстерності, оволодінню новими спеціальностями. Це дає змогу розглядати рефлексію як механізм особистісного та професійного саморозвитку, творчої самореалізації людини як професіонала.

В наукових дослідженнях існує наступна класифікація рефлексії:

- 1) інтелектуальна рефлексія (включає знання про об'єкт, а також усвідомлення способів дії з об'єктом);
- 2) особистісна рефлексія (образ «Я», усвідомлення себе як індивідуальності, розуміння своїх дій і вчинків);
- 3) комунікативна рефлексія (уявлення про внутрішній світ іншої людини, про мотиви його поведінки);
- 4) кооперативна рефлексія (усвідомлення ролей, позицій і структури в процесі групової взаємодії);
- 5) культуральна і екзистенційна рефлексія (передбачає усвідомлення глибинних, світоглядних, екзистенціальних особистісних смислів);
- 6) регулятивна рефлексія (сприяє свідомій побудові власної діяльності).

Дана класифікація логічним чином вкладається у розуміння рефлексії С.Рубінштейна, який розглядав рефлексію як спосіб життєдіяльності, що проявляється в двох планах – зовнішньому і внутрішньому. Тобто, людина для успішного функціонування має усвідомлювати та переопрацьовувати як інформацію від зовнішнього середовища, так і власну.

Тому, в контексті безперервного розвитку фахівця він має враховувати кожен з видів рефлексії і, відповідно, аналізувати власну діяльність за критеріями:

- загальної обізнаності про предмет чи об'єкт професійної діяльності;
- можливостей розраховувати на допомогу колег і мотивів щодо спонукання їх до спільної роботи;

- інформації про те до кого можна звернутися з тим чи іншим питанням;
 - усвідомленні власної ролі та мотивів виконання різноманітних професійних завдань;
 - формування власних стимулів та мотивів професійної діяльності.
- Відповідно, рефлексивність виконує такі функції:
- забезпечення професійного самовизначення та професійної адаптації в ході оволодіння професією;
 - розвиток усвідомленого ставлення до здійснюваної діяльності;
 - здійснення системної цілісної регуляції професійної діяльності;
 - детермінація продуктивних та інноваційних якостей творчого мислення;
 - підвищення продуктивності професійної діяльності;
 - підвищення рівня професіоналізму, професійної майстерності, професійної компетентності та здатності до постійного особистісного і професійного вдосконалення та особистісного зростання на основі психологічних механізмів самооцінки, самоаналізу і саморегуляції;
 - запобігання професійній деформації, і таких негативних явищ як «професійна криза», «професійне виснаження».

Отже, рефлексивне регулювання має здійснюється на всіх етапах продуктивної професіоналізації: від самоусвідомлення та прийняття рішення щодо вдосконалення; на етапі планування та вироблення програми вдосконалення; у вигляді поточного контролю безпосередньої практичної діяльності з реалізації поставлених завдань у роботі над собою, аналізу допущених помилок, здійснення перетворення отримуваної інформації у власне знання, що є особистим надбанням; у формі заключного самоконтролю та самокорекції цієї діяльності, усвідомлення досягнутого рівня професійної компетентності та проектування її майбутнього застосування у повсякденній діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильєва М.О. Формування професійної рефлексії майбутніх соціальних працівників у класичному університеті : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. К., 2011. 19 с.
2. Резван О.О. Рефлексивне освітнє середовище як чинник розвитку особистості майбутнього фахівця. Педагогіка та психологія. 2015. Вип. 50. С. 291–299.

РОЛЬ ПІЗНАВАЛЬНОГО ІНТЕРЕСУ І ПОТРЕБИ В ПІЗНАВАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ У ФОРМУВАННІ В СТУДЕНТІВ КЛЮЧОВИХ ПРЕДМЕТНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ

Запровадження компетентнісного підходу в закладах вищої освіти є одним з пріоритетних напрямків їх модернізації, який повинен бути спрямованим на створення передумов для формування творчої, ініціативної, активної особистості, здатної діяти в складних життєвих ситуаціях, набувати досвіду самоосвіти та активної діяльності на основі отриманих знань. Саме на це наголошується в національній доктрині розвитку освіти в Україні, Державній Національній програмі «Освіта», Законі України «Про вищу освіту» та інших нормативних документах.

Теоретичні засади компетентнісного підходу до навчання, на наш погляд, достатньо розроблені, ґрунтовно викладені в наукових працях багатьох українських та закордонних вчених-педагогів та досвідчених викладачів. Різні аспекти компетентнісного підходу в освіті висвітлювали у своїх працях Бондар С.П., Бібік Н.М., Задніпрянець І.І., Зимня І.О., Хуторський А.В., Шарко В.Д. та інші.

Проте, проблеми з впровадженням компетентнісного підходу до навчання у закладах освіти існують і до цього часу.

Однією з таких, є формування у молоді, що навчається, пізнавального інтересу і потреби у пізнавальній діяльності.

Проведені нами дослідження свідчать що не дивлячись на усі новації в освіті у більшості закладів ще переважає репродуктивне навчання. Воно настільки вкоренилось, що подолати його вкрай важко.

Причиною, на наш погляд, є те, що навчання такі важка праця, а ще важчою є творче навчання, коли треба не тільки засвоїти ті чи інші знання і вміння, а й дійти до них самостійно, «відкрити для себе». Тому поза власною волею учень чи студент «ковзає» до сприйняття знань чи способу дії в так званому «готовому вигляді».

Часто від студентів можна почути: «Навіщо напружуватись, витрачати час і зусилля коли можна про те чи інше дізнатись в мережі «Інтернет». Нехай вчені відкривають нові знання, формулюють закони, нам треба їх зрозуміти, засвоїти, використати при необхідності. Більшість з них не розуміють, що «засвоєні» і «здобуті» знання далеко не однаково використовуються «за необхідності».

Пройдений шлях під час відкриття знань, на відміну від засвоєння в «готовому вигляді», потребує розумових зусиль, застосування прийомів мислення (порівняння, протиставлення, аналізу, синтезу, класифікації, формування висновків тощо), що збагачує отримані знання, розширює, поглиблює їх розуміння, що безумовно сприяє більш ефективному їх використанні на практиці як у подальшій навчальній, так і професійній діяльності.

На наш погляд, переконувати в цьому як учнів, так і студентів марно. Треба створювати умови навчання при яких поряд з іншими завданнями навчальної діяльності відбувалось би формування таких мотивів як пізнавальний інтерес (потреба у враженнях, допитливість, розуміння соціальна значимість, пізнавальна діяльність) та пізнавальна потреба. Тобто треба створити такі умови навчання, особливо у вищій школі, при яких основною «рушійною силою» навчання був не страх, не гнітюче почуття за невиконане завдання, а радість пізнання. Потрібно навчитись в процесі навчання виховувати «розумовий апетит». Іншими словами, треба ширше застосовувати творчі методи навчання, методики розвитку пізнавального інтересу (наприклад, методику успіху). Треба щоб не тільки оцінкою визначався ступінь засвоєння навчального матеріалу, яка в більшості випадків є джерелом тривоги й небезпеки, а й підтримкою пізнавальних зрушень, досягнень, порадою щодо їх покращення.

Значний вплив на розвиток пізнавального інтересу і пізнавальної потреби має використання знань для пояснення природних явищ, принципу роботи техніки, соціальних проблем тощо. Тобто знання повинні бути інструментом для розуміння навколишнього світу, правильного прийняття рішень, свідомого вибору професії, професійного становлення, в кінцевому рахунку, адекватного поведіння в суспільстві. Отримані учнем чи студентом знання повинні бути дієвими. Тоді на їх основі виникне нова якість – компетентність. Проведені нами дослідження свідчать, що на основі усвідомлених, дієвих знань, значно легше, ніж засвоєних формально, формуються вміння і навички, ключові і предметні компетентності.

Так мова яка є основою ключових компетентностей, насичена науковими поняттями, стає логічнішою, обґрунтованішою, позбавленою зайвих слів, слів «паразитів», а висловлена думка – більш впевненою, ненав'язливою. Недарма її часто називають грамотною мовою. Оскільки в поняттях закладені основні знання з певної галузі, то безумовно це сприяє й формуванню предметних компетентностей.

Такий взаємозв'язок сприяє реалізації міжпредметних зв'язків, створює умови для сприйняття студентами різних навчальних дисциплін, як єдиного цілого, що пізнається на основі і за допомогою універсальних механізмів наукового пізнання.

Відомо, що значну частину знань людина отримує в процесі спілкування, але при умові, якщо воно має достатній рівень потреби в спілкуванні, установку на спілкування, позитивну реакцію на партнера по спілкуванню, мовленнєву культуру та мовленнєві вміння. Виховання цих якостей і є предметом компетентнісного навчання.

