ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
Кафедра практичної психології та педагогіки

МІЖНАРОДНА АКАДЕМІЯ ПРИКЛАДНИХ НАУК В ЛОМЖІ
(Республіка Польща)

ПЕНІТЕНЦІАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
Кафедра педагогіки та гуманітарних дисциплін

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ» Волинської обласної ради

ОСОБИСТІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Матеріали
XII Всеукраїнської науково-практичної конференції
з міжнародною участю

м. Львів, 23 квітня 2025 р.

Львів – 2025

УДК 159.9:378

Рекомендовано до друку вченою радою факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності 22 квітня 2025 року, протокол № 4.

Рецензенти:
Потапчук Євген Михайлович – доктор психологічних наук, професор;
Повстин Оксана Вікторівна – доктор педагогічних наук, професор.

Особистість в екстремальних умовах: матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції (23 квітня 2025 р., м. Львів). Львів, 2025. 414 с.

Редакційна колегія:
доктор психологічних наук, доцент ***Сірко Р. І.*** *(голова)*;
доктор педагогічних наук, професор ***Аніщенко В. О.***;
доктор педагогічних наук, професор ***Литвин А. В.***;
доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник ***Руденко Л. А.***;
кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник ***Вдович С. М.*** (*упорядник*);
кандидат педагогічних наук ***Марчук С. С.;***
кандидат педагогічних наук ***Шарлович З. П.***

У збірнику матеріалів науково-практичної конференції розглядаються психологічні особливості діяльності особистості в умовах воєнного стану, проблеми психологічного супроводу особистості, яка зазнала травматичного впливу, психолого-педагогічні аспекти професійної підготовки майбутніх фахівців до діяльності в екстремальних умовах, міждисциплінарні аспекти підготовки та діяльності особистості в екстремальних умовах.

Для науковців у галузі психології та педагогіки, психологів-практиків і педагогів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, аспірантів, ад'юнктів, докторантів.

Матеріали подано в авторській редакції.

© Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2025
© Автори, 2025

ЗМІСТ

Розділ 1
Психологічні особливості діяльності особистості в умовах воєнного стану

Юлія Бойко-Бузиль, Ігор Пампура
Психологічні особливості професійної діяльності поліцейських в екстремальних умовах …… 13

Світлана Ганаба, Марта Силюк
Психологічна стійкість прикордонників в умовах воєнного стану: чинники, механізми та шляхи підтримки ……. 16

Зоряна Кісіль
До питання розвитку психологічної ресурсності в контексті проходження служби в Національній поліції України …… 20

Юлія Колісник-Гуменюк
Психологічна адаптація особистості до умов військового стану ... 23

Анатолій Нестер
Окремі питання психологічної стійкості громадян України в умовах воєнного стану ……. 27

Ліна Перелигіна, Антон Швалб
Психологічна готовність майбутніх правоохоронців: роль емоційної стійкості, мотивації та соціальної адаптивності … 31

Ігор Приходько, Яніна Мацегора
Концептуальні основи психологічної стійкості військовослужбовців 33

Роман Попелюшко, Ілля Бєляєв
Психологічні стратегії подолання професійного вигорання у психологів в умовах воєнного стану …….. 37

Олеся Смолінська
Праця викладача в умовах війни: професійне та особисте ……. 41

Галина Брославська, Неллі Тарасенко
Вплив війни на якість навчання здобувачів освіти …….. 44

Інесса Візнюк, Анна Долинна, Сергій Долинний
Психологічні аспекти професійної діяльності рятівників ДСНС: вплив емоційного вигорання на ефективність роботи ……. 48

Ліля Дробіт, Софія Сербенюк, Софія Федорчак
Особливості мовлення осіб із заїканням, спричиненим посттравматичним стресовим розладом ……... 53

Ірина Ковальчук, Оксана Федорчук
Майндфулнес-практики у запобіганні стресу в умовах соціальних потрясінь ……... 55

Маріанна Компанович
Самосвідомість як складова побудови запиту супервізанта …….. 59

Людмила Левицька
Вплив екстремальних ситуацій на психічне здоров'я особистості 63

Оксана Трусевич
Як це – працювати в умовах воєнного стану? …….. 66

Роман Яремко, Руслана Шаптала
Забезпечення інформаційної безпеки у Збройних силах України 70

Костянтин Треф'як
Особливості змін в професійній діяльності психологів-психотерапевтів в часі війни …….. 72

Галина Голя
Особливості шлюбно-сімейних відносин студентів в умовах воєнного стану ……. 75

Анна Іванів
Психологічні аспекти адаптації особистості в умовах воєнного стану ……. 79

Маргарита Сторожко
Професійне вигорання медичних працівників в умовах воєнного стану ……. 82

Анастасія Андрущишин, Яна Юсип
Адаптація соціальних служб до ризиків відмов транспорту в умовах воєнного стану в Україні …… 85

Діана Ґудзик
Психологічні особливості копінг-стратегій поведінки підлітків в умовах воєнного стану ……. 87

Євгенія Канівець, Анастасія-Олена Чайковська
Посттравматичне заїкання як прояв особистісної дезадаптації в умовах психологічної травми …….. 91

Анастасія Михайлецька
Вплив інтуїції на прийняття рішень в ризикових ситуаціях …….. 94

Сиротюк Оксана, Тимощук Надія
Психологічний клімат у школі під час воєнного стану: як адаптувати навчальний процес до нових реалій …….. 97

Розділ 2
Психологічний супровід особистості, яка зазнала травматичного впливу

Вікторія Аніщенко
До питання щодо психологічної підтримки персоналу ДКВС України ……. 101

Наталія Мачинська
Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка здобувачів освіти в умовах воєнного стану ……. 105

Роман Попелюшко, Ольга Борисова
Методи та стратегії психологічного консультування в кризових ситуаціях ……... 108

Роман Попелюшко, Еля-Айше Гюлер
Технології психологічної експертизи у роботі з ветеранами бойових дій ……... 112

Ольга Воробйова
Особливості надання кризової допомоги особистості в екстремальних умовах …….. 115

Тетяна Грубі, Валентина Купчишина
Психопрофілактика та методи подолання стресових розладів у військовослужбовців …… 118

Марія Козігора, Наталія Ярощук
Майндфулнес як інструмент самодопомоги під час війни …….. 122

Владислав Платонов
Особливості діагностики симптомів професійного вигорання персоналу ДСНС України ……... 126

Лариса Подкоритова
Використання літератури нонфікшн для психологічної допомоги 128

Oleksandr Khlon
Conducting Promotional Activities to Popularise Psychological Assistance by Artificial Intelligence to Parolees for Their Participation in the Defence of the Country in the Media ……. 134

Олександра Шикула, Оксана Стельмах
Вправа «ріка життя» як елемент психологічного супроводу осіб із травматичним досвідом: інтегративний підхід ……. 138

Ольга Лозинська
Роль психологічної допомоги в життєвих кризах …… 141

Анастасія Ленчинська
Арттерапевтичні інтервенції в роботі з посттравматичними розладами: механізми впливу та практичні підходи ……... 145

В'ячеслав Олійник
Повернення героїв: уроки постдосвідного зростання …….. 149

Анна Топчило, Валентин Кердивар
Метод каністерапії в психологічному відновленні персоналу сектора безпеки і оборони, який зазнав поранень …… 153

Галина Чупандіна
Психосоціальна підтримка дітей із розладами аутичного спектру в умовах психотравмуючого середовища ……. 156

Яна Бевзюк, Наталія Макогончук
Роль військового психолога у реабілітації військовослужбовців після бойових дій ……. 158

Валерія Бондар
Психологічні засоби корекції бойового стресу у військовослужбовців ЗСУ ……... 160

Олена Лукашик
Казкотерапія як засіб корекції дитячих страхів у дітей старшого дошкільного віку …… 162

Анна-Марія Макар, Ольга Михайлюк
Відновлення мовлення у військових після черепно-мозкової травми: психолого-логопедичний підхід …….. 166

Георгій Фараонов
Особливості психологічного супроводу військовослужбовців при посттравматичному стресовому розладі …… 169

Надія Юнчик
Сюжетно-рольова гра як психологічний інструмент підтримки дітей дошкільного віку із травматичним досвідом …….. 172

Софія Ясюк
Розвиток емпатії у дітей дошкільного віку в умовах травматичного досвіду …… 176

Розділ 3
Психолого-педагогічні аспекти професійної підготовки майбутніх фахівців до діяльності в екстремальних умовах

Михайло Козяр
Професійна підготовка майбутніх рятувальників в умовах війни 180

Світлана Харченко
Почуття гумору як спосіб подолання стресу працівниками правоохоронних органів ……. 182

Андрій Цюприк
Психологічні особливості формування соціальної відповідальності в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців …….. 185

Руслана Ваврик
Професійна діяльність військового диригента Збройних сил України в умовах війни ……... 188

Юрій Вінтюк
Підготовка майбутніх фахових психологів до консультативної роботи на кризових лініях …….. 191

Оксана Вознюк
Військова освіта в Україні в контексті стандартів НАТО: формування професійної культури офіцера ……. 195

Олеся Дишко, Едуард Косинський
Гендерні особливості впливу освітнього процесу на стратегії протидії стресу …… 199

Ігор Коваль
Дослідження готовності майбутніх офіцерів служби цивільного захисту до саморозвитку ……. 203

Тетяна Матвійчук
Потенціал соціально-психологічного тренінгу в підготовці майбутніх учителів фізичної культури …….. 205

Алла Неурова, Каміла Курпіль
Професійна психологічна підготовка підрозділів НГУ щодо формування у бійців мотивації до виконання завдань в бойових умовах (на прикладі окремого загону спеціального призначення Національної гвардії України «АЗОВ») …… 210

Надія Опушко, Оксана Бойчук
Наступність змісту навчання учнів і курсантів ДСНС у системі «ліцей – університет» ……. 213

Neonila Partyko, Yuanyue Lin
Relationship between Family Upbringing Styles in University Teachers' Families and Coping Strategies in Extreme Situations ……. 217

Володимир Слободяник, Юлія Левченко
Рівень особистісних домагань молоді, як суб'єктів самозбережувальної поведінки …….. 221

Олена Штепа
Вплив саморефлексії на толерантність до невизначеності у студентів-психологів …… 225

Олександр Морозовський
Психологічна підготовка поліцейських спостерігачів до участі в миротворчих місіях: чинники стресу, профілактика й адаптаційні стратегії …… 229

Оксана Пилипець
Психологічний аспект подолання комунікативних бар'єрів у процесі вивчення іноземної мови ……... 234

Лілія Пилипенко, Юлія Чечільницька
До питання дослідження професійної мотивації майбутніх рятувальників …… 237

Олег Саламон, Юлія Кагуй
Інноваційні підходи до психолого-педагогічної підготовки фахівців ризикованих професій ……. 240

Павло Завалко
Значення комунікативної компетентності в професійному розвитку фахівців психологічної реабілітації …….. 244

Наталія Іванишин
Психолого-педагогічні засади іншомовної підготовки майбутніх фахівців цивільного захисту в Україні в умовах війни ……... 247

Юрій Кухта, Андрій Литвин
Особливості професійної підготовки фахівців із міжнародних відносин …… 249

Yu Cao, Neonila Partyko
Creative Competence of Higher Education Students in the Context of Professional Training …… 254

Руслан Бровченко
Психолого-педагогічні основи професійної підготовки майбутніх фахівців до діяльності в екстремальних умовах …….. 257

Оксана Ткачик, Роман Яремко
Важливість формування навичок командної взаємодії у майбутніх рятувальників як умова ефективної професійної діяльності …….. 260

Розділ 4
Міждисциплінарні аспекти підготовки та діяльності особистості в екстремальних умовах

Роман Гуревич
Інтердисциплінарні зв'язки у підготовці майбутніх фахівців ДСНС 263

Алла Коломієць, Дмитро Коломієць, Олександр Кушнір
Використання штучного інтелекту вчителем та учнями в екстремальних умовах …….. 267

Лариса Руденко, Валерій Соловйов
Методичні аспекти формування педагогічної компетентності майбутніх фахівців …….. 271

Роксолана Сірко, Мирослав Коваль
Термінологічний аналіз понять «професійна придатність», «професійна надійність», «професійна готовність» …… 275

Ірина Бабій
Психологічне консультування у професійній діяльності психолога (лінгводидактичний аспект) ……. 277

Петро Бойчук
Стрес у студентському житті: вплив та способи подолання …….. 279

Світлана Вдович
Психологічні проблеми осіб, які пережили окупацію, у контексті базових потреб А. Маслоу …….. 283

Юрій Вінтюк
Фільмотерапія у профілактиці насильства в навчальних закладах (на прикладі фільму «Вчитель») …… 289

В'ячеслав Гаврилькевич, Станіслав Крук
Короткий історичний огляд психофізіологічних знань про серце: від античності до наших днів ……. 294

Тетяна Конівіцька, Лідія Вербицька
Формування національної ідентичності особистості в закладах освіти безпекового спрямування …… 301

Емілія Костишин
Соціальні послуги в умовах війни в Україні: нові зміни та виклики …….. 305

Олександр Куций
Системно-синергетичний підхід до супроводу кар'єрного становлення персоналу екстремального типу професійної діяльності …… 309

Анастасія Ленчинська
Механізми арт-терапії з точки зору нейронауки в роботі з ПТСР 312

Олег Лозинський
Особистість – українське суспільство – світ на перехресті «екстремальних умов» …… 316

Сергій Марчук
Шляхи формування стресостійкості здобувачів освіти під час війни 321

Тарас Матвійчук
Семантичні та психолінгвістичні інтерпретації екстремальних умов 325

Ірина Матійків
Метафоричні асоціативні карти як інструмент психологічної практики 332

Олег Огірко
Формування особистості студентської молоді на основі духовно-моральних ціннісних орієнтирів ……. 334

Іван Сулятицький
Етнопсихолінгвістика безпеки у кризовому діалозі …… 339

Вадим Шемчук
Міждисциплінарні аспекти підготовки майбутніх офіцерів запасу сухопутних військ в умовах російсько-української війни …….. 341

Ольга Якимович
Особливості соціальної безпеки особистості в екстремальних умовах 344

Тетяна Цюпенко
Емоційний інтелект як ресурс формування психологічної стійкості особистості в умовах соціальних викликів та невизначеності ….. 348

Вікторія Боднарчук
Формування соціальних і професійно важливих якостей майбутніх фахівців цивільного захисту засобами театральної педагогіки ….. 350

Олена Задирака
Психологічні особливості організаційного стресу …….. 353

Марія Шевякова
Психолого-педагогічна інноватика видавничої діяльності в аспектах білінгвізму ……. 357

Оксана Булій
Конфліктна поведінка підлітків в умовах сьогодення ……. 360

Олеся Думанська
Актуальність кейс-менеджменту як інструменту соціальної підтримки в соціальній роботі ……... 362

Ілона Каравець
Особливості прояву тривожності підлітків у спілкуванні з дорослими …….. 366

Ангеліна Клец, Марія Козігора
Дослідження рівня сформованості моральних почуттів у дітей старшого дошкільного віку під час війни ……. 370

Оля Луцишин
Успішні кейси впровадження аутсорсингу соціальних послуг у Львівській територіальній громаді ……. 372

Олег Лущ
Труднощі адаптації українських мігрантів до умов мирного життя закордоном …… 376

Анна Мацигін
Сімейні кризи в умовах воєнного стану …… 378

Лідія Олійник
Ризики для психологів під час виконання службових обов'язків 381

Анастасія Полячук
Роль гри у розвитку пізнавальних здібностей дітей старшого дошкільного віку в стресових для дітей умовах …….. 384

Тетяна Сачук
До питання дослідження почуття провини у дружин військовослужбовців ……. 388

Ірина Тимчук
Психокорекція емоційного вигорання у волонтерів …… 392

Наші автори ……... 396

Інформація про наукових керівників …… 411

——————— РОЗДІЛ 1 ———————

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Юлія Бойко-Бузиль, Ігор Пампура

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Виконання професійних обов'язків поліцейськими пов'язане з високим рівнем екстремальності та ризиконебезпечності, що зумовлює суттєвий вплив негативних чинників на ресурсну сферу фізичного та психічного стану особистості. Робота в умовах постійної загрози життю і здоров'ю часто змушує поліцейського бути учасником подій та відповідно вчиняти дії, що виходять за межі звичного життєвого, а іноді і наявного професійного досвіду.

Ситуація набуває екстремального характеру коли подія чи діяльність спричиняє різку зміну нормальних умов життєдіяльності особистості або групи, набуває для них особливої значущості та характеризується такими умовами, що сприймаються як напружені й небезпечні для життя та здоров'я.

Узагальнення характеристик поліцейської діяльності, здійснене багатьма науковцями (М. Ануфрієв, В. Грибан, О. Джафарова, Ю. Ірхін, М. Курко, О. Макаревич, О. Негодченко, Т. Нещерет, С. Омельченко, В. Синявський, О. Шаповалов О.В. та ін.), а також результати власних досліджень дали змогу визначити деякі важливі психологічні риси, що відрізняють її від інших видів професійної діяльності. Серед них слід виокремити:

– орієнтація на забезпечення законності та дотримання прав людини;

– необхідність оперативного прийняття рішень і висока відповідальність за їх наслідки;

– наявність владних повноважень;

– емоційна насиченість і напруженість діяльності, значні психофізичні навантаження;

– вплив організаційних і екстремальних чинників;

– специфіка об’єктів професійної взаємодії;

– толерантність до невизначених і непередбачуваних ситуацій.

Крім того, серед характерних соціально-психологічних особливостей професійної діяльності поліцейських варто відзначити високий рівень відповідальності та інтенсивну внутрішньогрупову взаємодію. Службові завдання відзначаються складністю та різнобічністю, а їх реалізація часто відбувається в умовах обмеженого часу, що ускладнює повноцінне усвідомлення інформації та оперативність у прийнятті рішень.

Аналіз наявного досвіду професійної діяльності персоналу Національної поліції України дозволив виділити ряд факторів, які безпосередньо впливають на результативність його дії в екстремальних умовах, а саме:

1. Сила та інтенсивність подразника, тобто поступове або раптове зростання стресового фактора, що впливає на особистість, відіграють ключову роль у визначенні її реакції. До певної межі такий вплив може мати стимулювальний ефект, проте після перевищення критичного порогу він призводить до дезорганізації діяльності.

2. Фізичний та психологічний стан організму відіграють важливу роль у професійній діяльності. Наявність соматичних захворювань або психічних травм знижує адаптаційні можливості поліцейського та ускладнює ефективне виконання ним службових завдань.

3. Особистісно-психологічні характеристики працівника є важливим чинником його професійної надійності. Психологічна стійкість поліцейського зумовлюється сукупністю психофізіологічних характеристик, достатнім рівнем розвитку важливих психологічних якостей, оптимальним рівнем тривожності, а також здатністю протистояти перенапруженню й діяти ефективно в умовах небезпеки.

4. Психологічна підготовленість та сформована здатність діяти ефективно в різноманітних ситуаціях професійної діяльності. Відповідні процеси повинні базуватися на спеціальній підготовці, що має забезпечувати готовність до прийняття рішень, збереження самоконтролю та адаптації до стресових умов.

У підготовлених до екстремальних ситуацій працівників період адаптації до раптового виникнення небезпеки досить короткий порівняно з непідготовленими. Більш ефективними виявляються ті, хто чітко усвідомлюють свої завдання і основну мету діяльності, інші ж, кого охоплює страх та безконтрольні емоції, не в змозі діяти ефективно. Наприклад, залежно від рівня підготовленості, при короткочасному і помірному стресі може спостерігатися підвищення ефективності пам’яті та

концентрації, що сприяє кращій адаптації до умов. Однак, при сильному й тривалому стресі відбувається зниження когнітивних функцій, зокрема погіршення якості виконання складних завдань. Це може призвести до забуття важливих нормативно-правових аспектів, які, хоча й були вивчені та мають статус знань і вмінь, ще не перейшли на рівень автоматизованих навичок, що є необхідними для їх швидкого застосування в екстремальних умовах.

Ці негативні прояви в психічній діяльності знаходять відображення в поведінці та вчинках людини. При виникненні перенапруження втрачаються не тільки творча здатність, а й здатність адекватно оцінювати ситуацію, що призводить до шаблонної, стереотипної поведінки, яка не відповідає умовам обстановки. З подальшим збільшенням інтенсивності стресових факторів навіть добре відпрацьовані навички можуть бути порушені, з'являються помилки, кількість яких поступово зростає. Це, в свою чергу, призводить до різкого зниження результативності діяльності. Якщо стрес досягає критичного рівня, можуть виникати грубі помилки, а також поведінкові прояви, такі як боягузтво, відмова від виконання ризикованих завдань, обман або навіть нечесність, безвілля і соціальна ізоляція. Ці фактори значно знижують ефективність діяльності та ускладнюють взаємодію з іншими членами команди.

Якщо перенапруження продовжує наростати і переходить критичну межу, настає позамежне напруження, що спричиняє зрив психічної діяльності, втрачається здатність адекватно сприймати навколишню реальність і контролювати власні дії. Зрив може проявлятися в гальмівній формі (ступор, психологічний шок, заціпеніння, байдужість, повна пасивність, втрата свідомості тощо) або в істеричній формі (панічна, неадекватна, хаотична поведінка тощо).

По суті екстремальна ситуація ставить перед людиною вимоги, які вона сприймає як такі, що перевищують її можливості. Це може призвести до дистресу або ж стимулювати людину реалізувати свої потенційні можливості та досягти поставленої мети. Та насправді ступінь екстремальності ситуації визначається суб'єктивними показниками особистості, що базуються на її ціннісно-змістовній та афективній сферах, а також на набутому досвіді. Важливим, на їхню думку, є те, що стресогенним фактором є не сама ситуація, а взаємовідношення між мотивами і можливостями суб'єкта діяти відповідно до цих мотивів у конкретній ситуації.

Отже, поведінка поліцейського в екстремальних ситуаціях визначається його професійною компетентністю, мотивацією та особистою

психологічною підготовленістю. Основними психологічними критеріями для оцінки ступеня екстремальності умов професійної діяльності працівника поліції є наявність реальної загрози для життя та здоров'я, висока ціна помилки, рівень особистісної значимості виконання завдання, систематичні стресові ситуації та монотонність діяльності. Тому важливою передумовою високої надійності поліцейських є сформованість психологічної готовності до виконання професійних завдань, наявність необхідних психофізіологічних властивостей і професійно важливих рис особистості, а також постійний розвиток професійної компетентності та вдосконалення наявних знань та навичок.

Світлана Ганаба, Марта Силюк

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ПРИКОРДОННИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ЧИННИКИ, МЕХАНІЗМИ ТА ШЛЯХИ ПІДТРИМКИ

Реалії сьогодення вимагають від кожної людини психологічної витривалості. В умовах воєнного стану вона стикається з постійним стресом, невизначеністю та загрозами, що впливають на її емоційний стан, поведінкові реакції та когнітивні процеси. Тому питання психологічної стійкості набуває особливої актуальності, особливо в контексті психологічного стану військовослужбовців. Сьогодні особливо актуальним є вивчення процесу формування психологічної стійкості як одного з ключових чинників професійної придатності й ефективності виконання завдань у секторі безпеки та оборони, а також розвитку здатності військовослужбовців відновлювати психологічну рівновагу через адекватне реагування на раптові зміни без негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я.

Сучасні виклики, пов'язані з війною, вимагають від військовослужбовців високого рівня психологічної готовності та витривалості. Прикордонники щоденно виконують завдання в умовах підвищеного ризику, нестачі ресурсів та постійного фізичного й емоційного навантаження. Військовослужбовці та їхні родини належать до вразливої групи. З одного боку, їх професійна діяльність пов'язана з виконанням завдань в екстремальних умовах, що вже передбачає високий рівень психологічного навантаження, з іншого боку, у воєнний час зростає ризик екстремальних подій, таких як травмування чи загибель, що додатково підсилює їхню вразливість.

Психологічна стійкість – це здатність людини ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, долати труднощі, зберігати емоційну рівновагу та продуктивно діяти навіть у критичних ситуаціях. В умовах війни це надзвичайно важлива якість, яку людина набуває з кожним новим викликом і досвідом подолання труднощів [1]. Стійкість – це про вміння падати і вставати, визнавати свої помилки та вчитися на них. Це також про вміння керувати своїми емоціями, комунікувати й мобілізуватися, це дає енергію до дії. В умовах війни немає жодної «техніки», яка б дозволила відчути повний спокій. Це також про прийняття страждання, уміння діяти відповідно до цінностей. Стійкість – це про турботу про себе та здатність до відновлення.

Рівень здатності переносити труднощі та зберігати при цьому оптимальний рівень психічного спокою залежить від багатьох чинників: саморегуляції, виховання, соціальних можливостей, вольових якостей тощо [2]. Людина з високим рівнем психологічної стійкості може швидко адаптуватися, переосмислювати, шукати резервний ресурс у собі. Натомість людина з низьким рівнем психологічної стійкості навіть через незначні негаразди може втрачати контроль, ставати агресивною, впадати у паніку чи депресію. Екстремальні умови та несприятливі фактори можуть порушувати баланс різних станів здоров'я військовослужбовців, зумовлювати втрату психологічної стійкості та розвитку психічних розладів. Оскільки їхня професійна діяльність відзначається високою інтенсивністю, напруженістю, динамічністю та впливом бойових стрес-факторів, що можуть викликати тривожність, агресію, страх, паніку та невпевненість у собі [2], такі прояви нервово-психічної нестійкості можуть супроводжуватися деструктивними змінами в емоційній, вольовій, поведінковій та діяльнісній сферах.

Психічна стійкість прикордонника може визначатися рівнем урівноваженості, тобто здатністю співвідносити рівень напруження з наявними психологічними та фізіологічними ресурсами. Інтенсивність напруження залежить не лише від зовнішніх стресових факторів та обставин, а й від їхнього суб'єктивного сприйняття й оцінки. Урівноваженість як складова психічної стійкості проявляється у здатності зменшувати негативний вплив суб'єктивних факторів на виникнення стресу та підтримувати рівень напруження в межах, що не призводять до деструктивних наслідків [3]. Вона також включає вміння уникати крайніх реакцій на події, зберігаючи чутливість до різних аспектів життя, але без надмірної емоційної збудливості чи байдужості.

Науковці виділяють кілька ключових складових психічної стійкості на індивідуальному рівні. Позитивне самовизначення та впевненість у собі, віра у власні можливості та позитивне ставлення до себе сприяють ефективному подоланню труднощів і стресових ситуацій. Важливу роль відіграє соціальна підтримка, зокрема доброзичливі відносини та допомога з боку близьких, друзів і колег, що сприяє збереженню емоційної рівноваги. Значущим чинником є також емоційний інтелект, який включає здатність розуміти та контролювати власні емоції, а також проявляти емпатію до оточення, що позитивно впливає на психологічну стійкість. Гнучкість і адаптивність, тобто вміння пристосовуватися до змін та швидко реагувати на виклики, дозволяє ефективно долати стресові ситуації. Крім того, позитивне сприйняття подій і впевненість у майбутньому зміцнюють внутрішню стійкість особистості [4].

Науковці розглядають психологічні наслідки впливу екстремальних умов на військовослужбовців у двох напрямах: вплив екстремальних факторів на ефективність виконання професійних обов'язків та збереження психічного здоров'я особового складу. Це стосується фізіологічних, психологічних і духовних якостей прикордонників, які сприяють їхньому поверненню до належного рівня професійної діяльності. Відновлення психологічної стійкості військовослужбовців – це комплекс організаційно-психологічних заходів, спрямованих на гармонізацію їхнього внутрішнього стану шляхом змін у психіці для подолання негативних психоемоційних станів [4]. Основна мета відновлення – врівноваження внутрішніх психологічних ресурсів особистості, що дозволяє мінімізувати наслідки деструктивного впливу екстремальних умов служби на психічну сферу військовослужбовця.

Важливо також звернути особливу увагу на значення психологічної стійкості для тих прикордонників, які повертаються з війни. У цьому напрямі важливо розвивати такі ключові аспекти психологічної стійкості: 1) емоційна регуляція – здатність контролювати негативні емоції, знижувати рівень стресу та відновлювати психологічну рівновагу; 2) когнітивна гнучкість – вміння адаптувати мислення та поведінку до нових умов, швидко реагувати на зміни та долати стресові ситуації; 3) соціальна підтримка – збереження зв'язків із побратимами, сім'єю та суспільством, що сприяє емоційному відновленню; 4) сенсотворення – пошук нового життєвого змісту та цінностей, що допомагає підтримувати мотивацію та долати труднощі перехідного періоду.

Проведений теоретичний аналіз психологічної літератури дозволяє зробити висновки, що психологічна стійкість є критичним чинником,

що забезпечує стабільність психічних компонентів особистості в умовах змін, зокрема під час виконання бойових завдань. Психологічна стійкість прикордонників впливає не лише на їхнє психічне, а й на фізичне здоров'я. Вона проявляється у когнітивних ресурсах, що допомагають ефективно вирішувати складні завдання, емоційних уміннях протидіяти стресу, соціальних та сімейних факторах, а також у здатності знаходити сенс своєї служби. Окрім того, важливою складовою є фізична витривалість, яка дозволяє долати тривалі труднощі.

В умовах бойових дій психологічна стійкість виявляється у швидкій адаптації до екстремальних умов, здатності протистояти чинникам стресу, утриманні високого рівня напруги без перевантаження психіки й організму.

Перспективним напрямом подальших досліджень є аналіз психічних станів прикордонників під час ведення бойових дій, що дозволить удосконалити заходи з підтримки та розвитку психологічної стійкості серед військового персоналу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дзвоник Г. П. Забезпечення психофізіологічної стійкості особистості в умовах воєнного стану. Актуальні проблеми психології. 2024. Т. 5. № 24. С. 56–66.
2. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість оператора як передумова безпеки функціонування ергатичних систем. Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. 2017. № 16. С. 40–47.
3. Українець В. М. Психологічна стійкість військовослужбовців: сутність поняття. Наукова дискусія: питання педагогіки та психології: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, Україна, 3–4 грудня 2021 р.). Київ, 2021. С. 168–169.
4. Амурова Я. В. Психологічна стійкість працівників правоохоронних органів як передумова їхньої успішної реінтеграції в умовах воєнного стану. Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: зб. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 31 жовтня 2024 р.). Київ: ДНДІ МВС України, 2024. С. 209–212.

Зоряна Кісіль

ДО ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ В КОНТЕКСТІ ПРОХОДЖЕННЯ СЛУЖБИ В НАЦІОНАЛЬНІЙ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Сьогодні Україна переживає чи не найскладніший період в своїй історії, коли існуванню держави загрожує військова агресія з боку північного сусіда. Війна докорінним чином змінила наше життя, вимагаючи від кожного незламності, адаптивності та внутрішньої стійкості.

Нині, коли наша країна боронить свою незалежність, психологічна підтримка стала невід'ємною частиною нашої боротьби. Війна принесла не лише фізичні руйнування, а й глибокі психологічні травми, які вимагають професійної медичної, соціальної та психологічної допомоги.

Війна створює безпрецедентні виклики та висуває додаткові жорсткі вимоги як до службової діяльності поліцейських, так і до їх особистісних якостей. Враховуючи складність завдань, покладених на співробітників Національної поліції, слушно акцентувати увагу на тому, що професійні учини поліцейських повсякчас супроводяться: вкрай високим рівнем як психологічного так й емоційного напруження; ризикованістю та небезпечністю обставин; професіональним стресом; психологічними потрясіннями, що призводять до: 1) зросту рівня професійного вигорання, 2) зниження службової мотивації; 3) збільшення кількості поліцейських, що прагнуть змінити професію.

Нині, органи Національної поліції України працюють у неймовірно складних умовах, вони не тільки протистоять злочинності всередині держави, а й воюють на фронті. У таких умовах особливого значення набувають питання:

1) особистісної та професійної здійсненності працівників поліції;
2) їх здатності інтегрувати особистісні та професійні ресурси;
3) збереження психологічної стійкості;
4) високого рівня професіоналізму;
5) відданості інтересам справи.

Поліцейські під час війни стикаються з екстремальними стресовими ситуаціями, які можуть серйозно впливати на їхню психологічну витривалість, здатність належно виконувати професійні обов'язки та загальний психічний стан.

Війна висуває нові, надзвичайно складні виклики перед поліцейськими, які значно відрізняються від тих, що виникають під час виконання службових обов'язків у мирний час.

Основні стресові фактори для поліцейських включають:

– постійну загрозу життю та здоров'ю,
– значне зростання психологічного навантаження через виконання додаткових обов'язків, таких як евакуація населення, організація гуманітарної допомоги та розслідування воєнних злочинів,
– обмежений доступ до ресурсів та психологічної підтримки.

У таких умовах виникає ризик емоційного вигорання, особливо коли поліцейські не мають можливості повноцінно відпочити або отримати психологічну допомогу

Наслідки професійних учинів співробітників поліції за умов дії воєнних стресових чинників значного рівня інтенсивності, пережиті ними психічні травми доволі часто проявляються власне у трагічних формах. Без належного психологічного сприяння й інтервенції стресори, котрі є пов'язаними із учинами в ризиконебезпечних та екстремальних обставинах, подеколи можуть виявлятися у:

1. ***Зловжитку психоактивними препаратами*:** окремі співробітники апелюють до вживання алкогольних напоїв, наркотичних засобів чи прекурсорів власне як до процесу подоланнястресу, що, у свою чергу, спричиняє у них залежність.

2**.** ***Депресії:*** позаяк тривалий вплив травмуючих інцидентів у консолідації з унутрішнім тиском правоохоронної діяльності подеколи призводить поліцейських до депресивного стану.

3. ***Вигоранні*:** відчутті хронічного перевантаження, недостатнього рівня підтримки, подеколи, призводить співробітників поліції до вигорання, котре позиціонується емоційним виснаженням, зневагою, зниженням власної продуктивності.

4. ***Суїциді:*** нажаль, окремі співробітники поліції не убачають можливості виходу з власного душевного болю і мислять про суїцид.

У загальній складності, тривале у часі здійснення професійних учинів, власне, у напружених обставинах спричиняє у співробітників поліції певну дезадаптацію, знижує ступінь резистентності їх організму, значно збільшує ступінь як нервової так і психічної перенапруги, у результаті чого утворюється розвій сталих вкрай негативних психічних станів. Усвідомлення перенапруги в контексті обставин, котрі відбуваються під активною дією власне психологічних чинників, особливо за їх домінування над когнітивними, вкрай часто спричиняє здійснення спеціалістом хибних професійних дій й ексцесів рівноваги у самопочутті поліцейського.

У співробітників поліції, котрі щоденно, виконуючи професійні завдання, перебувають під впливом власне «професійного стресу», не мають належного вдоволення від здійснюваних учинів, прогресують вияви: симптоматики психосоматичних захворювань; прояви дезадаптивного кшталту поводження; відбуваються зміни в когнітивній, емоційній, поведінкових сферах психіки правоохоронців; поводження втрачає адаптивність.

Розуміння специфічних психологічних факторів, які впливають на поліцейських в умовах війни, є ключовим для розробки ефективних програм підтримки та управління їхнім станом.

Сьогоденність надає можливість виснувати про те, що нині є потреба у формуванні інноваційної моделі освіти для поліцейських, котра зобов'язана у собі включати:

– чітко сформульовану мету;
– суспільно-зорієнтовану сутність освітньо-професійних та освітньо-наукових програм;
– обґрунтовану й психологічно апробовану методологію, значення якої є адаптація вимог щодо професійних учинів співробітників Національної поліції України власне до підвищеного дезидерату українського суспільства саме до ефективності та якості надавання поліцейських послуг.