Вміння навчатися є одним з важливих компонентів компетентнісного підходу в освіті. Воно багатогранне і складне. Основою вміння навчатись є наявність потреби в знаннях і вміннях. Існує така залежність: заради чого навчається людина – таким буде й характер навчання. Якщо людина прагне проникнути в суть явища, яке вивчається, дізнатись про його зміст, прояв, значення, то буде докладати максимум розумових і фізичних зусиль, щоб отримати необхідні знання, встановити причинно-наслідкові зв'язки, включати отримані знання в систему наявних. В такого студента оцінка викладачем стоятиме на другому плані, він наперед знає що вона буде високою. Однак таке прагнення треба виховувати. Це непросте завдання компетентнісного навчання. Для успішного його вирішення треба спрямувати усі засоби сучасної педагогіки, зусилля досвідчених викладачів, матеріально-технічне забезпечення лабораторій тощо. Сучасний викладач повинен бути не інформатором, а реформатором. На сьогодні педагогікою, як наукою, розроблено багато методик включення студентів у активну пізнавальну діяльність. Ними просто необхідно скористатись. Однією з них є проєктна діяльність. Особливо що стосується курсових, бакалаврських та магістерських робіт. Без стратегічної компетентності, вміння навчатись, годі й мріяти про предметну, фахову компетентність.

Важливу роль у навчанні вчитися відіграє конспектування лекцій. Однак воно є ефективним тоді, коли студент не «стенографує» хід лекції, а коротко записує хід думки викладача, уточнює незрозуміле, так би мовити, приймає активну участь у з'ясуванні того чи іншого питання. При пасивному конспектуванні студент потрапляє в ситуацію «педагогічного сну», коли він ніби щось робить, механічно записує висловлене викладачем, а в думках далеко від змісту лекції.

Велике значення для навчання вмінням вчитися має самостійна робота над навчальним матеріалом. При належному контролі виконання

завдань з самостійної роботи студент набуває вміння користуватись літературними джерелами, можливостями мережі Інтернет тощо. Однак характер самостійної роботи не повинен бути бездумним переписуванням змісту навчального матеріалу з підручника, а мати творчий характер. Питання для самостійної роботи повинні бути сформульовані так, щоб для отримання відповіді треба було прикласти власні зусилля. Переважно вони повинні починатися з слів. «Порівняйте...», «Проведіть аналіз...», «Узагальніть...» тощо.

Варто також виховувати в студентів уміння організовувати свою роботу (планувати, забезпечувати джерелами інформації тощо).

Безумовно також в них треба розвивати розумові вміння, вміння думати, запам'ятовувати, робити висновки.

Вміння вчитися в свою чергу розвиває пізнавальний інтерес, пізнавальну потребу. Як кажуть це – «дві сторони однієї медалі».

Важливою складовою в зазначеному контексті є громадянська компетентність – усвідомлення заради чого людина навчається. В її основі лежить громадянська потреба – усвідомлення свого місця в суспільстві. Треба щоб молода людина, усвідомлювала заради чого він навчається, здобуває знання і вміння – бачить зміст свого життя в служінні суспільству чи навпаки, в досягненні виключно своїх цілей. Студент з громадянською позицією бачить своє місце в суспільстві, в сприянні його розвитку і процвітанню. Отримані ним знання і вміння співвідносяться з потребами суспільства з його розвитком, а значить вони більш ґрунтовні, цілеспрямовані, дієві.

Громадянська потреба, на початку свого розвитку, реалізується в прагненні наблизити себе до певного ідеалу. Далі, в зв'язку з світоглядним становленням, виникає потреба в усвідомленні свого місця в суспільстві, розумінні залежності корисності від освіченості, фахової підготовленості.

Отже, пізнавальний інтерес і потреба в пізнавальній діяльності є запорукою успішного запровадження компетентнісного підходу в навчанні, а компетентнісний підхід є основним фактором їх розвитку.

ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ОПЕРА- ТИВНО-РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ

Після повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року перед кожною сферою діяльності, перед кожним громадянином України постало своє особливе завдання, реалізація якого пришвидшує нашу перемогу. На фронті безпеки перебувають зокрема працівники Державної служби України з надзвичайних ситуацій, яких населення називає «героями без зброї». Вони витримують значні стрес-фактори, психофізичне навантаження, розлуку з рідними, сумлінно виконують свої службові обов'язки в особливих та екстремальних умовах тощо.

Сьогодні роль психологів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту України є, справді, неоціненною. Надання екстреної психологічної допомоги, зустріч евакуаційних потягів, чергування на місцевих вокзалах, надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам на місцях прильотів ракет, забезпечення психологічного супроводу, виконання завдань за призначенням, надання психологічної допомоги та підтримки особам рядового і начальницького складу, рятувальникам та працівникам, які перебували в екстремальних умовах та постраждали внаслідок дії стрес-факторів — це лише частина завдань, що постають перед психологічною службою ДСНС України [5].

За період з 24 лютого 2022 року по 04 жовтня 2022 року психосоціальної підтримку і психологічну допомогу отримало 176680 осіб, серед яких постраждале населення і внутрішньо переміщені особи – 123737, з них: 34444 – діти, 8573 – маломобільні групи населення [1].

Загальновідомо, що для кожної професії є характерним набір фізичних і психологічних властивостей людини, тому поняття «професійно важливі якості» відіграють ключову роль у контексті дослідження професійного становлення та розвитку особистості.

Для того, аби зокрема працювати в екстремальних умовах особистість повинна володіти певними професійно важливими якостями, що забезпечують сумлінне виконання службових обов'язків. Власне наявність цих якостей на достатньому рівні є ознакою професіоналізму особистості. Розвиток професійно важливих якостей особистості відбувається в контексті формування особистості у процесі її особистісного

становлення. Звідси їхнє формування на етапі підготовки майбутніх психологів є одним із головних завдань закладів вищої освіти.

Дослідженням професійно важливих якостей психологів присвятили увагу низка українських та зарубіжних науковців, а саме О. Бондаренко, І. Мартинюк, В. Панок, Н. Пророк, А. Роє, Р. Сірко, Р. Терлецька, О. Цільмак Н. Чепелева.

У сучасному тлумачному психологічному словнику професійно важливі якості особистості — це будь-які якості суб'єкта, що включені до процесу діяльності та забезпечують ефективність її виконання за параметрами продуктивності, якості праці та надійності [8].

Особливості проходження служби цивільного захисту вимагає від працівників ДСНС України володіти низкою професійно важливих якостей, а саме рішучістю, сміливістю, мужністю, самовладанням, дисциплінованістю, самовідданістю, почуттям колективізму, здатністю до розумного ризику, взаємовиручки тощо [2].

І. Мартинюк тлумачить професійно важливі якості як пристосовані до певної діяльності компоненти цілісної особистості, які формуються на основі природно заданих біопсихічних властивостей під дією зовнішніх впливів та власної активності суб'єкта [3].

Н. Чепелева виділяє такі професійно важливі якості психолога як сенситивність, емпатійність, вміння слухати клієнта та інтерпретувати його слова, встановлювати контакт. Також автор наголошує на когнітивних якостях, а саме гнучкості, динамічності, умінні осмислювати та узагальнювати інформацію про клієнта, а також прогнозувати результат роботи з ним [7]. На погляд дослідниці також система організації підготовки практичного психолога повинна містити світоглядний, професійний та особистісний рівні, де необхідно формувати професійно значущі особистісні якості майбутнього психолога.

На думку Н. Пов'якель наявність поряд із низкою професійно-важливих особистісних властивостей і якостей, а саме адекватна самооцінка, сензитивність, емпатійність, толерантність до фрустрацій тощо. Як і Н. Чепелева автор виділяє когнітивні уміння: слухати іншого, встановлювати контакт, переконувати і розмовляти, продуктивно рефлексувати тощо. Також важливими є властивості психічних процесів, тобто здатність до тривалої концентрації, достатніх широти й обсягу уваги, оперативність і гнучкість процесів сприймання та мислення, високий інтелектуальний потенціал) [8].

Теоретично проаналізовано, що особистісні і поведінкові характеристики впливають на виникнення професійного стресу під час роботи

у ризиконебезпечних ситуаціях. Так емоційна стійкість, толерантність до стресу, стресостійкість, компетентність. Також надійність спеціаліста ДСНС, його відповідальність та значимі психологічні властивості, зокрема риси характеру та темпераменту і вольові якості [6].

Отже, для психолога екстремального профілю виділено низку професійно важливих якостей, які складають розвиток яких є важливими для їхньої успішної діяльності та формування професійно-екстремальної компетентності.

Перспективним ми вважаємо ґрунтовні дослідження педагогічних умов формування професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби, аби враховувати їх у процесі їхньої професійної підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Державна служба України з надзвичайних ситуацій - Психологи ДСНС навчаються міжнародним стандартам надання допомоги. Головна Державна служба України з надзвичайних ситуацій. URL: <https://dsns.gov.ua/uk/news/ostanni-novini/psixologi-dsns-navcayutsya-miznarodnim-standartam-nadannya-dopomogi>(дата звернення: 06.04.2023).
2. Коваль М. С. Система професійної підготовки майбутніх працівників ДСНС України в інформаційно-освітньому середовищі закладу вищої освіти : монографія. Львів : ПАІС, 2019. 544 с.
3. Мартинюк І. А. Розвиток професійно важливих якостей у майбутніх психологів для роботи в початковій школі : дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2004. 205 с.
4. Пов`якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика. Практична психологія та соціальна робота. 1998. № 6–7. С. 3–6.
5. Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій : Наказ М-ва внутр. справ України від 31.08.2017 р. № 747. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17#Text>.
6. Сірко Р. І. Професійна підготовка майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби до діяльності в екстремальних умовах : монографія. Львів : ГА-ЛИЧ-ПРЕС, 2017. 482 с.
7. Чепелева Н. В. Особиста підготовка практичного психолога в умовах вищого навчального закладу. Теоретико-методологічні проблеми розвитку особистості в системі неперервної освіти: матеріали метод. сем. АПН України 16 груд. 2004 р. / за ред. акад. С. Д. Максименка. К., 2005. 716 с.
8. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник : близько 2500 термінів. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

*Юлія Скварчило,
науковий керівник – Марта Проц*

ФОРМУВАННЯ СВІТОГЛЯДУ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ В ІННОВАЦІЙНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Світогляд учнів початкових класів є однією з важливих складових їх особистісного розвитку. В умовах інноваційного освітнього простору Нової української школи психологічний аспект світогляду має особливе значення. Публікація присвячена дослідженню психологічного аспекту світогляду учнів початкових класів у інноваційному освітньому просторі Нової української школи.

Світогляд учня є системою уявлень, переконань, цінностей, які він формує в процесі свого життєвого досвіду. У початкових класах важливо формувати позитивний світогляд, що допоможе учневі стати успішним у житті. Інноваційний освітній простір Нової української школи сприяє формуванню позитивного світогляду учнів [1].

При формуванні світогляду використовуються різні психологічні методики, такі як групові дискусії, інтерактивні вправи, проекти, експерименти. Ці методики допомагають учням краще розуміти світ, формувати власне ставлення до нього та вчитися сприймати різноманітність [2].

У початкових класах важливо навчити учнів бути толерантними та поважати думки інших. Це допоможе учням зрозуміти, що різноманітність – це норма, і кожна людина має право на власне бачення світу.

Дослідження показують, що учні, які мають позитивний світогляд, частіше здатні досягати успіху в житті, якщо порівнювати з учнями, які мають негативний світогляд або почуття безнадії. Учні з позитивним світоглядом мають більше можливостей для розвитку, оскільки вони мають сильну віру в себе та свої здібності, які дають їм додатковий стимул до досягнення успіху.

Крім того, учні з позитивним світоглядом краще справляються зі шкільними завданнями та досягають вищих результатів у навчанні. Це пов'язано з тим, що позитивний світогляд допомагає зменшити рівень стресу та тривоги, що може забезпечити краще зосередження на навчанні та більш успішне засвоєння матеріалу. Також, позитивний світогляд сприяє формуванню кращих взаємовідносин з учителями та однокласниками, що в свою чергу може позитивно вплинути на навчання та розвиток учнів [4].

У позитивному світогляді також важливою є віра в успіх та можливість його досягнення. Такий підхід сприяє формуванню цілеспрямованості та мотивації до досягнення цілей. Крім того, позитивний світогляд може допомогти учням зменшити ризик виникнення депресії, тривоги та інших психічних захворювань, що можуть виникнути внаслідок негативного світогляду.

Формування позитивного світогляду учнів початкових класів у інноваційному освітньому просторі Нової української школи є важливою складовою їхнього психологічного розвитку та навчання. З огляду на це, вчителі та педагоги мають велику відповідальність за створення сприятливої атмосфери для формування позитивного світогляду учнів.

Інноваційний освітній простір Нової української школи передбачає використання різноманітних педагогічних технологій, які сприяють формуванню позитивного світогляду учнів. Одним з прикладів таких технологій є педагогіка співпраці, яка забезпечує залучення учнів до взаємодії та співпраці, що допомагає формувати у них позитивне ставлення до колективу та сприяє розвитку соціальних навичок [6].

Також важливим елементом інноваційного освітнього простору є використання ігрових технологій, які сприяють формуванню позитивних емоцій та позитивного світогляду. Ігри, які спрямовані на розвиток пізнавальних та творчих здібностей учнів, можуть бути ефективним засобом для підвищення мотивації до навчання та формування позитивного ставлення до процесу навчання [1].

Крім того, у інноваційному освітньому просторі Нової української школи можуть застосовуватися різноманітні методики психологічної корекції, які сприяють зниженню рівня тривоги та стресу учнів (табл. 1). Наприклад, такі методики як арт-терапія, музикотерапія та інші можуть бути ефективними для формування позитивного світогляду та підвищення емоційного благополуччя учнів [3].

Таблиця 1 – Деякі методики психологічної корекції для зниження рівня тривоги та стресу учнів

Назва	Короткий опис
Релаксаційні методики	Глибоке дихання, медитація, йога, м'язова релаксація та інші, можуть допомогти знизити напругу та тривогу, сприяють зняттю стресу

Арт-терапія	Методика корекції, яка використовує творчість, щоб допомогти учням зосередитися на процесі творчості, відволіктися від проблем та розслабитися
Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)	Методика, що базується на взаємозв'язку між думками, почуттями та поведінкою. КПТ допомагає учням змінити шаблони думок, що викликають тривогу та стрес, та навчити їх ефективнішим стратегіям реагування на стресові ситуації
Соціальна підтримка	Створення підтримуючого середовища у класі та школі може допомогти учням почуватися менш самотніми та більш підтриманими від оточуючих людей
Фізична активність	Включення фізичних вправ та занять у розклад уроків може допомогти знизити рівень стресу та покращити настрій

При цьому важливо пам'ятати, що формування позитивного світогляду учнів повинне здійснюватися комплексно, з врахуванням індивідуальних особливостей кожного учня. Кожен учень має власну життєву історію та свої власні цінності, і тому важливо забезпечити індивідуальний підхід до них.

Також необхідно враховувати вікові особливості учнів, зокрема, у початкових класах важливо забезпечити розвиток впевненості в своїх можливостях, позитивне ставлення до навчання та розвиток мотивації до досягнення успіху. Для цього можна застосовувати такі методики, як похвала за успіхи у навчанні та досягненнях, підтримка учнів у складних ситуаціях, розвиток самооцінки та саморегуляції.

Інноваційний освітній простір Нової української школи допомагає формувати позитивний світогляд учнів шляхом використання інтерактивних технологій, спрямованих на розвиток креативності та творчого мислення. Такі технології включають в себе використання цифрових інструментів, які дозволяють учням створювати власні проекти та відкривати для себе нові можливості [5].

Крім того, важливим аспектом формування світогляду учнів є взаємодія з вчителями та батьками. Учитель повинен бути здатен створювати сприятливу атмосферу в класі та стимулювати учнів до активного

діалогу та обміну думками. Батьки, у свою чергу, повинні підтримувати позитивний світогляд своїх дітей та сприяти їх розвитку.

Отже, формування позитивного світогляду учнів початкових класів є важливою складовою інноваційного освітнього простору Нової української школи. Для цього важливо використовувати інтерактивні технології, сприяти взаємодії між учнями, вчителями та батьками, створювати сприятливу атмосферу в класі та підтримувати позитивний підхід до життя. Ці заходи допоможуть створити гармонійну особистість, яка зможе успішно відповідати на виклики сучасного світу та досягати своїх цілей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Концепція Нової української школи. 2016. 40 с.
2. Островська М. Я., Островський О. О. Створення інноваційного середовища у початковій школі, яка здійснює освітній процес у міжкультурному середовищі. Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки» (Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя). 2021. № 1. С. 84–94.
3. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навчальний посібник. 2-ге вид., доповн. Київ: Академ-видав, 2011. 384 с.
4. Якименко С. І. Інтегрована особистісно-орієнтована технологія – продуктивна технологія наступності дошкільної та початкової освіти: навчально-методичний посібник. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2016. 302 с.
5. Якименко С. І. Формування світогляду першокласників у інноваційному інтегрованому освітньому просторі нової української школи. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки. 2018. № 3(2). С. 358–363.
6. Якименко С. І. Формування світогляду у старших дошкільників та молодших школярів в освітньо-інтегрованому середовищі: теорія та практика. Київ: Видавничий Дім «Слово». 2017. 640 с.

*Юліана Бармінова,
науковий керівник – Наталія Мостова*

ПІДГОТОВКА ДОШКІЛЬНЯТ ДО ШКОЛИ. МОТИВАЦІЯ ДО НАВЧАННЯ

Переважно, говорячи про підготовку дитини до школи, враховують її вік, здоров'я, фізичні, інтелектуальні та розумові здібності. Під час підготовки до школи батьки звертають увагу до її навичок писання, чи-

тання, комунікацій, допомагають розвивати саме ці здібності за допомогою книжок, додаткових матеріалів для навчання, закладів для підготовки дошкільнят тощо, дають настанови як поладити з майбутніми однокласниками, вчителями, як поводити себе у школі, та рідко звертають увагу на психологічну підготовку дитини до школи та адаптацію дитини. Саме психологічна підготовка дитини впливає на мотивацію до навчання, адаптацію, успішність. Оскільки школа, це нове місце для дошкільника, нові люди, з'являються перші обов'язки, дитина повинна бути до цього підготовлена на психологічному рівні. Непідготовлена до школи дитина не може зосередитися на уроці, доволі часто відволікається, не слухає вчителя, не включається в загальний режим роботи класу. У непідготовленої дитини не дуже розвинута зв'язна мова і розумові здібності, вона не вміє задавати питання, порівнювати предмети, явища, виділяти головне; вона не може контролювати собою в деяких ситуаціях. Така дитина буває не дуже ініціативною та не хоче розвиватись. Їй важко дається спілкування з старшими й ровесниками з приводу навчальних проблем, немає цікавості до пізнання. Готовність до шкільного навчання – сукупність фізіологічних і психологічних особливостей дитини дошкільника, яка забезпечує успішний перехід до структурно організованого шкільного навчання. Дозрівання організму дитини, а точніше, його нервової системи, ступінь розвитку психічних процесів, рівень сформованості особистості – це передумови успішного початку навчання дитини [1, с. 5]. Готовність до школи як психологічний, емоційний, етично-вольовий та фізичний розвиток дитини, який забезпечує її легку адаптацію до нового етапу життя; це усунення (або хоча б суттєве зниження) негативного впливу на здоров'я та емоційне благополуччя школяра, труднощів переходу до нових умов життя, соціальних відносин і нового виду провідної діяльності.