Наявна невідповідність поміж існуючими вимогами сучасного соціуму стосовно професійних учинів поліцейських «нової генерації» й потенціями фактичної системи професіональної підготовки співробітників поліції, котра, як не сумно визнавати, нині ще по інерції знаходиться під упливом колишньої системи професіональної підготовки правоохоронців, сьогодні вимагає вдосконалення, зосібно, внаслідок запровадження й практичного використання інноваційних здобутків практичної психології, у межах упровадження психологічного супроводження професіональної підготовки, позаяк, система психологічного супроводження професіональної підготовки й професійних учинів, у тому числі, формується власне як відповідь стосовно існуючої проблеми ідентифікації підсумків алгоритму професіональної підготовки співробітників поліції з одного боку – до існуючих сьогочасних дезидератів поліцейських практик, з іншого боку – до високих сподівань та вимог громадянського соціуму.

Аналіз та узагальнення напрацювань науковців та практиків з проблеми психологічних аспектів професійної діяльності поліцейських

надав нам можливість окреслити основні аспекти розвію психологічної ресурсності під час проходження служби в Національній поліції України, а саме:

1. **Психологічна підготовка**, котра полягає в оволодінні поліцейськими основних психологічних знань та умінь, котрі сприяють їм краще осмислити власні емоції, емоційний стан інших людей, зформовувати сталі вміння управляти стресом в процесі здійснення професійних завдань.

2. **Практикування реакцій на наявні стресові обставини**, полягає у тому, що з поліцейськими проводять тренінги, котрі є спрямованими на формування високого рівня стресостійкості й спроможності діяти продуктивно у кризових ситуаціях.

3. **Конфліктологічні навики** полягають у тому щоб навчити співробітників поліції ненасильницькому спілкуванню та фасилітації з агресивно налаштованими чи збудженими особами.

4. **Формування емоційного інтелекту** полягає у розвитку емпатії у поліцейських, що зараджуватиме їм легше осмислювати інших та співпереживати людям, із котрими вони повсякчас взаємодіють.

5. **Психологічне підтримання опісля складних, надзвичайних та стресових обставин**, полягає у наданні кваліфікованої психологічної допомоги та підтримки поліцейським.

6. **Розвиток комунікаційних навиків** полягає в оволодінні ефективних способів та методів комунікації з об'єктами професійної діяльності, колегами по службі та підлеглими.

7. **Самоуправління** полягає у навчанні поліцейських маніфестації власних сильних та слабких сторін, оволодінні стратегіями саморозвитку та самовдосконалення.

8. **Тренування умінь самостійно приймати рішення**, полягає у тому, що поліцейським надається інструментарій задля проведення ефективного аналізу обставин та своєчасного та об'єктивного прийняття рішень.

9. **Активізування позитивного мислення** полягає у тому, що власне научіння мислити позитивно сприяє формуванню у поліцейських стійкого психологічного оптимізму.

10. **Захист психічного здоров'я** полягає у проведенні профілактичних заходів, покликаних підтримувати психічне здоров'я співробітників поліції, запобіганню емоційного вигоряння (burnout) та професійній деформації, зокрема.

Позиціоновані ключові аспекти розвитку психологічної ресурсності сприятимуть співробітникам поліції продуктивніше впоратися із усіма викликами їх професії і покращити рівень довіри поміж громадян.

Юлія Колісник-Гуменюк

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ДО УМОВ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Сучасна історія України позначена складними соціальними, політичними та воєнними викликами, які суттєво впливають на всі сфери життя суспільства, зокрема на психологічний стан особистості. Військовий стан супроводжується підвищеним рівнем стресу, невизначеності, тривоги, а подекуди й загрозами життю та здоров'ю. Для таких умов актуалізується необхідність глибшого розуміння процесів психологічної адаптації – як здатність особистості мобілізувати внутрішні ресурси, протистояти деструктивним емоціям та ефективно функціонувати у кризових ситуаціях.

У цій статті досліджуються особливості психологічної адаптації особистості в умовах військового стану, аналізуються зміни ключових чинників, що впливають на психічну стійкість людини, та окреслюються ефективні підходи до підтримки психічного здоров'я в умовах збройного конфлікту. Особливу увагу приділено ролі соціального середовища, підтримці з боку близьких, волонтерських організацій, психологів, а також методам саморегуляції, які сприяють збереженню психоемоційного рівня.

Дослідження цієї проблематики є надзвичайно важливим і для фахівців у сфері психології, і для широкого кола читачів, які перебувають у стані особистісної чи професійної адаптації до нової реальності. Адже підтримка психічного здоров'я є не менш важливою складовою національної безпеки, ніж матеріальні чи воєнні ресурси.

Над проблемою психологічної адаптації особистості до умов військового стану працювали науковці: Г. Балл, І. Булах, Є. Головаха, П. Горностай, В. Гриценко, Г. Д'яконов, О. Донченко, М. Єрмоленко, О. Кокун, Л. Лєпіхова, О. Мороз, В. Моргун, Н. Паніна, С. Посохова, В. Розов, О. Солодухова, Т. Титаренко, Т. Френч, А. Фурман, Г. Хомич, Г. Циганенко, Л. Шпак, Л. Чорна та ін.

Однак за наявності значної кількості соціологічних, психофізіологічних, загальнопсихологічних досліджень недостатньо вивченим, зокрема, залишається психологічний контекст адаптації особи до умов і наслідків воєнного конфлікту та вироблення психологічних стратегій адаптації до них.

У соціальному контексті процес адаптації тісно пов'язаний із комунікацією в центрі суспільства. Одним із ключових чинників формування моделей соціальної адаптації є рівень усвідомлення або неусвідомленості людської ситуації. Основними проявами активності або пасивності в межах адаптаційного процесу виступають когнітивний, комунікаційний і поведінковий компоненти.

Соціально-психологічна адаптація до умов воєнного конфлікту відбувається як реакція на постійно змінене соціальне середовище з підвищеним рівнем напруги. У цьому контексті доцільно зосередити увагу не стільки на стані адаптованості, скільки на адаптивний потенціал особистості й спільноти. Йдеться про здатність до відновлення, життєстійкість, психологічну пружність, а також про ефективну взаємодію в межах соціальної групи [2].

Психологічна пружність на індивідуальному та колективному рівнях розглядається як здатність долати травматичні слідки війни й повернутися до умов достатньої стабільності або звичного функціонування. Тож актуальним є не лише аналіз індивідуальних проявів цієї якості, а й осмислення рівня стійкості спільноти і всього суспільства загалом.

Процес соціально-психологічної адаптації в умовах воєнного конфлікту слід розглядати як динамічну взаємодію, що забезпечує формування системних характеристик, таких як життєстійкість, психологічна пружність, групова ефективність тощо. Ці риси можуть проявитися з різною інтенсивністю на різних етапах адаптації та успішності суспільства до створення конструктивних форм взаємодії. Такі здібності відображаються у виборі адаптивних стратегій поведінки, які особа чи спільнота намагаються застосувати до нових, зокрема кризових, умов [1].

Психологічна адаптація особистості в умовах військового стану є багаторівневим процесом, що охоплює як свідомі зусилля, так і неусвідомлені механізми психіки, спрямовані на збереження внутрішньої рівноваги та функціональної здатності. Адаптація включає як короткочасні реакції на стрес, так і тривалі зміни в поведінці, сприйнятті та самоусвідомленні.

Серед ключових чинників, що впливають на здатність до адаптації, виділяють: рівень особистісної стресостійкості – здатність витриму-

вати високий рівень психологічного навантаження без руйнівних наслідків; соціальна підтримка – родинні зв'язки, підтримка друзів, громади та професійної допомоги мають надзвичайне значення для зниження тривожності та почуття ізольованості; індивідуальні психологічні ресурси – такі як оптимізм, гнучкість мислення, здатність до саморегуляції, віра в себе та свої сили; попередній досвід подолання кризових ситуацій, що формує «адаптаційний імунітет».

Окрему увагу заслуговують адаптаційні стратегії, які застосовують люди: когнітивна переоцінка ситуації – переорієнтація уваги безсилля на пошукові рішення; пошук сенсу в подіях, які навпаки сформують мотивацію до дії; духовні практики, релігійна віра, як джерело емоційної стабільності; тілесні практики (дихальні техніки, фізична активність) – для зниження фізіологічного впливу стресу; психологи також наголошують на важливості інформаційної гігієни, оскільки споживання тривожного новинного контенту сприяє посиленню деструктивних емоцій.

В умовах військового часу особливої уваги заслуговує психологічна допомога як на рівні державних структур, так і на волонтерських засадах. Це включає кризове консультування, групову підтримку, тренінги з психогігієни та онлайн-платформи з самодопомоги.

Психологічна адаптація особистості в умовах воєнного стану є складним і динамічним процесом, який потребує активного залучення внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Підвищення психічної стійкості можливо за рахунок розвитку адаптивних стратегій, підтримки з боку суспільства та впровадження системи психологічної допомоги.

Збереження психічного здоров'я громадян є критичним фактором стійкості не лише окремої людини, а й усього суспільства в умовах затяжної кризи. Тому актуальною є інтеграція психологічної підтримки в освітніх, медичних, волонтерських та державних ініціативах, а також популяризація навичок емоційної саморегуляції серед широких верств населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4. С. 76–82.
2. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. 2014. URL: https://racurs.ua/ua/687-vijna-syndrom.html (дата звернення: 05.04.2025).

Анатолій Нестер

ОКРЕМІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Війна є величезним випробуванням для психіки кожної людини. В умовах воєнного стану важливою є підтримка як із боку рідних і близьких, так і від професіоналів. Збереження психологічного здоров'я в таких умовах потребує постійної роботи над стійкістю, розвитку здатності до адаптації та пошуку способів підтримки внутрішнього балансу.

Стрес і травма під час воєнного стану є одними з найбільших психологічних викликів для особистості. Війна створює надзвичайні умови, що часто перевищують можливості організму та психіки для адаптації. Причинами стресу можуть стати загроза життю, тобто постійне перебування під загрозою фізичного насильства або смерті, невизначеність і непередбачуваність, яка є наслідком відсутності чіткої інформації, зміни в обстановці, тривога за майбутнє, які можуть значно підвищувати рівень стресу. Рівень стресу доповнюється відчуттям безпорадності, оскільки людина не може контролювати ситуацію (наприклад, через обстріли чи вимушене переселення), боязню за життя і здоров’я близьких людей, які можуть опинитися під обстрілами або у зоні бойових дій.

Фізіологічними та психологічними наслідками стресу можуть стати фізіологічні симптоми: пришвидшений пульс, підвищений артеріальний тиск, напруга в м'язах, головні болі. Водночас виникають емоційні та психологічні симптоми: тривога, панічні атаки, депресивні настрої, почуття безнадійності. Такими наслідками стають погіршення когнітивних функцій, серед яких: погіршення концентрації, пам'яті, складнощі в прийнятті рішень.

Під час воєнного стану може виникати посттравматичний стресовий розлад – хронічний стан, що виявляється після пережитих екстремальних ситуацій, таких як обстріли, втрата близьких або насильство. Характеризується постійними спогадами про пережиті події, нічними жахами, емоційним відчуженням і надмірною настороженістю. Втрата домівки, близьких людей, майна можуть призвести до глибоких психологічних наслідків. Це проявлятиметься у вигляді горя, депресії, почуття ізоляції. Люди, які не пережили безпосередньо бойові дії, але стали свідками насильства чи пережили інші стресові ситуації, також можуть стати жертвами психологічної травми.

Неможливо повністю уникнути стресу і травм в умовах війни, але можна зменшити їхній вплив на психіку та зберегти психологічне здоров'я за допомогою певних стратегій. Створення підтримуючих соціальних мереж є важливим для зменшення стресу. Взаємна підтримка між людьми допомагає зберігати емоційну стійкість. Спілкування з рідними та близькими, навіть якщо вони перебувають далеко, дає відчуття безпеки. Важливо уникати надмірної кількості новин і страшних повідомлень. Постійна тривожна інформація може підвищувати рівень стресу. Важливо звертати увагу тільки на надійні джерела інформації та знаходити час для відпочинку від новин.

Техніки релаксації, медитації, дихальні вправи допомагають знизити рівень тривоги і стресу. Психологічна гнучкість (уміння адаптуватися до зміни обставин) є важливим фактором у боротьбі зі стресом. Потрібно спробувати зберігати певну рутину в житті (наприклад, режим сну, харчування, фізична активність) навіть у таких складних умовах. Це допомагає підтримувати відчуття контролю.

Звернення до психолога або психотерапевта може бути важливим кроком у подоланні стресу та травм. Професійна підтримка допомагає працювати з негативними емоціями та переживаннями.

Фокусування на позитивних аспектах, таких як спільні зусилля у боротьбі з труднощами, допомагає зберігати оптимістичний погляд на майбутнє. Перемикання уваги на безпечні та стабільні моменти, такі як спільні родинні заняття або хобі, також допомагає. Ментальна підготовка до можливих стресових ситуацій, розробка планів дій на випадок різних непередбачених ситуацій (наприклад, евакуація), може зменшити рівень тривоги та дати відчуття контролю.

Спортивні вправи сприяють вивільненню ендорфінів, що покращує настрій і знижує рівень стресу. Прості фізичні вправи, такі як ходьба, йога або розтяжка, можуть допомогти зменшити напругу і стрес.

Правильне харчування та здоровий режим сну важливі для збереження енергії та відновлення після стресових ситуацій. Дефіцит сну чи незбалансоване харчування можуть посилювати негативний вплив стресу на психіку. Час для відпочинку, перегляд улюблених фільмів або прослуховування музики допомагає заспокоїтися та знизити стресовий фон.

У воєнному стані групи людей часто утворюються з метою надання допомоги, підтримки та спільної боротьби з труднощами. Психологічно важливо, що підтримка в групі дозволяє знижувати рівень стресу і тривоги. Людина відчуває, що не єдина у своїх переживаннях і труднощах, що надає відчуття безпеки та стабільності. Емоційна взаємодія

в групах сприяє зменшенню негативних наслідків від стресових ситуацій. Підтримка однодумців, обмін досвідом, взаємні поради та просто спільний час можуть значно полегшити емоційне навантаження. Формування групи як соціального зв'язку допомагає зберегти відчуття належності та соціальної підтримки, навіть у разі фізичної ізоляції.

У кризових ситуаціях роль лідерства стає критично важливою. Лідери можуть бути як офіційними, так і неформальними, але їх вплив на групу є величезним. Лідери допомагають підтримувати моральний дух групи, забезпечують орієнтири в складних ситуаціях і дають людям надію. Вони можуть надихати на рух уперед, підтримуючи групу навіть у найважчі моменти. У важких умовах війни важливо мати чітке лідерство, яке може організувати людей для досягнення конкретних цілей (наприклад, евакуація, оборона, гуманітарна допомога). Лідери можуть бути тим, хто визначає стратегію і координує дії групи.

Лідер у кризовій ситуації повинен бути прикладом для наслідування. Їхня здатність зберігати спокій, підтримувати інших і приймати обґрунтовані рішення в умовах невизначеності може значно зміцнити моральний дух групи.

У часи війни особа може сильно ідентифікувати себе з певною групою: родиною, військовими, біженцями або навіть певною національною групою. Така ідентифікація може бути потужним психологічним ресурсом, оскільки вона дає людині відчуття значущості та приналежності. Однак надмірна ідентифікація з групою також може призвести до конфліктів з іншими групами, наприклад, підвищення ворожнечі або неприязні до «ворожих» груп, що може бути частиною воєнної пропаганди.

Людина може поступово втрачати свою індивідуальність на користь групової ідентичності, що може вплинути на її здатність приймати обґрунтовані рішення. У воєнних умовах групи часто функціонують як основне джерело соціальної підтримки, що допомагає людям впоратися з психологічним навантаженням. Соціальна підтримка в групі допомагає знижувати рівень стресу, підвищувати почуття контролю над ситуацією, коли група діє скоординовано, а її члени взаємно підтримують один одного, а також стимулювати співпрацю, що дає змогу досягти спільних цілей (наприклад, організація евакуації або надання допомоги).

Психологічно здорові групи, зазвичай, мають високу стійкість. Вони можуть адаптуватися до нових умов, зберігаючи внутрішній баланс і здатність до ефективної діяльності. Моральний дух у групі залежить

від кількох факторів. Коли всі члени групи мають спільну мету (наприклад, захистити себе, допомогти іншим), це сприяє їхній взаємодії та посилює моральний дух.

Підтримка з боку групи, коли кожен відчуває свою важливість та внесок у спільну справу, підвищує мотивацію і допомагає зберігати стійкість. Лідери, які можуть підтримувати оптимістичний погляд на ситуацію, організовувати людей і налаштовувати їх на позитивний лад, значно підвищують моральний дух групи.

Незважаючи на позитивні аспекти, групова психологія в умовах війни може мати і негативні наслідки. Психологічні конфлікти в групі можуть виникати через стрес, переживання, розбіжності у поглядах чи навіть через конкуренцію за ресурси. В умовах хаосу та невизначеності групи можуть бути схильні до панічних настроїв, коли замість раціональних рішень переважають емоційні реакції. Постійне напруження та стрес можуть призвести до втоми від війни – емоційної виснаженості, що негативно позначається на здатності групи діяти ефективно. Коли всі члени групи знають і розуміють свої ролі, це зменшує невизначеність і покращує ефективність.

Важливо, щоб група могла відкрито обговорювати свої проблеми і переживання, що дозволяє знижувати напруження. Підтримка емоційного здоров'я членів групи (через активне слухання, взаємопідтримку) допомагає уникнути виснаження.

В умовах війни важливо бути готовим до змін і мати здатність адаптуватися до нових обставин.

Психологічний стрес і травма під час воєнного стану – це природні реакції на екстремальні умови, однак їх можна зменшити за допомогою ефективних стратегій психологічної та фізіологічної підтримки. Найважливіше – це підтримка зв'язку з іншими людьми, використання ресурсів для адаптації та збереження внутрішньої стійкості в умовах війни.

Адаптація до нових умов під час воєнного стану – це складний та багатоетапний процес, який включає в себе психологічні, соціальні та фізіологічні аспекти. Війна змінює не тільки спосіб життя людей, а й їхні цінності, сприйняття світу, взаємини з іншими. Тому адаптація в умовах війни є критично важливою для збереження психічного та фізичного здоров'я, а також для здатності функціонувати у нових та часто екстремальних умовах.

Моральні й етичні дилеми під час воєнного стану є складними і навіть трагічними. Люди стикаються з вибором, де правильність рішення

не завжди очевидна, тому кожне з можливих рішень може мати серйозні наслідки як для особистості, так і для групи чи суспільства в цілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

Ліна Перелигіна, Антон Швалб

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ: РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ, МОТИВАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТИВНОСТІ

Психологічна готовність до служби у правоохоронних органах є багатокомпонентним феноменом, що включає емоційну стійкість, мотивацію та рівень соціальної адаптивності. Особи, які обирають професію, пов'язану з військовою або правоохоронною діяльністю, змушені функціонувати в умовах підвищеного стресу, що вимагає високого рівня нервово-психічної стійкості та адаптивності до соціальних і професійних вимог. Недостатній розвиток цих якостей може призводити до емоційного виснаження, зниження мотивації та труднощів у соціальній взаємодії, що, у свою чергу, впливає на ефективність службової діяльності [1].

Зважаючи на актуальність проблеми, метою емпіричного дослідження було визначення рівнів нервово-психічної стійкості, емоційного вигорання, мотивації та соціальної адаптивності серед осіб юнацького віку, які навчаються у закладі з посиленою військовою та правовою підготовкою, а також вивчення взаємозв'язку між цими показниками.

Дослідження проводилося серед учнів 9–11 класів Харківського ліцею з посиленою військовою підготовкою «Правоохоронець». Загальна вибірка становила 189 осіб віком від 14 до 18 років.

Дослідження здійснювалося онлайн на платформі «Я-психолог» Міністерства освіти і науки України, що забезпечувало добровільність участі, анонімність та безпеку застосовуваних методик. Для збору емпіричних даних були використані такі психодіагностичні методики:

– оцінка нервово-психічної стійкості: методика «Прогноз» (В. Бодров);

– діагностика емоційного вигорання: методика В. Бойка;

– аналіз мотивації: «Мотивація до успіху» (Т. Елерс), «Мотивація до уникнення невдач» (Т. Елерс), дослідження схильності до ризику (О. Шмельов), методика вивчення мотивів навчальної діяльності (М. Алексєєва);

– соціальна адаптивність і комунікація: «Опитувальник особистісної адаптивності школярів» (А. Фурман) та тест-опитувальник «Виявлення рівня комунікабельності»;

– методика «Маскулінність – фемінність» (С. Бем).

Вибір саме цих методик був зумовлений їхньою валідністю, надійністю та здатністю комплексно оцінювати психологічні особливості підлітків у контексті їхньої майбутньої професійної діяльності.

Результати дослідження показали наявність чіткої оберненої кореляції між рівнем нервово-психічної стійкості та вираженістю синдрому емоційного вигорання. Учні з високим рівнем стійкості демонструють нижчі показники деперсоналізації, рідше проявляють байдужість до інших та до своїх професійних перспектив. Вони також менш схильні до емоційного виснаження, що проявляється у зниженні загальної життєвої енергії та відчутті втоми.

Дослідження мотиваційних чинників показало, що з віком пріоритети учнів змінюються, однак загальна орієнтація на успіх залишається стабільною. Старші підлітки частіше орієнтуються на довгострокові цілі й усвідомлюють значення професійного розвитку, тоді як молодші більше залежать від зовнішнього схвалення.

Окрему увагу було приділено гендерним аспектам мотивації. Дослідження показало, що учні з маскулінним і фемінним типами особистості мають подібний рівень мотивації до досягнень, проте маскулінні типи частіше виявляють готовність до ризику, тоді як фемінні демонструють стратегічний підхід до прийняття рішень.

Рівень комунікаційних навичок безпосередньо впливає на здатність учнів адаптуватися до соціального середовища. Виявлено значущу негативну кореляцію між рівнем комунікабельності та соціальною дезадаптацією: учні з низькою комунікабельністю частіше стикаються з емоційною напруженістю та конфліктами.

На основі отриманих результатів була розроблена комплексна тренінгова програма, спрямована на розвиток психологічної готовності до служби [2]. Вона включає три ключові напрями:

Підвищення нервово-психічної стійкості – формування навичок саморегуляції, методи зниження стресу та релаксаційні техніки. Основний акцент зроблено на усвідомленій регуляції емоцій, що дозволяє зменшити ризик професійного вигорання.

Розвиток мотивації – техніки саморозвитку, формування позитивного самовизначення та навички цілепокладання. Завдання тренінгу допомагають учням усвідомити власні прагнення, оцінити свої сильні сторони та сформувати стратегії досягнення професійних цілей.

Покращення комунікаційних навичок – техніки подолання бар'єрів у спілкуванні, методи ефективного зворотного зв'язку та навички конструктивної комунікації у стресових ситуаціях. Окрему увагу приділено активному слуханню й управлінню конфліктами.

Ці три напрями є взаємопов'язаними: розвиток емоційної стійкості сприяє зниженню емоційного виснаження, що, своєю чергою, позитивно впливає на мотивацію. Висока мотивація допомагає покращити соціальну адаптивність, що потребує ефективних комунікаційних навичок.

Висновки. Емоційна стійкість, мотивація та соціальна адаптивність є ключовими факторами формування психологічної готовності майбутніх правоохоронців. Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення програм професійної підготовки, а розроблений тренінг – інтегрований у навчальні курси чи програми психологічної підтримки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Перелигіна Л., Швалб А., Дербеньова А. Шляхи корекції психічної дезадаптації до навчальної діяльності у період воєнного часу. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків: НУЦЗУ, 2022. № 2 (4). С. 85–99.
2. Швалб А. Концепція тренінгу розвитку комплексу когнітивних здібностей. Проблеми екстремальної та кризової психології: Збірник наукових праць. Вип. 22. Харків: НУЦЗУ, 2017. С. 212–220.

Ігор Приходько, Яніна Мацегора

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Професійна діяльність військовослужбовців завжди пов'язана з дуже високим ризиком для їх життя та здоров'я. Особовий склад піддається впливу різних екстремальних факторів, включаючи різноманітні психологічні стресори при виконанні бойових завдань, складні умови військово-професійної діяльності, тривала розлука з сім'єю

тощо [1]. Бойові дії вимагають від солдатів постійної боєздатності, особливо це стає актуальним, коли вони стикаються з високостресовими сценаріями бою з використанням сучасного озброєння, військової техніки, безпілотних апаратів тощо. У результаті практично в усіх комбатантів виникає бойовий стрес у різних формах його проявлення [2]. Хоча основні дослідження просунули розуміння природи, причин та наслідків бойового стресу та психогенних травм у військовослужбовців, проте менше уваги приділялося розкриттю внутрішніх факторів, які можуть впливати на формування, підтримання та підвищення рівня психологічної стійкості, а також зовнішніх факторів, які можуть пом'якшувати наслідки бойового стресу.

Американська психологічна асоціація визначає resilience (англ., у перекладі стійкість, гнучкість, пружність, еластичність) як «процес гарної адаптації перед негараздами, травмами, трагедіями, загрозами або навіть значними джерелами стресу» [3]. Тому психологічну стійкість військовослужбовця можна представити як процес позитивної адаптації після бойової травматичної події, яка загрожувала здоров'ю чи життю людини. Отже, вона пов'язана зі здатністю ефективно справлятися з несприятливими наслідками невдач та супутніми стресорами, гарантуючи, що загальна продуктивність та бойова ефективність залишаться стабільними. Зазначимо, що для військових організацій, які відбирають людей для діяльності в екстремальних умовах, це вимагає від особового складу високого рівня розвитку психологічної стійкості для досягнення успіху, і вона є обов'язковою умовою для забезпечення максимальної продуктивності та успіху при веденні бойових дій [4].

Дослідження психологічної стійкості показали, що не всі люди, які зазнали стресу та травм, у подальшому зазнають негативних наслідків: передбачається наявність певних процесів, які можуть послабити або порушити несприятливі наслідки впливу потенційно травматичної події [5]. Дійсно, здатність людей протистояти негативним наслідкам або демонструвати стійкість після вкрай несприятливих впливів стала основною сферою для багатьох досліджень. Хоча єдиного загальноприйнятого визначення терміну «психологічна стійкість» не існує, більшість з них включають дві основні концепції: схильність до впливу екологічних проблем і активація процесів, які підтримують компетентність і функціонування з часом [6]. Як вказують M. A. Polusny зі співавторами, стійкість як динамічний поздовжній процес є не просто статичною рисою або відсутністю психопатології в будь-якій окремій точці часу [4].

Ранні роботи в галузі психологічної стійкості військовослужбовців були засновані на дослідженнях факторів ризику або вразливості, пов'язаних з неадаптивними наслідками посттравматичного періоду або специфічною психопатологією, пов'язаною з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Дослідження психологічної стійкості військовослужбовців також були зосереджені на виявленні різних рис особистості, пов'язаних із кращим функціонуванням [7], а потім на об'єднанні цих рис у широкі "композити стійкості" [8].

R. A. Hoopsick та співавтори, вивчаючи психологічну стійкість військовослужбовців Національної гвардії США та їхніх сімей, використовували такі критерії: оцінку базового функціонування (наприклад, бойового розгортання); характеристику схильності людей до певних викликів (наприклад, рівень стресора, пов'язаний з розгортанням); відмінності предикторів траєкторій результатів (наприклад, риси особистості, соціальні контекстні фактори) [8]. Застосував процедури моделювання, автори виявили різні траєкторії для військовослужбовців та їх подружжя/партнерів із симптомами ПТСР, депресії та проблемами, пов'язаними із вживанням алкоголю. Найбільш поширеною була траєкторія, що характеризується стабільними, низькими симптомами чи адаптивним функціонуванням (стійкістю). Більше того, докази послідовно підтверджували роль особистості, особливо позитивну емоційність, соціальну підтримку, попередні стресори та їх вплив у прогнозуванні належності до класів сталої траєкторії. S. R. Thompson та S. Dobbins підкреслювали, що для військовослужбовців, які перебувають на дійсній військовій службі, психологічна стійкість є необхідною для запобігання негативному руйнівному впливу травм на ментальне здоров'я [9]. В іншому дослідженні було виявлено чинники, що впливали на психологічну стійкість, які включали самоефективність, психологічний стрес, депресію, тривогу, регулювання емоцій тощо [10]. Також вивчалася роль витривалості та її передбачуваної межі, яка була позитивно пов'язана з кращими результатами в контексті впливу військово-оперативного стресу на військовослужбовців [11].

З постійним розширенням досліджень психологічної стійкості дедалі більше вчених намагаються її вивчати з погляду молекулярної біології та генетики, щоб знайти біологічну основу, яка може бути пов'язаною з психологічної стійкістю. Дослідники довели, що гормони, нейропептиди, нейротрансмітери та нейронні ланцюги можуть бути важливими напрямками вивчення психологічної стійкості [12].

Таким чином, психологічна стійкість військовослужбовця є процесом позитивної адаптації після бойової травматичної події, яка загрожувала здоров'ю чи життю людини. Її оцінювання важливо як для прогнозування ефективності професійної діяльності військовослужбовців, так і для результатів відновлення після участі в бойових діях. Високий рівень психологічної стійкості у військовослужбовців допоможе підтримувати відносно стабільний рівень боєздатності у травматичних та стресових ситуаціях, що дозволить зберегти ментальне здоров'я та запобігти розвитку важких посттравматичних стресових порушень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Manifestations of post-traumatic stress in military personnel after participating in hostilities in the Russian-Ukrainian war / I. Prykhodko et al. European Journal of Clinical and Experimental Medicine. 2023. No. 21 (4). P. 776–784. https://doi.org/10.15584/ejcem.2023.4.19
2. Combat Stress in Military Personnel: Theory, Genesis, Prevention, and Control / I. Prykhodko et al. Romanian Journal of Military Medicine. 2024. No. 127 (1). P. 15–24. https://doi.org/10.55453/rjmm.2024.127.1
3. American Psychological Association. The road to resilience. 2014. Washington, DC: American Psychological Association. URL: http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx (дата звернення: 18.04.2024).
4. Advancing research on mechanisms of resilience (armor) longitudinal cohort study of new military recruits: results from a feasibility pilot study / M. A. Polusny et al. Research in Human Development. 2021. No. 18 (3). P. 212–229. https://doi.org/10.1080/15427609.2021.1964898
5. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist. 2004. No. 59 (1). P. 20–28.
6. Masten A. S., Lucke C. M., Nelson K. M., Stallworthy I. C. Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. Annual Review of Clinical Psychology. 2021. No. 17 (1). P. 521–549. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307
7. Prykhodko I. The model of psychological safety of a soldier's personality. Current Issues in Personality Psychology. 2022. No. 10 (2), P. 112–122. https://doi.org/10.5114/cipp.2021.108684
8. Resilience to mental health problems and the role of deployment status among U.S. Army Reserve and National Guard Soldiers / R. A. Hoopsick et al. Social psychiatry and psychiatric epidemiology. 2021. No. 56 (7). P. 1299–1310. https://doi.org/10.1007/s00127-020-01899-5
9. Thompson S. R., Dobbins S. The applicability of resilience training to the mitigation of trauma-related mental illness in military personnel. Journal of American Psychiatric Nurses Association. 2018. No. 24 (1). P. 23–34. https://doi.org/10.1177/1078390317739957

10. Resilience, self-esteem, self-efficacy, social support, depression and ART adherence among people living with HIV in Sichuan, China / J. Wen et al. AIDS Care. 2021. No. 33 (11). P. 1414–1421. https://doi.org/10.1080/09540121.2020.1828800
11. Bartone P. T. Resilience Under Military Operational Stress: Can Leaders Influence Hardiness? Military Psychology. 2006. No. 18 (sup1). P. 131–148. https://doi.org/10.1207/s15327876mp1803s_10
12. Osorio C., Probert T., Jones E., Young A.H., Robbins I. Adapting to Stress: understanding the Neurobiology of Resilience. Behavioral Medicine. 2017. No. 43 (4). P. 307–322. https://doi.org/10.1080/08964289.2016.1170661

Роман Попелюшко, Ілля Бєляєв

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Воєнний стан в Україні створив нові виклики для фахівців у сфері психології, які працюють із людьми, що зазнали психологічних травм, пережили втрату, вимушене переселення або перебувають у стані хронічного стресу. Інтенсивний робочий графік, високий рівень відповідальності, необхідність емоційної залученості та постійна взаємодія з людським болем і стражданням є основними факторами ризику розвитку професійного вигорання.

Варто відзначити, що професійне вигорання є комплексним явищем, що проявляється у вигляді емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної ефективності [5, с. 204]. Особливо вразливими до нього є психологи, оскільки їхня діяльність передбачає інтенсивну емоційну залученість та необхідність роботи в екстремальних умовах.

Саме поняття професійне вигорання – це емоційний, фізичний та психічний стан виснаження, що виникає внаслідок тривалої роботи в умовах високого емоційного навантаження. Для психологів цей феномен може мати особливо серйозні наслідки, оскільки їхня діяльність вимагає стабільного емоційного фону та високого рівня емпатії [6]. Втрата мотивації, емоційне виснаження та деперсоналізація можуть негативно позначитися не лише на професійній діяльності психолога, а й на його особистому житті та загальному психологічному стані.

Важливість дослідження проблеми професійного вигорання у психологів обумовлена тим, що в умовах війни психологічна допомога стає критично необхідною. Люди, які переживають гостру травму,

втрату близьких, руйнування житла або вимушене переселення, потребують підтримки кваліфікованих спеціалістів. Однак самі фахівці, надаючи допомогу, часто нехтують власним ментальним здоров'ям, що призводить до виснаження та зниження ефективності їхньої роботи.

Основними причинами вигорання серед психологів варто включати: емоційне виснаження (постійна взаємодія з травмованими клієнтами, робота в умовах стресу та нестабільності); високе психоемоційне навантаження (необхідність підтримувати клієнтів у критичних ситуаціях, приймати складні етичні рішення); хронічна перевтома та недосипання (інтенсивний робочий графік, відсутність часу на відпочинок та розвантаження); відсутність належної психологічної підтримки (недостатність супервізії, низький рівень професійної взаємодії, що може викликати відчуття ізольованості), деперсоналізація (поступова втрата відчуття сенсу роботи, емоційне відчуження від клієнтів, зниження рівня емпатії) [2, с. 227].

Окрім зазначених факторів, варто враховувати додаткові аспекти, що посилюють проблему вигорання. Відсутність системної підтримки на рівні організацій, низька матеріальна винагорода, а також стигматизація звернення за психологічною допомогою серед самих фахівців можуть ускладнювати подолання вигорання. В умовах воєнного стану також важливим фактором стає тривожність за особисту безпеку та безпеку рідних, що підвищує загальний рівень стресу та сприяє подальшому виснаженню.

Крім того, важливу роль відіграє недостатність ресурсів для відновлення: обмежені можливості для відпочинку, відсутність регулярних психологічних тренінгів, а також дефіцит часу для особистісного розвитку та релаксації. Всі ці фактори в комплексі можуть значно знизити стресостійкість фахівця та сприяти глибшому зануренню в стан професійного вигорання.

При цьому, серед симптомів професійного вигорання можуть бути як психологічними, так і фізичними. До них відносяться: *емоційна втома*, коли навіть після короткого відпочинку людина відчуває виснаження; *зниження мотивації* до роботи, апатія, байдужість до результатів своєї діяльності; *дратівливість, підвищена тривожність, негативізм*, що проявляється в професійній діяльності та особистому житті; *порушення сну, головний біль, психосоматичні захворювання*, які можуть ускладнювати працездатність; *зниження професійної ефективності*, що виявляється у зниженні якості надання допомоги клієнтам [3, с. 31].

Якщо вчасно не впроваджувати стратегії подолання вигорання, воно може призвести до професійної деформації особистості психолога, зниження емпатійності, а в критичних випадках – до емоційного колапсу та неможливості подальшої роботи в сфері надання психологічної допомоги. Це не лише негативно позначається на самому фахівцеві, а й на якості психологічної допомоги, яку він надає, що в умовах воєнного стану є критично важливим фактором.