Отже, для вступу в школу необхідно враховувати три важливі компоненти підготовки дітей до шкільного навчання, а саме: фізіологічний, соціальний та психологічний. З приводу даної проблеми вчені поділили готовність дитини до школи:

- інтелектуальну;
- вольову;
- емоційну;
- моральну.

Усі ці аспекти тісно взаємопов'язані, і недоліки у формуванні будь-якого з них відбиваються на успішності навчання дитини. Відношення

до цієї проблеми, розуміння необхідності всебічної підготовки до школи визначають майбутні успіхи дитини [2, с. 2]. Особистісна готовність до школи виражається у ставленні дитини до школи, вчителів і навчальної діяльності, включає також формування у дітей якостей, які допомогли б їм спілкуватися з учителями і однокласниками.

Інтелектуальна готовність передбачає наявність у дитини кругозору, запасу конкретних знань. Дитина має володіти планомірним і розчленованим сприйняттям, елементами теоретичного ставлення до досліджуваного матеріалу, узагальненими формами мислення і основними логічними операціями, смисловим запам'ятовуванням. Інтелектуальна готовність також передбачає формування у дитини початкових умінь у сфері навчальної діяльності, зокрема вміння виділити навчальне завдання і перетворити його в самостійну мету діяльності.

Вольова готовність – це досить високий рівень довільно керованої поведінки, довільної регуляції психічних процесів, дій; оволодіння такою структурою діяльності та поведінки, в якій окреслюються мотиви і мета, мобілізуються зусилля, спрямовується і регулюється психічна активність [3, ст. 3]. Підготовка дітей до школи – завдання комплексне, що охоплює всі сфери життя дитини.

Психологічна готовність до школи – тільки один з аспектів цього завдання, але всередині цього аспекту виділяють різні підходи: 1) дослідження, спрямовані на формування у дітей дошкільного віку певних умінь і навичок, необхідних для навчання в школі; 2) дослідження новоутворень і змін у психіці дитини; 3) дослідження окремих компонентів навчальної діяльності та виявлення шляхів їх формування; 4) вивчення умінь дитини свідомо підпорядковувати свої дії заданому при послідовному виконанні словесних вказівок дорослого. Успішне навчання дитини обумовлене прагненням до нового шкільного життя, до «серйозних» занять, «відповідальних» доручень. На появу такого бажання впливає ставлення близьких дорослих до навчання, як до важливої змістової діяльності [3, с. 2].

Мотивувати дитину до успішного навчання, теж потрібно робити правильно. Мотивацією не мають слугувати такі слова як: «Ти нічого не доб'єшся в житті без навчання», «Ти ніким не станеш», «Неуків ніхто не любить» та тощо. Такі слова можуть порушити психіку дитини та залишити сліди у вигляді психологічних травм. Мотиваційна структура навчальної діяльності містить неоднорідну систему різних

спонук, стимулів, мотивів, потреб, інтересів, прагнень, настанов, емоцій, норм, цінностей, очікувань, домагань суб'єкта навчання, його орієнтацію.

Б. Додонов виділяє такі структурні компоненти: задоволення від самої діяльності, значущість для особистості її результату, винагороди за діяльність, примушення, тиск з боку інших на особистість, запобігання покаранням [4, с.195]. Навчальна діяльність завжди є полімотивованою, оскільки спонукається цілою ієрархією мотивів, які постійно змінюються і вступають у нові відношення один з одним.

П. Якобсон розглядає три типи мотивації учіння: негативна мотивація (неприємності, ускладнення, бар'єри, розбіжності); мотивація, закладена в самому навчальному процесі (здобуття нових знань, новизна інформації, ліквідація незнання, прагнення подолати інтелектуальні труднощі; мотивація, яка лежить поза навчальною діяльністю (соціальні прагнення). Навчальні мотиви – це сукупність чинників, які сприяють активності учня в процесі навчальної діяльності [4, с. 196]. Ось кілька порад, як допомогти дитині пивити любов до навчання, та тим самим мотивувати її:

1. Навчайте дитину в ігровій формі. Якщо дитина не хоче вчитися або у неї щось не виходить, ви завжди можете придумати гру, при виконанні якої вона зможе зробити ті чи інші завдання.

2. Підтримуйте захоплення дитини. Не нав'язуйте свої улюблені заняття, дозвольте їй займатися своїм хобі. Допоможіть дитині відкрити її приховані таланти або розвинути вже наявні.

3. Маленькі заохочення, а не великі нагороди. Заохочуйте дитину, хваліть за результат, але не варто це робити в грошовій формі і у вигляді дорогих подарунків. Інакше настане час, коли дитина захоче продати вам результати своєї праці дорожче.

4. В першу чергу цікавтеся тим, що дитина вивчила в школі, а не її оцінками. Покажіть їй, як можна застосувати отримані знання. Частіше спонукайте дитину до роздумів, обговорення.

5. Процес навчання буде ефективнішим, якщо чітко сформулювати межу між заняттями і відпочинком. Обов'язково у дитини повинні бути вільні години для гри і спілкування з однолітками [5].

ЛІТЕРАТУРА

1. Виноградова Т. В. Особливості психологічної готовності дитини до навчання у школі. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/Виноградова%2068.pdf>

2. Стасюк Л., Добринюк Л. Готовність дитини до школи. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/Стасюк%20%Добринюк_44-49.pdf
3. Олійник І., Ноженко Ю. Феномен психологічної готовності дітей до навчання у школі в психолого-педагогічній літературі. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2017. № 2 (14). С. 84–89. URL: <http://ir.duan.edu.ua/bitstream/123456789/2848/1/16.pdf>
4. Левченко Т. І. Мотивація суб'єкта в різних видах діяльності: монографія. Вінниця: Нова книга, 2011. 448 с.
5. Як мотивувати дитину до навчання? П'ять порад від психологів. URL: <https://vn.20minut.ua/Osvita/yak-motivuvati-ditinu-do-navchannya-top-5-porad-vid-psihologiv-11441926.html>

*Ірина Куцах,
науковий керівник – Лілія Пилипенко*

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

В сучасному світі багато людей стикаються з проблемами, пов'язаними з відчуттям незадоволеності від свого життя, невизначеністю своїх цілей. Однією з причин може бути неналежне сімейне виховання. Родина може впливати на формування цінностей та поглядів людини на життя. Сімейні традиції, які передаються з покоління в покоління, можуть стати основою для формування світогляду та моральних принципів особливо у юнацькому віці, що впливатимуть на подальшу поведінку осіб у соціумі. Крім того, батьки можуть відігравати важливу роль у формуванні мотивації та напрямку діяльності їхніх дітей. Через позитивну сімейну атмосферу, взаєморозуміння, підтримку і стимулювання, батьки можуть допомогти своїм дітям розвиватися та знайти своє місце у житті.

Самореалізація – це процес досягнення потенціалу своєї особистості, усвідомлення власних мрій, цінностей, інтересів та прагнень і намагання зробити їх реальністю. Це не просто про здійснення мрій, але й про зростання як особистості, підвищення рівня самопізнання та самосвідомості. Однак, до цього часу не було створено загальноприйнятого визначення терміну «самореалізація». Різні підходи також не дають повної пояснення реального феномену та психологічного змісту цього поняття [0, с. 41]. Ми розглядаємо самореалізацію, як це процес,

який допомагає людині розвинути свої можливості та стати найкращою версією себе. Він включає в себе пошук свого справжнього призначення у світі та розуміння своїх потреб і цінностей у житті. Якщо людина знаходить своє призначення і досягає стану гармонії, вона може досягти внутрішнього спокою та задоволення реалізуючи себе.

Існує багато чинників, що впливають на самореалізацію особистості. Однак, сімейна атмосфера та стиль виховання є найважливішими факторами, що сприяють емоційному та фізичному розвитку особистості. Цей вплив особливо відчутний юнацькому віці, коли батьківське ставлення стає вирішальним для становлення та закріплення образу «Я».

Юність – це період, коли молоді люди переживають вихід із підліткового віку та йдуть на шлях дорослого життя. Це ще один важливий перехід, через який проходять молоді люди після переходу від дитинства до підліткового віку. Хлопці та дівчата стають більш самостійними та відповідальними за своє життя. Цьому віковому періоду характерним є пошук інтенсивного розвитку самосвідомості, активізація самостереження, потреба саморозвитку. Вони прагнуть принести зміни у своє життя, займаючись новими різноманітними видами діяльності, які потім сприяють самореалізації та більшим досягненням [5].

Сімейне виховання є однією з найдавніших традицій соціалізації та виховання дітей, що охоплює вплив культури, традицій, звичаїв, поглядів народу, побутових умов та взаємодію батьків з дітьми, забезпечуючи їх повноцінний розвиток і формування особистості [0, с.37]. Вузьке тлумачення сімейного виховання полягає у взаємодії батьків з дітьми на основі родинної інтимно-емоційної близькості, любові, турботи, поваги та захисту дитини. Ця взаємодія сприяє формуванню найкращих умов для задоволення потреб повноцінного розвитку й саморозвитку особистості.

Існує щонайменше три фактори що підкреслюють важливість впливу батьків на самореалізацію їх дітей.

Перш за все, стиль виховання, що практикується в сім'ї, може сильно впливати на самореалізацію юнацтва осіб. Д. Баумрінд виділила різні стилі виховання у сім'ї, зокрема: авторитарний, демократичний, ліберальний, потуральний [3, с. 52-54].

Якщо батьки практикують авторитарний стиль виховання, тобто намагаються контролювати та обмежувати життєві прояви особистості, то це може призвести до того що вони можуть відчувати себе обмеженими та неспроможними приймати власні рішення. Молоді люди мо-

жуть стати залежними від зовнішньої оцінки і не розвивати власні інтереси і таланти. У свою чергу, якщо в сім'ї практикується демократичний стиль виховання, де батьки дозволяють дітям самостійно приймати рішення та розвивати свої таланти, то це сприятиме розвитку особистості та її самореалізації. Юнаки можуть відчувати себе впевненими, відповідальними та здатними до саморегуляції. Натомість, ліберальний стиль виховання, де батьки дозволяють юнакам робити, що їм хочеться, може мати певні негативні наслідки для самореалізації юнаків. Юнаки можуть відчувати відсутність дисципліни та контролю, що може призвести до відчуття безладу та неспроможності втілювати самостійні рішення.

З іншого боку, потуральний стиль виховання, де батьки не взаємодіють з дітьми та не проявляють інтересу до їх життя, також може мати негативний вплив на самореалізацію юнаків. Вони можуть відчувати себе невпевненими та самотніми, не розвивати свої інтереси та таланти через відсутність підтримки батьків [3].

Крім вище згаданих існують ще безліч інших стилів виховання, оскільки кожна людина має свої уявлення про те, який підхід до виховання є найбільш ефективним. Та ми бачимо що стиль виховання може мати як позитивний, так і негативний вплив на юнака.

Другим фактором, що впливає на самореалізацію осіб юнацького віку, є поведінка батьків, яку юнак свідомо чи несвідомо наслідує як приклад. Якщо батьки виражають підтримку до того що особистість реалізовує свій потенціал, або власним прикладом демонструють свій особистісний розвиток, то це сприятиме самореалізації юнаків. Натомість, якщо батьки будуть прагнути досягнути максимальної кількості приємних відчуттів та насолод, та уникатимуть перешкод та неприємностей, то виховують дітей, які також вважатимуть це важливою складовою щасливого життя і сподівалися отримувати задоволення від миттєвих потреб, без реалізації себе у якомусь напрямку.

Третій фактор - це відносини з батьками, які можуть вплинути на самореалізацію осіб юнацького віку. Якщо батьки показують достатню кількість підтримки та емоційної близькості, заохочення самостійності то це може допомогти юнаку з розвитком ідентичності та впоратися зі стресом та емоційними труднощами, що відбивається на її самопочутті та здатності до самореалізації. Це означає, що добрі та задовольняючі стосунки з членами сім'ї можуть допомогти людям відкрити себе. З іншого боку, якщо відносини з батьками напружені або віддалені, то це може призвести до відчуття самотності та відсутності підтримки,

що може заважати розвитку особистості та її самореалізації. В той же час, заохочення пов'язується з успіхом, а покарання - з невдачею. В результаті цього формується тенденція в юнаків до досягнення успіху та уникнення невдачі в діяльності, що посилюється підтримкою з боку батьків [4]. Таким чином, позитивні стосунки зі юнаків з батьками можуть прискорити процес самореалізації, оскільки вони активно залучають людину до процесу рефлексії.

Підсумовуючи вищевикладене, хочу зазначити те, що батьки самі по собі розвивають у особистості мотивацію до діяльності, прагнення бути успішним і формують бажання розвиватися, якщо з ранніх років у неї є сформований внутрішній стимул, різні справи приносять їй задоволення.

Отже, можна зробити висновок, що сімейне виховання часто є впливовим чинником який може мати значний вплив на здатність повністю реалізувати свій потенціал юнакам. Усвідомлена і планомірна спрямованість батьків на розвиток особистості у сім'ї сприяє тому, що юнакам набагато легше досягається самореалізація. Стиль виховання, поведінка батьків та відносини у родині можуть позитивно або негативно впливати на розвиток особистості та її здатність до самореалізації. Тому важливо, щоб батьки надавали достатню підтримку, були відкритими та підтримуючими у спілкуванні, та дозволяли дітям самостійно виявляти свої таланти та розвиватися у своєму темпі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Максименко С. Д. Діяльнісна самореалізація особистості в освітньому просторі. Київ, 2017.
2. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка: навч. посіб. 4-те вид., допов. К. : Кондор, 2007. 37 с.
3. Прийменко В. Вплив сім'ї на успішне навчання дитини. Початкова школа. 2006. № 3. С. 52–55.
4. Федоришин Г. М. Психологічні проблеми сімейного виховання. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2013. 219 с.
5. Kudinov S. S. Individually-typological peculiarities of personality self-discipline and self-actualization correlation. RUDN Journal of Psychology and Pedagogics. 2013. № 2. С. 14–19.

*Соломія Подобінська,
науковий Керівник – Лілія Пилипенко*

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЛІ ІНФОРМАЦІЙНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВІЙНИ У ФОРМУВАННІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНЦІВ

XXI століття – епоха інформаційних технологій та глобальних інтеграційних процесів. Інформаційні технології застосовуються майже у всіх сферах суспільного життя, що робить суспільство і кожного конкретного індивіда все більш залежним від інформації. Все частіше інформаційні технології використовуються для маніпулювання масовою свідомістю, впливу та управління людьми [4]. Ця тенденція, що є загальносвітовою, на теперішній час набула особливого значення для України у зв'язку з гібридною війною, яку веде проти українського народу сусідня держава.

Інформаційно-психологічна війна є найпотужнішим засобом впливу на великі маси людей, що дозволяє без кровопролиття та активної агресії маніпулювати громадською свідомістю, роззброювати цілі країни. Саме по цьому «невидимому фронту» й завдають головного удару [5].

Особливо вразливими до впливів ідеологічної пропаганди стають ті держави, в яких процес формування власної національної ідентичності є «незавершеним проектом». Якщо нація не має чіткого уявлення про свою історію, культуру, а кожен окремий індивід не ототожнює себе зі спільнотою, її ідеями, традиціями, цінностями, то вплив інформаційно-психологічної війни набуває руйнівних масштабів, з яким сьогодні зіткнулася Україна. За оцінкою закордонних експертів, «...це найбільш дивовижний інформаційний блицкриг, який коли-небудь бачили в історії інформаційних воєн» [7].

Інформаційно-психологічні війни відбуваються постійно, як воєнний, так і в мирний час, тому ще від початку проголошення незалежності здійснювалася цілеспрямована культурна експансія, витіснення та заміна із української культури питомих явищ. Головна мета такої гібридної війни не лише захопити країну, але й свідомість громадян, щоб ментально завойована жертва «ліквідувала» себе сама [5]. За таких умов природне формування національної ідентичності – цивілізаційного брэнда, соціокультурної ніші країни припиняється, натомість відбувається деструктивний російський вплив: зміна системи цінностей, котрі визначають спосіб життя і світогляд людей, дискредитація

фактів історичної, національної самобутності народу, підрив міжнародного авторитету держави, її співпраці з іншими державами [4; 11].

Найважливіша умова для проведення інформаційно-психологічної війни - це спільний інформаційний простір, в якому будуть проводитися усі дії. Інакше інформаційні процеси, що ініціюються нападником, просто не зможуть досягти своєї мети – свідомості супротивника [10].

Глобальні інформаційні потоки, які з кожним роком все більше поширювалися у внутрішньому просторі держави, стали призвою, через яку нація дивилася на викривлену реальність. Про успішність психологічного впливу свідчить попит населення України на російські теле- та радіопроеграми та толерування цього українською владою, адже на той час це не викликало побоювань, що перегляд (прослуховування) російського контенту з часом призведе до дестабілізуючого впливу на свідомість громадян, а через їхню свідомість – до зміни ставлення до самої України [6]. Оскільки визначальною умовою для формування національної ідентичності є позитивне відношення громадян до своєї нації, країни саме зміна сприйняття своєї держави і себе як її частини є головним інструментом російської пропаганди. Аналіз архівних документів дає повноцінне розуміння того, який саме образ українця пропагує російська культура [12].