Крім того, професійне вигорання може мати довготривалі наслідки для ментального здоров'я, зокрема розвиток тривожних розладів, депресії або навіть ПТСР. Саме тому своєчасна профілактика та застосування ефективних психологічних стратегій є невід'ємною частиною професійного самозбереження психологів.

Одним із ключових аспектів подолання професійного вигорання є усвідомлення проблеми та готовність до змін. Фахівцям важливо навчитися розпізнавати перші ознаки емоційного виснаження та вчасно впроваджувати стратегії відновлення. Це може включати використання технік саморегуляції, залучення до супервізійних груп, встановлення здорових меж між роботою та особистим життям, а також регулярне проходження власної психотерапії для підтримки емоційної стійкості.

Відтак, пропонуємо розглянути наступні психологічні стратегії подолання професійного вигорання:

1) Методи саморегуляції та стрес-менеджменту, що спрямовані на розвиток стійкості до стресу та ефективне керування власними емоціями. До них відносяться: практика усвідомленого прийняття, фізичні вправи, техніки дихальної релаксації;

2) Супервізія та інтервізія як форми професійної підтримки, що є однією з ефективних стратегій боротьби з професійним вигоранням – залучення до супервізійних та інтервізійних груп. Це дозволяє фахівцям ділитися досвідом, обговорювати складні випадки та отримувати підтримку від колег [1, с. 268];

3) Психогігієна та баланс між роботою та особистим життям, що відповідає за збереження балансу між роботою та відпочинком є критично важливим. Важливо притримуватись: режиму праці та відпочинку, регулярної фізичної активності, обмеження інформаційного перевантаження [7, с. 332];

4) Психоедукація та розвиток емоційної компетентності, де фахівці повинні отримувати знання про методи самозахисту від стресу та вигорання, що допоможе їм ефективніше справлятися з емоційними наван-

таженнями. Для цього необхідно проводити навчання навичкам емоційної регуляції для зниження рівня професійного вигорання, а робота із самооцінкою та професійною самоідентифікацією відповідає за збереження внутрішньої мотивації;

5) Використання соціальної підтримки, що проявляється спілкуванням з колегами, рідними та друзями і допомагає знизити рівень самотності та створити емоційний ресурс для подальшої роботи;

6) Практика технік КПТ – допомагає психологам усвідомлювати та коригувати негативні автоматичні думки, які можуть сприяти вигоранню [4].

Також важливим аспектом є розвиток навичок позитивної рефлексії – усвідомлення власних досягнень, фокусування на позитивних результатах роботи, ведення щоденника успіху. Це сприяє формуванню більш стійкого емоційного стану та підвищенню рівня професійної задоволеності.

Таким чином, професійне вигорання є серйозною проблемою, яка може впливати на ефективність роботи психологів, їхній емоційний стан та загальний рівень задоволеності професійною діяльністю. В умовах воєнного стану необхідно розробляти та впроваджувати ефективні психологічні стратегії, спрямовані на подолання та профілактику вигорання. Саморегуляція, супервізія, психогігієна, баланс між роботою та особистим життям, а також використання соціальної підтримки є ключовими елементами психологічної стійкості фахівців.

Збереження ментального здоров’я психологів є запорукою ефективної допомоги постраждалим, а також сприяє довготривалому збереженню їхнього професійного потенціалу. Використання стратегій подолання вигорання дозволить фахівцям зберегти свою працездатність, підтримувати високу якість психологічної допомоги та уникати емоційного виснаження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бутиріна М., Новолаєв А. Шляхи попередження професійного вигорання педагогів. Актуальні питання гуманітарних наук. 2016. № 15. С. 265–270.
2. Дрозд О. В., Гнатуша Н. В. Психологічні аспекти емоційного вигорання правників в умовах війни. Психологія праці. 2024. № 25. С. 226–228.
3. Дьоміна Г. А., Мельничук О. Б. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія. 2021. Т. 32 (71). № 4. С. 28–34.
4. Кузнєцов М. А., Єрмоленко І. М. Особливості професійного вигорання працівників. Trends in the development of modern Scientific. Abstracts of XXXI

International Scientific and Practical Conference. Vancouver, Canada, June 22–25, 2021. С. 431–436.
5. Перхайло Н. А. Попередження професійного вигорання майбутніх фахівців соціальної сфери. Educational challenges. 2019. № 55. С. 202–210.
6. Рідкодубська Г. А. Професійне вигорання соціальних працівників. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2020. № 1. С. 266–271.
7. Ярощук Л., Удовенко А. Професійне вигорання особистості. Психолого-педагогічний супровід фахового зростання особистості в системі неперервної професійної освіти: матер. всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Бердянськ, 26–27 листопада 2020 р.). Бердянськ: Бердянський державний педагогічний університет, 2020. С. 332–333.

Олеся Смолінська

ПРАЦЯ ВИКЛАДАЧА В УМОВАХ ВІЙНИ: ПРОФЕСІЙНЕ ТА ОСОБИСТЕ

Повномасштабна війна, що розпочалася в Україні у 2022 році, кардинально змінила життя кожного українця, як і кожної суспільної інституції. При цьому слід зауважити, що воєнні обставини для немалої кількості викладачів та студентів – далеко не новина, оскільки бойові дії тривають із 2014 року. Освіта не стала винятком, тому викладачі університетів опинилися перед необхідністю відповідати на велику кількість принципово нових викликів, пов'язаних із безпекою. Їхня професійна діяльність, як і до війни, тісно переплетена з особистими обставинами, до яких (для більшості педагогів) потужно додалися виживання, адаптація й пошук сенсів у праці, що її виконують. Мета цього викладу – окреслити, якою саме є праця викладача університету в умовах війни: з її труднощами, новими формами, глибинною трансформацією та пошуком внутрішніх джерел резильєнтності.

Одним із перших викликів стала потреба оперативного переходу на дистанційне або змішане навчання. Якщо під час пандемії COVID-19 університети вже здобули певний досвід роботи онлайн, який, вважаю, виявився вирішальним позитивним фактором для флексибільності освітнього процесу, то війна висунула на передній край зовсім інші ризики: повітряні тривоги, вимкнення електроенергії, обмежений доступ до інтернету, постійна загроза для життя. В таких умовах проведення навіть одного заняття перетворюється на необхідність врахувати одразу освітні, технічні, емоційні та безпекові складники.

Викладачам довелося переглядати програми дисциплін для виокремлення критично важливих змістових компонент, адаптувати форми занять, у тому числі – з контролю знань, апробовувати більш гнучкі підходи до оцінювання. При цьому часто, якщо не сказати, що завжди, – без додаткового ресурсу чи підтримки. Стало очевидно, що жорсткі рамки академічного процесу більше не працюють. Замість них – чуйність, адаптивність, дієва комунікація.

Не менш важливою частиною роботи стало забезпечення безперервного зв'язку зі студентами. Серед них були й ті, які перебували у складних обставинах – втратили житло, емігрували або ж мобілізувалися. Тож викладачі подекуди могли ставали для них не лише носіями знань, а й точкою опори, джерелом стабільності в нестабільному світі. Це ж зродило до життя й іншу категорію викладачів та студентів: перші вдавалися до шантажуючого тиску, погроз, а другі – маніпулювали слабкістю. В будь-якому випадку, ці типи проявилися під тиском загрозливих для життя обставин.

Війна зламала звичний плин буття. Чимало викладачів втратили дім, були змушені переїхати, залишити рідні місця. Хтось продовжував викладати з-за кордону, хтось – із тимчасових помешкань у безпечніших регіонах України, стикаючись при цьому із суттєвими фінансовими проблемами. Ще інші – пішли з професії. Але незалежно від місця перебування, всі вони зіштовхнулися з глибокими особистими переживаннями: тривогою за близьких, почуттям провини за неможливість допомогти більше, емоційним вигоранням.

Викладацька праця, як зазначено вище, завжди була інтелектуально й емоційно затратною. В умовах війни ці витрати суттєво зінфлювали. Багатьом довелося вчитися підтримувати здобувачів та колег, не маючи при цьому ресурсу для власної емоційної стабільності. Особисті втрати, страх, невизначеність – усе це не зникає з початком робочого дня, а іноді навіть пронизує саму викладацьку діяльність вже понад три роки.

Водночас, з'явився і новий сенс у праці. Для багатьох викладачів навчання стало формою опору, символом того, що навіть під обстрілами знання не зникають, а освіта залишається простором свободи.

Під час війни університети виконують не лише освітню функцію. Вони стають осередками взаємопідтримки, гуманітарної допомоги, волонтерства, наукової експертизи. Викладачі долучаються до проєктів, спрямованих на допомогу армії, працюють у психологічних службах,

організовують благодійні ініціативи. Дехто поєднує викладацьку роботу з волонтерством або, навіть, зі службою в ЗСУ, як, наприклад професор Федір Шандор [2].

При цьому набула ваги необхідність переоцінки змісту освітнього процесу саме з позицій ціннісних та безпекових підходів. Проблема підготовки студентів до реальності, в якій вони вже живуть, залишається актуальною, чи ні? Це питання змусило переглянути підходи до викладання, щоби зробити його більш гуманістичним, практичним, відповідальним.

Окрім того, зросла роль освіти у збереженні національної ідентичності, мови, культури. Кожне заняття з української мови, кожен курс з історії України, кожне критичне обговорення сучасних подій стає внеском у боротьбу за свободу [4].

Неможливо вижити і зберегти професійну гідність без підтримки, яку викладачі отримують насамперед від колег. За останні роки викладацька спільнота продемонструвала гідну захвату здатність до взаємодії та допомоги одне одному: від обміну навчальними матеріалами до моральної підтримки, від спільних проєктів до обговорень у професійних спільнотах – усе це стало «м'якою опорою» для стійкості як в особистісному вимірі, так і в інституційному.

Університети (не всі) намагалися впроваджувати програми психологічної допомоги викладачам, створивши гнучкі графіки, дозволивши дистанційний режим роботи. Водночас чимало ініціатив так і залишилися волонтерськими або неформальними. Є потреба у більш системному підході до підтримки освітян – і на рівні політики, і на рівні конкретних установ. Такі бачимо на різних платформах для дистанційного навчання [3].

Не менш важливим є міжнародний вимір солідарності. Викладачі з інших країн підтримують українських колег, надають стипендії, запрошують до участі в проєктах, допомагають в евакуації [1]. Освітня дипломатія в умовах війни стала одним із способів не лише тримати професійний рівень, а й зберігати зв'язок з глобальним академічним світом.

Війна змінила не лише обставини праці викладача, а й саму його ідентичність. Тепер це не лише носій знань і педагог, а й лідер думок, емоційний наставник, волонтер, громадянин. Щоправда, вся ця висока риторика спрямована, радше, на соціально-психологічну підтримку праці викладача, підвищення рівня його ентузіазму. Тому робота викладача в таких умовах – це про щоденний вибір залишатися у професії, попри ризики, втому, невизначеність. І це вибір далеко не завжди

героїчний, але такий необхідний для того, аби в України залишався шанс на майбутнє.

ЛІТЕРАТУРА

1. House of Europe. URL: https://houseofeurope.org.ua/ (дата звернення: 01.04.2025).
2. Лекції під обстрілами. Як ужгородський професор викладає з окопів. BBC News Україна. URL: https://www.bbc.com/ukrainian/features-61372912 (дата звернення: 01.04.2025).
3. Профілактика вигорання: розвиток психологічної стійкості на робочому місці. Workademy. URL: https://edu.howareu.com/uk/courses/course/6217 (дата звернення: 01.04.2025).
4. Vox veritatis Голос правди. YouTube. URL: https://www.youtube.com/@Vox_Veritatis (дата звернення: 01.04.2025).

Галина Брославська, Неллі Тарасенко

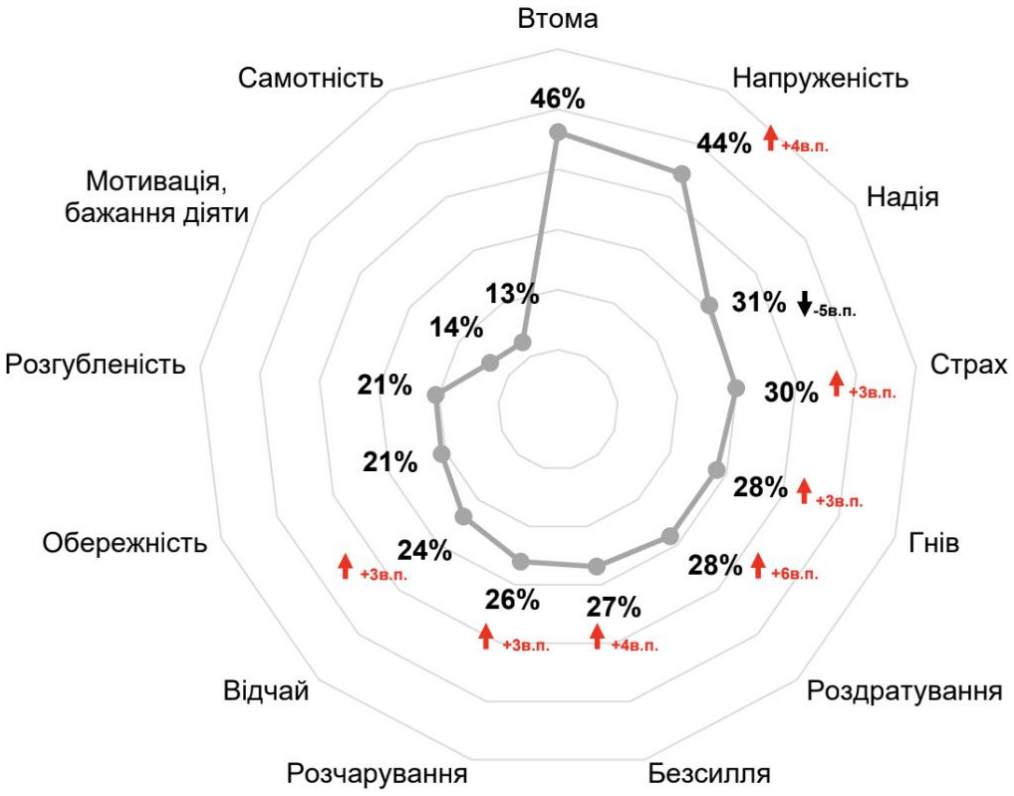
ВПЛИВ ВІЙНИ НА ЯКІСТЬ НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Будь яка війна руйнує все те хороше, що було створено людством, знищує витвори мистецтва, впливає негативно на психіку людей, які змушені, як говорять у народі, «на своїй шкірі відчувати», стикатися з результатами її руйнівних дій, бачити пошкоджені будівлі, горе та сльози українців, що переживають трагедії та бачать смерті невинних.

Саме війна негативно впливає на всі аспекти життя наших людей, особливо їх психічне здоров’я. В умовах постійної загрози, стресу та нестабільності почастішали випадки агресії, насилля, тривоги, різних психічних розладів. Дуже важкою є ситуація в регіонах, що межують із територіями країни-агресора, яка нав’язала нашій державі це важке випробування. Неможливими для проживання, отримання освіти мешканцями Харківської, Запоріжської, Херсонської, Донецької та Луганської областей є умови тому, що вони знаходяться майже на лінії бойових зіткнень наших українських захисників та російських терористів і кожного дня стикаються з реаліями військових дій та їх наслідками. Мешканці вище названих територій постійно знаходяться в стані підвищеної тривожності, переживають зміну звичного їм ритму життя. Усе це негативно впливає на психіку людей та фізичне здоров’я кожного учасника цієї трагедії.

Згідно з даними опитувань (група дослідження: чоловіки та жінки віком 18-60 років), 77% українців переживають стрес та сильну нервозність. Причина цього: повномасштабна війна з росією (72%), фінансові труднощі (41%), соціально-політична ситуація в Україні (38%), більшість (70%) хвилюються за безпеку близьких, а також із ризиком для життя та високою вірогідністю отримати травми (51%).

Емоції, які останнім часом проявляються у настрої наших людей: втома (46%), напруженість (44%) і надія (31%). Збільшилась кількість тих, хто переживає напруженість, страх, гнів, роздратування, безсилля, розчарування та відчай, зменшилась частка тих, хто відчуває надію (рис.1).



:

Рис. 1 – Емоції, найбільш виражені у настроях українців [4]

Причиною всього цього є довготривала, нищівна, загарбницька війна, яку веде на території нашої держави країна-агрессор – росія.

Проаналізувавши дослідження науковців України (М. Дворник, О. Злобіної, В. Кременя, І. Миронюк, Н. Пророк, С. Рудницької, М. Слюсаревського, О. Столярчук, Т. Титаренко та ін.), ми виявили що найбільше потерпають від військових дій діти та підлітки, чия психіка є ще недостатньо зміцнілою. Вони страждають від нічних кошмарів, у них підвищена тривожність, їм важко концентрувати увагу та навчатися, з'явилися проблеми із соціалізацією. Діти та підлітки проявляють агресію по відношенню до інших учасників освітнього процесу, у їхній поведінці – паніка, невпевненість, тривожність.

Особливу увагу хочемо звернути на здобувачів освіти, які мешкають та навчаються в областях та районах близьких до військових дій. Адже більшість із них змушені були через загрози артобстрілів, ракетних та шахедно-дронових атак більшу частину часу (з метою безпеки для життя) проводити у підвалах та підземних станціях метро від 3 до 5 тисяч годин у періоди оголошення повітряних тривог, що еквівалентно від 4 до майже 7 місяців життя у підвалах.

Усе це стало причиною того, що у багатьох дітей та молоді з'явилися різної степені важкості психічні захворювання, знизилася якість навчання. Найбільше відчутно це було в зимові місяці, коли тисячі здобувачів освіти змушені були ховатися в підвалах через активізацію обстрілів, багато сімей залишилися без опалення, електрозабезпечення та води через знищення рашистськими нелюдами багатьох життєво-важливих енергообєктів, водовідведень, газопостачання тощо.

Психологічні наслідки війни для здобувачів освіти носять широкомасштабний характер. Авторами було проведено дослідження, на основі якого було виявлено, що діти та молодь, які проживали на територіях, де велися бойові дії та неодноразово чули сигнали повітряної тривоги, звуки шахедів та артобстрілів, мають проблеми зі сном, у більшості із них почали з'являтися нав'язливі думки та спогади про пережите, що є типовими проявами посттравматичного стресового розладу. Нами було виявлено, що останнім часом емоційної та психологічної підтримки потребують 3/4 усіх дітей та молодих людей України віком від 14 до 34 років. Тому основним завданням, яке стоїть перед освітянами нашої держави, є підготовка великої кількості високо кваліфікованих психологів та педагогів. Саме вони повинні надавати допомогу постраждалим від війни людям; допомагати приводити їх психіку та розлади в нормальний адекватний стан; надавати корисні поради тощо.

Навчально-методичним центром із питань якості освіти України було надано звіт «Дослідження якості організації освітнього процесу в умовах війни у 2023/2024 навчальному році», у якому говориться про те, що «близько 20% учнів/учениць не мають постійного доступу до освітнього процесу в умовах війни, з-поміж регіонів – найбільше на Півдні – 30 %. … Батьки учнів/учениць базової та старшої школи … вказують, що їхні діти не вчилися через перевантаження (5%), брак мотивації (4 %), нестабільний емоційний стан (3%). Унаслідок повномасштабної військової агресії росії проти України у 2022/2023 н.р. різко зменшилася кількість учнів/учениць у закладах освіти на Сході, Півдні

та Півночі країни. … Відтік учнів/учениць відбувся через вимушений переїзд за кордон і зміну місця їхнього навчання» [2].

У 2024 році майже один мільйон українських дітей навчались онлайн: 600 тисяч – в Україні, ще майже 400 тисяч – за кордоном.

Дослідження показали, що у більшості здобувачів освіти за період боротьби із «Ковідом» та військово-загарбницькими діями рашистів сформувалися необхідні вміння для самостійного навчання, а саме: організовувати свою роботу; самостійно планувати свій час, виконувати завдання; здійснювати самооцінку своєї діяльності, досягнень тощо.

Сьогодні актуальними визначальними чинниками вибору режиму роботи навчального закладу є:

– наявність укриття (90%);
– безпекова ситуація в місцевості (70%);
– вибір самих здобувачів освіти та їх батьків (45%) [2].

Через зміни форм здобуття освіти, переведення навчальних закладів із очного на дистанційний та змішаний режими навчання, психічний стан здобувачів освіти відбулися значні втрати в освітньому процесі – зниження успішності, якості засвоєння знань і результатів навчання (майже з усіх навчальних предметів).

Ключовими викликами в умовах війни є:

– нестабільні умови навчання;
– обмеженість способів організації навчально-пізнавальної діяльності;
– зниження мотивації та нестабільний психоемоційний стан учнів/учениць та вчителів».

«За останній рік в умовах війни психологічний стан учнів погіршився. Майже вдвічі, порівняно з початком лютого 2022 року, збільшилася кількість дітей, які почуваються тривожно, напружено, у півтора рази більше дітей вказували на відчуття втоми. На 20% зменшилася кількість дітей, які почуваються в безпеці, спокійно, енергійно та щасливими» [5].

«За період 2022–2024 рр. понад 14 млн людей – майже третина населення країни – залишили власні домівки. Близько 3,7 млн громадян України – це внутрішньо переміщені особи, а майже 6,5 млн – біженці за кордоном» [3, с. 13]

Наслідки російської агресії для освітньої сфери України є комплексними та довготривалими. Окрім фізичного руйнування інфраструктури, спостерігається відтік педагогічних кадрів, психологічні травми учасників освітнього процесу, труднощі з організацією навчання в

умовах постійної небезпеки. Для відновлення освітньої системи необхідні значні ресурси та комплексний підхід, що включатиме не лише відбудову приміщень, а й підтримку педагогів, адаптацію освітнього процесу до вимог воєнного часу та забезпечення психологічного супроводу всіх його учасників [1].

ЛІТЕРАТУРА

1. Данова Д. Освіта під прицілом: Як війна впливає на освіту. URL: https://ehrh.org/osvita-pid-pryczilom-yak-vijna-vplyvaye-na-osvitu/
2. Дослідження якості організації освітнього процесу в умовах війни у 2023/2024 навчальному році. URL: https://sqe.gov.ua/wp-content/uploads/2024/05/Zvit_Osvita_pid_chas_viyni_2023_SQE-22.05.2024.pdf.
3. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя. Київ, 2024. 188 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743861/1/В.%20Г.%20Панок%2С%20С.%20Д.%20Максименко%2С%20М.%20М.%20Слюсаревський%20та%20ін._моногаф._2024.pdf
4. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: хвиля 3. URL: https://drive.google.com/file/d/1bROoqHpwTMnDVPR79V5wrm-r9u8tnCb5/view
5. Третина учнів в умовах війни не мали постійного доступу до навчання – результати дослідження. URL: https://sqe.gov.ua/tretina-uchniv-v-umovakh-viyni-ne-mali-po/

Інесса Візнюк, Анна Долинна, Сергій Долинний

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РЯТІВНИКІВ ДСНС: ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ РОБОТИ

Специфіка роботи рятівника Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) передбачає високий рівень емоційної напруги, фізичної й психічної стійкості. Робота рятівників ДСНС супроводжується постійним стресом через недостатню інформацію, брак часу та високу відповідальність, що потребує стійкості й готовності. Емоційне вигорання залишається недостатньо дослідженим, хоча впливає на ефективність. Особистість рятівника формується складними умовами, які потребують стресостійкості, стабільності та мотивації для ефективної діяльності в екстремальних ситуаціях.

Зростання кількості та тяжкості надзвичайних ситуацій підкреслює значущість діяльності рятувальників, яка ускладнюється екстремальними умовами, різноманітністю завдань та значним фізичним і психологічним навантаженням, що вимагає високих особистісних якостей, зокрема професійної мотивації. Дослідження провідних науковців (O. Akimov, I. Krynychna, О. Кокун, І. Візнюк, Я. Великий, С. Долинний., Я. Ільчишин, Л. Пашко та ін.) підтверджують важливість мотивації для ефективності, стійкості до стресових чинників і адаптації фахівців. Водночас література свідчить про недостатнє врахування професійної специфіки і кризових періодів у розвитку мотивації [1–3].

Дослідження показують, що професійна діяльність рятувальників може призводити до емоційного вигорання, яке проявляється через фізичне, емоційне та інтелектуальне виснаження, що впливає на їхню здатність ефективно виконувати свої обов'язки. Водночас, мотивація та підтримка з боку колег і суспільства відіграють важливу роль у збереженні їхньої професійної ефективності.

Метою статті є дослідження психологічних аспектів професійної діяльності рятівників ДСНС, щодо виявлення впливу синдрому емоційного вигорання на їхню ефективність роботи, а також визначення шляхів профілактики та подолання цього явища для збереження професійної стійкості особистості.

Професійна стійкість особистості рятувальника ДСНС – це здатність ефективно виконувати службові обов'язки в умовах постійного стресу, емоційного напруження та фізичних навантажень, зберігаючи психологічну стабільність, мотивацію до роботи, адаптивність до екстремальних ситуацій і прагнення до професійного розвитку. Вона поєднує емоційну зрілість, самоконтроль, витривалість і здатність протидіяти негативному впливу факторів, пов'язаних з ризиками діяльності [1; 3].

Професійне вигорання – це психічний стан емоційного виснаження, що проявляється в втраті інтересу до роботи. Для рятувальників ДСНС це поширене явище, яке потребує актуальних заходів профілактики, спрямованих на своєчасне усунення причин деформацій [2; 3].

Синдром *емоційного вигорання* включає чотири основні групи симптомів: фізичні, емоційні, інтелектуальні та соціальні. Він часто призводить до професійної деформації особистості – негативної зміни психологічної структури людини під впливом специфіки роботи. Цей феномен може проявлятися як зовнішньо, так і на глибинниих рівнях, за-

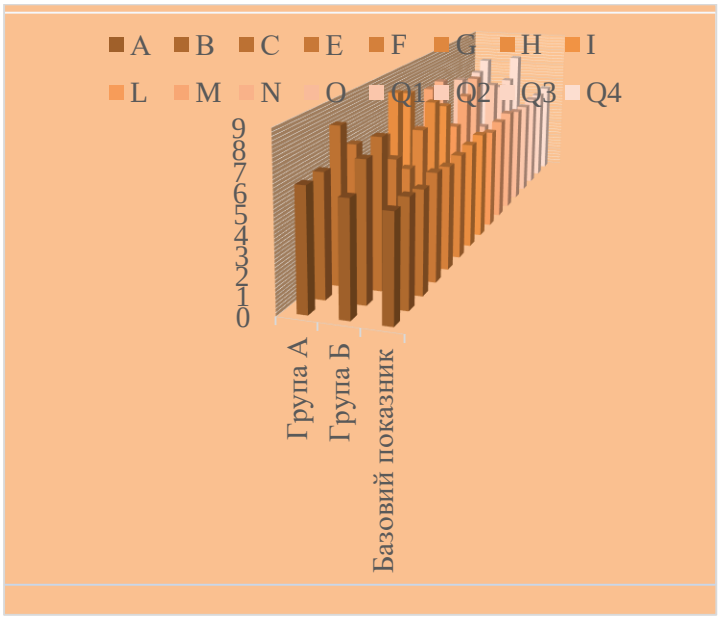
лежно від індивідуальних рис (стресостійкість, темперамент, мотивація) і професійних факторів (стаж, умови роботи, колективні відносини). В рятівників ці особливості посилюються через специфіку їхньої діяльності, яка вимагає порятунку людей і ліквідації надзвичайних ситуацій [1; 3].

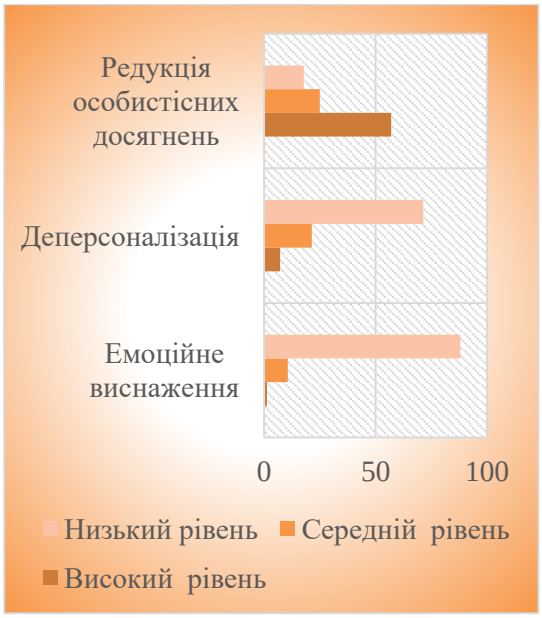
В емпіричному дослідженні були залучені 102 рятувальники ДСНС України, які представляли різні вікові категорії та мали різний професійний стаж, що дозволило провести всебічний аналіз впливу досвіду, стажу та вікових особливостей на показники психологічного стану та професійної стійкості, що є важливими для розуміння специфіки діяльності в екстремальних умовах. Для вивчення синдрому емоційного вигорання у рятувальників використовувалася методика В. Бойко, яка дозволяє системно аналізувати вираженість симптомів та їхню приналежність до різних фаз синдрому, та 16 PF опитувальник Р. Кеттелла, який дозволяє системно оцінювати різноманітні аспекти характеру, включаючи емоційну стабільність, схильність до ризику, витривалість і здатність до співпраці. Отримані дані допомагають краще розуміти психологічні особливості, необхідні для ефективного виконання службових обов’язків в екстремальних умовах.

В рятувальників структурних підрозділів ДСНС зафіксовано різні рівні емоційного виснаження. В більшості осіб спостерігаються стадії «напруження» та «резистенції», що характеризуються психотравмуючими обставинами, критичним ставленням до себе, бажанням спрощення обов'язків як захисною функцією, втратою інтересу до роботи, емоційним пригніченням та погіршенням фізичного стану. В деяких розвивається стадія «виснаження» зі сплесками емоцій, апатією, потребою виправдовувати свої дії, психосоматичними розладами, нестійким настроєм, соціальною дезадаптацією та підвищеним рівнем конфліктності. Дослідження демонструє, що професійний стрес є постійною проблемою для більшості рятувальників, впливаючи на їхню загальну ефективність та психічний стан.

Дослідження виявило (рис. 1), що 87,3 % рятувальників мають високий рівень емоційного виснаження, що проявляється у перенапруженні та вичерпаності ресурсів. Водночас професійне вигорання менш виражене, оскільки рятувальники більше взаємодіють із технікою, ніж з людьми. Деперсоналізація, яка характеризується байдуже або негативним ставленням до інших, проявляється у 7,2 % рятувальників, що вимагає психологічної роботи. Група рятувальників із високим ризиком вигорання (група А) має підвищену емоційну чутливість та схильність до

стресу, тоді як рятувальники з низьким ризиком вигорання (група Б) відзначаються кращими комунікативними, регулятивними та соціальними якостями.





Рисунки 1, 2 – Результати дослідження за 16 PF опитувальником Р. Кеттелла

Група Б демонструє більш високий рівень самоконтролю, емоційної стійкості, організованості, гнучкості та здатності регулювати свої емоції. Аналіз свідчить про необхідність роботи з групою А для попередження погіршення їхнього стану, зокрема, через розвиток стійкості та управління емоціями. Інтелектуальні відмінності між групами не виявлено.

Порівняння показників вторинних факторів за тестом Кеттелла показало значні відмінності між групами рятувальників у комунікативних, емоційних та регулятивних аспектах. Рятувальники групи А, схильні до професійного вигорання, мають підвищену емоційну чутливість і швидку реакцію на стресові ситуації, що може заважати їм ефективно вирішувати проблемні завдання. Натомість рятувальники групи Б демонструють вищий рівень комунікативної компетентності, соціальної проникливості, меншої конфліктності, а також самоконтролю та емоційної стійкості. Кореляційний аналіз підтвердив, що високий рівень комунікативних і регулятивних якостей знижує ризик професійного вигорання, тоді як переважання емоційних показників навпаки сприяє його виникненню. Коефіцієнт детермінації R=0,421 свідчить про те, що 42,1 % варіацій показників вигорання пояснюються впливом трьох основних груп особистісних якостей. Найбільшу роль у формуванні синдрому відіграє низька здатність до регуляції та саморегуляції, що підкреслює

важливість розвитку комунікативних і регулятивних навичок для профілактики професійного вигорання.

Професійна діяльність рятувальників має деформуючий вплив на особистість. Рятувальники, не схильні до вигорання, вирізняються емоційною стійкістю та самоконтролем, тоді як у схильних спостерігається тривожність і почуття провини. Психологічна підтримка є ключовим інструментом у протидії вигоранню. Онлайн-заняття з профілактики, проведені ДСНС України, зосередилися на розвитку самооцінки, комунікації та емоційної стійкості. Результати підтвердили ефективність цих заходів щодо зниження симптомів професійного вигорання.

Висновок. Професійне вигорання рятувальників ДСНС є складним явищем, зумовленим специфікою їхньої діяльності, що вимагає фізичної, емоційної та психологічної витривалості. Результати досліджень свідчать про необхідність системного підходу до профілактики вигорання, з акцентом на розвиток комунікативних і регулятивних навичок, формування стійкості до стресу та саморегуляції. Психологічна підтримка, групова взаємодія та емоційна релаксація є важливими інструментами у забезпеченні професійної ефективності та добробуту рятувальників. Завдяки реалізації превентивних заходів можливо значно знизити ризик емоційного виснаження, сприяти збереженню мотивації та підвищенню якості виконання службових обов'язків у надзвичайних умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Krynychna I. P., Akimov O. O. Impact of external and internal factors on formation of psychological preparedness for own activity of public servants. European philosophical and historical discourse: mizhnarodny journal. Czech republic, Prague. 2016. Vol. 2, I. 1. P. 107–112.
2. Візнюк І. М., Великий Я. Б., Ільчишин Я. В., Долинний С. С. Прерогативи подолання професійного вигорання працівників аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України. Наукові інновації та передові технології. 2024. № 3 (31). С. 1300–1308.
3. Візнюк І. М., Долинна А. С., Долинний С. С. Основні напрями поліпшення роботи психологічної служби ДСНС України. Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія». 2024. № 4 (32). С. 1346–1354.

Ліля Дробіт, Софія Сербенюк, Софія Федорчак

ОСОБЛИВОСТІ МОВЛЕННЯ ОСІБ ІЗ ЗАЇКАННЯМ, СПРИЧИНЕНИМ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ

Під час воєнного стану в Україні різко зросла кількість постраждалих від травматичних подій, що призвело до збільшення посттравматичного стресового розладу (ПТСР), особливо серед військових, цивільних осіб, дітей та біженців.

Таким чином, існує більший попит на спеціалістів різних профілів – психологів, психотерапевтів, психіатрів, логопедів, соціальних працівників – з підготовкою, необхідною для надання допомоги людям із посттравматичним стресовим розладом та супутніми порушеннями мовлення, такими як заїкання. Співпраця цих спеціалістів сприяє діагностиці, реабілітації та соціальній адаптації потерпілого.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це важкий психічний стан, що виникає як відповідь на екстремальну або загрозливу для життя подію. До основних симптомів ПТСР належать повторне переживання травматичних подій у вигляді спогадів або сновидінь, емоційне оніміння, уникнення нагадувань про подію, підвищений рівень тривоги та роздратованості.

У контексті воєнного стану в Україні особливої уваги заслуговує те, що ПТСР часто розвивається не лише в учасників бойових дій, а й у цивільних осіб, зокрема дітей, які стали свідками руйнувань, втрати рідних, насильства або вимушеного переселення. Тривале перебування в стані психоемоційної напруги негативно впливає не лише на психологічне благополуччя людини, а й на когнітивну, поведінкову й мовленнєву сферу, спричиняючи, зокрема, розвиток або загострення заїкання.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) нерідко супроводжується розвитком мовленнєвих порушень, серед яких одним із найпоширеніших є заїкання. Воно проявляється як порушення ритму, темпу та плавності мовлення – через повторення звуків, складів, слів, виникнення мовленнєвих блоків або судом. Заїкання, зумовлене ПТСР, зазвичай має невротичне походження, тобто виникає внаслідок сильного емоційного потрясіння, психічної травми чи стану тривалого стресу. До провокуючих факторів належать військові дії, вибухи, руйнування, втрата домівки або рідних, насильство, вимушене переміщення.