Найголовніший стереотип – українці нетямущі та неосвічені, забобонні («Статьи и рецензии. Статьи о Пушкине» Белінський, 1846. «Письма из Малоросии» Олексій Левший 1816). «Недостатня» культурність – ще один стереотип, який до образу українців прив'язує комічність на межі із вадами розвитку («Отечественноеведение. Россия по рассказам путешественников и ученим исследованиям» 1864-1887). Використання традиційних етнічних стереотипів, витворених імперською культурою, у політичних цілях, зовсім не нова ідея. Віками повторюваний метод пропаганди залишився, змінилися лише засоби: фільми, телебачення, соціальні мережі [9].

Відчуття своєї національної ідентичності не має генетичного характеру, це соціальне утворення, яке починає формуватися в дитячому віці. Тому такі середовища як сім'я, друзі, школа, позашкільні установи, вищі навчальні заклади, відіграють вирішальні роль у цьому важливому процесі. Завдання ІПВ, яка може тривати десятиліттями і розростатися в геометричній прогресії, змінити свідомість цих середовищ - встановити, через мережу своєї агентури, контроль за освітою, церквою й ЗМІ та виростити щонайменше одне покоління, котре пере-

стане сприймати Росію як загрозу, а всякий прояв недовіри до неї вважатиме неадекватною поведінкою [6]. Штучна зміна способу мислення молоді є істотною загрозою утвердженню українською ідентичності, єдності країни. Після припинення збройного протистояння Україна обов'язково стикнеться з проблемою реінтеграції підростаючого покоління, оскільки шкода від завданих негативних інформаційних впливів на несформовану дитячу свідомість буде значно більшою, ніж для дорослих, а наслідки – більш складними та непередбачуваними. Якщо доросла людина володіє сталими життєвими принципами і цінностями, керується встановленими морально-правовими нормами та має у своєму арсеналі напрацьовану систему протидії негативним інформаційно-психологічним впливам, то дитина знаходиться на стадії їх формування, тому є абсолютно незахищеною від різних видів негативних інформаційних впливів як на свідомому, так і на підсвідомому рівнях [8].

Важливою особливістю впливу засобів інформаційно-психологічної війни є те, що вони можуть не помічатися й не усвідомлюватися не лише дітьми, але й дорослою людиною. Російська ідеологічна пропаганда зумовила низку негативних наслідків у всіх сферах життя українців, що вилилося в психологічну скруту. Знецінення та спотворення базових цінностей української ментальності спричинило глибоку екзистенційну кризу та кризу колективної ідентифікації. У спадок від радянських часів українці отримали такі риси ментальності, які уповільнюють встановлення національної ідентичності: безвідповідальність та пасивність, низьку здатність засвоювати нові ідеї та приймати самостійні рішення; психологію дозволених так званого «малого зла» заради особистого виживання та «аби ще гірше не було»; пристосуванство та запродакство, комплекс «меншовартості», «другорядності», що спричиняє невіру в успішний розвиток України [2]. Міцне вкорінення у свідомості українців комплексу меншовартості, втрата розуміння власної самоцінності та унікальності, занижена самооцінка – це чи не найбільша втрата України від перебування у не просто чужому, а у ворожому інформаційному просторі [3].

Ситуація значно покращилася після таких переломних моментів, як Помаранчева Революція (2004р.), Революція Гідності (2014 р.) та особливо після повномасштабного вторгнення росії на територію України (2022 р.). Ці події стали значним поштовхом для пробудження національної самосвідомості. Однак формального «розлучення» українців із тоталітарним минулим (перейменування населених пунктів і вулиць,

демонтаж радянських символів тощо) недостатньо. Попереду набагато складніші завдання: просвітницько-інформаційна діяльність не лише в країні, але й за її межами, також суттєвий пласт роботи, пов'язаний безпосередньо зі світоглядом, ментальністю українців [3]. Як засвідчують реалії сьогодення, контроль безпеки особистого та державного інформаційного поля є не менш важливим, аніж наявність сучасного озброєння та підготовленого до бойових дій війська [1].

Отже, інформаційно-психологічна війна займає важливу роль у формуванні національної ідентичності українців. Упродовж усіх років української незалежності російська пропаганда працювала таким чином, щоб націотворчі ідеї загубилися поміж численної неправдивої інформації. Альтернативою впливові деструктивної пропаганди має стати розвиток політичної свідомості та медіаграмотності населення нашої країни, що дозволить оптимізувати рівень інформаційно-психологічної безпеки особистості та суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вітюк Н. Особливості дискурсу політичної пропаганди в умовах інформаційно-психологічної війни. *Збірник наукових праць: психологія*. 2019. № 24. С. 29–38.
2. Гордійчук О. Основні детермінанти трансформації української ментальності у 20–90-тих роках ХХ століття. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018. № 10 (383). Серія: Філософські науки. С. 49–54.
3. Горійчук О. Вплив комуністичної ідеології та радянської дійсності на ментальність українців: соціально-філософський аналіз. *Вісник Львівського університету*. Серія філос.-політолог. студії. 2019. Випуск 24, с. 25–31.
4. Дубина А. М. Інформаційно-психологічні війни і їх вплив на масову свідомість. Київ: НТУУ «КПІ», 2011. 57 с.
5. Забужко О. С. І знову я влізаю в танк: вибрані тексти 2012–2016: статті, есе, інтерв'ю, спогади/ Київ: Видавничий Дім «КОМОРА», 2022
6. Забужко О.С. Найдовша подорож. Київ: Видавничий Дім «КОМОРА», 2022.
7. Марков А. Р. Інформаційно-психологічна війна як загроза психологічному здоров'ю населення України: сучасна реальність та перспективи. *Медична психологія: здобутки, розвиток та перспективи. Медико-психологічна реабілітація учасників воєнних конфліктів: Матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції, Київ, 22–24.10.2015*. Київ, 2015. С. 46–48.
8. Радзівська О.Г. Проблеми негативних інформаційних впливів на дитину в Україні в умовах збройного протистояння. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2017.

9. Рябчук М. «Хохли», «Малороси», «Бандери»: стереотип українця в російській культурі та його політична інструменталізація. ІпіЕНД ім. І.Ф.Кураса НАН України. 2016. Випуск 1(81).
10. Сенченко О. Новітні війни з використанням інформаційно-психологічної зброї. Вісник Книжкової палати. 2014. No 8.
11. Степико М. Т. Українська ідентичність: феномен і засади формування : монографія. К. : НІСД, 2011. 336 с.
12. Шевчук П. Інформаційно-психологічна війна Росії проти України: як їй протидіяти. Демократичне самоврядування. 2014. Вип. 13. С. 1–11.

*Анастасія Сорока,
науковий керівник – Марія Навитка*

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ КОМУНІКАЦІЇ СТУДЕНТІВ- ПЕРШОКУРСНИКІВ У РОБОТІ НАД ПРОЄКТОМ

Вміння комунікувати у команді є невід’ємною частиною успішної реалізації спільного проєкту. Проте виникає питання: чому саме колективна робота часто є складною для студентів-першокурсників. На жаль, навіть за умови, коли студенти мають міцні знання та вироблені навички, проблеми спілкування та недостатня ефективність у команді можуть завадити втіленню проєкту в життя. Тому в цій статті ми проаналізуємо ключові проблеми спілкування студентів-першокурсників у роботі над проєктами та запропонуємо ефективні методи та практики, що допоможуть збільшити комунікативну компетентність та ефективність роботи в команді.

Серед основних труднощів, що виникають у студентів під час комунікації у команді, варто виділити такі: конфлікти через розбіжності в поглядах щодо проєкту, погана організація, недостатнє спілкування між учасниками, ухилення від командної відповідальності. Усі ці проблеми значно перешкоджають робочому процесу. Розгляньмо ці труднощі більш детально.

Конфлікти через розбіжності в поглядах щодо проєкту. «Скільки людей, стільки думок», «на смак і колір товариша немає», «про смаки не сперечаються»... і ще багато інших виразів демонструють, що всі ми різні, що в кожного своя унікальна думка, бачення ситуації та сприйняття світу. І звичайно ж, коли над одним проєктом працюють різні особистості, виникають моменти зіткнень поглядів, які породжують

більшість суперечок. Але різноманітність думок є не єдиним каталізатором такої сварки. Часто до самого ж конфлікту призводять такі фактори: невміння вислухати, сприймати та чути іншу думку, заперечення існування взагалі будь-яких інших бачень, окрім свого, нездатність шукати компроміс, домовлятись, контролювати власні емоції.

Наведемо приклад подібної суперечки з власного досвіду. Зараз я співпрацюю в команді над розробкою веб-додатку. На початку створення та обговорення ідеї нашого проєкту в команді розпочався конфлікт через різні погляди щодо реалізації нашої ідеї. Перш за все, на мою думку та на думку інших учасників, цей конфлікт виник через нездатність контролювати власні емоції та вислуховувати протилежний погляд.

Конфлікт через погляди може бути як конструктивним (спільний пошук вирішення проблеми) і деструктивним (коли кожен учасник конфлікту має власну непохитну думку та позицію).