На тлі таких переживань порушується робота центральної та вегетативної нервової системи: спостерігається гіперактивація симпатичного

відділу, що призводить до напруги, спазмів мовленнєвих м'язів, прискореного серцебиття та дихання. Це, своєю чергою, підвищує рівень тривожності й ще більше ускладнює мовлення. Особи із заїканням часто відчувають страх висловлюватися, соромляться свого стану, уникають спілкування, що негативно позначається на їхній соціальній адаптації та психоемоційному благополуччі. У зв'язку з цим заїкання, спричинене ПТСР, слід розглядати не лише як порушення мовлення, а як прояв глибокої психологічної травми, що вимагає професійного втручання з боку як психологів, так і логопедів.

В умовах війни, підтримка з боку родини, школи, громади відіграє важливу роль у створенні безпечного середовища, яке сприяє зниженню тривожності та розвитку мовлення. Важливою складовою є також залучення постраждалих до програм соціальної адаптації — творчих гуртків, груп підтримки, реабілітаційних таборів, де люди можуть вільно висловлюватися та отримувати зворотний зв'язок без осуду.

Коли численні люди стикаються з травмами та стресом, надання безоплатної психологічної та логопедичної допомоги стає особливо важливим. Психологічна підтримка допомагає людям справлятися з емоційними переживаннями, відновлювати психоемоційний стан, знижувати рівень тривожності та депресії, а також сприяє покращенню соціальної адаптації.

Психологи використовують методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) для зниження тривожності та формування нових моделей реагування, терапія травми EMDR для опрацювання болісних спогадів, а також арт-терапія, тілесно-орієнтована терапія та ігротерапія для м'якого вираження емоцій та зниження внутрішнього напруження.

Логопедична допомога, в свою чергу, допомагає людям, зокрема дітям та дорослим, подолати мовленнєві порушення, зумовлені стресом та травмою, покращуючи їхні комунікативні навички та знижуючи соціальну ізоляцію. Вона сприяє формуванню впевненості у власних мовленнєвих можливостях, відновленню емоційної рівноваги, нормалізації психоемоційного стану, а також розвитку навичок саморегуляції.

Логопеди застосовують методики розслаблення артикуляційних м'язів, робота над диханням і голосом, а також формування плавного мовлення у ситуаціях низького стресу з поступовим переходом до складніших умов. Логоритміка, поєднання мовлення та ритмічних рухів, також сприяє стимуляції мовленнєвої активності. Ці методи дозво-

ляють максимально ефективно працювати з мовленнєвими порушеннями, зумовленими ПТСР, і допомагає постраждалим відновлювати не лише мовлення, а й емоційну стійкість.

Отже, заїкання, спричинене посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) у період воєнного стану, є складним явищем, що потребує комплексного підходу до лікування. Психологічна підтримка та корекція мовлення є основними напрямами, які допомагають знизити інтенсивність порушень мовлення та покращити психоемоційний стан осіб. Важливо створювати безпечне середовище для таких людей, надаючи їм можливість відновлювати не лише мовлення, а й загальний психологічний добробут у складних умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Звєкова В. К., Качуровська О. Б., Сілявіна Ю. С. Особливості логопедичної допомоги дорослим в умовах воєнного стану. Імідж сучасного педагога. 2024. № 4 (217). С. 97–101.
2. Лопатинська Н. А., Мельник В. М. Психолого-логопедичний супровід військовослужбовців в системі реабілітації після отриманих бойових травм. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. №º35 (74). С. 89–94.
3. Мурза Х. Рекомендації щодо ведення осіб із посттравматичним стресовим розладом. НейроNEWS: психоневрологія та нейропсихіатрія. 2019. № 3 (104). С. 39–43.
4. Савченко О. І. Стратегії забезпечення психологічної підтримки молодших школярів із заїканням в умовах воєнного стану. Інноваційні підходи в освіті та реабілітації дітей з особливими освітніми потребами: Збірник наукових праць. Харків, 2024. 2024. С. 142–145.

Ірина Ковальчук, Оксана Федорчук

МАЙНДФУЛНЕС-ПРАКТИКИ У ЗАПОБІГАННІ СТРЕСУ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ПОТРЯСІНЬ

З метою попередження таких явищ, як надмірне емоційне напруження, занепокоєння, депресія, тривога, страх, психологи, педагоги у своїй діяльності можуть використовувати різні методи. Одним із них постає майндфулнес – метод, який вчить попереджати стрес, а також впоратися з емоційними болем та прийняти обставини.

Майндфулнес входить до системи освіти Гарвардського, Кембриджського та Оксфордського університетів; практику використовує команда Goodle, нею оволодівають в парламенті Великобританії (2020

року навіть відбувся перший саміт, який об'єднав політиків, які використовують у своїй роботі майндфулнес-підхід); поширена вона і в США (навички свідомості тренують поліцейські, морські піхотинці співробітники ФБР та ЦРУ). Практикують майндфулнес відомі актори, спортсмени, співаки, зокрема: Пол МакКартні, Мадонна, Клінт Іствуд, Опра Уинфри, Мартін Скорсезе та ін.

Термін *майндфулнес* (англ. *mindfulness* – «повний розум») походить від палійського слова *«сагі»*, яке означає пам'ять про теперішній момент. У 1910 році санскритолог Томас Ріс-Девідс переклав його як *mindfulness*, підкреслюючи уважність до тілесних відчуттів і ментальних процесів. Одним із перших використав у 1970-х роках у науковому просторі поняття практики уважності з англомовною назвою mindfulness «майндфулнес» Джон Каббат-Зінн (вчений, медитатор, учень корейського дзен-майстра Сун Сана) [2].

У наш час дослідники в різних країнах проявляють інтерес до вивчення майндфулнес-практик, які впливають на покращення загального фізичного і психологічного стану людини, на результати лікування хворих людей з діагнозами депресії, посттравматичного синдрому, тривожних розладів, тощо. З кожним роком зростає кількість досліджень впливу майндфулнес-практик на психічне здоров'я дітей (особливо шкільного віку). В Україні означена проблема перебуває в полі зору дослідників. Зокрема, молоді вчені в магістерських роботах описують проведені експерименти та аналізують останні дослідження впливу майндфулнес-практик на соціальну тривожність школярів (Ю. Атаманчук, 2019), дають власну оцінку майндфулнес-практикам та проведеним дослідженням з метою оцінки впливу майндфулнес-практик на вольову сферу дітей (О. Германович, 2019) та ін.

Термін «майндфулнес» Джон Каббат-Зінн, професор Массачусетського університету, фундатор клініки зменшення стресу, використав для означення «безоцінкової усвідомленості, яка виникає внаслідок свідомого скерування уваги на теперішній момент власного досвіду» [1]. У передмові до книги «Усвідомленість» Джон Каббат-Зінн зазначає: «Усвідомленість буде ефективною лише за однієї умови: той, хто хоче отримати користь, має докласти зусиль. … це насправді практика. Це спосіб життя, а не просто гарна ідея, хитромудрий прийом або данина моді. Їй уже тисячі років. Про цю практику часто говорять як про «серце буддистської медитації», хоча її сутність, що стосується уваги та усвідомлення, насправді універсальна» [4, с. 11-12].

Джон Кабат-Зінн у 1970-х роках, практикуючи дзен-буддистську медитацію, створив напрямок «усвідомленої медитації». Курс розрахований на 8 тижнів і передбачає навчання пацієнтів саморегуляції та зменшення стресу. За основу методики вчений взяв буддистську медитацію, прибрав з неї релігійний контекст і сконцентрувався лише на практиці, яка допомагає перенести увагу на справжній момент без будь-якої оцінки себе або навколишньої дійсності [3, с. 31].

Адаптуючи буддистські медитативні практики до тогочасної медицини, Джон Каббат-Зінн створив «майндфулнес-орієнтовану програму зменшення стресу (Mindfulness based stress reduction – MBSR), що має на меті допомогти людям, які потерпають від стресу та хронічного болю.

Майндфулнес-практики допомагають помічати звичні стани свідомості, контролювати увагу та поведінку. Люди, які практикують майндфулнес, не настільки вразливі до стресу, оскільки менш схильні до нав'язливих думок. Це своєю чергою зменшує ретравматизацію та допомагає опрацьовувати події та ситуації, що виснажують [1]. Існують численні дослідження, які доводять позитивні ефекти на фізичне та психічне здоров'я від практикування майндфулнес.

Вагомо, що за останні роки програма майндфулнесу визнана на офіційному рівні у Британії в якості ефективного засобу терапії та рекомендована для роботи зі стресом, депресією та хронічною втомою, оскільки, за даними різних досліджень, програма дає такий же ефект, що і прийом курсу антидепресантів. Метою цієї програми є звільнення людей від схильності автоматично реагувати на думки, емоції, події життя [3].

Методика майндфулнес не складна, її опис пропонується на сайті Буковинського державного медичного університету [5]:

1. Для початку зайдіть у тиху кімнату або місцину, де вам ніхто не заважатиме (хоча з часом ви зможе практикувати майндфулнес будь-де). Розпочати краще з комфортного та спокійного для Вас місця.

2. Сядьте зручно з рівною спиною (краще щоб спина не торкалася спинки стільця), ноги торкаються підлоги, очі розплющені.

3. Дивіться перед собою, зробіть три-чотири глибокі вдихи через ніс і видихніть через рот. (Усвідомлення власного дихання стоїть в основі концепції майндфулнесу).

4. Поступово переведіть дихання у звичне для вас та закрийте очі.

5. Спрямуйте всю свою увагу на дихання: дихайте спокійно, відчуваючи його ритм та навколишню тишу.

6. До Вас будуть приходити різні думки, не відганяйте їх, прийміть їх – це абсолютно нормально. Не будьте критичними до своїх думок,

дайте їм простір для блукання у вашій свідомості. Перемкніть свою увагу на дихання, не критикуючи себе за думки. Абсолютно нормально, що вони займають значну частину часу та уваги. Тренуйтеся фокусувати увагу на диханні.

7. Ближче до закінчення спробуйте відчути своє тіло, згадайте предмети, які знаходяться у кімнаті, і згодом відкрийте очі.

Найпростіші майндфулнес-практики, які кожен може застосувати в житті – усвідомлене дихання і «сканування тіла». Короткий зміст вправ включає:

1. Усвідомлене дихання – це техніка самовідновлення, що розкриває можливості дихальної системи для покращення фізичного, емоційного та психічного стану. Під час практики слід зосередити увагу на процесі дихання: спостерігати, як повітря надходить у тіло під час вдиху, рухається всередині та виходить при видиху. Важливо відстежувати весь цей цикл. Для кращого усвідомлення можна покласти руку на живіт або груди, що допоможе відчути ритм дихання фізично.

2. Сканування тіла – це техніка усвідомленого спостереження за фізичними відчуттями, яка сприяє розвитку тілесної обізнаності та релаксації. Метод передбачає послідовне фокусування уваги на різних частинах тіла, що дозволяє ідентифікувати та аналізувати наявні відчуття, такі як напруження, розслаблення, поколювання чи біль. Практика починається з глибокого дихання, після чого увага поступово переміщується по всьому тілу – від ніг, через тулуб, плечі, руки, шию – до верхівки голови. На кожній ділянці слід зупинятися на кілька секунд, спостерігаючи за змінами у відчуттях. Завершується сканування всього тіла як єдиного цілого та кількома усвідомленими вдихами.

Майндфунес-орієнтовані програми протягом останніх десятиліть набули значної популярності в США, Канаді та західно-європейських країнах. Вони складаються із медитативних технік, які можуть використовуватися з психотерапевтичною метою, а також для досягнення ефекту релаксації. Сутність майндфулнесу – це здатність підтримувати усвідомлення та відкритість до поточного досвіду, включаючи внутрішні психічні стани й аспекти зовнішнього світу, без осуду та з прийняттям. Сьогодні практики майндфулнес стають ключовими у культурі турботи про своє психічне здоров'я. Вони навіть стали своєрідним «трендом» в психотерпевтичній спільноті. Майндфулнес-підходи активно використовують у різних сферах психологічної допомоги як чудовий превентивний засіб (у роботі з військовими, спортсменами, поліцейськими, медичними працівниками, школярами тощо). Основним компонентом цих

програм є застосування технік для тренування концентрації уваги, підвищення усвідомлення та прийняття досвіду в тут-і-зараз.

Таким чином, майндфулнес-підходи можуть розглядатися як ефективний і доступний інструмент підтримки психічного здоров'я, що має особливе значення в періоди суспільної нестабільності. Інтеграція майндфулнес у повсякденне життя та професійну діяльність дозволяє не лише мінімізувати негативні наслідки стресу, а й формувати здоров'язбережувальну культуру серед студентів, педагогів та інших соціальних груп.

ЛІТЕРАТУРА

1. Виговська І. Як майндфулнес-практики можуть допомогти адаптуватися до нового життя: поради психолога. 31 серпня 2022 року. URL: http://surl.li/fmyyxn (дата звернення: 22.10.2024).
2. Гоулман Д., Девідсон Р. Нове «Я». Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок. Київ: Наш формат, 2019. 264 с.
3. Мотрук Т. О. Практика майндфулнес в психотерапевтичній практиці. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2023. № 2. С. 30–34.
4. Вільямс М., Пенман Д. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі: практичний посібник / пер. з англ. М. Коваленко. Харків : Моноліт, 2021. 256 с.
5. Mindfulness – подолай тривогу самотужки. URL: https://www.bsmu.edu.ua/blog/mindfulness-podolaj-tryvogu-samotuzhky/

Маріанна Компанович

САМОСВІДОМІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПОБУДОВИ ЗАПИТУ СУПЕРВІЗАНТА

Супервізія вирішує багато запитів психологічної діяльності. Найчастішими запитами на супервізійну допомогу є сумніви щодо правильного напрямі у наданні фахівцем допомоги. Коли фахівець-психолог, не залежно, від досвіду роботи стикається із трудністю диференціації проблем клієнта орієнтовану на його запит, як наслідок, фахівець може губитись у способах допомогти клієнту, тобі запитом супервізування буде зрозуміти з огляду на структурні особливості та сеттінгові аспекти вектори вирішення та стратегії роботи із клієнтом.

Менш запотребованим супервізійним запитом на допомогу є емоційне опрацюванні тяжких викликів які постають у площині роботи з переживаннями пов'язаними із стражданнями клієнтів в яких психолог не може допомогти, а може лише супроводжувати, як наслідок, такі запити частіше можуть підніматися в індивідуальній психотерапії, що

має трішки інший вектор опрацювання або ж в інтервізійній роботі чи залишатися без відреагування та компетентного опрацювання.

Такі дослідники як E. de Haan та B. Proctor виокремлюють дві фундаментальні характеристики, які є унікальними для будь-якої супервізії, і які відсутні або мало виражені в інших допомагаючих професіях. По-перше, це відповідальність супервізора в ухваленні роботи супервізанта, тобто її валідизації, а також підтримка вибору і підходів. Навіть якщо завданням супервізора не є, власне, навчальний супровід змістом самої взаємодії, ця роль все ж виконуватимуть у свідомості супервізантів [3; 5].

До «тіньової природи супервізії» E. de Haan відносить те, що стосунок допомоги супервізанту відображаються на стосунку допомоги супервізанта з клієнтом. Професіонал, який допомагає, вивчає роботу іншого професіонала з метою допомоги. Це відкриває можливість синхронічності між двома взаємозв'язками у формі симетрії та антисиметрії, які називаються «паралельними процесами», що на думку M. Schroder перетворює супервізора на «тіньового консультанта» і вимагає здатності здійснювати експертну реляційну інтервенцію, тобто привертати увагу до того, що відбувається тут і тепер в цих стосунків і до динаміки в супервізійному полі [3; 6].

Ще один цікавий аспект супервізії полягає в тому, що супервізант знає про виклики в допоміжних професіях і тому є досвідченим та відкритим «клієнтом» для супервізора. Разом вони можуть розділити частину відповідальності, допомагаючої професії. Проте й навпаки на думку E. de Haan, та W. Regouin для супервізантів це часто може бути складним і розчаровуючим, адже фруструючим є отримання корисних ідеї після можливості їх реалізації. Оскільки, на жаль, дуже часто супервізія є ретроспективною, таким чином супервізант дізнаємося, що б йому допомогло у роботі, але це відбувається занадто пізно [3].

Наявність супервізії в психологічній практиці призводить до досягнення більшої глибини, ніж в багатьох інших допомагаючих професіях, чому сприяє часто тривала робота з одним супервізором. Супервізія також є простором для відкритого висування досить складних і ризикованих гіпотез, а також для називання можливого контр-трансферу супервізанта [1; 2].

Супервізія – це процес безперервного спільного, експериментального та трансформаційного навчання, який спирається на практику та наукові

знання. Це стосунки взаємної довіри, поваги та чесності, що враховує навчальні запити супервізанта. Це практика обмежена контрактом і спирається на загальні та явні моделі професійного супроводу [1; 2].

Компетентність психолога-практика передбачає виконання професійної ролі в рамках стандартів практики і включає в себе здатність провадити, належну роботу фахівцями в контексті обраних ним інтервенційних заходів щодо конкретних випадків ведення клієнтів чи особистісних викликів спричинених різними змістами щодо досвідів чи особистості клієнтів. Ключовий аспект компетентності є здатність фахівця знати те, чого він не знає, і могти рефлексивно контролювати свою професійну продуктивність [1; 4].

Щоб бути компетентним фахівцем, психолог повинен володіти та підтримувати знання, навички та цінності які детермінують чітку професійну орієнтованість, а також загальну компетентність у сферах психологічної практики, які контролюються та розглядаються в соціальних реаліях.

Одним із ключових завдань супервізування є розвиток самосвідомості практикуючих психологів як складової професійної компетентності.

Самосвідомість – це здатність розпізнавати та розуміти власні емоції, думки та поведінку, а також те, як вони впливають на інших [3; 4].

Професійна самосвідомість є інтегральною, динамічною характеристикою яка включає чотири компонентну самооцінку, а саме ретроспективну, актуальну, потенційну та реальну. Тому ознакою професіоналізації фахівця є домінування актуальної самооцінки над ретроспективною, а ідеальної над актуальною [4; 5].

Розвиток самосвідомості є важливим та ключовим завданням супервізування, а недостатня увага до розвитку самосвідомості супервізантів може призвести до деструктивних наслідків в психологічній практиці.

Проблема із самоусвідомленням може виникати у супервізора і проявлятися в тому, щоб належним чином реагувати на вимоги супервізантів щодо залежності під час супервізії, реагуючи віддаленням від супервізанта, або надмірною потребою захищати його. Коли стиль комунікації супервізора сильно відрізняється від того який властивий супервізанту. Також, за обставин коли ціннісні, філософські та методологічні парадигми супервізора дуже відрізняється від системи цінностей супервізанта.

Такі дослідники як Adams, 2024; Rehan-Sommer, 2020; Jaeggi, 2001; Reimer, 2006; Braun, 2010; Kernberg, 2005, Schattenburg, 2025., на підставі значимості самосвідомості в контексті зв’язку приватного та про-

фесійного життя психологів / психотерапевтів, в контексті супервізування, апелюють до сенсу узгодженості. Модель балансу запропонована L. Schattenburg не є статичною, а радше динамічною, і її можна досліджувати індивідуально. В контексті моделі балансу розглядається ідея психічне здоров'я психологів / психотерапевтів, яке статистично не є благополучнішим, ніж у населення в цілому, часто ці фахівці бувають перевантажені своєю діяльністю. Дослідниками запропонована концепція яка включає 6 факторів у моделі балансу:

1. Несприятливі функції роботи.
2. Несприятливі риси особистості.
3. Несприятлива взаємодія психолога / психотерапевта з клієнтом / пацієнтом.
4. Несприятлива психотерапевтична ідентичність.
5. Недостатня відмежованість професійного життя.
6. Недостатня відмежованість особистого життя [6].

Супервізія є ключовим інструментом розвитку самосвідомості психологів / психотерапевтів. Тому важливо значну увагу супервізорського погляду зосереджувати на тому, щоб різні сфери життя психологів / психотерапевтів перебували в гармонії. Як наслідок, завданням супервізійного супроводу, в контексті розвитку самосвідомості психологів, повинно профілактувати те, щоб професійна частка фахівця брала на себе занадто велику роль компенсації власних слабкостей, що безпосередньо виявляється у побудові запиту на супервізування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Астремська І. В. Супервізія : профілактика та корекція емоційного вигорання працівників професій допомоги : монографія. Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2024, 132 с.
2. Ушакова І. В. Супервізія: навчальний посібник. Миколаїв: Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2011. 228 с.
3. Коцан І. Я., Ложкіна Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: Волин. Нац. Ун-т ім. Лесі Українки, 2011. 352 с.
4. Катюк Я. Л. Особистісно-орієнтовані засади розвитку професійної самосвідомості майбутніх психологів у системі післядипломної педагогічної освіти. Особистісно-орієнтована підготовка майбутніх психологів у системі післядипломної рндагогічної освіти: посібник / П. В. Лушин, Н. Ю. Воленюк, О. В. Брюховецька; НАПН України. Ун-т менеджменту освіти. Київ, 2014. С. 127–152.
5. Сич В. М. Зміст та особливості розвитку професійної самосвідомомсті майбутніх психологів в процесі навчання у ВНЗ. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка / Ін-

ституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 18. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2012. С. 718–727.
6. Schattenburg L. Zum Zusammenhang zwischen Privat-und Berufsleben der Psychotherapeuten: innen. Ein Balance-Modell für die Durchführung von Supervision und Selbsterfahrung. Conference: Deutscher Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie At: Berlin, March 2025.

Людмила Левицька

ВПЛИВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Психічне здоров'я можна визначити як психічне благополуччя, яке характеризується відсутністю прояву психічних хвороб, що забезпечує адекватну щодо умов дійсності регуляцію поведінки і діяльності. Це поняття відображає не лише медичні й психологічні критерії, а й суспільні та групові норми, цінності, що регламентують духовне життя людини. Психічне здоров'я можна також розуміти як динамічний процес психічної діяльності, якому властиві детермінованість психічних явищ та адекватність реакцій на соціальні, біологічні та фізичні умови. Психологічно здорова людина – це перш за все людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але і відчуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її. Така людина покладає відповідальність за своє життя передусім на саму себе. Її життя наповнене сенсом. Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей. До основних впливів екстремальних ситуацій на психічне здоров'я особистості відносять [1]:

1. Порушення діяльності ендокринної системи. Під час дії стресу гіпоталамус активізує надниркові залози та щитоподібну залозу (через гіпофіз або прямими нервовими шляхами), котрі починають виробляти кортизол, альдостерон, адреналін, норадреналін та тироксин. Ці гормони приводять людину в стан готовності до активної фізичної реакції.

2. Порушення діяльності імунної системи. Стрес впливає на організм і через гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь, викликаючи значний ендокринний дисбаланс, який серйозно пошкоджує імунну систему організму. Гіпоталамус звільняє гормони, стимулює виділення з гіпофізу

інших гормонів, які регулюють багато функцій організму, наприклад, репродуктивну, а також ріст тканин і кісток. Стрес, діючи через гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь, може призвести до пригнічення імунної системи, роблячи організм уразливим перед захворюваннями, для яких у нормальній ситуації існує імунітет. Пригнічення імунної системи в умовах хронічного стресу може мати численні зловісні наслідки для здоров`я – схильність до захворювань, які мають зовнішнє джерело. Стрес пошкоджує імунну систему шляхом підвищення рівня кортикостероїдів. Це пригнічує метаболізм лімфоцитів і знижує імунітет організму до різних хвороб, хоча механізми цього процесу залишаються нез`ясованими. Найважливіший компонент імунної системи – білі кров`яні клітини (лейкоцити), їх біля одного трильйона. Лейкоцити виконують одне завдання: вони ідентифікують і руйнують речовини, чужі для організму. Коли вірус потрапляє у наш організм, якась його кількість поглинається макрофагами (найбільш активними фагоцитами).

3. Порушення діяльності периферичної нервової системи. Більшість функцій нашого організму виконуються мимовільно – поза нашим контролем. Мимовільні функції контролюються периферичною нервовою системою. До них відносяться серцебиття, артеріальний тиск, ритм дихання, гуморальна регуляція діяльності організму. Цей контроль здійснюється двома компонентами периферичної нервової системи: симпатичною та парасимпатичною. Симпатична нервова система відповідає за енергетичні витрати (наприклад, прискорення ритму дихання), а парасимпатична – за збереження енергії (наприклад, зниження частоти дихання). Завдяки цим фізіологічним змінам люди в екстремальних ситуаціях здатні здійснювати надзвичайні вчинки.

Коли організм стикається з небезпекою, симпатична нервова система викидає адреналін, щоб підготувити організм до реакції «боротьби або втечі» таким чином: 1) прискорюється серцебиття, посилюється приплив крові (на фоні підвищення артеріального тиску) до великих м`язів, щоб забезпечити можливість організму відреагувати на фізичну небезпеку; 2) розширюються зіниці, щоб в очі надходило більше світла; 3) скорочується шкіра, щоб зменшити втрату крові у випадку поранення; 4) підвищується вміст цукру в крові, щоб забезпечити більше енергії. За допомогою цієї біологічної реакції організм готується до «аварійних» фізичних витрат. Коли небезпека пройшла, парасимпатична нервова система повертає нас у стан розслаблення.

Якщо реакція на стрес активізується на тривалий час або надзвичайною мірою, то повернутися до гомеостазу виявляється важче, оскільки природну стресову реакцію організму зупинити важко.

4. Порушення діяльності серцево-судинної системи. При швидкому протіканні стресових реакцій серцева діяльність у багатьох випадках є найбільш інформативним показником змін стану організму. Збільшується кількість скорочень серця. Воно викидає більше крові в організм завдяки впливу симпатичної нервової системи та гормонів, про які йшла мова вище. При стресі в організмі зростає вміст холестерину, сироватки й інших жирних кислот. У результаті підвищується небезпека закупорки серцевих артерій та атрофії частини серця через недостатній об`єм крові, яка надходить до цієї частини. Врешті сильний стрес здатний призвести серце до розриву, в результаті чого можлива раптова смерть.

5. Порушення діяльності травної системи. У результаті стресу зменшується секреція слини у роті. Екстремальна ситуація може викликати неконтрольоване скорочення м’язів стравоходу, а також труднощі при ковтанні. Від стресу зростає вміст соляної кислоти у шлунку, стінки судин травного тракту скорочуються, зменшується вміст слизу, який захищає стінки шлунка. Можуть з’явитися виразка або ерозія у шлунку. Стрес викликає зміну ритму скорочень товстої та тонкої кишок, які несуть відповідальність за транспортування живильних речовин. Це може викликати діарею (пронос) (якщо перистальтика стане надто швидкою) або закреп (якщо перистальтика сповільниться).

6. Порушення діяльності мускулатури. Під впливом дії екстремальної ситуації м’язи напружуються. Таке мускульне напруження називають спазмом, який стає причиною погіршення здоров’я, наприклад, хронічних мігреней, болі у спині або втоми. Ці приклади відносяться також до скелетних м’язів, які прикріплені до кісток. Але є ще гладкі м’язи, які контролюють діяльність внутрішніх органів. Стрес впливає і на їх функціонування. Так, гладкі м’язи кровоносних судин при стресі скорочуються, що призводить до підвищення артеріального тиску. Хронічний стрес може викликати гіпертонію.

7. Порушення діяльності шкіри. Посилюється потовиділення, електрична активність шкіри, її температура знижуються. Норадреналін викликає скорочення стінок кровоносних судин, які знаходяться під поверхнею шкіри рук та ніг. Тому під час стресу пальці рук та ніг мерзнуть сильніше. Шкіра може збліднути через звуження судин.

Таким чином, до основних впливів екстремальних ситуацій на психічне здоров'я особистості відносять: порушення діяльності ендокринної системи, імунної системи, периферичної нервової системи, серцево-судинної системи, травної системи, мускулатури, шкіри.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карчевський І. Р. Психологічні проблеми в екстремальних ситуаціях (для студентів спеціальності «Психологія» денної та заочної форм навчання): навчальний посібник. Острог: Організація Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. 192 с.

Оксана Трусевич

ЯК ЦЕ – ПРАЦЮВАТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ?

24 лютого 2022 року розпочалася повномаштабна війна Росії проти України, яка почалася ще у 2014 році та продовжується понині. Війна дуже вплинула на психічне здоров’я всіх українців: тих, хто воює, хто виїхав з дому, хто потрапив в окупацію, пережив знущання й тортури, хто опинився сам у чужій країні, хто залишився вдома, але змушений адаптуватися до відключень електроенергії та загрози ракетних атак. Всім в Україні відоме запитання «Як ти?», яке часто транслюється по телебаченню, тобто як ти живеш, як ти «виносиш» цю війну, як ти йдеш на роботу вранці, якщо вночі була повітряна тривога, як ти допомагаєш своїм дітям долати такі ж життєві труднощі, та врахувавши, що діти вразливіші, аніж дорослі, та значно складніше адаптовуються до реалій сьогодення в умовах війни. У цій війні потерпає все населення України. Одні покинули свої доми, щоб рятувати життя близьких та рідних, шукати прихистку в інших місцях України чи закордоння, де у них немає родичів, друзів чи просто знайомих; інші, мешканці регіонів, які знаходяться в окупації, потерпають, як жертви катувань, зґвалтувань та викрадень; інші, що знаходяться в безпосередній близькості до лінії фронту, страждають від прямих обстрілів тощо. А як живуть українці, ті, які не виїхали з України, але кожного дня потерпають від повітряних тривог, виховують дітей, живуть та працюють в таких воєнних реаліях?

Розглянемо питання психологічної стійкості особистості в умовах війни, тобто в умовах воєнного стану, а саме як особистість проводить свою діяльність в умовах воєнного стану, тобто дамо відповідь на питання «Як це – працювати в умовах воєнного стану?» Розглянемо, що

таке воєнний стан, які його умови, як людина повинна жити в умовах воєнного стану та як повинна працювати в таких умовах. Отже, «…воєнний стан – це особливий стан, порядок управління, що запроваджується на всій території держави чи в окремих її місцевостях у разі оголошення війни, збройної агресії або загрози війни, нападу» [16].

Логічним є питання вивчення оцінки психоемоційного стану людей для того, щоб надати їм кваліфікованої допомоги, задля запобігання виникнення несприятливих наслідків для їхнього життя. Доречним вирішенням цього питання є екстремальна психологія, оскільки вона вивчає «психологічні закономірності життєдіяльності особистості при виникненні надзвичайних обставин та ситуацій, небезпекою для життя та здоров'я, та розробляє науково обґрунтовані заходи психологічного забезпечення професійної та функціональної надійності працівників екстремальних професій при виконанні задач в умовах, що потребують граничної мобілізації фізичних, психологічних та моральних якостей особистості» [1–10].

Аналізуючи наукові праці [1–10], відзначаємо вивчення питань загальнопсихологічних закономірностей функціонування психіки та життєдіяльності особистості в зоні граничних можливостей організму, особистості, групи, соціуму тощо, якими займається екстремальна психологія. Екстремальна психологія [2] вивчає питання «діяльності особистості в особливих умовах, основ безпеки життєдіяльності та основних правових норм, які регулюють поведінку та взаємовідносини між індивідами, між особистістю та суспільством в умовах надзвичайних ситуацій, викликаних подіями техногенного, природного або соціального походження.» Війна – це над-надзвичайна ситуація.

Як наслідок, перед наукою постало питання вирішення проблеми збереження як фізичного здоров'я людини, так і психологічного. «Як це – працювати в умовах воєнного стану?» Насамперед, щоб дати відповідь на це складне питання, тобто як працювати в умовах воєнного стану, після нічних тривог, після різних стресових ситуацій, недоспаних ночей, вихованні дітей в таких умовах, розуміючи, що діти є дуже вразливими до будь-яких стресів тощо, розглянемо питання ментального здоров'я особистості. Дорослі, беручи відповідальність за своє життя та життя своїх дітей повинні дбати про своє здоров'я насамперед. Як відомо, правило порятунку у літаку, що потерпає, є відоме: дорослі для порятунку одягають рятувальну маску собі в першу чергу, а потім дитині. Отже, зберігати здоров'я, як фізичне, так і ментальне – це необхідна та достатня умова функціонування особистості в умовах

воєнного стану, це відповідальність усього дорослого населення України, це і є відповідь на питання «як це – працювати в умовах воєнного стану?» Здоров'я визначається як багатопланова якість повноцінного і гармонійного людського буття у всіх його вимірах. Це не лише відсутність хвороб, але і комфортне самопочуття, гарний настрій, високий та якісний рівень адаптації та комфортності, тобто це гармонійне поєднання фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я і як результат самодисципліни, самопізнання, самореалізації на основі стійкої потреби бути здоровим. Психічне, ментальне здоров'я є складовою здоров'я загалом та необхідною умовою повноцінного функціонування і розвитку людини у процесі її життєдіяльності, а також здатністю виходити із різних стресових ситуацій, які продиктовані реаліями воєнного стану, війною загалом.

Дбати про своє здоров'я, як фізичне, так і психічне – це неохідність, що продиктована теперішніми реаліями війни. Ментальне здоров'я можна охарактеризувати як стан оптимального стану внутрішнього та зовнішнього досвіду, гармонійності та конструктивного самовираження людини у зовнішній життєвій практиці. Психологічне здоров'я робить особистість самодостатньою, стресостійкою.

Варто відзначити такі функціональні характеристики психологічного здоров'я: підтримання рівноваги між особистістю і середовищем, адекватна регуляція поведінки і діяльності людини, здатність протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я. Типовими психологічними характеристиками здорової людини є оптимізм, емоційний спокій, здатність радіти, самодостатність і вміння адаптуватися до складних життєвих обставин. Оптимальне співвідношення між виділеними психологічними характеристиками створює відчуття гармонії, що визначає баланс між різними складовими особистості: емоційною та інтелектуальною, тілесною та психічною, між людиною та оточуючими. Отже здоров'я, як фізичне, так і психічне, його збереження та примноження – і є відповіддю на питання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Київ: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
3. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник. Київ: Ніка-Центр, 2012. 580 с.

4. Кризова психологія: Навчальний посібник / Ю. В. Александров, Л. О. Гонтаренко, С. М. Миронець та ін., за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2013. 383 с.
5. Луппо С. Є. Психологія екстремальних та кризових ситуацій: навч. посібник. Київ: НАУ, 2011. 219 с.
6. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів, 2015. 324 с.
7. Оніщенко Н. В. Екстренна психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теорет. та приклад. аспекти: монографія. 2014. 584 с.
8. Охременко О. Р. Діяльність у складних, напружених та екстремальних ситуаціях. Київ: НАО України, 2004. 210 с.
9. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376 с.
10. Психологія праці у звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. / М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, С. М. Миронець та ін. Київ: 2015. 625 с.
11. Трусевич О. М. Сучасний викладач як «соціальний працівник»: тенденції та виклики сьогодення. Соціально-психологічні та гуманітарні виміри безпеки життєдіяльності: Зб. матеріалів І науково-практичної конференції з міжнародною участю. Львів, 2022. С. 237–241.
12. Трусевич О. М., Гембара Т. В. Сучасний викладач, як «соціальний працівник» в процесі соціальної адаптації, самореалізації студента. Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток: Зб. матеріалів IV міжнародної науково-практичної конференції. (Львів, 24–25 травня 2018 р.). Львів, 2018. С. 371–374.
13. Трусевич О. М. Актуальні проблеми підготовки педагогічних працівників, як «фахівців соціальної сфери». Гуманіт. аспекти формування особистості: Зб. матеріалів VII Всеукр. науково Інтернет-конф. (Львів, 29 травня 2019 р.). Львів, 2019. С. 130–136.
14. Трусевич О. М. Психолого – педагогічні методи соціальної роботи у питанні соціалізації. Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток: Зб. матеріалів V Міжнародної науково-практ. конф. (Львів, 5–6 червня 2020 р.). Львів, 2020. С. 244–249.
15. Трусевич О. М. Роль педагогічних працівників як «фахівців екстремальної психології» в умовах війни. Особистість в екстремальних умовах: Матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції (24 травня 2024 , м. Львів). Львів, 2024. С. 64–68.
16. Воєнний стан. URL: https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=Воєнний_стан&action.