Вирішити деструктивний конфлікт допоможуть такі пункти:

- уважно вислухати всіх учасників конфлікту, без власних упреджень;

- спробувати знайти спільне рішення;
- спробувати знайти альтернативне рішення;
- провести голосування у команді.

Попередити негативний конфлікт допоможе наступне:

- вміння ухилятись від непотрібних суперечок;
- вміння слухати інших;
- вміння уникати різких заяв;
- вміння досягати компромісу й приймати рішення одноголосно;
- вміння контролювати власні негативні емоції.

Нехтування командною відповідальністю означає, що учасник команди недбало виконує свої обов'язками чи зовсім ухиляється від їхнього виконання. До прикладу, член команди ніяк не може якісно виконати завдання або й узагалі відмовляється його виконувати, ігнорує інших учасників команди. Ця проблема призводить до конфліктів, недовіри до учасника та його компетентності, нерівномірного розподілу завдань та додаткового навантаження на інших учасників. Наслідком також є гальмування виконання інших завдань, адже робота у команді є взаємопов'язаною, або ж узагалі провал у виконанні проєкту та досягнення поставлених цілей. На мою думку, причинами виникнення цієї проблеми можуть бути такі пункти:

1. Недостатня вмотивованість: якщо учасники команди не бачать чіткого зв'язку між їх власними досягненнями та успіхами команди

в цілому, то вони можуть почати нехтувати своєю відповідальністю.

2. Недостатня комунікація між учасниками команди: якщо учасники майже не спілкуються між собою, то вони можуть почувати себе менш відповідальними за виконання власного завдання, адже не знають, який внесок роблять інші учасники команди.
3. Нереалістичні терміни: короткочасні строки і велике завдання можуть лякати учасників, і як наслідок вони не захочуть взагалі братись за його виконання.
4. Недостатній контроль: якщо в команді немає системи, яка б допомагала відслідковувати виконання завдань кожним учасником, то рівень відповідальності може бути невисоким, а учасники команди можуть почувати себе менш відповідальними за свої дії.

Щоб вирішити цю проблему, заохочуйте членів команди надавати зворотний зв'язок про ефективність роботи, досягнення та поведінку. Люди повинні знати, що через неякісні результати можуть бути певні негативні наслідки. Показуйте членам команди, що цінуєте відповідальних працівників – нагороджуйте, хваліть за якісну роботу і мотивуйте таку поведінку.

Недостатня комунікація – це ситуація, коли учасники обмінюються між собою недостатньою кількістю інформації або не роблять цього завчасно. До прикладу, один з членів команди змінив щось у проекті, не узгодивши це з іншими. Ще одним прикладом може стати випадок, коли людина ділиться результатами своєї роботи лише з однією людиною з команди, не беручи до уваги інших. Подібне може призвести до непорозумінь та даремно витраченого часу.

Якщо комунікація у вашій команді була порушена, варто дотриматись наступного :

1. Обговорити проблему зі всіма учасниками команди. Не боятися вести діалог з членами команди про їхні страхи, думки та негативні претензії один до одного.
2. Організувати робочий чат, де обговорюватимуться всі робочі питання.
3. Не бійтесь організувати неформальний час із своєю командою. Наприклад, спільні обіди або поїздки на природу можуть допомогти покращити комунікацію в колективі, сприяти кращому знайомству між учасниками і стати додатковим інструментом для побудови ефективного та плідного спілкування.

Погана організація може означати, що не всі ролі й відповідальності в команді визначені чітко і не всі члени колективу знають, що їм потрібно робити. Це може призводити до зайвих помилок, затримок в роботі та неефективної роботи команди в цілому.

Наприклад, якщо в колективі не визначені чіткі ролі та відповідальності, то можуть виникати ситуації, коли декілька людей виконують одну і ту ж роботу, тоді як інші завдання залишаються незавершеними. Також може трапитись плутанина в плануванні та виконанні проєктів, коли не всі члени команди знають, які кроки потрібно зробити для досягнення мети.

Для того щоб уникнути цієї проблеми, варто чітко визначити обов'язки кожного та розподілити завдання між учасниками команди, встановити чіткі терміни виконання завдань та надати зрозумілі вимоги щодо роботи кожного.

Щоб легше це втілити в життя, варто використовувати Jira. Jira - система відстеження помилок, призначена для організації комунікування з користувачами і для управління проєктами. Вона допоможе у відстеженні виконання завдань та полегшить їхнє планування.

Отже, як і будь-який колектив, студенти-першокурсники стикаються із труднощами, що є цілком природньо. Проте побудова правильної комунікації в команді – це важлива частина спільної роботи, що сильно впливає на робочий процес. Важливо не просто знайти спільну мову з членами колективу, а й навчитися чути одне одного, аналізувати інформацію та об'єднувати все це в єдине ціле. Активна комунікація й обговорення проблем – це найкращий спосіб вирішення конфліктів у колективах. Від ефективності комунікації в команді напряму залежить успіх спільного проєкту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Горбунова В. В. Психологія командотворення: Ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 380 с.
2. Петрінко В.С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці. Навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.
3. Обдула Т. М. Проблема формування у молодого покоління комунікативної культури. Соціально-педагогічні основи розвитку особистості в сучасних умовах комунікації: досвід, проблеми, перспективи: збір. мат. конф. / голова редкол. Удалова О. А., члени редкол. Буянова Г. В., Ватагіна В. В., Ївженко Ю. В., Похресник А. К. Дніпро : ЖУРФОНД, 2019. С. 139–144.

4. Мерманн Елізабет. Комунікація та комуникабельність. Х.: Вид-во Гуманітарний Центр, 2007. 296 с.

*Мар'яна Шостак,
науковий керівник – Галина Крохмальна*

РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ МОВИ ТА ЛІТЕРАТУРИ

У новому стандарті державної початкової освіти, метою освіти (1–4 класи) визначено загальний розвиток дитини, її талантів, умінь і навичок згідно вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей та потреб, формування цінностей, розвиток самостійності, творчості та допитливості.

Метою мовно-літературної галузі є вдосконалення навичок спілкування учнів через прямий та опосередкований культурний контакт, що розвиватиме інші ключові компетентності та забезпечуватиме задоволення різноманітних життєвих потреб учнів. Формування комунікативної компетентності учнів початкової школи передбачає використання нових освітніх технологій, у тому числі ігрових, які сприяють підвищенню мотивації навчання, кращому розумінню та засвоєнню навчального матеріалу, загальному розвитку дитини.

Перехід від віку дошкільника до шкільного є важливим етапом у житті дитини, який пов'язаний не тільки зі зміною середовища розвитку, а й з подальшим розвитком психіки, особливо в пізнавальній та особистісній сферах.

З цього моменту гра істотно змінює поведінку школяра, відкриває нові джерела розвитку його інтелектуальних і моральних сил. Проте гра в початкових класах не втрачає свого психологічного значення як бажана діяльність, але вона вдосконалює психічні функції дитини, головним чином уяву, пам'ять, мислення, увагу, комунікативні навички, ігри з правилами тощо.

Крім того, гра як вільна діяльність, крім розвитку інтелекту дитини, приносить радість і щастя.

На думку психологів, дитяча гра – це вид діяльності, який базується на певній історії, і включає відтворення дій дорослих і стосунків між дітьми.

Результат гри у дітей молодшого шкільного віку базується на мимовільній пам'яті. Гра – це діяльність, яка створює емоційний стимул і сприяє мимовільному запам'ятовуванню.

На думку педагогів, гра – це вид діяльності в ситуаціях, спрямована на відтворення та засвоєння соціального досвіду.

Гра на заняттях мовно-літературної галузі визначається як «вид діяльності в ситуаціях, створених для об'єднання та активізації навчального матеріалу в різноманітних ситуаціях спілкування» [2].

Під ігровими технологіями розуміють способи, прийоми та методи організації навчального процесу у формі різноманітних дидактичних ігор із цілями, пов'язаними видами діяльності та очікуваними результатами в активній навчально-пізнавальній та виховній обстановці. Ігрові технології – це способи якомога повніше врахувати вікові особливості школярів, розвинути мотивацію та самостійність, створити атмосферу творчості, реалізувати прагнення гравців.

Створення веселих, емоційно забарвлених ігрових ситуацій допомагає зацікавити учнів, заохочує їх до запланованої діяльності. Ігрові технології принципово відрізняються від традиційних методів навчання. За даними дослідників, відсоток засвоєння інформації учнями початкових класів під час навчальної гри становить близько 90%, тоді як усний виклад теоретичного матеріалу дає вп'ятеро нижчий результат – близько 18%. Також використання ігрових технологій дозволяє на 30 – 50 % скоротити час, витрачений на вивчення навчального матеріалу молодшими школярами, але при цьому значно підвищується інтенсивність і глибина засвоєння нової інформації.

Ігрові технології виконують наступні функції:

- задоволення різноманітних потреб дітей: ігрових, пізнавальних, соціальних;
- збагачення кола уявлень про навколишній світ;
- впливає на розвиток психічних процесів, формування активної особистості;
- виконує загальний розвиток дитини, особливо пізнавальних навичок;
- підвищує інтерес до навчання, розвиває цілеспрямованість, забезпечує кращу інтеграцію навчального матеріалу,
- не тільки активізує розумову діяльність, а й розвиває трудові вміння та навички школярів;
- сприяє інтеграції певних знань і умінь на певному рівні;
- забезпечують формування у дитини соціально прийнятних моральних правил та їх розуміння [4].