Роман Яремко, Руслана Шаптала

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

В умовах гібридної війни та інформаційних атак ефективний захист військових інформаційних ресурсів відіграє важливу роль. Сучасні технології дуже допомагають у веденні війни, але вони так само створюють ризики, наприклад витоки конфіденційної інформації та ІПСО (інформаційно-психологічні операції) противника.

За інформаційну безпеку у Збройних Силах України (далі-ЗСУ) відповідає Генеральний штаб. Він організовує виявлення, аналіз та прогнозування потенційних інформаційних загроз, що призводять до погіршення іміджу Збройних Сил, вживає заходів щодо запобігання таким загрозам та їх нейтралізації [2].

Забезпечення інформаційної безпеки у ЗСУ полягає в запобіганні дезінформації, формуванні стійкості особового складу до інформаційного впливу, а також криптографічному захисті даних.

Противник ефективно використовує інтернет-простір для збору розвідданих, поширення фейків та дестабілізації суспільства. Це можуть бути публікації, які підривають довіру населення до військових. Наприклад, відео де ворог, перевдягнутий в українську форму, займається мародерством. Це активно використовується для перетягування людей на свій бік, щоб виявити місця дислокації особового складу або техніки. Важливу роль в інформаційній безпеці відіграє використання соціальних мереж [4, с.165]. Вони виступають не лише способом комунікації, а і середовищем підвищеного ризику. Публікування деталізованої інформації з участю ЗСУ може випадково розкрити важливі позиції військових, маршрути техніки чи навіть плани оборони. Зокрема в роботі волонтерів, коли вони роблять фото-звіти важливо, щоб на публікаціях не було деталей, які можуть викрити розташування особового складу та інших даних. Також зазначимо, що ворог може використовувати ці матеріали в своїх інтересах викривлюючи інформацію. Під час споживання певної інформації, важливо перевіряти її достовірність. Зазвичай, для розповсюдження фейкової інформації росії використовує місцеві або новостворені ресурси, а також посилання створені за допомогою онлайн генераторів. Важливо перевіряти авторів посту. Це стосується і будь-яких коментарів під публікаціями, велика кількість схожих коментарів може свідчити про використання ботів та фейкових акаунтів для розповсюдження паніки. Емоційні заголовки,

наприклад «УВАГА», «ВАЖЛИВО» також можуть бути прийомом поширення неправдивої інформації. Потрібно наголошувати, що інформаційна безпека полягає не тільки в тому, що ми споживаємо, а і що поширюємо [5].

З метою мінімізації ризиків витоків конфіденційної інформації та викриття місцезнаходження особового складу, було затверджено «Інструкції зі зберігання і користування особовим складом Збройних Сил України засобами стільникового зв'язку та іншими електронними засобами». Відповідно до цієї інструкції перебування ЗСУ та інших осіб із засобами стільникового зв'язку та іншими незареєстрованими електронними засобами на військових об'єктах заборонено і разі порушення цих інструкції військовослужбовці несуть персональну відповідальність [1]. Рф активно використовує технології відстежування сигналів мобільного телефону. Стільниковий зв'язок та інші засоби можуть бути використанні для перехвату інформації та визначення місцезнаходження позиції. Неправильне використання мобільних пристроїв може призвести не тільки до загрози особовому складу, а і до поширення паніки серед населення.

Криптографічний захист - вид захисту, що реалізується за допомогою перетворень інформації з використанням спеціальних даних (ключових даних) з метою приховування (або відновлення) змісту інформації, підтвердження її справжності, цілісності, авторства тощо. Враховуючи, що противник активно використовує засоби розвідки та кібератак, надійне шифрування інформації допомагає забезпечити конфіденційність і цілісність військової інформації [3].

Засоби криптографічного захисту інформації поділяються на:

– засоби, які реалізують криптографічні алгоритми перетворення інформації;

– засоби, системи та комплекси захисту від нав'язування неправдивої інформації, що використовують криптографічні алгоритми перетворення інформації;

– засоби, системи і комплекси, призначені для виготовлення та розподілу ключів для засобів криптографічного захисту інформації;

– системи та комплекси, що входять до складу комплексів захисту інформації від несанкціонованого доступу, та використовують криптографічні алгоритми перетворення інформації [6].

Виходячи з вище сказаного, можемо зробити висновок, що забезпечення інформаційної безпеки у Збройних Силах України є одним із ключових чинників ефективності військових операцій та національної

оборони, тому що її відсутність приведе до негативних наслідків та втрати особового складу ЗСУ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Доступ до правди. URL: https://dostup.org.ua/request/112618/response/378532/attach/2/74.pdf?cookie_passthrough=1 (дата звернення: 29.03.2025).
2. Про Положення про Генеральний штаб Збройних Сил України : Указ Президента України від 30.01.2019 № 23/2019 : станом на 7 січ. 2025 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/23/2019#Text (дата звернення: 29.03.2025).
3. Про Положення про порядок здійснення криптографічного захисту інформації в Україні : Указ Президента України від 22.05.1998 № 505/98: станом на 12 вересуz 2009 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/505/98#Text (дата звернення: 29.03.2025).
4. Стратегічні комунікації у сфері забезпечення національної безпеки та оборони: проблеми, досвід, перспективи. 2023. 408 с. URL: https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/12014/1/Збірник%20конференції_СК%2027_09_2023%20(13.10.).pdf#page=165 (дата звернення: 29.03.2025).
5. Територіальна оборона України G7. Базові принципи інформаційної безпеки для військовослужбовців Сил ТрО ЗСУ, 2023. YouTube. URL: https://www.youtube.com/watch?v=aIhlMwnvJMc (дата звернення: 29.03.2025).
6. Lviv State University of Internal Affairs Institutional Repository (LvSUIAIR): Головна сторінка. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/2006/1/Зачек.pdf (дата звернення: 29.03.2025).

Костянтин Треф'як

ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ-ПСИХОТЕРАПЕВТІВ В ЧАСІ ВІЙНИ

Психологи-психотерапевти відіграють значиму роль у підтримці психічного здоров'я під час війни. Війна продукує виклики, які вимагають адаптації підходів до психологічних консультацій та психотерапії. Війна впливає на психічне здоров'я як цивільного населення, так і військових, що зумовлює необхідність зміни стратегій психологічно-психототерапевтичної допомоги. Війна суттєво змінила життя українців, психологи-психотерапевти, будучи свідками війни, консультують клієнтів, які постраждали від наслідків війни і переживають втрати, які супроводжуються травматизацією та травматичними переживаннями. Через це, під час воєнного стану, психологи-психотерапевти можуть зіштовхнутися із значним психологічним та емоційним напруженням,

резистенцією до тяжких переживань, виснаженням під час професійної діяльності так і під час активностей поза роботою.

Одним із ключових викликів є зростання кількості пацієнтів, які потребують психологічної допомоги. Війна призводить до значного збільшення випадків посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та тривожних розладів. Дослідження Г. Канга, Я. Фішера, В. Вуса, А. Колишкіної, Л. Пономаренко, А. Чобаніан, І. Естерліс, Р. Пєтрзак проведені серед працівників сфери ментального здоров'я підтверджують, що тільки біля половини працівників в сфері психічного здоров'я є стресостійкі під час війни [1]. Також в інших дослідженнях Г. Канг та І. Пінчук, Р. Гото, Н. Піменова, діагностували у значної частини працівників сфери ментального здоров'я підвищену тривогу, емоційне вигорання, ПТСР, депресію [2; 3].

В даній області можна зробити основну категоризацію викликів психологів-психотерапевтів за наступними складовими:

1. Теоретично-практична підготовка психологів-психотерапевтів (психологічна рання діагностика, робота із інтенсивними кризовими станами, протоколи допомоги при надзвичайних ситуаціях, робота з клієнтами актуальними для війни, біженцями, військовими, родинами військових та постраждалими, втратами, навики надання первинної психологічної допомоги в залежності від характеру роботи, чи це робота в ДСНС, з біженцями чи військовими, набуття навиків роботи із різними культурними контекстами населення) [4].

2. Адаптація методів роботи під час війни (розуміння та апробація, які стратегії роботи неефективні під час війни, а які можна використовувати) [5].

3. Забезпечення комфортного та безпечного робочого середовища (вибір робочого місця, дотримання сетінгу, графік роботи, відпочинок, створення відчуття безпеки) [6].

4. Професійна гігієна інтенсивного психологічного навантаження та усвідомленість (сприйняття реальності, ідентифікація та розуміння власних емоційних та тілесних станів під час роботи, так і поза нею, підтримання рівня емоційної стійкості та емпатії, підтримання психічного ресурсу) [7].

5. Забезпечення фізичних параметрів діяльності та відновлення (якісний сон, прогулянки на свіжому повітрі, збалансоване харчування, заняття спортом, забезпечення відпочинку) [6].

6. Філософія фахівця (сприйняття реальності, почуття гумору, розуміння актуальних індивідуальних смислів, емоційна включеність) [1].

7. Психологічна профілактика, рання діагностика та виявлення професійних синдромів та хвороб, таких як: емоційне вигорання, вторинна травматизація. Розуміння симптомів, щоб своєчасно звернутись за професійною підтримкою та допомогою. [6; 1; 3].

8. Забезпечення соціальної взаємодії в робочому та індивідуальному середовищах (наявність супервізій, супервізійних груп, інтервізійних груп, психотренінгів, соціалізація поза робочим середовищем) [8].

9. Зовнішні обставини (несприятливі погодні умови, непрогнозованість повітряних тривог, тощо) [8].

Розуміння цих викликів є вкрай важливим для розробки ефективних програм підтримки, які можуть підвищити продуктивність роботи психологів-психотерапевтів та сприяти профілактиці психологічних проблем. Створення комплексної системи підтримки, яка включає доступ до необхідних ресурсів, психологічну підтримку для самих фахівців, а також навчання та супервізію, є невід'ємною частиною забезпечення їх стресостійкості та ефективності в умовах війни. Це дозволить розробити індивідуальні підходи до збереження ментального здоров'я та попередження професійного вигорання та інших психологічних ускладнень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Kang H. et al. Psychological Resilience of Mental Health Workers During the Russia-Ukraine War: Implications for Clinical Interventions. The Primary Care Companion for CNS Disorders. 2024. № 26.5. P. 57334.
2. Pinchuk I., Goto R., Pimenova N. et al. Mental health of helpline staff in Ukraine during the 2022 Russian invasion. Eur Psychiatry. 2022. № 65 (1). P. 45.
3. Kang H. et al. Helping the Helpers: Mental Health Challenges of Psychosocial Support Workers During the Russian-Ukrainian War. Disaster Medicine and Public Health Preparedness. 2024. № 18. P. 95.
4. Коханенко А. М. Особливості роботи психологів волонтерів з біженцями в період війни: Психолого-педагогічний практикум: методичний посібник / Національний університет «Києво-Могилянська академія». Київ: Діректт Лайн, 2024. Ч. 5. С. 80–86. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/28581
5. Ben-Ezra M., Goodwin R., Leshem E., Hamama-Raz Y. PTSD symptoms among civilians being displaced inside and outside Ukraine during the 2022 Russian invasion. Psychiatry Res. 2023. № 320. DOI: 10.1016/j.psychres.2022.115011. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36566594/
6. Малогулко Л., Гридковець Л., Журавльова Н., Запорожець О., Климишин О., Креймейер Д., Мокроусова А., Пророк Н., Сиротич Н., Сіренко Т., Царенко Л., Шапошник Н. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: уавчальний посібник. Т. 3. Київ, 2018. 236 с.

7. Остракова О. Актуалізація навичок психостабілізації у підготовці психологів-консультантів для роботи з психотравмованими особами. Профорієнтація: стан і перспективи розвитку: збірник матеріалів XIII Всеукраїнських психолого-педагогічних читань, присвячених пам'яті д.пед.н., професора Федоришина Б. О. / за ред. Н. В. Павлик. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.2023. № 5. С. 57–60.
8. Лазос Г. П. Особливості емоційних станів вітчизняних волонтерів-психологів / психотерапевтів у стосунках з постраждалими. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі: монографія / За ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. С. 154–176.

Галина Голя

ОСОБЛИВОСТІ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Умови воєнного стану створюють значні виклики для різних аспектів життя, включаючи шлюбно-сімейні відносини молодих людей, зокрема студентів. Ця тема заслуговує особливої уваги, оскільки студентський вік є періодом активного формування особистості, професійного становлення та емоційного розвитку. В українському суспільстві молодь є найбільш активною частиною населення, а її чисельність визначає рівень народжуваності, тобто – демографічні перспективи держави. У студентські роки молодь проходить етап активної соціалізації, формує власну ієрархію цінностей, засвоює принципи дорослого способу життя, здобуває освіту та професійні навички. Разом з тим, невелика частина студентська наважується створити власну сім'ю та опанувати нові соціальні ролі – чоловіка та дружини. На даному етапі формування інституту сім'ї, досить частим явищем є суперечки між батьками та їх дітьми щодо функцій сім'ї та ролей чоловіка і жінки в ній. Сучасна молодь створює нову систему шлюбно-сімейних відносин всупереч проблемам та стереотипам, поєднуючи традиції поколінь з студентським максималізмом та прагненням незалежності.

Воєнні обставини, які супроводжуються стресом, невизначеністю та зміною звичного укладу життя, впливають на здатність студентів будувати та підтримувати гармонійні стосунки. Травматичні події вносять у життя студентів численні зміни, серед яких виділяємо в першу чергу емоційний стрес і тривогу. Адже постійне відчуття небезпеки та хвилювання за близьких людей можуть послаблювати емоційну стійкість, що ускладнює взаєморозуміння в парі. Фізична розлука, яка

пов’язана із евакуацією, мобілізацією або тимчасовою еміграцією можуть стати причиною вимушеного розриву звичних контактів між партнерами. Велике значення мають фінансові труднощі. Адже втрата стабільного доходу або обмеження ресурсів створюють додаткове навантаження на молоді сім’ї.

Проблема формування готовності молоді до створення сім'ї та формування шлюбно-сімейних відносин не залишилась поза увагою науковців, які розробляють теоретико-методологічні аспекти шлюбу, досліджують сучасний стан готовності студентів закладів освіти до шлюбно-сімейних відносин. Про широкий спектр досліджень у галузі психології шлюбно-сімейних відносин свідчить теоретичний аналіз досліджень українських та зарубіжних науковців щодо проблем формування та функціонування сімей. Проблеми формування молодої сім'ї знайшли своє відображення в працях Т. Алєксєєнко, З. Зайцевої, С. Ковальова, А. Макаренка, І. Панкова, А. Харчева та ін. Відомі психологи І. Бех, Т. Говорун, З. Кісарчук, О. Кононко, В. Семиченко фокусують свої наукові погляди на встановленні характеру безпосередніх і опосередкованих зв'язків, механізмів і залежностей стану готовності до створення сім'ї та реальними діями особистості. Роль та значення ціннісних орієнтацій та сімейних установок партнерів у їх майбутній взаємодії у шлюбі детально вивчали дослідники О. Кляпець, Н. Посисоєв, М.-Л. Чепа [2]. Численні психолого-педагогічні дослідження підтверджують моральну та психологічну неготовність молоді до сімейного життя, не усвідомлення особливостей та проблем міжособистісних стосунків та інше. Окремо виділяємо умови воєнного стану, що становлять актуальну проблему сьогодення у напрямку формування шлюбно-сімейниї відносин молоді.

Повномасштабна війна Росії проти України, яка розпочалася 24 лютого 2022 р., перервала природний процес життєдіяльності та розвитку української родини, змінила умови її життєдіяльності, загострила наявні і спровокувала нові проблеми і ризики. Загибель великої кількості людей (військовослужбовців і цивільного населення), вимушена масова міграція всередині країни та за її межі стали причинами деформації та часткової дезорганізації демографічного та соціально-економічного розвитку. У цих умовах надважливо зрозуміти проблеми та ризики для української сім’ї, яка є базовим інститутом суспільства, а також її роль у цих екстремальних умовах, адже війна залишила відбиток на житті та психіці кожного українця.

Вивчаючи значення понять «шлюб» та «сім'я», важливо простежити еволюцію виникнення та розвитку цих соціальних інститутів. Класична форма шлюбу (від лат. «classicus» – «зразковий») почала формуватися в IV–III тисячолітті до нашої ери, в період між середнім та вищим ступенем варварства». Отже, сім'я є першим соціальним інститутом в історії людства, який мав і має значний вплив на економічні, правові, культурні та політичні відносини, а також на їх становлення та розвиток. Давньогрецький філософ Конфуцій наголошував, що сім'я – це найбільша цінність, і кожна людина, перш за все, є членом сім'ї, а уже потім належить до інших спільнот, в тому числі до етносу та до держави. Аристотель висловив думку про невід'ємність сім'ї як елементу соціуму, адже вона одночасно впливає на відносини, характер та соціальні процесі в суспільстві. З іншого боку сім'я є безпосереднім об'єктом впливу проблем суспільства, оскільки кожен з її членів має певний рівень автономності та входить в інші соціальні групи, має відносини з сусідами, з установами державного значення, де представляє власні погляди та інтереси своєї сім'ї [1].

Протягом свого життєвого існування сім'я постійно стикається з різноманітними труднощами. Житлово-побутові умови, конфлікти з соціальним оточенням, хвороби членів родини, соціальні кризи і, врешті-решт, такий соціальний процес, як війна, – це доволі неповний їх перелік. У зв'язку з цим перед родиною постають складні проблеми, що негативно впливають на життєдіяльність сім'ї [5].

На особливу увагу заслуговує питання функціонування інституту сім'ї під час війни, що відбувається на теренах нашої держави. Виконання функцій родиною важливо не тільки для її членів, а і для суспільства загалом. Адже низка сімейних функцій впливає на майбутнє держави, бо виховна функція родини полягає не тільки у задоволенні індивідуальних потреб у батьківстві (репродуктивна складова), вихованні, самореалізації в дітях, а і забезпечує соціалізацію нового покоління громадян держави [3].

Важливим є той факт, що під час екстримальних ситуацій (в тому числі війни) зросла кількість шлюбів серед молодді. Збільшення кількості шлюбів у воєнний час обумовлено тим, що військова загроза «прискорює прийняття рішень»: у період військових дій і мобілізації реєструють шлюб пари, які раніше з певних причин не поспішали юридично оформити свій союз. У офіційному шлюбі жінка мобілізованого може почувати себе більш впевнено: у разі його полону, зникнення, поранення вона має більше можливостей звернення до відповідних інстанцій щодо його

пошуку, повернення, додаткового лікування; має право на фінансову допомогу у разі загибелі. Відповідно й чоловік впевнений, що його чекають, відчуває, що його сім’я більш захищена, особливо якщо у пари є діти. Певна частина шлюбів реєструється на емоційному підйомі перед відправленням на фронт після нетривалого знайомства.

Вважаємо, що підготовка молоді до шлюбно-сімейних відносин має грунтуватися на комплексному аналізі усіх сфер діяльності особистості. Загальносоціальна підготовка молоді до сімейного життя передбачає завершення освіти, здобуття професії. Моральна підготовка до сімейного життя передбачає формування готовності будувати сім'ю, серйозне ставлення до шлюбу, почуття відповідальності, доброти, чуйності, обов'язку, терпеливості, турботливості. Правова підготовка до сімейного життя має на меті ознайомлення молодих людей з основними положеннями сімейного права. Господарсько-економічна підготовка до сімейного життя передбачає формування умінь і навичок економічного і господарського характеру, необхідних у домашньому побуті: ведення домашнього господарства, рівномірний розподіл обов'язків між членами сім'ї, дотримання сімейного бюджету тощо. Естетична підготовка молоді до сімейного життя зорієнтована на формування уявлень про естетичну культуру сім'ї, ознайомлення з естетикою міжстатевих стосунків, основами етикету у взаєминах чоловіка і жінки. Інтимно-сексуальна підготовка полягає у формуванні в молоді певного рівня сексуальної культури.

Необхідно враховувати, що сім’я має значний вплив на всі соціально-економічні процеси. Підтримка сімейного способу життя є основою для збереження та розвитку української держави. Очевидно, що війна змінить українське суспільство, і ці зміни торкнуться також українських сімей. Шлюбно-сімейні відносини студентів в умовах воєнного стану формуються відповідно до численних викликів. Проте завдяки соціальній підтримці, комунікації та спільним зусиллям можливе подолання цих труднощів. Розширення можливостей для психологічної допомоги, активна участь у спільній діяльності та підтримка з боку близьких людей є ключовими факторами успішного формування шлюбно-сімейних відносин.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ідрісов Б. Особливості вибору шлюбного партнеру сучасною українською молоддю. Габітус. Вип. 24. Т. 1. 2021. URL: http://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part_1/12.pdf (дата звернення: 12.03.2025).

2. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. Вип. 4. С. 76–82.
3. Папуча М. В., Кричковська Т. Д. Особистість: розвиток, соціалізація, виховання. Ніжин, 2001. 146 с.
4. Слюсар Л. Еволюція шлюбу в Україні: XVII – початок XX сторіччя. Вісник демографічні проблеми та тенденції. URL: https://dse.org.ua/arhcive/16/6.pdf (дата звернення: 11.03.2025 р.).
5. Harrington R. Affective disorders: Modern approaches. Child and adolescent psychiatry. 2004. P. 330–350.

Анна Іванів

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У широкому сенсі «адаптація» означає пристосування, необхідне для виживання. Цей процес забезпечує оптимальну роботу системи та їх гармонію у взаємодії «людина – середовище». Те, наскільки успішним буде проходити період адаптації більшою мірою залежить від індивідуальних особливостей, наявних ресурсів, а також від того, наскільки адекватні та ефективні стратегії застосовує людина [1].

В умовах воєнного стану людська психіка стикається з унікальними викликами, які вимагають адаптації до нових реалій. Постійна загроза, невизначеність майбутнього та психологічне навантаження ставлять перед кожною особистістю непрості завдання. У таких обставинах адаптація стає ключовим механізмом, що дозволяє зберегти стійкість і забезпечити ефективне функціонування в складних умовах. Під впливом воєнних дій у людини виникає травматичний стрес, який характеризується такими проявами, як гальмування розумової діяльності, почуття страху, неспокою та емоційної напруги, що з’являється в непростих умовах щоденного життя. Як результат, у людини з’являються симптоми, що впливають на когнітивну та пізнавальну сфери: зниження пам’яті, зниження чутливості до сенсорних подразників, втрата самоконтролю, пасивність поведінки, депресивний розлад [1].

І. Грузинська підкреслює, що емоційний стан людей відіграє ключову роль у підтримці нормальної життєдіяльності, збереженні здоров’я та налагодженні взаємодії з оточенням, однак у військовий час він неминуче супроводжується сильною напругою. Психологи вважа-

ють нестабільність емоцій, їхню мінливість, а також фізіологічні й психоемоційні зміни, що виникають через вплив стресових факторів, нормальною реакцією організму. Складні обставини, потік інформації про війну, міжособистісні суперечки, які вимагають негайного вирішення та брак досвіду їх подолання призводять до накопичення негативних почуттів, що викликають тривогу, страх і пригнічення в умовах війни [3]. Водночас ці емоційні реакції можуть посилюватися через відсутність стабільного середовища, що ускладнює пошук внутрішніх ресурсів для саморегуляції. У таких умовах людина часто відчуває себе заручником обставин, що підвищує ризик розвитку хронічного стресу або навіть постравматичних розладів, якщо своєчасно не звернутися по підтримку. Таким чином, війна не лише випробовує психологічну витривалість, а й вимагає від суспільства створення ефективних механізмів допомоги для збереження ментального здоров'я.

На думку А. Бойченко, «кожна людина в умовах військового стану та загальної мобілізації повинна самостійно ухвалити усвідомленні рішення щодо того, як вона планує своє подальше життя: продовжувати відвідувати заняття і сумлінно навчатися, займатися волонтерською діяльністю, приєднатися до лав Територіальної оборони чи залишити країну в пошуках безпечного місця проживання» [2]. Це підкреслює, що таке рішення є не лише проявом індивідуальної відповідальності, але й відображенням внутрішньої психологічної стійкості, яка дозволяє адаптуватися особистості до кризових умов. Водночас у цьому контексті Бойченко А. зазначає, що вибір зроблений людиною, значною мірою залежить від її психологічного стану, наявності підтримки збоку оточуючих та рівня усвідомлення власних можливостей і ризиків. Таким чином, процес прийняття рішень у військовий час стає не лише практичним, але й глибоко особистісним актом, який вимагає від людини здатності до рефлексії та оцінки як зовнішніх так і внутрішніх ресурсів.

Дослідження таких вчених, як Г. Пріб, Я. Раєвська, Л. Бегеза, вказують на те, що військові конфлікти залишають глибокий слід на емоційно – психологічному стані особистості. Війна супроводжується чималими втратами, численними травмами та ушкодженнями, які впливають не лише фізично, а й морально. Пережитий стрес під час бойових дій може мати тривалі наслідки, суттєво ускладнюючи процес адаптації до мирного життя. Поряд з економічними, політичними та соціальними наслідками війни, виникають серйозні психологічні виклики, які охоплюють широкий спектр проблем. Ці фактори підтверджують багатогранний характер впливу воєнних дій на кожну людину,

формуючи нові завдання для сучасної психології [4]. Емоційна нестабільність, спричинена війною, часто проявляється у вигляді тривожних розладів, депресії чи відчуття безпорадності, що потребує розробки спеціалізованих методів психологічної підтримки. Крім того, дослідники звертають увагу на те, що індивідуальні характеристики особистості, такі як ступінь стійкості до стресу чи наявність соціальної підтримки, виконують значущу роль у процесі подолання цих труднощів. Люди з вищим рівнем стійкості до стресу та міцною соціальною підтримкою зазвичай краще адаптуються до складних життєвих обставин і швидше відновлюються після травматичних подій. Ті, хто має нижчу стійкість або відчуває брак підтримки, можуть стикатися з більшими труднощами, що іноді призводить до затяжних періодів емоційного виснаження чи навіть розвитку психологічних розладів. Ці фактори також взаємодіють із зовнішніми обставинами, такими як економічна стабільність чи доступ до ресурсів, що додатково впливає на здатність людини справлятися з викликами.

Отже, війна не тільки руйнує зовнішнє середовище, а й створює внутрішні конфлікти, які потребують тривалого часу та зусиль для відновлення психологічної рівноваги. Це підкреслює необхідність міждисциплінарного підходу до вивчення наслідків військових конфліктів, залучаючи психологію, соціологію та медицину для комплексного вирішення проблем.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко А. О. Психологія адаптації особистості в умовах воєнних дій. Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 35. (74). DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/01
2. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. 2022. С. 125–128.
3. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія. 2022. Ч. 2 (21). С. 97–107. URL: https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/59158
4. Пріб Г. А., Раєвська Я. М., Бегеза Л. Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33. С. 104–109. DOI: https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/17

Маргарита Сторожко,
Науковий керівник – Валерій Боснюк

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Війна являється одним з найбільш розповсюджених проявів колективної агресії. Впродовж останніх 10 років триває війна між Україною та російською федерацією, яка 24 лютого 2022 року перейшла у стадію повномасштабної війни. Війна стала новою суспільно-політичною реальністю, визначивши на багато років вперед суспільно-політичний та соціокультурний вектор розвитку українського народу та держави, які сфокусовані на організації відсічі агресії окупанта.

В країні де відбуваються військові дії населення стикається з тиском та стресом. Особливо страждають від додаткового навантаження служби екстреної допомоги. Війна в Україні призвела до додаткового навантаження на медичну систему,а також до психічного погіршення медиків. В умовах військових дій медичні працівники стикаються з додатковими викликами, які суттєво впливають на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Небезпека, пов'язана з ризиком обстрілів та бомбардувань, створює пряму загрозу для життя та здоров'я медичного персоналу. Медики часто працюють у зонах підвищеної небезпеки, де можливі бойові дії, мінування територій та інші військові ризики [4]. Оскільки в умовах війни медичні працівники можуть відчувати безсилля або недостатність своїх зусиль через високі показники смертності чи неможливість допомогти всім потребуючим. Це впливає на їхнє відчуття професійної ефективності та особистих досягнень[1].

Попри війну та щоденне протистояння ворогу, медичні працівники продовжують міцно тримати медичний фронт. Під час вибухів, у підвалах, без світла та води, під дулами ворожих автоматів вони надають медичну допомогу та рятують людське життя. За цих складних умов медики надають екстрену швидку допомогу. Війна диктує свої правила, відображається акцент на екстремальних стресових факторах: інтенсивне емоційне навантаження від роботи з тяжко пораненими, підвищений ризик для життя та здоров’я, свідчення людського страждання та смерті, досить обмежені ресурси.[1] В умовах нестабільного сьогодення з прямими загрозами життю, адаптуючись до життєво важливих ситуацій, за цих умов медики зазнають значного стресу.[3] Як результат хронічного професійного стресу у людини розвивається синдром професійного вигорання – складний психофізіологічний стан,

який являє собою інтелектуальне й фізичне виснаження, пов'язане зі значним емоційним навантаженням на роботі. Основними проявами цього стають: втрата здатності бачити позитивні результати своєї роботи, розчарування в ній; поява на фоні успішної професійної діяльності стійкого відчуття, що людина займається не своєю справою; неможливість знайти творчі рішення професійних завдань; зникнення гостроти емоцій і переживань; нестача енергії й ентузіазму; дратівливість, часті конфлікти; зниження апетиту або, навпаки, переїдання, особливо вночі, тощо [1].

Медичні працівники посідають чи не перше місце серед спеціальностей з високим ризиком вигорання. За різними джерелами, від 20% до 75% медпрацівників перебувають у цьому стані. Дослідження організації Mental Health America виявило, що емоційне і фізичне виснаження було найпоширенішою відповіддю стосовно змін у самопочутті медичних працівників (82%), за ним ішли проблеми зі сном (70%), фізичне виснаження (68%) і пов'язані з роботою страх та непевність (63%). Більше половини медпрацівників зауважили зміни в апетиті (57%), фізичні симптоми, як-от головний біль чи біль у животі (56%), та сумніви щодо майбутньої кар'єри (55%). Значно зросла втома від співчування іншим (52%). Те саме дослідженнях показало, що лікарі не отримують достатньої емоційної підтримки (39%), а ще рідше – медичні сестри (45%).

Багато дослідників проявляли інтерес до феномену професійного вигорання. Так у 1976 році Крістіна Маслач, соціальний психолог з Каліфорнійського університету в Берклі, почала досліджувати емоційне виснаження серед працівників, які взаємодіють з людьми в інтенсивних емоційних контекстах [2]. Спільно з Сьюзан Джексон, вона розробила трикомпонентну модель вигорання, яка включає:

1. Емоційне виснаження – відчуття перевтоми та спустошеності.
2. Деперсоналізацію – цинічне та відсторонене ставлення до пацієнтів.
3. Зниження особистих досягнень – відчуття неефективності та незадоволеності власними професійними успіхами.

Наприкінці 1990-х років дослідження вигорання поширилися на різні професії, включаючи медичних працівників, вчителів, поліцейських тощо. Було визнано, що вигорання не обмежується лише соціальними професіями, а є поширеним явищем у багатьох сферах діяльності з високим рівнем стресу. Дослідження показали, що медичні праців-

ники мають найбільш високий ризик розвитку професійного вигорання. Так, за даними метааналізу, проведеного P. Rotenstein та співавторами, близько 50% лікарів відчувають симптоми вигорання [2]. Приблизно такі самі цифри показало велике дослідження 2012 року проведене T. Shanafelt. Основними факторами ризику є: перевантаження роботою, конфлікти на роботі та недостатня підтримка керівництва, високе емоційне навантаження (постійний контакт з хворими та їхніми сім'ями), відповідальність за життя та здоров'я пацієнтів та непередбачуваність робочого середовища. Як ми бачимо, навіть за мирних часів показники професійного вигорання були високі, а з початком повномасштабного вторгнення ці показники постійно зростають.

Дослідження привернуло увагу до необхідності системних змін у сфері охорони здоров'я. Нарешті у 2019 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) включила професійне вигорання до Міжнародної класифікації хвороб 11-го перегляду (МКХ-11) як професійний феномен, пов'язаний із хронічним стресом на робочому місці [2]. Це підтвердило глобальну значущість проблеми та необхідність її вирішення.

Професійне вигорання відображає поступове усвідомлення його складності та багатовимірності, особливо серед медичних працівників. Зміни у робочому середовищі, зростання вимог до медичного персоналу та екстремальні умови, такі як війна, підкреслюють необхідність глибшого розуміння цього феномену. Таким чином, ми можемо зробити висновок, що професійне вигорання – серйозна проблема, з якою стикаються медичні працівники в умовах війни. Вигорання не є окремою проблемою конкретного працівника. Воно впливає не тільки особисто на людину та її життя , але й на пацієнтів, внутрішній клімат колективу та навіть на саму організацію. У медичних закладах погіршується якість послуг та більшає лікарських помилок, припиняється професійний розвиток медичного персоналу. Відповідно, пацієнти отримують неякісні послуги, а подекуди «застарілу» і неефективну медичну допомогу. Проблема професійного вигорання негативно впливає на загальну організаційну культуру і моральний дух медичної спільноти, порушує ефективність розподілу ресурсів, підриває довіру громадськості до системи охорони здоров’я загалом [1].

ЛІТЕРАТУРА

1. Юр’єва Л. Н. Професійне вигорання у медичних працівників: формування, профілактика, корекція. Київ: Сфера, 2004. 272 с.

2. Міщенко М. С., Бойко В. В. Особливості дослідження синдрому емоційного вигорання за допомогою методики «діагностика рівня емоційного вигорання. Young Scientist. 2015. № 4 (19). С. 103–105.
3. Самолюк Н. М. Професійні стреси: причини та методи запобігання. Соціально-трудові відносини: теорія та практика. 2016. № 1. С. 165–175.
4. Війна як соціокультурний феномен: Круглий стіл. URL: https://filosof.com.ua/tpost/8nhmat9641-kruglii-stl-vina-yak-sotsokulturnii-feno

Анастасія Андрущишин, Яна Юсип
Науковий керівник – Лідія Дзюба

АДАПТАЦІЯ СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ ДО РИЗИКІВ ВІДМОВ ТРАНСПОРТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Транспортна система – це комплекс взаємопов'язаних елементів, які забезпечують переміщення людей, вантажів та інших об'єктів з одного місця в інше в межах певної території. Цей комплекс включає різноманітні види транспорту, інфраструктуру, регулювання дорожнього руху, технічне обслуговування транспортних засобів та інші компоненти, необхідні для ефективної транспортної діяльності [1]. Елементами транспортної системи є: транспортні засоби, транспортна інфраструктура (дороги, залізниці, аеропорти, порти) та організації, що виконують перевезення людей та вантажів. Метою функціонування транспортної системи є ефективне та безпечне забезпечення мобільності, задоволення потреб суспільства в перевезеннях та підтримка економічного розвитку.

Воєнний стан в Україні створює серйозні перешкоди для функціонування транспортної системи. Збої у роботі транспортної системи унаслідок атак ворога ускладнюють надання соціальних послуг населенню. Руйнування доріг, мостів і залізничних шляхів, обмеження руху через блокпости та бойові дії порушують логістичні ланцюги, ускладнюючи доставку гуманітарної допомоги, медикаментів та продуктів. Через нестачу пального та перебої у роботі громадського транспорту мобільність населення значно знижується, що особливо критично для маломобільних осіб і внутрішньо переміщених громадян. Соціальні служби змушені адаптуватися до цих викликів, шукаючи альтернативні способи надання допомоги та забезпечення доступу до необхідних ресурсів [2].

Чинники ризику, який виникає в роботі соціальних служб у разі відмов транспортної системи, можна розділити на зовнішні та внутрішні. Зовнішніми чинниками ризику є:

1. Обмеження доступу до клієнтів: Відсутність транспорту ускладнює відвідування підопічних, особливо в віддалених або небезпечних районах, що може призвести до зниження якості надання послуг.
2. Порушення логістичних процесів: Збій у транспортній системі ускладнює доставку гуманітарної допомоги, медикаментів, продуктів харчування та інших необхідних ресурсів.
3. Зростання потреб серед населення: Економічні та соціальні наслідки війни збільшили кількість осіб, які потребують соціальної підтримки, що створює додаткове навантаження на існуючі ресурси [3].

Соціальні служби адаптуються до транспортних обмежень шляхом використання альтернативних засобів пересування (велосипеди, дрони, волонтерський транспорт), створення мобільних соціальних пунктів, розвитку дистанційних послуг (онлайн-консультації, гарячі лінії) та співпраці з волонтерськими й гуманітарними організаціями. Також важливими є оптимізація логістики, децентралізація складів допомоги та впровадження цифрових технологій для управління маршрутами.

До внутрішніх чинників ризику відносять:

1. Перевантаження персоналу: Обмеження транспорту може вимагати від соціальних працівників виконання додаткових завдань, що підвищує ризик вигорання та знижує ефективність роботи.
2. Недостатня підготовка до надзвичайних ситуацій: Відсутність плану дій на випадок перебоїв у роботі транспорту може спричинити дезорганізацію роботи соціальних служб та затримки у наданні допомоги.
3. Проблеми з комунікацією: Відсутність транспорту може обмежити можливості для зустрічей та обміну інформацією серед співробітників, що негативно позначається на координації дій.

Щоб ефективно управляти цими ризиками, необхідно розробити адаптаційні стратегії. Вони повинні включати пошук альтернативних способів доставки послуг, налагодження співпраці з іншими організаціями та проведення навчання персоналу для роботи в умовах воєнного стану [4].

Отже, у період війни транспортні труднощі стають серйозним викликом для соціальних служб. Основним наслідком є ускладнення або неможливість доставки медичних, соціальних та гуманітарних послуг,

що особливо позначається на вразливих верствах населення. Тому соціальні служби мають бути готовими до викликів, пов'язаних із транспортними труднощами, щоб гарантувати безперервне надання підтримки тим, хто цього потребує.

ЛІТЕРАТУРА

1. Литовченко І. В., Левченко А. О. Транспорт, як об'єкт соціологічного аналізу. Габітус. 2023. № 54. С. 35–40. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.
2. Головко В. В. Політика держави щодо соціального захисту населення в умовах воєнного стану в Україні. Вісник Національного університету цивільного захисту України. 2022. № 2 (17). С. 65–73.
3. Економічна безпека України в умовах довготривалої війни. Експертно-аналітична доповідь. Київ: НІСД, 2024. 71 с. URL: https://doi.org/10.53679/NISS-analytrep.2024.08
4. Дубич К. Вплив соціальних ризиків війни на життя українського суспільства. Актуальні проблеми соціальної роботи та соціального забезпечення: європейський та національний вимір: Матеріали ІІ Міжнародної науково-практичної конференції (01–03 червня 2023 року). Луцьк, 2023. С. 33–36.

Діана Ґудзик,
Науковий керівник – Ольга Лозинська

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах сучасного суспільства, з його швидкими змінами, інформаційним перенасиченням та соціальною нестабільністю, тема психологічних особливостей копінг стратегій поведінки підлітків в умовах воєнного стану набуває особливої актуальності. Особливо гостро проблема поведінки постає в умовах війни, коли підлітки переживають травматичний досвід, втрату близьких, вимушене переселення та невизначеність майбутнього. Крім того, зростання рівня агресії та насильства в суспільстві, посилене воєнними діями, відображається на поведінці підлітків, що робить необхідним розробку ефективних методів профілактики та корекції конфліктної поведінки, а також формування адаптивних копінг-стратегій.

Копінг-стратегії — це засоби управління стресовими факторами, які використовує індивід для відповіді на сприйняту ним загрозу [1]. Це твердження об'єднує когнітивні, поведінкові, емоційні стратегії за допомогою яких молода особистість «відповідає» вимоги яке до нього

ставить сьогодення. З наукових джерел теоретичного та методологічного аналізу, ми бачимо, що є три особливості реагування особистості підлітків на стресову ситуацію: стратегії соціальної підтримки, стратегії вирішення проблеми та стратегії уникнення. В стратегіях соціальної підтримки активна поведінкова стратегія, відповідно до якої підлітки прагнуть використовувати всі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми. Основою для такого типу подолання, є його реактивність, коли реакція-відповідь слідує як реакція на стресор. В стратегіях вирішення проблем підлітки для ефективного вирішення проблеми звертаються за допомогою та підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, друзів, значущих для них людей. В стратегіях уникнення поведінкова стратегія, відповідно до якої підлітки прагнуть ухилятись від контакту з довколишньою дійсністю, відійти від вирішення проблем. Можуть використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, занурення в хворобу або вживання алкоголю, наркотиків. Мають адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи особистості [3].

Проблема копінг-стратегій була предметом вивчення багатьох дослідників: Д. Амірхан, Н. Сельє, Дж. Роттер, Р. Лазарус, Р. Плутчик, С. Фолькман, Ф. Василюк, І. Нікольська, Р. Грановська, С. Нартова-Бочавер, С. Фролова, Н. Сирота, Р. Туревська, В. Ялтонский та ін. Психологами досліджувалися, зокрема, способи і стратегії реагуваннялюдини на критичні події життя (С. Фолькман, Р. Лазарус), травматичні події (Дж. Бреннан), важкі ситуації (С. Нартова-Бочавер), складні життєвіситуації (Л. Бурлачук, О. Коржова), екстремальні ситуації (М. Магомед-Емінов), кризові ситуації (В. Нуркова) тощо. Вивченням особливостей переживання особистості в екстремальних ситуаціях займалися Ф. Василюк, А. Андрєєва, М. Тишкова, Л. Аболін та ін. [4].

Аналіз наукової літератури з теми дослідження показує, що, не дивлячись на ряд теоретичних та прикадних досліджень копінг-стратегій підлітків проблема залишається невирішеною. Тому що воєнний стан і ситуація сьогодення в цілому створює унікальні психологічні виклики, що потребують нових досліджень та комплексних програм психологічної підтримки.

Підлітки в умовах війни, що переживають численні стресові ситуації, часто потребують спеціалізованих методів реагування на стрес, щоб зберегти психічну стабільність і уникнути деструктивної поведінки.

Особливо важливо враховувати якісні відмінності у виборі копінг-стратегій у підлітків з різними типами поведінки. Згідно з дослідженням, підлітки з адаптивною поведінкою часто застосовують стратегії, які орієнтовані на активне вирішення проблем, емоційну регуляцію та пошук підтримки. Вони частіше використовують стратегії планування, емоційної переоцінки ситуацій і самоконтролю. На противагу цьому, підлітки з делінквентною поведінкою, схильні до стратегії уникнення, конфронтації та соціального дистанціювання. Це свідчить про більш неефективне реагування на стресові ситуації, що може призвести до погіршення соціальних зв'язків і психоемоційного стану [2].

Також важливо підкреслити, що копінг-поведінка підлітка формується під впливом індивідуально-особистісних характеристик, попереднього досвіду та соціального оточення. У процесі соціалізації підлітки часто засвоюють не тільки конструктивні, але й деструктивні способи реагування, що ускладнює процес адаптації до складних умов реальності. Зокрема, у контексті війни частими є прояви психологічного виснаження, емоційної нестабільності, що підвищує ризики асоціальної поведінки. Водночас не можна забувати, що **підлітковий вік** – це ще й період активного експериментування з межами дозволеного, що в окремих випадках призводить до викривленого сприйняття конфлікту як єдиного способу самоствердження. **Конфліктна поведінка** часто виступає способом заявити про себе, привернути увагу чи компенсувати брак позитивного зворотного зв'язку від дорослих. У таких випадках саме правильно сформовані копінг-стратегії можуть стати альтернативним інструментом реагування на внутрішні напруги й зовнішні виклики.

Копінг-стратегії в цьому контексті мають надзвичайно важливу роль – не лише як інструмент реагування на стрес, а і як спосіб побудови стійкої особистості, здатної критично мислити, брати відповідальність і співпрацювати з іншими навіть у складних обставинах. Варто звернути увагу на важливість формування в підлітків не тільки здатності справлятися зі стресом, а й розуміння власних емоцій та причин поведінки інших людей. Це створює підґрунтя для формування емпатії та зменшує ризик конфліктної поведінки в майбутньому.

У підлітковому віці, особливо в умовах воєнного стану, поведінка, спричинена стресовими ситуаціями, може мати значний вплив на психоемоційний стан особистості. Сучасні дослідження показують, що ефективні копінг-стратегії можуть допомогти підліткам не лише знижувати рівень стресу, але й зміцнювати внутрішню стійкість до труднощів,

з якими вони стикаються. Зокрема, важливим аспектом є розуміння підлітками своїх емоцій і вміння правильно реагувати на зовнішні стресори, що сприяє збереженню психічного здоров'я в умовах війни [4].

Одним із найбільших викликів є те, що стратегії подолання стресу, які підлітки засвоюють, можуть бути як адаптивними, так і деструктивними. У ситуаціях війни деструктивні стратегії, зокрема агресія, можуть стати на заваді здоровому розвитку особистості. Проте надання підліткам знань і навичок щодо того, як правильно справлятися зі стресом, може стати важливим кроком у їх психологічній адаптації, сприяючи розвитку здорової самооцінки та міжособистісних взаємин [1].

Таким чином, можемо зробити висновок, що конфліктна поведінка підлітків, особливо в умовах воєнного стану, є складним процесом, який пов'язаний із підвищеною емоційною лабільністю, потребою в самоствердженні та соціальній адаптації. Формування здорових копінг-стратегій у підлітків є ключовим чинником для збереження психічної стабільності та зниження ризику деструктивної поведінки. У зв'язку з цим, важливо розвивати адаптивні стратегії, що включають самоконтроль, соціальну підтримку та ефективне вирішення проблем, що дозволить підліткам долати стресові ситуації і мінімізувати негативні наслідки війни для їх психічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Степаненко М.·Дослідження копінг-стратегій підлітків з різним досвідом батьківського ставлення. Психологічні дослідження: Наукові праці студентів соціально-психологічного факультету. 2012. Вип. 4. С. 106–107.
2. Прокоф’єва О. О., Смірнов Б. І., Прокоф’єва О. А. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці. Psychological Journal. 2021. V. 7. I. 1 (45). С. 82–98.
3. Копінг. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BF%D1%96%D0%BD%D0%B3#
4. Оверчук В. С. Стратегії копінг-поведінки у підлітковому віці: магістерська робота. Вінниця, 2016. URL: https://library.vspu.net/server/api/core/bitstreams/b19b7816-e7f3-4c9e-85b5-8447add430be/content

Євгенія Канівець, Анастасія-Олена Чайковська
Науковий керівник – Іван Сулятицький

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗАЇКАННЯ ЯК ПРОЯВ ОСОБИСТІСНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ

У сучасному світі людина дедалі частіше потрапляє в ситуації, які можна охарактеризувати як **екстремальні**: війна, насильство, вимушена міграція, раптові втрати чи катастрофи. Вони викликають потужний емоційний стрес, який здатен змінити не лише поведінку, але й саму структуру особистості. Одним із яскравих прикладів таких змін є мовленнєві порушення, зокрема посттравматичне заїкання, що виступає не лише симптомом, а й символом внутрішньої боротьби особистості з травмою.

Українські військові, перебуваючи в зоні бойових дій, зазнають надзвичайно сильного фізичного та психологічного навантаження. Унаслідок цього спостерігається зростання кількості випадків заїкання серед бійців. Це заїкання належить до функціональних розладів мовлення, для яких не характерні органічні ураження головного мозку. Здебільшого такі порушення виникають під впливом стресових подій або в результаті перенесених легких черепно-мозкових травм. Таким чином, у певний момент відбувається збій в організації мовленнєвих функцій мозку, що впливає на систему, яка відповідає за формування мовлення, і внаслідок цього у людини з'являється заїкання.

Заїкання належить до найскладніших і найтриваліших порушень мовлення. Воно проявляється у зміні темпу, ритму та плавності усного мовлення, що зумовлено наявністю судомних скорочень м'язів артикуляційного апарату. Характерною і обов'язковою ознакою заїкання є судомні спотикання, які порушують безперервність мовленнєвого потоку, викликаючи зупинки різного характеру. Варто зазначити, що такі судоми виникають виключно під час активного мовлення, тобто при спробі щось сказати [4].

Варто зазначити, що клінічні прояви функціональних порушень заїкання відрізняються від інших видів заїкань ознаками, перебігом і реакцією на лікування. Однією із таких ознак є підвищена увага до свого стану. Коли людина забагато думає про своє заїкання, фокусується над цією проблемою і починає докладати багато зусиль до свого говоріння. Внаслідок цього її мовлення буде тільки погіршуватись. Можуть спостерігатися такі супутні ознаки як тремор рук, посмикування обличчя,

своєрідні спазми, які провокують таку поведінку, головний біль, безсоння. Ці ознаки можуть бути постійними чи відбуватися час від часу. Іноді дуже складно відрізнити функціональне заїкання від інших видів заїканнь, тому що всі вони мають однаковий корінь. Існують випадки коли функціональне заїкання може імітувати органічні неврологічні розлади або коли співіснують обидва порушення [5].

Неврозоподібне заїкання – це порушення мовлення, яке виникає раптово на фоні сильного психоемоційного потрясіння. У цьому випадку органічних уражень мозку не виявлено, а першопричиною є нервово-психічна перевтома або травма.

На відміну від вродженого чи органічного заїкання, неврозоподібне заїкання найчастіше з'являється у раніше здорових людей (дітей або дорослих), які пережили шокуючу подію.

Найбільш уразливою групою залишаються діти з порушеннями темпо-ритмічної сторони мовлення (заїкання). Через знижену нейропластичність у дітей із заїканням кожен новий вибух або канонада, зміна місця перебування щоразу формує нову реальність, до якої вони не здатні адаптуватися. Такі діти можуть проявляти пасивність і мовчазність, але водночас гостро реагувати на емоційні подразники, страждати від порушень сну, який нерідко супроводжується енурезом, втрачати орієнтацію в часі й просторі, демонструвати регрес навіть до втрати вже засвоєних навичок, завмирати в стані страху, що, у свою чергу, ще більше ускладнює їх мовленнєвий стан.

«У травматичній пам'яті дітей із заїканням у 80-90% фіксуються картинки, у 10-20% – слова та звуки, у 5-10% – запахи та тактильні відчуття. При цьому щоразу діти лякаються незнайомих звуків, запахів чи зорових образів, що викликають негативні асоціації, знову і знову розповідають про пережиту травматичну подію, неусвідомлено багаторазово поступаються в дидактичних чи малорухливих іграх, таким чином демонструючи свою слабкість і неспроможність.

У дітей із заїканням спостерігаються тривожна поведінка, дратівливість, простежується поведінковий спектр від депресії до агресії. Таких дітей переслідують постійні передчуття розлуки з рідними, страх перед незнайомими людьми, фіксуються соматичні скарги, які не мають органічної природи; у геометричній прогресії збільшується проблема комунікації як з дорослими, так і з однолітками (М. Беро, Г. Олійник, І. Пінчук, Ю. Рібцун, І. Франкова, А. Щолокова, Р. Юрова, A. Y. Shalev, Kerry J. Ressler та ін.)» [1, с. 11].

У процесі корекції мовлення при заїканні виділяють три основних напрями: логопедичний, психотерапевтичний і клінічний. Під комплексним методом реабілітації заїкуватих передбачається проведення загального оздоровлення організму (режим, фізичні вправи, медикаментозне і фізіотерапевтичне лікування), цілеспрямованого розвитку моторики (координація і ритмізація рухів, розвиток тонкої артикуляційної моторики), мовленнєвого дихання, навичок саморегуляції м'язового тонусу та емоційного стану (психотерапія, аутогенне тренування) [2, с. 221].

У процесі подолання заїкання у дошкільників в умовах війни особливу роль відіграє психологічна підтримка та консультування, які допомагають дитині знизити рівень тривожності та подолати страх перед мовленнєвими труднощами. Взаємодія з психологом сприяє зміцненню самооцінки дитини й допомагає впоратися з емоційними перевантаженнями, що часто стають чинниками посилення заїкання.

Ще однією важливою складовою корекційної роботи з дітьми дошкільного віку, які заїкаються, є використання сучасних технологій. В умовах воєнного часу спеціально створені комп'ютерні програми й мобільні додатки надають змогу проводити дистанційні вправи та мовленнєві тренування, спрямовані на покращення мовлення.

Таким чином, було розкрито специфіку корекції заїкання у дошкільників в умовах війни в Україні. До ключових особливостей цього процесу належать: індивідуальний підхід, що передбачає розробку адаптованої програми корекції відповідно до потреб дитини, її особистісних особливостей, ступеня та виду заїкання; раннє втручання; активна участь батьків, які в умовах обмеженого доступу до фахової допомоги часто беруть на себе відповідальність за мовленнєвий розвиток дитини; комплексний підхід до корекції, що включає лікувально-педагогічні заходи; надання психологічної підтримки; і, звичайно, застосування сучасних технологій. Якісна, своєчасна та професійна допомога дітям із заїканням має не лише медико-педагогічну, а й важливу соціальну цінність.

З огляду на зазначені особливості мовленнєвої корекції дошкільників із заїканням у воєнний період, відкривається можливість істотно покращити якість їхнього життя, забезпечити ефективний розвиток мовлення та полегшити соціальну адаптацію.

Подальшу перспективу роботи вбачаємо у створенні навчально-методичних рекомендацій, які враховуватимуть викладені особливості корекційного процесу заїкання у дітей дошкільного віку в умовах війни [3, с. 101].

ЛІТЕРАТУРА

1. Рібцун Ю. В. Психолого-педагогічна підтримка дітей із заїканням в умовах війни: навч.-метод. посіб. К. : ФОП Цибульська В. О., 2023. 132 с.
2. Скляр В. Особливості корекції заїкання у дітей дошкільного віку. Актуальні питання гуманітарних наук. 2018. Вип. 19. С. 219–222. URL: http://www.aphn-journal.in.ua/archive/19_2018/part_1/44.pdf.
3. Спеціальна освіта та соціальна інклюзія: виклики XXI століття. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Запоріжжя, 21 лист. 2024 р.). Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 110 с.
4. Сулятицький І., Островська К., Осьодло В. Психолого-корекційний практикум травм війни: навч. посібник. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 396 с.
5. Українське товариство терапії мови і мовлення: Функціональне (набуте) заїкання внаслідок стресового розладу у ветеранів війни. URL: https://www.slt.org.ua/educational-articles/funkcionalne-zayikannya-vnaslidok-posttravmatichnogo-rozladu-u-veteraniv-viyni#section-2 (дата звернення: 12.04.2025).

Анастасія Михайлецька,
Науковий керівник – Лідія Дзюба

ВПЛИВ ІНТУЇЦІЇ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В РИЗИКОВИХ СИТУАЦІЯХ

Об’єктом ризику є власне людина та пов’язані з її існуванням і діяльністю об’єкти з найрізноманітніших сфер: соціальної, господарської, економічної, політичної тощо [1]. Ризикова ситуація є певною діяльністю або сукупністю обставин, що створюють ризик за певних умов. Поняття ризикова ситуація можна диференціювати за наявності таких умов [2]: присутність невизначеності; неминучість вибору(потрібно розуміти, що відмова від вибору також є одним з видів вибору); можливість оцінки вибору альтернатив. Відповідно до [1], ситуація невизначеності і ризикова ситуація це два різні поняття. Ситуація невизначеності – це сукупність обставин і умов, за яких можливі зміни стану об’єкта ризику стають абсолютно непередбачуваними. В свою чергу ризикова ситуація може бути охарактеризована як один з різновидів невизначеності, в якому можна визначити ймовірність настання подій [3].

Ризикова ситуація характеризується існуванням кількох можливих станів об’єкта ризику, ймовірність реалізації кожного з яких відома та характеризується відповідною кількісною або якісною оцінкою. За умов виникнення ризикової ситуації стає актуальним проведення аналізу й

оцінювання ризиків, зокрема дослідження обставин появи, умов та форм розвинення ризиків. За відсутності достовірної інформації в умовах ризикової ситуації для прийняття рішень користуються інтуїцією.

Інтуїція (лат. intueor – уважно дивлюся, згодом лат. intuitio – споглядання) – це форма знання людини, яка виникає без усвідомлення конкретних шляхів та умов його отримання. Це здатність безпосередньо сприймати істину без будь-якого зв'язку з чуттєвим або раціональним пізнанням [4]. Синонімами до інтуїції виступають чуття, проникливість, здогад, передчуття, без детального аналізу деталей навколишнього світу. У філософії вона виступає як безпосереднє осягнення істини без досвіду і логічних умовиводів [5].

В історії філософії зміст поняття інтуїції розвивався. Інтуїція пояснювалась як форма безпосереднього інтелектуального знання або споглядання (інтелектуальна інтуїція). Платон стверджував, що споглядання ідей (прообразів речей чуттєвого світу) є вид безпосереднього знання, яке стається як раптове прозріння (осяяння, осягнення, здогад), яке передбачає тривалу підготовку розуму [5]. У філософії нерідко чуттєві форми пізнання і мислення протиставлялись. Рене Декарт, наприклад, стверджував: «Під інтуїцією я розумію не віру в непевне свідчення почуттів і не оманливе судження безладної уяви, а світосприйняття ясного і уважного розуму, настільки просте і чітке, що воно не залишає жодного сумніву в тому, що ми мислимо, або, що те ж саме, тверде розуміння ясного і уважного розуму, яке породжене лише природним світлом розуму і завдяки своїй простоті достовірніше, ніж сама дедукція…» [5]. У філософії Іммануїла Канта інтуїція є базовою пізнавальною (когнітивною) здатністю, еквівалент якої в широкому сенсі може бути названий перцепцією, тобто сприйняттям, відчуттям, розумінням, проникливістю. Кант вважав, що розум сприймає всі наші зовнішні відчуття в формі простору, а всі внутрішні відчуття (пам'ять, думки) – в формі часу [5].

Інтуїтивні рішення з'являються миттєво і спонтанно. Вони не мають необхідності в логічному осмислюванні та глибокому аналізі. З цього випливає одна з головних рис інтуїції – її швидкість. Ця риса особливо корисна в ситуаціях, коли виникає необхідність прийняти швидке рішення і на довгі розмірковування немає часу, а також коли виникають питання, щодо яких інформація неповна або недостатня. При тому інтуїція – не бездумна реакція, яку завжди слід ігнорувати або ставитись скептично. Попри всі розповсюджені переконання, що інтуїція – це щось надумане та несерйозне, вона має нейробіологічну основу. Це

складна робота мозку та інших частин тіла, і наука запевняє, що інтуїція може бути цілком надійним джерелом ідей [6]. З інтуїцією процес осмислення відбувається підсвідомо, тому інтуїтивні рішення нібито потребують менше часу, ніж рішення, скеровані логікою. Але насправді нам не відомо, скільки часу конкретна інформація осмислювалась нами підсвідомо [6].

Отже, інтуїція є узагальненим процесом мислення, який включає в себе нашу пам'ять та досвід. Саме це і допомагає нам приймати рішення не аналізуючи інформацію. Інтуїція є своєрідним "шостим" чуттям, яке дає нам певну інформацію про речі, що заховані від наших звичних раціональних підходів та роздумів, особливо в ризикових ситуаціях. Але також варто пам'ятати, що не варто завжди покладатися тільки на інтуїцію. Дуже важливо аналізувати наявну інформацію та намагатися вирішити проблему за допомогою раціонального мислення. Інтуїція виступає своєрідним допоміжним інструментом, коли у вас немає потрібної інформації або її недостатньо для аналізу. Інтуїцію потрібно застосовувати обережно, адже й саме її застосування може бути достатньо великим ризиком.

ЛІТЕРАТУРА

1. Архипов О. Є. Вступ до теорії ризиків: інформаційні ризики : монографія. Київ: Нац. акад. СБУ, 2015. 248 с.
2. Олешко Т. І., Бойко Ю. П., Нінічук С. В. Характеристика та аналіз ризик-менеджменту для підприємств комерційної діяльності. Регіональна економіка та управління. 2020. Т. 2. № 28. С. 19–20.
3. Петровська С. В., Костюк І. В. Проблеми розвитку інвестиційної діяльності комерційних банків. Проблеми системного підходу в економіці. 2015. № 53. С. 59–63.
4. Інтуїція. Енциклопедія сучасної України / ред. кол.: І. М. Дзюба та ін.; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2001–2023.
5. Учасники проектів Вікімедіа. Інтуїція. Вікіпедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Інтуїція (дата звернення: 23.02.2025).
6. Як працює інтуїція. SKVOT / СКВОТ – онлайн-курси про рекламу, кіно та мистецтво. URL: https://skvot.io/uk/blog/how-intuition-works (дата звернення: 23.02.2025).

Сиротюк Оксана, Тимощук Надія

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ У ШКОЛІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ: ЯК АДАПТУВАТИ НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ДО НОВИХ РЕАЛІЙ

Психологічний клімат у школі є важливим елементом, який визначає ефективність навчання, рівень мотивації учнів та загальний емоційний стан усіх учасників освітнього процесу. В умовах воєнного стану, коли країна переживає складні соціальні та економічні зміни, адаптація освітнього процесу до нових реалій є необхідною умовою для підтримки психологічного благополуччя учнів та педагогів. У такій ситуації важливо зберігати емоційну стабільність, не лише для учнів, а й для вчителів, адже психологічна стійкість є важливим фактором у професійному виконанні педагогічних обов'язків.

Одним із найбільших викликів є зростання рівня стресу серед учнів, що може негативно впливати на їхню концентрацію та мотивацію до навчання. Для збереження психологічного клімату необхідно адаптувати навчальний процес до нових умов, застосовуючи методи, які знижують стрес та забезпечують емоційну підтримку. Психологічна стійкість у цьому контексті є ключовою – здатність зберігати емоційну рівновагу, конструктивно реагувати на стресові ситуації та підтримувати ефективність викладацької діяльності навіть в умовах інтенсивних психоемоційних навантажень.

Мета дослідження – аналіз та обґрунтування теоретичних і практичних аспектів формування психологічної стійкості майбутніх педагогів в умовах воєнного стану. Дослідження спрямоване на визначення ключових чинників, що впливають на емоційну, когнітивну та мотиваційну стабільність викладачів та учнів. Особлива увага приділяється механізмам адаптації до стресових ситуацій в умовах воєнного стану, розвитку навичок саморегуляції та формуванню професійної стійкості, необхідної для ефективного здійснення викладацької діяльності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, зумовленого воєнним станом та трансформацією освітнього процесу.

Вплив військових дій на освітній процес актуалізує необхідність формування у педагогів стресостійкості, емпатії та навичок психологічної підтримки. Війна спричинила масову міграцію населення, зруйнувала інфраструктуру навчальних закладів, перевела значну частину освіти в дистанційний формат та ускладнила комунікацію між учнями

й викладачами. Багато дітей та вчителів опинилися в умовах постійного стресу, що негативно позначається на концентрації уваги, мотивації до навчання та загальному емоційному стані.

Під час військовий дій, професійна підготовка педагогів має включати не лише теоретичні знання, але й практичні навички саморегуляції, управління стресом та ефективної комунікації. Особливо важливо навчати методикам подолання емоційного вигорання, розвитку емоційного інтелекту та вмінню розпізнавати стани тривожності у себе та своїх учнів. Освіта в умовах воєнного стану потребує адаптивності, гнучкості та готовності до роботи в нестабільних обставинах. Саме тому слід приділяти увагу інтерактивним методам навчання, практичним тренінгам та моделюванню складних ситуацій, щоб педагоги могли ефективно підтримувати учнів і сприяти їхньому психологічному благополуччю. Важливо, щоб педагогічні кадри були підготовлені до управління своїм емоційним станом і стресом. Це включає в себе навички саморегуляції, які допомагають підтримувати емоційну рівновагу навіть у складних обставинах. Для цього важливими є техніки релаксації, методи когнітивної перебудови, дихальні вправи та медитація, що дозволяють змінювати негативні установки та знижувати рівень тривожності. Крім того, педагоги мають розвивати вміння розпізнавати емоційний стан учнів і надавати психологічну підтримку.

Не менш важливим є розвиток комунікативних навичок педагогів, оскільки в умовах воєнного стану часто виникають ситуації, коли важливо конструктивно вирішувати конфлікти або підтримувати учнів в стресових умовах. У підтримці психологічного клімату в класі важливо надавати учням можливість висловлювати свої переживання, а також заохочувати їх до розвитку стійкості та адаптивності [1]. Для цього вчителі можуть використовувати прості, але важливі запитання та мотиваційні фрази, що допоможуть учням початкових класів зберігати емоційну рівновагу та підтримувати позитивний настрій у навчанні:

“Як ти відчуваєш себе сьогодні? Що тобі допомагає бути спокійним, коли все навколо змінюється?”

“Що допомагає тобі бути зібраним і не відволікатися, коли ми навчаємось вдома чи в класі?”

“Як ти думаєш, чому важливо залишатися позитивним навіть, коли навколо не все так, як раніше?”

“Чи є в тебе моменти, коли ти відчуваєш, що тобі важко? Як ти з ними справляєшся?”

“Як ми можемо допомогти один одному почуватися краще, коли в класі чи вдома стає важко?”

“Ви всі дуже сильні! Кожен день ви робите важливі кроки вперед, і це чудово!”

“Навіть якщо сьогодні було важко, пам’ятай: кожен новий день – це новий шанс!”

“Ти вже зробив великий крок, і ти здатен на ще більше! Ми разом зможемо все!”

“Ніколи не бійтеся помилятися, адже на помилках ми вчимося і стаємо сильнішими!”

“Неважливо, як сильно штормить, ми завжди знайдемо шлях до спокою і впевненості. Разом ми здолаємо всі труднощі!”

Навички активного слухання, емпатії та асертивності допомагають підтримувати довіру та відкритість у класі. Психологічна стійкість педагогів залежить від їх здатності адаптуватися до різних типів поведінки учнів, правильно реагувати на їх критику та зберігати професійну дистанцію в комунікації.

Особлива увага також має бути приділена розвитку мотиваційної стійкості як учнів, так і педагогів. Внутрішня мотивація до викладання та розуміння важливості своєї діяльності допомагають зберегти психологічну стійкість, а вчителі, в свою чергу, можуть підтримати учнів в розвитку мотивації до навчання навіть у складних умовах. Педагогам варто активно працювати над створенням позитивної професійної ідентичності, що включає самоаналіз, постановку довгострокових цілей та усвідомлення перспектив власного професійного зростання.

Впровадження практичних тренінгів і програм підтримки емоційного благополуччя є важливим елементом в умовах воєнного стану. Вони сприяють розвитку психологічної стійкості та допомагають підтримувати стабільний психологічний клімат у школах. Такі програми повинні охоплювати як учнів, так і педагогів, навчаючи їх навичок саморегуляції, стресостійкості та ефективної комунікації.

Таким чином, адаптація навчального процесу в умовах воєнного стану потребує комплексного підходу, що включає підтримку психологічного клімату в школах, розвиток психологічної стійкості серед педагогів та учнів, а також застосування нових методик і технік для зниження стресу та підвищення мотивації. Тільки через це можна забезпечити ефективне навчання та психологічну підтримку в умовах складних і непередбачуваних ситуацій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гриньова М. В. Формування емоційної стійкості майбутніх педагогів до роботи з учнями з особливими освітніми потребами. Психологічні студії. 2023. № 3. С. 31–37. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psst_2023_3_6

——————— РОЗДІЛ 2 ———————

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ЗАЗНАЛА ТРАВМАТИЧНОГО ВПЛИВУ

Вікторія Аніщенко

ДО ПИТАННЯ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПЕРСОНАЛУ ДКВС УКРАЇНИ

Служба в органах та установах Державної кримінально-виконавчої служби України (далі – ДКВС) пов'язана з багатьма ризиками, що виникають під час здійснення службових обов'язків та набувають особливого прояву в умовах надзвичайних (екстремальних) ситуацій. До таких факторів ризику можна віднести такі, як: а) поведінкові, що пов'язані безпосередньо з високим ступенем суспільної небезпеки спецконтингенту, що накопичилася в місцях позбавлення волі та виражається в багатому кримінальному досвіді, тривалим перебуванням в умовах несвободи, наявністю різних розладів особистості представників спецконтингенту, а також пов'язаних із морально-психологічним станом співробітників – накопиченою втомою, підвищеним рівнем стресів та конфліктів через несення служби в установах виконання покарань (далі – УВП), слідчих ізоляторах (далі – СІЗО), таборах для військовополонених, які самі по собі є закритими екстремальними системами та характеризуються ізольованістю соціального та інформаційного простору; б) ті, що ускладнюють розвиток екстремальних ситуацій та їх наслідки – несподіваність виникнення різного рівня небезпеки; невизначеність повної картини надзвичайної, в тому числі екстремальної, ситуації та можливих наслідків; відсутність дієвої підтримки (допомоги) з боку співробітників; недостатньо вагомі гарантії соціального, в тому числі, правового захисту та ін.; в) психологічні – інтенсивність і особливості дії подразника; психологічна надійність; психологічна підготовленість; функціонально-психологічний стан організму співробітників та ін.

Співробітникам УВП, СІЗО, таборів для військовополонених важко як фізично, так і морально. Їм постійно необхідно проявляти витримку та терпіння, бути толерантними, діяти строго в межах законодавства та старатися зберігати об'єктивність по відношенню до спецконтингенту.

Тому психологічна допомога є важливою. Враховуючи вплив воєнних подій, що викликані вторгненням рф в Україну, більшість факторів ризику набувають загострення, що викликає ще більше занепокоєння щодо психологічного та фізичного здоров'я співробітників, їх спроможності виявляти високий рівень професійної адаптації та резильєнтності, бути готовим до застосування алгоритмів певних дій під час прояву надзвичайних, в тому числі екстремальних ситуацій.

Аналіз основних факторів ризику свідчить про певні проблеми в спроможності співробітників УВП, СІЗО, таборів для військовополонених підтримувати власний врівноважений емоційний стан, виявляти психологічну готовність та психологічне благополуччя в цілому на різних етапах проходження служби. Процес професійної адаптації співробітників напряму залежить від їх особистісно важливих якостей, професійних компетенцій, які були сформовані під час навчання в закладі вищої освіти, а також можуть бути покращені під час проходження підвищення кваліфікації. Від рівня професійної адаптації залежить прояв співробітниками професійної компетентності, оскільки застосування знань, вмінь та навичок можливе тільки у випадку відповідного психологічного налаштування та швидкої готовності корегувати це налаштування в умовах виникнення ризику. Тому проблема адаптації співробітників до службово-професійної діяльності є одним з основних аспектів роботи психологів органів та установ ДКВС України. Має бути відтворена поглиблена робота зі співробітниками, які тільки прийняті на службу, а саме надана їм відповідна психологічна підтримка та професійна психологічна підготовка. Їх відсутність може призвести до втрати працездатності, виникнення певних видів страху перед зіткненням зі складнощами служби та подальшим звільненням. Ефективне виконання завдань, які постають перед співробітниками, забезпечується перш за все психологічною адаптацією.