Переваги ігрових технологій на уроках мовно-літературної галузі:

- участь школярів в активній пізнавальній діяльності;
- вільний вибір під час гри, самовираження і саморозвитку учасників ігрової діяльності;
- розуміння учнями шляху досягнення поставленої мети;
- результат гри визначається активністю учасника, розумовими здібностями, зацікавленістю, витримкою, рівнем підготовки тощо;
- підвищення рівня пізнавального інтересу та мотивації, без яких неможливий інтелектуальний розвиток особистості учня;
- набуття цінного досвіду моделювання ситуації та прогнозування результату;
- формування вміння контролювати свої дії та зосередженість під час їх виконання;
- розвиток уміння аналізувати ситуацію та критично її оцінювати;
- активне використання мови для виконання розумових завдань (словесне відтворення думок);
- розвиток таких якостей: кмітливість, винахідливість, знання, креативність;
- розвиток уміння швидко реагувати на мінливі ситуації, формування нестандартного мислення тощо [3].

Головним у застосуванні ігрових технологій на уроках української мови та літературного читання є характер гри та унікальна діяльність дитини, завдяки якій вона навчається та набуває досвіду.

Систематичне використання ігрових технологій формує у дитини терпіння, посидючість, відповідальність, допитливість і бажання вчитися. Розвивається вміння самостійно здобувати знання та застосовувати їх на практиці. У класі створюється позитивний морально-психологічний клімат, підвищується рівень розвитку комунікативних здібностей учнів, розвивається спостережливість. Готуючись до гри, учні часто беруть участь у різноманітних додаткових пізнавальних заходах. Ігри використовуються для вирішення складних завдань на інтеграцію нового, закріплення вивченого, розвитку творчих здібностей і формування загальнонавчальних умінь і навичок.

Під час гри можна використовувати різноманітні матеріали: іграшки, картинки, картки, таблиці, плакати, моделі, карти, підготовлені ситуації, діалоги, вірші, приклади, приказки та інші словесні матеріали.

Діти можуть працювати з різними джерелами: художніми творами, словниками, довідниками, науково-популярними текстами тощо. Це розвиває постійну потребу в усвідомленні. У початкових класах уроки

української мови та літературного читання проводяться за сюжетно-рольовими іграми, іграми-режиссерами, іграми-драматизаціями, уявними іграми. Структура гри як процесу включає: а) ролі, які виконують гравці; б) ігрові дії як спосіб реалізації цих ролей; в) ситуативно відтворений сюжет.

У гру можна грати у будь-якій частині уроку. На початку уроку це організовує дітей і викликає в них інтерес, стимулює активність; на рівні ознайомлення з новими матеріалами сприяє інтеграції теми, може носити пошуковий характер, наприкінці уроку допомагає підвести підсумки, навчити використовувати знання в нових ситуаціях [1].

Висновок. Отже, ігрова технологія, використана на уроках мовно-літературної галузі сприяє розвитку уваги, спостережливості та пам'яті дитини, розвитку зв'язного мовлення, збагаченню активного та пасивного словника дитини, розвитку довільної вербальної пам'яті. Використання ігор при традиційних формах навчання сприяє підвищенню ефективності вивчення навчального матеріалу. Ігрова технологія створює доброзичливу атмосферу, створює позитивний психологічний клімат у класі, збагачує особистий досвід школярів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гордієнко О. А., О. А. Казмірчук. Використання ігор на уроках мовно-літературної галузі в початковій школі. Пріоритети розвитку початкової освіти в контексті становлення Нової української школи: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: ФО-П «Н.М.Левковець», 2021. С. 19–23.
2. Полонська Т. К. Сутність ігрових технологій у навчанні іноземних мов учнів початкової школи на компетентнісних засадах. *Проблеми сучасного підручника*, (20). 2018. С. 317–327.
3. Сударик О. Особливості розвитку інтелекту учнів початкової школи засобами ігрових технологій. Збірник студентських наукових праць «Освітній альманах». Львів : Львівський національний університет імені Івана Франка, 2022. С. 3–9.
4. Суходольська Ю. М., Молнар Т. І. Ігрові технології як засіб розвитку пізнавальної активності учнів. URL: http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/7658/1/Gam%D0%B5_technologies_as_a_means_of_developing_students%27_cognitive_activity.pdf (дата звернення: 12.04.2023).



Наші автори

Агапова Світлана – студентка Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Аніщенко Вікторія – професор кафедри педагогіки та гуманітарних дисциплін Академії Державної пенітенціарної служби, доктор педагогічних наук, професор

Бармінова Юліана – студентка Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Басій Наталія – кандидат економічних наук, доцент, завідувач кафедри маркетингу Львівського торговельно-економічного університету

Бикова Лілія – викладачка кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Боднарчук Вікторія – ад'юнкт кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Борець Юлія – доцент кафедри психології Академії Державної пенітенціарної служби, кандидат психологічних наук

Брославська Галина – доцент кафедри математики та фізики Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, кандидат педагогічних наук, доцент

Вдович Світлана – доцент кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник

Ворона Дар'я – курсантка факультету підготовки фахівців для органів досудового розслідування Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Гетта Василь – професор кафедри технологічної освіти та інформатики Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат педагогічних наук, професор

Гриньова Альона – студентка Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Данильченко Тетяна – професор кафедри психології Академії Державної пенітенціарної служби, доктор психологічних наук, професор

Дем'яненко Юлія – доцент кафедри психології Академії Державної пенітенціарної служби, кандидат психологічних наук, доцент

Дерун Анастасія – студентка Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Довгаль Карина – курсантка Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Єрмак Сергій – доцент кафедри психології Академії Державної пенітенціарної служби, кандидат педагогічних наук, доцент

Іванишин Тетяна – студентка Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Калитовська Софія – курсантка Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Каравець Ілона – студентка Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Коваль Ігор – заступник начальника відділу виховної, соціально-гуманітарної роботи та психологічного забезпечення Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат педагогічних наук

Комач Єлизавета – студентка Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Коник Мар'яна – кандидат наук із соціальних комунікацій, доцент кафедри маркетингу Львівського торговельно-економічного університету

Куцах Ірина – студентка Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Литвин Андрій – професор кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук, професор

Лозинська Ольга – викладачка кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Місюра Мар'яна – студентка Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Мартінова Марія – студентка Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Милик Іванна – студентка Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Мірошниченко Оксана – начальник кафедри психології Академії Державної пенітенціарної служби, кандидат психологічних наук, доцент

Міхневич Валентина – студентка Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Нікітіна Вероніка – студентка Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Олійник Анастасія – студентка Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Панасюк Марта – студентка Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Пилипенко Лілія – викладачка кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Подобінська Соломія – студентка Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Пристайко Юлія – студентка Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

П'янківська Людмила – старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення Державного науково-дослідного інституту МВС України, кандидат психологічних наук

Ревера Анна – курсантка Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Руденко Лариса – професор кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук, професор

Свищ Анастасія – студентка Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Селюкова Тетяна – викладачка кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України

Сірко Роксолана – начальник кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор психологічних наук, доцент, полковник служби цивільного захисту

Скварчило Юлія – здобувачка вищої освіти магістерського рівня факультету педагогічної освіти Львівського національного університету імені Івана Франка

Слободяник Володимир – Начальник інституту післядипломної освіти Львівського державного університету безпеки життєдіяльності), кандидат психологічних наук, доцент, полковник служби цивільного захисту

Сорока Анастасія – студентка Навчально-наукового інституту цивільного захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Стельмах Оксана – заступник начальника кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат психологічних наук, доцент

Стеценко Альбіна – здобувачка вищої освіти соціально-психологічного факультету Національного університету цивільного захисту України

Тарнопільська Христина – студентка Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Трусевич Оксана – доцент кафедри прикладної математики і механіки Навчально-наукового інституту цивільного захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат фізико-математичних наук, доцент

Філіпович Вікторія – доцент кафедри креативних індустрій та соціальних інновацій Навчально-наукового інституту права і соціальних технологій Національного університету «Чернігівська політехніка», кандидат психологічних наук

Хмарна Лілія – курсантка Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Худьо Яна – студентка Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Цюприк Андрій – завідувач кафедри соціальної роботи, управління та суспільних наук Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук, доцент

Чепіль Мирослава – здобувачка вищої освіти магістерського рівня факультету педагогічної освіти Львівського національного університету імені Івана Франка

Шевелєва Юлія – аспірант Національного університету цивільного захисту України

Шикула Олександра – доцент кафедри філософії, соціології та культурології Національного лісотехнічного університету України, кандидат філософських наук

Шостак Мар'яна – студентка факультету педагогічної освіти Львівського національного університету імені Івана Франка

Яремко Роман – викладач кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат психологічних наук



Наукове видання

**ВИДАТНІ ПОСТАТІ ПСИХОЛОГІЇ:
ІСТОРІЯ, СУЧАСНІСТЬ І ПЕРСПЕКТИВИ**

Матеріали
VIII регіонального наукового семінару

Верстка – С. М. Вдович