Службово-професійна діяльність в УВП, СІЗО, таборах для військовополонених не дозволяє співробітникам відкритого прояву почуттів. Співробітники, які не можуть своєчасно зреагувати на складні стресові й конфліктні ситуації, можуть залишитися наодинці зі своїм емоційним станом та не отримати своєчасної підтримки. Через це має бути сформований процес формування та розвитку психологічної підтримки, а сама психологічна підтримка – стати невід'ємною частиною організаційної культури в певному підрозділі ДКВС України. Кожен співробітник має бути впевнений в тому, що психолог, дотримуючись

принципів та правил Етичного кодексу психолога, надасть кваліфіковану підтримку, допомогу та запропонує способи покращення психологічного стану.

Психологічна підтримка дозволяє співробітникам мобілізувати психологічні та фізичні сили, оскільки саме психічна складова має прямий вплив на соматичні прояви дій людини, підготуватися морально й обізнано проходити процес адаптації та підготовки до дій в надзвичайних, в тому числі екстремальних, ситуаціях, а також усвідомлено керувати емоціями в разі виникнення травмуючої ситуації. По суті психологічна підтримка стає основним інструментом у формування домінуючої поведінкової стратегії співробітників, що дозволяє їм в умовах ризику побачити різні варіанти перебігу надзвичайної (екстремальної) ситуації та швидко оцінити можливий вплив загрозливих факторів, в решті решт обрати раціональний алгоритм дій. Психологічна підтримка співробітників УВП, СІЗО, таборів для військовополонених може бути побудована на основі групових та індивідуальних заходів роботи зі співробітниками. Індивідуальна робота зі співробітниками дозволяє побудувати їх особистий психологічний портрет та опрацювати особистісні психологічні проблеми (психодіагностика, тестування, бесіди, консультування, індивідуальний коучинг). Групова робота допомагає відпрацювати народження психологічного портрету команди, розподілу ролей та відповідальності за спільну працю на шляху виконання поставлених службово-професійних завдань.

В професійній діяльності в органах та установах ДКВС України важливо розуміти, що командна робота є більш дієвою, ніж індивідуальна саме через наявність великого спектру факторів ризику, що пов’язані з роботою зі спецконтингентом. Тому груповій роботі в сфері психологічної підтримки треба надавати належну увагу. На наш погляд, у груповій роботі необхідно використовувати певні інструменти та прийоми, які закладені в інтерактивних методах навчання, а саме: тренінги, дискусії, дебати, кейс-методи, рольові ігри, мозковий штурм, правовий театр, світове кафе та ін. Такі інтерактивні практики навчання співробітників дають можливість: 1) створити атмосферу групового обговорення певних проблем службово-професійного характеру, де кожен з учасників може активно приймати участь, і це, в свою чергу, дає можливість прояснити думки, установки і світовідчуття членів команди в процесі взаємодії, відпрацювати певне командне бачення та глибше пізнати один одного; 2) методи «дерева цілей», «дерева рішень» – надають можливість кожному співробітнику визначити місце

певного явища або об'єкту в професійному та позапрофесійному житті, наприклад – визначення відповідного завдання для досягнення цілей або певної дії у відпрацювання організаційного, процесного, управлінського рішення тощо, а також встановити для себе психологічний комфорт щодо прийнятих усвідомлень; 3) рольові ігри в процесі роботи в тренінгу дозволяють зняти певні питання, що пов'язані з психологічними стереотипами, переконаннями, а також усвідомити якість певних комунікативних взаємозв'язків та їх вплив на перебіг службових проблемних ситуацій; 4) низка проєктивних методик дозволяє реконструювати травмуючі ситуації в особливій символічній формі, знайти іншу форму їх рішення; 5) тренінги з управління стресом, керування часом, емоційним вигоранням включають техніки релаксації, медитації, тайм-менеджменту та інші, спрямовані на формування навичок співробітників краще справлятися з психологічним навантаженням на роботі, на набуття вмінь розподіляти час для виконання професійних завдань та відпочинку, а також – навичок керування власними емоціями та формуванням емоційного інтелекту, навичок психологічного налаштування тощо; 6) тренінги з розвитку професійної пам'яті, уваги і спостережливості, що впливають на формування навичок інтерпретації поведінки різних осіб (персоналу, контингенту) та дозволяють передбачати прояви їх намірів та дій; розвинуті навички спостережливості дають психологічну впевненість в можливості захистити себе або взагалі уникнути та/або нівелювати небезпеку, пов'язану з поведінковими проявами оточуючих; 7) комплексні тренінги, що включають психофізичні вправи та цілі квести з подолання перешкод (перешкоди, лабіринти тощо) та ідеомоторні тренування (полягає у свідомому поданні техніки рухів), кейси з використанням елементів несподіванки, дефіциту часу, шумових і вогневих ефектів (морально-психологічні смуги), тренінгові вправи із засвоєння ситуацій, пов'язаних зі сприйняттям страждань, крові, поранень, травм, убитих, – дозволяють співробітникам набути навичок, що формують їх морально-психологічну стійкість та особистісні професійно важливі якості, сформувати високий рівень резильєнтності.

Отже, вище викладене дозволяє зробити висновок, що психологічна підтримка співробітників ДКВС України є важливим інструментом у зниженні особистісної та колективної емоційної напруги, підвищенні стресостійкості та запобіганні виникнення конфліктних ситуацій, покращенні міжособистісної взаємодії, якості процесу командоутворення та створення безбар'єрного робочого простору в УВП, СІЗО, таборах

для військовополонених, зниженні рівня плинності кадрів і головне – сприяє підтримці як психічного, так і фізичного здоров'я співробітників системи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аніщенко В. О. Використання коучингу в якості педагогічного інструменту в підготовці пенітенціарного персоналу. Світ дидактики: дидактика в сучасному світі: матеріали IV міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Київ, 29–30 жовтня 2024). Київ: 2024. С. 316–318.
2. Аніщенко В. О. Потенціал тренінгової технології підвищення кваліфікації пенітенціарного персоналу. Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки. 2022. № 1 (8). С. 7–22.

Наталія Мачинська

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я це «стан благополуччя, в якому кожен індивід усвідомлює свої або її власний потенціал, може справлятися зі звичайними життєвими стресами, може працювати продуктивно і плідно і здатний зробити в неї внесок або його спільнота» [3].

Питання психічного здоров'я набули надзвичайної актуальності в період повномасштабного вторгнення ворога на територію України. Постійне перебування у стресі, стан невизначеності та тривожності за власне майбутнє та майбутнє своїх рідних, гучні сигнали тривоги – ось далеко не весь перелік чинників, які здійснюють негативний вплив на психічне здоров'я кожної особистості, а в нашому дослідженні – здобувачів вищої освіти. Досить часто у контексті психічного здоров'я використовується один із практичних аспектів діяльності – психосоціальна підтримка.

Термін «психосоціальна» позначає взаємозв'язок між психологічними та соціальними процесами та наголошує на тому, що вони постійно взаємодіють між собою та впливають один на одного. Робоча група фахівців з глобального захисту та питань психічного здоров'я і психосоціальної підтримки розробили документ, де комплексний термін «психічне здоров'я та психосоціальна підтримка» (ПЗПСП) вживається для опису будь-якого типу локальної або зовнішньої підтримки, що спрямована на захист чи сприяння психосоціальному благополуччю та/ або запобігання чи лікування психічних розладів [2, с. 3].

Варто зазначити, що соціальна підтримка є надзвичайно важливою для захисту й підтримки психічного здоров'я та психосоціального благополуччя в умовах надзвичайної ситуації. Така підтримка повинна надаватися в різних секторах, зокрема:

– сектор охорони здоров'я та захисту;
– сектор управління поселеннями;
– сектор освіти та освітніх закладів:
– сектор тимчасового житла тощо.

Заслуговує на увагу багаторівнева система взаємодоповнюючої підтримки, яка відповідає потребам різних груп та структурує заходи з ПЗПСП у вигляді піраміди. Сюди належать базові послуги та безпека, підтримка громади та сім'ї, цільові послуги та спеціалізовані послуги. Ці рівні не є ієрархічними і в ідеалі мають реалізовуватися одночасно [1, с.25-26].

Рівні, означені в піраміді, ми уклали в таблицю 1.

Таблиця 1 – Багаторівнева система взаємодоповнюючої підтримки

Рівень	Змістова характеристика
Перший рівень	стосується захисту благополуччя всіх людей через забезпечення врахування психосоціальних та/або соціальних факторів під час надання базових послуг і забезпечення безпеки (харчування, житло, базове медичне обслуговування тощо), базові послуги мають надаватися із залученням громади, безпечно та соціально прийнятними способами із захистом гідності місцевого населення, зміцнюючи місцеву соціальну підтримку та мобілізуючи громадські мережі
Другий рівень	стосується підтримки громад та сім'ї, акцентовано увагу на важливості ролі громади у підтримці та покращенні психічного здоров'я постраждалих (пошук та возз'єднання сім'ї, допомога у проведенні ритуальних церемоній, поширення інформації щодо дієвих методів подолання труднощів, формальні та неформальні освітні заходи тощо).
Третій рівень	цільова підтримка, яка стосується підтримки тим людям, які потребують більш цілеспрямованих індивідуальних, сімейних або групових втручань з боку компетентних фахівців
Четвертий рівень	спеціалізовані послуги, які надаються людям, які страждають через базові щоденні страждання, а також тим людям, які страждають на тяжкі психічні розлади

Наголошуємо, що більшість заходів належать до категорії психосоціального втручання, найчастіше різні рівні піраміди втручання взаємопов'язані більше, ніж дозволяє жорстка категоризація.

Надання психосоціальної підтримки здобувачам вищої освіти в умовах воєнного стану з метою збереження, підтримки та відновлення психічного здоров'я – провідне завдання організації освітнього процесу в умовах закладу вищої освіти. Потенціал здобувачів освіти зазнає значних руйнувань під впливом негативних чинників, тому всі учасники освітнього процесу, а це - наукові та науково-педагогічні працівники, допоміжний персонал та працівники тих структурних підрозділів закладу вищої освіти, які безпосердньо забезпечують надання такої допомоги, повинні налагоджувати тісну співпрацю саме у цьому напрямку. Вважаємо, що доцільно створювати в умовах освітньої інституції координаційну групу саме з питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Прикладом таких груп у Львівському національному університеті імені Івана Франка є Психологічна служба університету (https://lnu.edu.ua/structure/subdivisions/general-university-units/psychological-service/) та Центр підтримки ветеранів та соціальних ініціатив (https://veteran-support.lnu.edu.ua/?_gl=1%2A40j3fz%2A_ga%2AMTUxMjE1MzA1NC4xNjAwOTMzMDM5%2A_ga_EZYEYGNTQR%2AMTc0NDM2MzcxNC4xNzguMS4xNzQ0MzYzOTE5LjAuMC4w). Отож, підтримка належного стану психічного здоров'я здобувачів освіти – важливий компонент організації освітнього процесу у різних типах освітніх інтитуцій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Посібник із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки на рівні громад в умовах надзвичайної ситуації та переміщення населення. Міжнародна організація з міграції (МОМ). 2022 232 с. URL: https://moz.gov.ua/uk/prezenovanij-posibnik-iz-psihichnogo-zdorov%E2%80%99ja-ta-psihosocialnoi-pidtrimki-na-rivni-gromad.
2. Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка в умовах надзвичайної ситуації: що потрібно знати менеджерам програм з питань захисту? 2010. URL: chrome-extension://kdpelmjpfafjppnhbloffcjpeomlnpah/https://inee.org/sites/default/files/resources/mhpss-in-humanitarian-emergencies_what-should-protection-programme-managers-know_ukrainian_e-version.pdf .
3. Mental health and migration: Definitions and complexities. Manual on Community-Based Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies and Displacement Guglielmo Schininà. 2019. URL: https://www.iom.int/sites/g/files/tmzbdl486/files/mhpss/annex/iommhpssannex2_2020519.pdf

Роман Попелюшко, Ольга Борисова

МЕТОДИ ТА СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Військові конфлікти, економічна нестабільність, пандемії, природні катастрофи та особистісні потрясіння, такі як втрата близьких, враховуючи військові дії в Україні та важкі захворювання, призводять до емоційного виснаження, дистресу, депресивних розладів і ПТСР. Відповідно, у таких умовах особливої уваги набувають методи психологічного супроводу, кризового консультування та реабілітації, які спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану та відновлення адаптивних можливостей людини. Дослідження теоретичних основ кризових станів та ефективних методів їх подолання мають надважливе значення для психології та реабілітаційної науки.

Нагальна необхідність висвітлення даної теми також підтверджується міжнародними дослідженнями, адже за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, у країнах, що пережили військові конфлікти та інші масштабні кризові ситуації, приблизно 22% людей страждають на психічні розлади різного ступеня тяжкості. Зокрема, 5% мають тяжкі форми розладів, а 13% – легкі форми [1]. Тож, аналізуючи статистику критично необхідним є розгляд профілактичних стратегій, що сприяють підвищенню психологічної стійкості громадян та зможуть допомогти розвинути адаптивні механізми кожному. Таким чином, дослідження психологічного супроводу, реабілітації та профілактики кризових станів є не лише актуальним, а й соціально значущим явищем, адже його результати можна згодом використовувати у практичній, реабілітаційній, військовій та кризовій психології для надання ефективної допомоги особам, які пережили кризові події.

Поняття «криза», трактують, як гострий психоемоційний стан, що виникає внаслідок раптових змін у житті людини, які перевищують її адаптаційні можливості [6]. Кризові ситуації можна умовно поділити на: *особистісні кризи*, тобто втрата близької людини, розлучення, важка хвороба; *соціальні кризи*, що мають на увазі наслідки стихійних лих, війни, пандемії та економічні та *професійні кризи*, тобто звільнення з роботи або ж певна фінансова нестабільність. Відповідно під час кризових ситуацій, необхідно чітко диференціювати специфічні психологічні особливості людей у кризових ситуаціях, тому реакції на кризу можуть включати наступні поведінкові аспекти: емоційні прояви (шок, страх, депресія або тривога), когнітивні зміни (порушення

мислення, труднощі у прийнятті рішень), фізіологічні реакції (безсоння, втома та соматичні симптоми) [3]. Щодо теоретичних підходів до кризового консультування, то існують різні психологічні школи, які пропонують свої підходи до кризового втручання, а саме:

1) *Психодинамічний підхід* – зосереджується на виявленні та аналізі глибинних, часто несвідомих переживань, які формують реакції людини на кризові події. Вважається, що минулі травми, конфлікти та невирішені внутрішні проблеми можуть впливати на сприйняття теперішніх труднощів, відповідно, основною метою є допомогти клієнту усвідомити ці процеси, знизити внутрішню напругу та знайти нові способи подолання труднощів;

2) *Гуманістичний підхід* – орієнтований на розвиток особистості, підтримку її самореалізації та автономності під час кризи, відповідно, консультант створює безпечний, емпатійний простір, у якому клієнт може досліджувати свої почуття та можливості для зростання. Основна увага приділяється позитивному потенціалу клієнта, його здатності робити вибір і знаходити сенс навіть у складних обставинах;

3) *Когнітивно-поведінкова терапія* – підхід спрямований на ідентифікацію та зміну ірраціональних переконань, що загострюють кризовий стан, методика передбачає роботу з негативними автоматичними думками, які можуть викликати емоційний дистрес, тривожність чи депресію. Відповідно, завдяки рефреймінгу, тобто переосмисленню та поведінковим технікам клієнт вчиться адаптивно реагувати на складні ситуації.

Кожен із цих підходів може використовуватися окремо або в комплексі, залежно від специфіки кризової ситуації та потреб клієнта. Наступним важливим етапом є методологія психологічного консультування в кризових ситуаціях, яка ґрунтуються на принципах надання невідкладної емоційної підтримки, стабілізації психічного стану, розвитку адаптивних стратегій поведінки та профілактики можливих негативних наслідків. На цьому етапі важливо проаналізувати сучасні підходи до кризового втручання, їхню ефективність та можливості застосування в різних умовах.

1. *Перша психологічна допомога* (PFA - Psychological First Aid). Методика PFA спрямована на стабілізацію психічного стану та мінімізацію довготривалих наслідків травми. Відповідно, вона включає, наступні аспекти: забезпечення фізичної та емоційної безпеки особистості; виявлення першочергових потреб та підтримки; надання допомоги у пошуку соціальних ресурсів підтримки [3].

2. *Когнітивно-поведінкова терапія* у кризовому консультуванні є достатньо ефективним методом корекції кризових станів, що допомагає змінити деструктивні мисленнєві патерни, основні техніки якої є когнітивна реструктуризація, тобто заміна негативних думок раціональними та експозиційна терапія, що має на увазі, поступове зниження чутливості до стресових подразників.

3. *Тілесно-орієнтовані методи терапії*, такі методи роботи з тілесними реакціями на стрес включають, дихальні вправи для стабілізації нервової системи; прогресивну м'язову релаксацію, йогу та медитацію для гармонізації психофізіологічного стану [4].

4. *Арт-терапія*, перш за все, такий вид психологічної допомоги, сприяє вільному вираженню емоцій і допомагає у подоланні внутрішнього напруження, основними її формами є малювання, як спосіб символізації емоцій та письмо як техніка саморефлексії [5].

Тож, аналіз сучасних підходів до кризового втручання дає змогу визначити ключові принципи та методи роботи з людьми, які переживають кризові ситуації, однак, ефективність психологічної допомоги значною мірою залежить не лише від вибору теоретичного підходу, а й від конкретних стратегій консультування, що застосовуються на практиці. Відповідно, стратегії кризового консультування спрямовані на стабілізацію емоційного стану клієнта, підвищення його психологічної стійкості та формування ефективних механізмів адаптації, тому необхідно розглянути основні з них:

1. *Структуроване кризове втручання* (модель R-SSCCT), така модель включає шість ключових етапів, а саме: перший, має на меті оцінити стан клієнта, визначити рівень кризи; другий – встановити контакт, створити атмосферу довіри; третій – надання емоційної підтримки; четвертий – проаналізувати проблеми та розробити стратегії їх вирішення; п'ятий – забезпечити ресурс підтримки, тобто необхідно залучити соціальне середовище особистості; останній, шостий, має на меті формування довгострокового плану. Відповідно, завдяки поетапності підходу модель допомагає швидко стабілізувати стан людини та сприяє її подальшій реабілітації [2].

2. *Використання ресурсно-орієнтованого підходу*. Основна його ідея полягає у виявленні внутрішніх і зовнішніх ресурсів клієнта для подолання кризи. Методи: робота з особистими сильними сторонами та використання технік позитивної психології. Ефективність цього підходу підтверджується його здатністю підвищувати стійкість особистості, зміцнювати почуття контролю та сприяти швидшій адаптації,

відповідно, завдяки фокусуванню на сильних сторонах клієнта, він дозволяє зменшити рівень стресу та підвищити ефективність механізмів подолання труднощів.

3. *Групове консультування та взаємопідтримка*. Групова терапія є ефективною для людей, які переживають схожі кризи. Тому її об'єктивними перевагами є як відчуття підтримки та розуміння, так й ефективне зниження почуття ізоляції.

ПТСР є частим наслідком тяжких кризових ситуацій, його симптоми включають флеш-беки, уникнення тригерів, емоційне оніміння та інші індивідуальні реакції. Для ефективної терапії найчастіше застосовуються: десенсибілізація та переробка травми через стимуляцію двостороннього руху очей (EMDR), також когнітивна реструктуризація для зміни негативних переконань та арт-терапія, включно з тілесно-орієнтованими методами. Таким чином, поєднання цих методів допомагає пацієнтам переосмислити травматичні переживання, зменшити емоційну напругу та покращити здатність до адаптації, тож саме така комплексна стратегія сприяє швидкому відновленню психічного здоров'я, покращуючи загальний стан та якість життя пацієнтів.

Отже, психологічне консультування в кризових ситуаціях є багатокомпонентним процесом, що включає різні методи та підходи. Найефективнішими стратегіями є когнітивно-поведінкова терапія, перша психологічна допомога, арт-терапія та тілесно-орієнтовані методи. Відповідно, використання структурованих моделей втручання та ресурсно-орієнтованих підходів сприяють більш ефективній стабілізації психоемоційного стану та швидшої адаптації до нових умов життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Сліди війни: 22% людей, які проживають у зонах конфлікту, мають психічні розлади. URL: https://www.ukrinform.ua/rubric-society/2720529-slidi-vijni-22-ludej-aki-prozivaut-u-zonah-konfliktu-maut-psihicni-rozladi.html (дата звернення: 17.03.2025).
2. Everly G. S. Jr., Lating J. M. Personality-guided therapy for posttraumatic stress disorder. Washington : American Psychological Association. 2004. 267 p.
3. Everly G. S. Jr., Lating J. M. The Johns Hopkins Guide to Psychological First Aid (2nd ed.). Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2022. 312 p.
4. Jacobson E. Progressive Relaxation: A Physiological and Clinical Investigation of Muscular States and Their Significance in Psychology and Medical Practice. Chicago: University of Chicago Press, 1938. 493 p.
5. Malchiodi C. A. The Art Therapy Sourcebook (2nd ed.). New York: McGraw-Hill. 2007. 288 p.

6. Roberts A. R. Crisis Intervention Handbook: Assessment, Treatment, and Research (3rd ed.). New York: Oxford University Press, 2005. 872 p.

Роман Попелюшко, Еля-Айше Гюлер

ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЕКСПЕРТИЗИ У РОБОТІ З ВЕТЕРАНАМИ БОЙОВИХ ДІЙ

Коли людина починає свій шлях військового, вступає на військову службу то в неї розпочинається процес зміни ідентичності. Особа переходить з цивільних обов'язків до виконання військових обов'язків та завдань. Військові особи характеризуються змінами ідентичності в бік цінностей: військова дисципліна; підкорення законному пріоритету; вірність побратимам, військовим символам, церемоніям; присяга на вірність та самопожертва; система винагород, ставить інтереси групи понад свої власні інтереси.

Перебуваючи у військовому середовищі та беручі участь у бойових діях, захищаючи свою державу, батьків, рідних, близьких, рідну землю, людина набуває нових навичок. Всі нові навички пов'язані з виживанням, набуттям військових навичок на війні, ведення бойових дій, поведінка під час воєнних дій. Певний спосіб життя докорінно змінює особистість і тому допомога та психологічна підтримка ветеранів суттєво відрізняється від підтримки цивільних осіб. Після закінчення військової служби людина повертається в цивільне життя в новому статусі, статусі ветерана війни, але при цьому несе з собою в своє нове цивільне життя всі набуті на війні навички. Оцінка потреб ветеранів та членів їх сімей є дуже важливим етапом у плануванні і успішній розробці практик та експертиз з надання психологічної допомоги. Для більш дієвої допомоги ветеранам, учасникам бойових дій, потрібно підтримувати зв'язок та контакти із громадськими організаціями ветеранів, представниками ветеранської спільноти [3].

Психологічна експертиза ветеранів спрямована на виявлення психоемоційного стану, рівня соціальної адаптації та визначення подальших реабілітаційних заходів. Основні принципи такої експертизи, це: використання психодіагностичних методів, клінічного інтерв'ю та спостережень, дотримання морально-етичних норм роботи з ветеранами, адаптація методів експертизи до особливостей ветерана [1].

До основних технологій психологічної експертизи, у роботі з ветеранами, учасниками бойових дій можна віднести:

1) *Психодіагностику,* що включає в себе тестування рівня стресу та ПТСР (опитувальники PCL-5, CAPS-5), оцінку інтенсивності депресивних симптомів та їх впливу на повсякденне функціонування (BDI-II), оцінку тривожних розладів та її рівня (GAD-7, HAM-A), дослідження когнітивних функцій та емоційного стану, виявлення особистісних особливостей і психопатологічних тенденцій (MMPI-2) [3].

2) *Методи спостереження та інтерв'ю* включають клінічне інтерв'ю для виявлення психологічних проблем, аналіз соціальної адаптації;

3) *Фізіологічні методи* зосереджені на поліграфічному тестуванні для оцінки рівня стресу, моніторингу серцевого ритму та рівня кортизолу, використанні нейровізуалізації (fMRI, EEG);

4) *Психотерапевтичні технології* передбачають використання когнітивно-поведінкової терапії, експозиційної терапії для подолання травматичних спогадів, EMDR;

5) *Соціально-психологічна реабілітація* включає групові тренінги та підтримку, родинну терапію, програми реінтеграції в суспільство, залучення сім'ї та соціального оточення до процесу психологічної підтримки [3].

Технології психологічної експертизи, у роботі з ветеранами, учасниками бойових дій, які наведені вище, допоможуть фахівцям-психологам ефективно провести психологічну експертизу, та імплементувати її результати у підтримку ветеранів в процесі їхньої адаптації до мирного життя, швидкої їх соціалізації у суспільстві. На основі діагностичних результатів створюється індивідуальна карта психологічного стану ветерана. Індивідуальна карта психологічного стану є важливим інструментом для моніторингу динаміки психічного здоров'я та планування реабілітаційних заходів. Індивідуальна карта включає в себе загальні відомості про ветерана, учасника бойових дій: діагностичні результати, клінічні спостереження, оцінку соціальної адаптації, клінічні спостереження та оновлюється кожні 3-6 місяців для оцінки прогресу та коригування плану реабілітації [2].

Наразі в Україні запроваджуються та розробляються на законодавчому рівні нові програми, посібники, методичні рекомендації по роботі з учасниками бойових дій. Одним із доступних інструментів вивчення потреб ветеранів у допомозі та сприянні з боку зацікавлених суб'єктів є метод самооцінки. Для цього рекомендовано використовувати спеціальний інструмент самооцінки, який фактично є своєрідним перевірочним списком. Зразки таких перевірочних списків для самооцінки наведені у додатку 2 та додатку 3 до Методичних рекомендацій щодо організації роботи помічників ветерана (за основу взято канадську модель) [1].

Війна це великій виклик для всієї держави, всі зусилля якої спрямовані на захист суверенітету та збереження територій, але також існує нагальна потреба соціально-психологічної адаптації і реабілітації ветеранів. Окрім психологічних проблем у ветеранів можуть мати місце і фізичні проблеми, а саме: наслідки контузій, поранень, інших уражень центральної нервової, запам'ятовування.

При роботі з учасниками бойових дій важливо не тільки виявляти психологічні проблеми, а й допомагати їм мобілізувати внутрішні ресурси для адаптації та відновлення. До основних технік мобілізації внутрішніх ресурсів ветеранів, учасниками бойових дій можна віднести:

– реконструкція мислення, допомагає учасниками бойових дій змінити негативні переконання про себе та світ;

– техніка «Я-переможець» допомагає військовим ветеранам сфокусуватися на особистих досягненнях і успіхах;

– метод 4-7-8, ця дихальна практика допомагає концентрації в моменті, вдих на 4 секунди, затримка на 7, видих на 8 секунд для зниження тривоги;

– техніка «Сканування тіла», спрямована на усвідомлення та розслаблення кожної частини тіла, допомагає відчувати своє тіло ветерану;

– волонтерство передбачає допомогу іншим ветеранам які потребують допомоги;

– терапія письмом, написання історій та листів, ведення особистого щоденника.

Дані техніки допоможуть ветеранам, учасникам бойових дій, мобілізувати внутрішні ресурси для відновлення психологічної рівноваги та адаптації до нового мирного життя.

В умовах будь-якого збройного конфлікту, робота з ветеранами, учасниками бойових дій, має дуже важливе значення, тому необхідно зробити все для того щоб швидко повернути їх до нормальних умов мирного життя. Обов'язок держави продемонструвати та надати впевненість ветеранам та членам їх сімей, що їх жертви не були марними. Психологічна експертиза, є першою ланкою у виявленні та констатації потреб, у відновленні здоров'я як фізичного так і психологічного. Експертиза ветеранів, учасників бойових дій є основним базовим та першочерговим заходом в їх реабілітації. На державні інституції покладена місія сформувати цілу низку та комплексну систему надання психологічної і соціальної допомоги для ветеранів, учасників бойових дій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Методичні рекомендації щодо організації роботи помічників ветерана в громаді та взаємодії з заінтересованими суб'єктами. Київ, 2024. 60 с.
2. Методичні рекомендації щодо роботи з пацієнтами-ветеранами та учасниками бойових дій. Київ: КТН, 2023. 64 с.
3. Попелюшко Р. П. Психологічна реабілітація комбатантів при віддалених наслідках стресогенних впливів: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2020. 392 с.

Ольга Воробйова

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ КРИЗОВОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

У контексті повномасштабної війни в Україні психологічна травма стала повсякденною реальністю для мільйонів громадян. Втрата близьких, руйнування житла, вимушене переселення, досвід насильства та участь у бойових діях залишають глибокий слід у свідомості й емоційному стані людини. За таких умов суттєво зростає потреба в наданні фахової психологічної допомоги, зокрема — у проведенні якісного психологічного консультування та психотерапії для осіб, які пережили травматичні події.

Проблематика психічної травми широко досліджується як у вітчизняному, так і в зарубіжному науковому просторі. Її вивчення бере початок з концепцій З. Фрейда, К. Юнга, Р. Д. Лейнга, Х. Хартмана, Ф. Рупперта, Б.-Д. Фурста та ін. Вагомий внесок у розвиток цієї проблематики зробили західні дослідники, серед яких А. Аллен, С. Блум, К. Флейк-Хопсон, В. Фруе, К. Хорні, а також українські науковці – О. Литвиненко, Н. Гоцуляк, О. Лазебна, О. Кернберг, О. Ранк, М. Решетніков, Н. Тарабріна, Т. Яценко, В. Романовський та інші. В Україні дана тема набула особливої актуальності з початком збройного конфлікту на Сході у 2014 році та в умовах повномасштабної війни, розв'язаної Росією у 2022 році [1].

У науковому дискурсі поняття «психотравма» трактується неоднозначно. На думку О. Литвиненко, психотравма — це пошкодження психічного здоров'я внаслідок дії стресогенних або емоційно насичених факторів [2]. Н. Гоцуляк розглядає психотравму як подію, що стосується значущих аспектів існування особистості та викликає глибоке

психологічне потрясіння [3]. О. Туриніна наголошує на ролі недостатності внутрішніх ресурсів у виникненні травматичного стану [4].

Підсумовуючи думки науковців, можна стверджувати, що психотравма виникає під впливом подій, які перевищують адаптаційні можливості психіки, та проявляється в переживаннях страху, безпорадності, втрати контролю. Вона може призводити до стійких змін в афективній сфері, порушення особистісної цілісності та розвитку психосоматичних симптомів.

Найбільш травматизуючими факторами є незворотні фізичні втрати (втрата близької людини), екзистенційні (втрата ідентичності) та соціально-психологічні (розрив важливих стосунків). Такі втрати можуть не лише викликати первинну психотравму, а й стати підґрунтям для повторної травматизації, поглиблення емоційного стресу та погіршення загального стану здоров'я [5].

Травматичний досвід, особливо в умовах війни, нерідко стає переломним моментом у житті людини, змінюючи її уявлення про світ, себе, минуле та майбутнє. Унаслідок психотравми особистість схильна до ретравматизації — повторного переживання подій через внутрішні імпульси або зовнішні тригери. Це явище потребує особливої уваги у процесі надання психологічної допомоги.

За даними ВООЗ, близько 10% осіб, що пережили травматичні події, згодом проявляють симптоматику психічного розладу, а ще 10% стикаються з вираженими поведінковими або психологічними порушеннями, що впливають на їхнє функціонування в соціумі. Серед найпоширеніших проявів — тривожні розлади, депресія, психосоматичні симптоми. У таких випадках особливої актуальності набуває кваліфіковане психологічне консультування та психотерапія.

Психологічне консультування є ефективною формою підтримки у кризових обставинах. Воно дозволяє людині дистанціюватися від внутрішнього болю, структурувати переживання, усвідомити ресурси та сформулювати шляхи виходу зі складної ситуації. У періоди гострого стресу глибинна психотерапія може бути недоречною, оскільки втручання у глибокі рівні психіки може порушити механізми захисту. Тому на першому етапі доцільними є методи стабілізації, емоційного розвантаження та повернення до базового функціонування [6].

Ефективне консультування має враховувати основні фази реагування на травму: від шоку та емоційної дестабілізації — до адаптації. Особливе значення має розуміння феномена «контейнера» — умов-

ного психологічного простору, в якому «зберігаються» витіснені емоції. Якщо ці емоції прориваються назовні у неконтрольованій формі, це може призвести до погіршення стану клієнта. Завдання консультанта – створити безпечне середовище для поступового інтегрування цих переживань.

Ключовими принципами консультування осіб із психотравмою є нормалізація емоцій, партнерство, збереження гідності клієнта та індивідуалізація процесу роботи. Прийняття емоцій як природної відповіді на травматичні обставини дозволяє знизити рівень внутрішньої напруги, подолати відчуття провини та активізувати здатність до самодопомоги. Особливу ефективність демонструють техніки стабілізації, релаксації, саморегуляції, тілесної інтеграції та мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Варто відзначити, що у роботі з постраждалими внаслідок війни спектр проблем, з якими звертаються клієнти, є надзвичайно широким, а ступінь травматизації – різним. У низці випадків консультування може виступати лише як початкова форма підтримки, за якою має слідувати глибша психотерапевтична робота. При цьому важливою умовою ефективності взаємодії є утримання простору, в якому людина може без страху виразити свої емоції, поділитися болючими спогадами, отримати емпатійну присутність та підтвердження цінності її досвіду. Такий підхід дозволяє людині, можливо вперше, проговорити та осмислити власний травматичний досвід [6].

Надання кризової допомоги особистості в екстремальних умовах потребує комплексного, адаптивного й гнучкого підходу, що поєднує як інструменти психологічного консультування, так і елементи психотерапевтичної підтримки. Особливості таких умов вимагають оперативного реагування, створення безпечного простору, нормалізації емоційних станів та поступової інтеграції травматичного досвіду. Консультування допомагає стабілізувати психоемоційний стан клієнта, знизити рівень дезадаптації, активізувати внутрішні ресурси, тоді як психотерапія забезпечує глибше опрацювання травми та сприяє особистісному зростанню. Ефективна кризова допомога потребує емоційної чутливості фахівця, поваги до досвіду клієнта й визнання унікальності його переживань. Такий підхід дозволяє не лише зменшити наслідки травматизації, а й сприяє формуванню здатності до відновлення, адаптації та повернення до повноцінного життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірченко О. Попередження психотравм при різних реакціях на вплив психогенних чинників. Психологічні травелоги. 2023. № 1. С. 64–76. DOI: doi.org/10.31891/PT-2023-1-7
2. Литвиненко О. Д. Проблема психотравми у психологічній науці: основні погляди та підходи. Психологія. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2016. Т. 21. Вип. 1 (39). С. 180–186.
3. Гоцуляк Н. Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. Психологічні науки. Х., 2015. Вип. 1 (74). С. 378–390.
4. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП «Вид. Дім «Персонал», 2017. С. 86–91.
5. Улько Н. М. Чинники виникнення психотравми в дорослому віці. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, 2020. Вип. 10. С. 92–96.
6. КресанО. Д. Психологічне консультування осіб, що постраждали від війни (гуманістичний напрямок). Людина та її реальність. Збірник матеріалів XII Міжнародної науково-практичної конференції (24–25 листопада 2021 р., м. Ніжин). Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. С. 68–73.

Тетяна Грубі, Валентина Купчишина

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ТА МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Поточна ситуація в Україні, яка зумовлена тривалими воєнними діями, чинить суттєвий вплив на психічне здоров’я військовослужбовців. Постійний стрес, відчуття небезпеки, втрата побратимів і участь у бойових діях призводять до розвитку стресових розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та тривожні розлади. Це підтверджується численними дослідженнями, які вказують на високий рівень психічних порушень серед військових, що беруть участь у бойових діях.

Своєчасна психопрофілактика таких станів у військовослужбовців може значно знизити ризик розвитку важких психічних розладів та поліпшити їх загальне самопочуття, сприяє підвищенню бойової готовності та зменшенню випадків суїциду тощо.

Питання психопрофілактики та методи її реалізації досліджували О. Блінов (організаційні ресурси психологічної реабілітації військовослужбовців), В. Стасюк, В. Дикун, А. Кириченко (профілактика психогенної в екстремальних умовах діяльності військовослужбовців), І. Приходько (система профілактики та контролю бойового стресу у

військовослужбовців), О. Романюк (посттравматичний стресовий розлад як наслідок впливу бойового стресу на військовослужбовців), Р. Ратушняк та С. Грилюк (особливості профілактики бойових психогенних втрат у бойових умовах). Водночас залишаються недостатньо дослідженими питання ефективних психопрофілактичних заходів стресових розладів в умовах ведення бойових дій.

Загальні принципи психопрофілактики стресових розладів у військовослужбовців базуються на комплексному підході до збереження та підтримки їхнього психічного здоров'я.

Значну роль у психопрофілактиці відіграє психоедукація, яка спрямована на підвищення обізнаності військовослужбовців щодо стресових розладів, їхніх симптомів та методів подолання. Психоедукація включає проведення тренінгів та навчальних занять, що допомагають військовослужбовцям розпізнавати ранні ознаки стресу та застосовувати ефективні стратегії його саморегуляції та управління.

Важливим принципом психопрофілактики стресових розладів є застосування індивідуальних і групових методів психологічної підтримки. Індивідуальне психологічне консультування і терапія дозволяють вирішувати особисті проблеми військовослужбовців, пов'язані зі стресовими ситуаціями. Групові заняття, такі як групи підтримки та терапевтичні групи, сприяють зниженню рівня стресу та покращенню психологічного стану військовослужбовців через обмін досвідом і взаємну підтримку [1, с. 9].

Релаксаційні техніки та методи саморегуляції, такі як медитація, дихальні вправи, біологічний зворотній зв'язок серцевого ритму та транскутанна стимуляція вагусного нерва, є ефективними інструментами для зниження стресу та відновлення гомеостазу організму. Впровадження таких методик у щоденну практику військовослужбовців допомагає знизити вплив стресових факторів і покращити загальний психофізіологічний стан [3, с. 13].

Загальні принципи психопрофілактики стресових розладів у військовослужбовців охоплюють комплексний підхід, що включає психоедукацію, індивідуальну та групову психологічну підтримку, релаксаційні техніки й організаційні заходи для створення сприятливих умов служби та підтримки психічного здоров'я військовослужбовців.

Психоедукація та підготовка військовослужбовців відіграють ключову роль у підготовці до стресових ситуацій. Навчання та тренінги дозволяють військовослужбовцям краще розуміти природу стресу, його вплив на психіку та фізіологію, а також методи управління

стресом. Наукові дослідження підтверджують ефективність психоедукаційних програм у підвищенні стресостійкості та загального психічного здоров'я військовослужбовців.

Одним із основних напрямів психоедукації є розвиток когнітивної стійкості до психологічного стресу. Це включає навчання військовослужбовців розпізнавати й аналізувати свої стресові реакції, що дозволяє ефективніше з ними справлятися. Згідно з дослідженням, проведеним А.Флуд та Р. Кіган, військовослужбовці, які пройшли тренінги з когнітивної стійкості, демонстрували покращення в управлінні стресом і зниженні рівня тривожності [3, с. 13].

Крім того, тренінги, спрямовані на розвиток резилієнтності, показали свою ефективність у покращенні психічного стану військовослужбовців під час стресових ситуацій. Дослідження, проведене Р. Цюгером, показало, що короткострокові тренінги з розвитку резилієнтності допомагають військовослужбовцям сприймати стресові ситуації більш позитивно, що сприяє швидшому відновленню після стресу та покращенню емоційного стану [5, с. 567].

Психологічне консультування може включати різноманітні техніки, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка є однією з найбільш ефективних методів для лікування ПТСР та інших стресових розладів. КПТ допомагає військовослужбовцям розпізнавати та змінювати негативні мисленнєві патерни, що сприяє зниженню симптомів тривожності та депресії [2, с. 139].

Застосування релаксаційних технік і методів саморегуляції відіграє важливу роль у подоланні стресових розладів у військовослужбовців. Одним із найефективніших методів є медитація, яка допомагає знизити рівень стресу, покращити увагу та підвищити загальне психічне здоров'я. Дослідження показують, що медитація може знижувати рівень кортизолу в організмі, що сприяє зменшенню стресу і тривоги. Використання майндфулнес-технік, таких як свідоме дихання й усвідомленість, також ефективно знижує рівень стресу та покращує самопочуття військовослужбовців.

Дихальні вправи є ще одним важливим методом саморегуляції. Глибоке дихання сприяє активації парасимпатичної нервової системи, що допомагає знизити рівень стресу та покращити фізичний стан. Дослідження показали, що регулярне виконання дихальних вправ може значно знизити рівень тривожності та покращити якість сну.

Впровадження методів саморегуляції в повсякденну практику військовослужбовців є критично важливим для зниження впливу стресу.

Прогресивна м’язова релаксація, яка включає поступове напруження та розслаблення різних груп м’язів, є ефективною технікою для зниження м’язової напруги та психологічного стресу. Цей метод допомагає підвищити обізнаність про власне тіло та його реакції на стрес, що сприяє покращенню загального психофізіологічного стану [2, с. 140].

Також важливою є роль інтеграції цих технік у щоденну практику військовослужбовців. Регулярне виконання релаксаційних вправ, таких як медитація, дихальні вправи та прогресивна м’язова релаксація, може стати ефективним інструментом для управління стресом та підтримки психологічного здоров’я. Дослідження підтверджують, що військовослужбовці, які регулярно використовують ці методи, демонструють зниження рівня тривожності та депресії, покращення сну та загального самопочуття.

Розробка та впровадження організаційних заходів для зниження стресу є необхідною складовою ефективної психопрофілактики. Важливо розробляти програми, які спрямовані на підвищення стійкості до стресу через тренінги та навчання, що включають розвиток навичок саморегуляції, управління стресом та емоційної підтримки. Дослідження свідчать про ефективність таких програм у зниженні рівня стресу та покращенні психічного здоров’я військовослужбовців.

Особливу увагу слід приділяти розробці системи управління стресом, яка включає регулярні оцінки психологічного стану, надання доступу до психологічної підтримки та консультування, а також створення команд психологічної підтримки, які можуть надати необхідну допомогу безпосередньо в зоні виконання бойових завдань. Інтервенції, такі як психологічне розвантаження після бойових дій, можуть значно знизити рівень ПТСР та інші негативні наслідки стресу [4, с. 20].

Також важливо забезпечити регулярні тренінги для керівництва підрозділів щодо методів управління стресом серед підлеглих та створення сприятливого психологічного клімату в колективі. Лідерство, яке забезпечує безпеку та підтримку, сприяє зниженню рівня робочого стресу та покращенню психологічного благополуччя військовослужбовців. Дослідження показують, що керівники, які надають підтримку та створюють відчуття безпеки, можуть значно знизити рівень стресу серед своїх підлеглих.

Отже, профілактика стресових розладів повинна включати створення сприятливих умов служби, розробку та впровадження системних заходів управління стресом, забезпечення доступу до психологічної підтримки та навчання керівників методам управління стресом.

Такі підходи сприятимуть зниженню рівня стресу та покращенню психологічного здоров'я військовослужбовців, підвищуючи їхню боєздатність та загальну ефективність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2018. Вип. 1. С. 5–12.
2. Павлушенко С. Психотравмуючі фактори бойової діяльності. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 54 (1). С. 137–143.
3. Flood A., Keegan R.. Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel. Frontiers in Psychology, 2022. 130 p.
4. Maglione M., Chen C., Bialas A., Motala A., Chang J., Akinniranye G., Hempel S. Stress Control for Military, Law Enforcement, and First Responders: A Systematic Review. Rand health quarterly, 2022. V. 93. P. 20–45.
5. Zueger R., Niederhauser M., Utzinger C., Annen H., Ehlert U. Effects of resilience training on mental, emotional, and physical stress outcomes in military officer cadets. Military Psychology, 2022. V. 35. P. 566–576.

Марія Козігора, Наталія Ярощук

МАЙНДФУЛНЕС ЯК ІНСТРУМЕНТ САМОДОПОМОГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У часи війни люди стикаються з інтенсивним стресом, тривожністю та емоційним виснаженням. Постійне відчуття небезпеки, втрати, невизначеність негативно впливають на ментальне здоров'я особистості. Саме тому важливо знаходити ефективні методи самодопомоги, які сприяють збереженню психологічної стійкості та адаптації до складних обставин.

Одним із таких методів є майндфулнес – практика, що допомагає концентрувати увагу на поточному моменті, допомагаючи краще справлятися з емоційним напруженням, тривогою та страхом знижувати рівень стресу та відновлювати внутрішній баланс.

Аналізуючи наукові підходи до розуміння майндфулнесу, можна визначити його як здатність людини повністю сприймати поточний момент без спроб аналізу чи оцінки. Це означає усвідомлене прийняття всього, що відбувається в житті, з розумінням того, що будь-які ситуації є його невід'ємною частиною і не мають залишатися поза увагою [2, с. 256].

З історії виникнення практик – Дж. Кабат-Зінн адаптував буддистські медитативні практики до сучасної медицини, створивши «майндфулнес-орієнтовані програми зменшення стресу». Вони були розроблені

для підтримки людей, які страждають на хронічні соматичні захворювання. Дослідження підтвердили, що учасники цих програм мали значно нижчі рівні тривожності та депресії. Завдяки цьому методика набула популярності й почала застосовуватися для широкого кола людей з метою зменшення стресу та покращення загального самопочуття.

Ці програми базуються на техніках концентрації уваги та розширення усвідомлення. Практики майндфулнес допомагають навчитися перебувати в моменті «тут і зараз», помічати свої звичні стани свідомості, приймати реальність без зайвого аналізу, а також розвивати доброзичливість, відкритість і допитливість.

На відміну від когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнес не змінює зміст негативного мислення, а натомість допомагає змінити ставлення до власних думок і почуттів. Людина вчиться сприймати свої емоції, думки й тілесні відчуття як тимчасові явища, які можна або прийняти, або відпустити. Прийняття є одним із ключових принципів майндфулнесу, що передбачає усвідомлене ставлення до власного внутрішнього стану та свідомий вибір дозволяти собі переживати власні емоції й думки без їх пригнічення чи оцінювання [3, с. 157].

На думку П. Фелтона, майндфулнес сприяє формуванню особистісних якостей, що є важливими для побудови ефективного психотерапевтичного альянсу. Зокрема, йдеться про уважність, співчуття, емпатію, більш широке усвідомлення природи страждання.

Сучасні дослідження виділяють три основні типи майндфулнесу, кожен із яких має унікальні механізми розвитку та застосовується в різних контекстах:

1. Медитативний майндфулнес – стан усвідомленості, що досягається завдяки цілеспрямованій концентрації уваги на поточному досвіді.
2. Соціокогнітивний майндфулнес – процес усвідомлення нових аспектів власного досвіду через уважне спостереження й відкритість до змін.
3. Відсторонений майндфулнес – здатність об’єктивно спостерігати за своїм внутрішнім станом, відмежовуючись від автоматичних реакцій, негативних думок чи пригнічення емоцій. У цьому випадку людина виступає неупередженим спостерігачем власного «Я» та внутрішніх переживань [1, с. 130].

Т. Яновська зазначає, що практики майндфулнесу позитивно впливають на різні аспекти психічного та фізичного здоров’я:

– полегшують перебіг хронічних захворювань і розладів, підвищуючи стійкість до болю, рівень стресостійкості, емоційну стабільність, а також сприяючи покращенню самопочуття та якості життя;
– зміцнюють імунітет;
– покращують міжособистісні відносини, сприяючи розвитку емпатії;
– знижують рівень тривожності та депресивних проявів [3, с. 158].

Етапи виконання техніки:

Перший етап – важливо знайти спокійне місце, де вас не будуть відволікати. Займіть зручне положення – можна сісти з рівною спиною або лягти. Закрийте очі (або зосередьте погляд на одній точці) і зверніть увагу на своє дихання. Спостерігайте, як повітря входить і виходить із тіла, не намагаючись змінити його ритм.

Наступний етап – спостереження за власними думками, емоціями та тілесними відчуттями. Дозвольте їм з'являтися природно, не оцінюючи та не пригнічуючи їх. Якщо помітили, що відволіклися, просто м'яко поверніться до усвідомлення дихання. Важливо навчитися приймати поточний момент таким, яким він є, не намагаючись щось змінити. Думки й емоції можна уявити як хмари, що пропливають небом – вони з'являються і зникають, не затримуючи вас.

Практика триває від 5 до 20 хвилин, залежно від досвіду. Для завершення зробіть глибокий вдих, повільно відкрийте очі й усвідомлено поверніться до повсякденних справ, звертаючи увагу на свої відчуття.

Окрім класичної майндфулнес-медитації, існують й інші техніки, що допомагають розвивати уважність:

Сканування тіла – поступове спостереження за відчуттями у кожній частині тіла. Для виконання цієї техніки потрібно зайняти зручне положення – сісти або лягти, випрямивши спину, заплющити очі та зробити кілька глибоких вдихів. Спочатку слід зосередитися на диханні, спостерігаючи, як повітря входить і виходить із тіла. Далі розпочинається поступове сканування – спочатку увага спрямовується на пальці ніг, потім на стопи, щиколотки, литки, коліна, стегна, таз і нижню частину спини. Далі спостереження переходить до грудної клітки, плечей, рук, кистей, шиї, обличчя та верхівки голови. Важливо просто спостерігати за всіма відчуттями, не намагаючись їх змінити чи оцінити, а у разі дискомфорту прийняти його без осуду. Завершуючи практику, слід зробити кілька глибоких вдихів, повільно відкрити очі та усвідомлено повернутися до повсякденних справ.

Уважне ходіння – повільна ходьба з фокусом на рухах тіла та контакті з поверхнею. Для практики уважного ходіння оберіть спокійне

місце, де вас не будуть відволікати, наприклад, парк або тиху кімнату. Встаньте прямо, розслабте плечі, відчуйте вагу свого тіла та почніть рухатися повільно, звертаючи увагу на кожен крок. Зосередьтеся на відчуттях: як стопа торкається землі, як перекочується вага тіла з п'яти на носок, як працюють м'язи ніг та підтримується рівновага. Якщо помітите, що думки відволікають вас, м'яко повертайте увагу до самого процесу ходіння. Після кількох хвилин розширте усвідомлення: прислухайтеся до звуків навколо, відчуйте запахи та текстуру поверхні під ногами. Для завершення зупиніться, зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, усвідомте свій стан і настрій, а потім плавно поверніться до звичного ритму руху.

Усвідомлене харчування – зосередженість на смаку, текстурі й запаху їжі. Для практики усвідомленого харчування створіть спокійну атмосферу: вимкніть телевізор, телефон та інші відволікаючі фактори, сядьте за стіл і налаштуйтеся на процес прийому їжі. Перед тим як почати їсти, уважно розгляньте їжу, оцініть її вигляд, кольори, вдихніть аромат і зверніть увагу на запахи. Починайте їсти повільно, беручи невеликі шматочки та зосереджуючись на їхній текстурі та смаку, помічаючи, як змінюються відчуття в роті під час жування. Прислухайтеся до сигналів свого тіла: чи ще відчуваєте голод, чи вже наситилися? Не поспішайте і зверніть увагу на момент, коли організм подає сигнал про ситість. Завершуючи прийом їжі, усвідомте свої відчуття та подякуйте за можливість насолодитися їжею.

Таким чином, майндфулнес є важливим ресурсом для збереження ментального здоров'я під час війни. Його доступність, простота та ефективність роблять цю практику цінним інструментом самодопомоги, який може стати підтримкою для кожного, хто прагне знайти внутрішній спокій у складні часи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Міщенко М., Батяшова Є. Майндфулнес техніки для розвитку життєстійкості в умовах війни. Психологічний журнал, 2024. Вип. 12. С. 130–136.
2. Музичко Л., Шерстюк Ю. Майндфулнес як ресурс особистості у подоланні стресу. Актуальні проблеми психічного здоров'я: зб. наук. праць. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 256.
3. Яновська Т. А. Майндфулнес-підхід як технологія здоров'язбереження. Основні цілі стратегії сталого розвитку: проблеми та перспективи: матер. І Міжн. наук.-практ. форуму (м. Полтава, 26 вер. 2024 р.). Полтава, 2024. С. 157–159.

Владислав Платонов

ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ СИМПТОМІВ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕРСОНАЛУ ДСНС УКРАЇНИ

Проблемне питання підтримки та збереження працездатності персоналу ДСНС України завжди залишається актуальним. Це пов'язано з тим, що персонал ДСНС виконує діяльність в екстремальних умовах, тобто таких, які є несприятливими для людини та несуть прямий ризик для життя. Не менш важливим є і те, що на службу в підрозділи долучаються люди різних вікових категорій із різними особистісними цінностями та індивідуальними особливостями сприйняття стресових ситуацій. Варто зазначити, що діяльність фахівців різних професій у ДСНС наповнена значною кількістю стрес-факторів, яких із початком військової агресії стало більше [6]. Науковцями-психологами [1, 3, 5] неодноразово підкреслювалася важливість своєчасного виявлення симптомів професійного вигорання, а також системної профілактики цього явища в осіб персоналу ДСНС.

Професійне вигорання серед персоналу ДСНС часто проявляється у формі симптомів виснаження, зниження задоволення від професійної діяльності та загального відчуття беззмістовності або втрати інтересу до роботи. Або ж, навпаки, проявляється як значне бажання виконувати діяльність при цьому з швидким настанням втоми та неможливістю відновитися за короткий час. Окрім негативного впливу на якість виконання завдань та погіршення соціально-психологічного клімату в підрозділі, професійне вигорання сприяє зневажливому ставленню до дотримання правил особистої безпеки, що є запорукою збереження життя рятувальника.

Однак, повертаючись до особливостей роботи з проявами професійного вигорання, психологічне втручання має бути спрямоване як на профілактику, так і на загальну роботу з основними проявами професійного вигорання. Якщо у випадках, коли воно вже проявилось, психологічне втручання є зрозумілим і потребує нагальної допомоги, то важливість проведення профілактичних заходів повинна бути обґрунтованою та доцільною. На основі результатів нещодавнього масштабного дослідження актуального психологічного стану рятувальників [4] визначено, що не всі рятувальники потребують проходження психологічних заходів, а у разі потреби вони можуть самостійно звернутися за психологічною допомогою. Певний відсоток рятувальників відзначає, що не бажає проходити різні психологічні заходи [4, с. 47].

Така тенденція вказує, що психологічна підтримка та допомога повинні бути доцільними і надаватись за потреби. На жаль, в умовах активних бойових дій та надмірного робочого навантаження, з яким стикаються рятувальники, постійне проведення діагностики актуального психологічного стану є вкрай складним завданням.

Для комплексного вирішення проблеми запобігання та виявлення проявів професійного вигорання доцільно розробити та використовувати критерії виявлення його симптомів, наявність яких свідчить про потребу фахівця в поглибленому психодіагностичному тестуванні, а також у підборі доречних методів роботи з проявами професійного вигорання.

Наступним кроком є саме проблема діагностики професійного вигорання. Наявні методи у вигляді стандартизованих тестів та опитувальників здебільшого не задовольняють вимог для їх застосування на вибірці фахівців ДСНС. У наявних публікаціях зазначено [2] перелік інструментарію для діагностики проявів професійного вигорання, але значна кількість методик має лише прямий переклад українською мовою без належної адаптації до соціокультурних умов сучасного українського суспільства. Вони не мають стандартизації результатів на вибірці фахівців серед персоналу ДСНС, є переважно застарілими та потребують значного часу для заповнення, що в багатьох випадках викликає негативну реакцію.

Насамперед, вирішення питання розробки психодіагностичного інструментарію для використання на вибірці персоналу ДСНС набуває більшої значущості та потребує окремого розгляду, де кінцевим результатом має стати створення надійного та валідного інструменту, який дозволить визначити рівень професійного вигорання та доцільність використання психологічних або непсихологічних методів для роботи з персоналом ДСНС.

Зрозуміло, що у контексті війни та посилення психоемоційного навантаження, діагностика симптомів вигорання набуває ще більшої значущості. Адже вчасне виявлення перших ознак професійного вигорання дозволяє запобігти більш серйозним наслідкам як для окремого фахівця, так і для всього підрозділу в цілому.

Отже, одним із ключових завдань є розробка критеріїв визначення симптомів професійного вигорання та сучасних методів їх діагностики, які базуються на науково обґрунтованих підходах та враховують специфіку діяльності ДСНС. Однак неабиякого значення має підвищення рівня психологічної культури, регулярне проходження псиході-

агностичних обстежень, залучення фахівців-психологів до повсякденної роботи з особовим складом – усе це має стати невід'ємною складовою системи управління персоналом ДСНС України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коваль І. С., Довгаль К. Ю. Особливості переживання стресу рятувальниками на різних етапах професіоналізації. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. Львів. 2023. С. 41–45.
2. Колосова К. К., Коваль Н. В. Порівняльний аналіз методів діагностики професійного вигорання. Молодь – аграрній науці і виробництву: Інноваційні пріоритети у розвитку економіки та менеджменту: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти (Біла Церква, 24 квітня 2024 р.). Біла Церква: БНАУ, 2024. С. 105–108.
3. Назаров О., Куценко Т. Формування початкових елементів професійного вигорання у курсантів навчальних закладів ДСНС України. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2024. № 2 (8). С. 5–15. https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.2.1
4. Похілько Д., Сичевський А. Психологічне забезпечення підрозділів ДСНС під час війни. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2024. № 2 (8). С. 42–49. https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.2.4
5. Професійно-психологічний супровід рятувальників в умовах ризику: навчально-методичний посібник з організації та проведення тренінгу / М. С. Коваль, І. С. Коваль Львів: ЛДУ БЖД, 2022. 252 с.
6. Токарук Л. С., Данилевська О.С. Попередження професійного вигорання фахівців служб з надзвичайних ситуацій в умовах війни. Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології: матеріали IX Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної конференції (15–16 березня року, Київ) / за ред. Ю. М. Швалба. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2024. С. 157–160.

Лариса Подкоритова

ВИКОРИСТАННЯ ЛІТЕРАТУРИ НОНФІКШН ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

У 20-х рр. XX століття в США з'явився термін **«бібліотерапія»** – лікувальний вплив на психіку людини за допомогою читання книжок. В Україні бібліотерапія почала використовуватися з 1927 р. І. Вельвовським на базі психотерапевтичного диспансеру, а згодом – Харківського психоневрологічного госпіталю [2]. Сьогодні бібліотерапія продовжує розвиватися та використовуватися для психологічної допомоги

людини. При цьому враховуються індивідуальні особливості клієнта / клієнтки, його / її соціальний досвід, освітній і культурний рівень, вік, літературні вподобання тощо.

Наукові дослідження XXI ст. підтверджують цілющий вплив бібліотерапії. Так, у 2009 р. було проведено дослідження консалтинговою компанією Mindlab International з університету Sussex. Рівень стресу та частоту серцевих скорочень досліджуваної вибірки підвищували за допомогою низки тестів і вправ, а потім перевірили їх за допомогою різноманітних традиційних методів релаксації. Читання спрацювало найкраще, знизивши рівень стресу на 68 %. Нейропсихолог Д. Льюїс виявив, що піддослідним потрібно мовчки читати протягом 6 хвилин, щоб уповільнити серцевий ритм і зняти напругу в м'язах. Рівень стресу у суб'єктів після читання був нижчим, ніж до початку експерименту [8]. У 2022 р. Ю. Джугастрянською було опубліковане дослідження «Читання сьогодні» від проєкту HAPPYREADERS. Опитування було анонімне та спрямоване на вивчення читацьких звичок під час війни. Зокрема на пункт «Після читання я почуваюся…» третина (31,5 %) з 238 опитаних відповіла так: «відчувають спокій і розслабленість» [1]. За дослідженням 2024 р. М. Скворцовою студентів різних спеціальностей, у читаючих студентів переважають позитивні емоції, менша тривожність, ліпше самопочуття і настрій, нижчі рівень фрустрації, агресивності та ригідності порівняно з нечитаючими студентами [11].

У цілому, можна визначити такі функції бібліотерапії [3; 11]: 1) інформаційно-освітня (отримання нової інформації та поглиблення наявної, впорядкування знань); 3) дзеркальна (читач порівнює погляди автора зі своїми, змінює свої позиції, намагається зрозуміти точку зору автора); 4) ідентифікаційна (людина ідентифікує себе з певними персонажами книги); 5) катарсис (психічне очищення); 6) естетична (завдяки красивому мовленню в тексті, оформленню книги, сюжету може відбутися емоційне піднесення, розвиток естетичних почуттів); 7) релаксаційна (відчуття задоволення та розслаблення під час читання).

У бібліотерапії використовують різні літературні жанри, зокрема **нонфікшн літературу** – літературу, яка відтворює реальність без задіяння вимислу та послуговується науковими фактами, біографічними відомостями, документальними даними тощо [6]. У сьогоднішньому літературознавстві послуговуються широким і вузьким значенням літератури нонфікшн, де *широке значення* – це вся нехудожня література; а *вузьке* – документалістика. В цій публікації ми користуємось саме широким значенням цього поняття, розуміючи під літературою

нонфікшн такі різновиди: *за жанрами:* документальна література, біографії, мемуари, публіцистика (есе, колонка), художньо-документальні жанри; *за тематикою:* психологія, бізнес-література, травелоги, кулінарія, філософія, історія тощо [6].

Розглянемо **можливості використання літератури нонфікшн для психолого-педагогічного розвитку і корекції [6]:**

1) пізнання – книги нонфікшн покращують і розвивають загальні знання: читаючи таку літературу, людина дізнається нові відомості, розширює світогляд, стає більш загально грамотною й освіченою, наприклад, у книзі «Найкоротша історія часу» С. Гокінґ та Л. Млодінов намагаються у максимально доступній формі пояснити найскладніші концепції сучасної фізики та космології, такі як відносність часу, чорні діри, великий вибух, викривлення простору тощо; у книзі «Як влаштовано Всесвіт. Вступ до сучасної космології» С. Парновський і О. Парновський розповідають про історію та сучасний стан космології – науки про Всесвіт та місце людства у ньому;

2) освіта – література нонфікшн сприяє поглибленню професійних знань; людина не лише вивчає щось нове для своєї діяльності, а й може повернутися до джерела цих знань у будь-який момент, наприклад, літературна нонфікшн з творчого письма: К. Воґлер «Подорож письменника», В. Зінссер «Як писати добре», Т. Золотковська «Пиши» та «Писати як дихати», С. Кінґ «Про письменство», Р. Семків «Як писали класики» тощо;

3) розвиток: *а) пізнавальної сфери* – книги нонфікшн навчають людину мислити критично й аналітично, читати більш уважно і цілеспрямовано, запам’ятовувати великі обсяги інформації тощо; зокрема є спеціальні книги про навчання, наприклад Б. Оклі «Навчитися вчитися. Як запустити свій мозок на повну»; *б) історичної свідомості* – допомагають дослідити минуле й сьогодення, краще зрозуміти пояснюють причинно-наслідкові зв’язки між різними історичними подіями; дають відомості про видатні постаті (наприклад, Б. Джонсон «Фактор Черчилля», Г. Гордасевич «Степан Бандера: людина і міф»); знайомлять із певною епохою в цікавій і доступній формі (Т. Снайдер, Н. Круґ «Про тиранію. Двадцять уроків двадцятого століття»); дають комплексне бачення минулого пвної країни (наприклад, С. Плохій «Брама Європи. Історія України від скіфських воєн до незалежності») тощо;

4) мотивація – нонфікшн пропонує життєві уроки й життєві приклади, знайомить із унікальними історіями, які захоплюють і надихають, наприклад, у книзі М. Інгліс «Без ніг на Еверест» чоловік без обох

ніг розповідає про своє підкорення найвищої вершини Землі; Е. Еґер у «Виборі» описує свій досвід перебування в Аушвіці та процес зцілення від жахливої травми; у книзі «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі» всесвітньовідомий засновник екзистенційної психотерапії В. Франкл розповідає про свій досвід перебування у нацистському концтаборі та про те, що допомогло там вижити йому та іншим ув'язненим;

5) прикладна функція – у книгах нонфікшн можна знайти цікаві поради та вправи для розвитку своєї особистості, бізнесу, стосунків, зокрема на конкретних життєвих прикладах. Так, у книзі «Книга радості: вічне щастя в мінливому світі» (Далай-лама XIV, Д. Туту за участю Д. Абрамса) подані рекомендації щодо духовного розвитку, приклади щоденних медитацій, а в книзі Л. Подкоритової «Психологічні замальовки» можна знайти вправи та чіткі рекомендації щодо дослідження і розвитку своїх психологічних ресурсів.

Можливості різних жанрів нонфікшн літератури у бібліотерапії:

– ***спеціальна та науково-популярна література з різних галузей:*** дає загальне уявлення про різні сфери знання; усуває хибні уявлення; допомагає орієнтуватися у подоланні наявних проблем; заохочує загальну активність;

– ***документалістика, публіцистика, есеїстика:*** дає більше цілісне, різнобічне уявлення про людину, інших, світ; сприяє розумінню неминучості деяких конфліктів, що приносить заспокоєння; розвиває аналітичне, критичне мислення;

– ***біографічна, автобіографічна література, мемуари:*** допомагає людині швидше і краще зрозуміти себе; мотивує, надихає, дає уявлення про те, як можна впоратися із певними життєвими труднощами; створює ефект єдності, спільності («я не сам/не сама»); при цьому варто зауважити, що найбільш ефективні короткі яскраві біографії, обсягом 50-70 сторінок;

– ***література нонфікшн для перегляду (Browseable Nonfiction), за M. Stewart і M. Correia*** – це добре ілюстровані, багаті за дизайном (книги з мистецтва, дитячі книги-розглядалки ін.); вони корисні для спільного читання, швидкого залучення уваги до цікавих і унікальних фактів, пошуку конкретної інформації; можна використовувати як стимульний матеріал для рецептивної арттерапії та творчості;

– ***активна нонфікшн-література (Active Nonfiction), за M. Stewart і M. Correia:*** спрямована на залучення читача до практичної діяльності,

сприяють набуттю нових навичок; є ефективним інструментом для здійснення прикладних цілей з практичними вправами і порадами (кулінарні книги, видання з рукоділля, садівництва, творчого письма тощо); відзначається інтерактивністю та навчальною спрямованістю;

– ***мотиваційна література:*** побудована на життєвому або професійному досвіді автора чи авторки; присвячена певній ідеї; спрямована на заохочення інших до апробації досвіду автора / авторки; читаючи таку літературу важливо пам'ятати, що це – унікальний індивідуальний досвід, який підходить людям лише подібного з автором психотипу та бути обережними з так званими «мотиваційними накручуваннями» [3; 4].

Окремо варто розглянути популярний сьогодні **психологічний нонфікшн** – це література, яка присвячена психологічній тематиці і ґрунтується на наукових фактах з психології і/або практичному психологічному досвіді автора / авторки та має пізнавальний, просвітницький, мотиваційний зміст [6].

Ми виокремлюємо такі ***види психологічної літератури нонфікшн*** [6]: *пізнавальна* – надає у доступній формі відомості з психології; *розвивальна* – містить практичні вправи, методики, рекомендації для самодослідження і саморозвитку читача/ки; *психологічна самодопомога* – дає пояснення природи стресу, психологічної травми, а також відповідні рекомендації щодо самостійної роботи з ними; *мотиваційна* – спонукає до змін, дій, розвитку, часто заснована на особистому і/або практичному психологічному досвіді автора/авторки; *нонфікшн-самоаналіз* – професійний аналіз автором/кою своєї певної життєвої історії або життя в цілому, що знайомить із досвідом конкретної людини та здійснює легкий терапевтичний ефект за рахунок ототожнення читача / читачки з автором/авторкою твору, усвідомлення універсальності власних проблем, заохочення надії на їх вирішення тощо.

При виборі психологічної літератури нонфікшн варто пам'ятати ***про таки її сучасні типи*** [6]***:*** *професійний психологічний нонфікшн* – це книги на психологічну тематику, написані авторами, які мають психологічну, психотерапевтичну освіту та відповідний досвід роботи (науковий, педагогічний, практичний); *квазіпсихологічний нонфікшн* – це книги на психологічну тематику, написані авторами, які НЕ мають психологічної, психотерапевтичної освіти і відповідного досвіду роботи, хоча, зазвичай у них є значний різноманітний досвід роботи і взаємодії з людьми (коучи, менеджери, тренери, журналісти тощо).

Функції психологічної літератури нонфікшн у психологічній допомозі людині [6]:

– *пізнавальна, або просвітницька* – дає читачам відомості з психології, які пояснюють специфіку психічних явищ, завдяки чому відбувається: а) розширення знань щодо людських стосунків, внутрішнього світу людини; б) нормалізація (валідизація) певних психічних проявів, які можуть видаватися людині без належної психологічної підготовки патологічними; нормалізація (валідизація) – це принцип взаємодії з людиною, що передбачає ставлення до різних реакцій людини як до нормальний реакцій на ненормальні події;

– *розвивальна* – застосовуючи у своїй щоденній життєвій практиці рекомендації і вправи, наведені у психологічній літературі нонфікшн людина може: покращити якість свого спілкування з іншими людьми; налагодити стосунки у сім'ї; підвищити самооцінку; навчитися керувати своїми емоціями; розвинути пам'ять, мислення, увагу уяву; розширити свідомість і самосвідомість; покращити загальну якість свого життя.

– *мотиваційна* – заохочує до змін, творчості, активності;

– *психотерапевтична функція* – професійна психологічна література нонфікшн може справляти цілющий ефект на людську психіку завдяки таким психотерапевтичним механізмам [5]: *інформування* (одержання відомостей про особливості людської поведінки, міжособистісної взаємодії, конфлікту, з'ясування причин виникнення й розвитку проблем, інформація про сутність психологічної допомоги); *нормалізація (валідизація)* певних психічних проявів, які можуть видаватися людині без належної психологічної підготовки патологічними (ставлення до різних реакцій людини як до нормальний реакцій на ненормальні події); *заохочення надії* (успішна зміна людини, описана в книзі, заснованій на реальних подіях, слугує позитивною моделлю, відкриває оптимістичні перспективи); *універсальність* (читання історій, подібних до власної, дає людині відчуття того, що вона не самотня у своїх життєвих труднощах, це відчуття єдності з іншими, підвищує самооцінку); *катарсис* (завдяки читанню людина може відреагувати свої заблоковані емоції й отримати емоційну розрядку); *інсайт* (читач або читачка усвідомлює щось нове і важливе про себе завдяки читанню книги).

Таким чином, літературу нонфікшн можна використовувати для надання психологічної допомоги людини: психоедукації, психотерапії, психокорекції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бібліосвіт: інформаційний вісник. Київ: ДБУ для юнацтва, 2022. № 3(83)–№ 4 (84). 81 с.

2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скнар, О. А. Бреусенко-Кузнєцов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін.; за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар. Київ : Золоті ворота, 2017. 312 с.
3. Марценюк М. О. Терапевтичні можливості бібліотерапії як сучасного методу психологічної допомоги. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Мукачево: Видавничий дім «Гельветика», 2020. С. 218–222.
4. Подкоритова Л. Бібліотерапія: лекція. Хмельницький, 2024. 41 с.
5. Подкоритова Л. Особливості індивідуальної і групової психокорекції: лекція. Хмельницький, 2024. 31 с.
6. Подкоритова Л. Художні особливості та жанрова специфіка літератури нонфікшин: кваліфікаційна дипломна робота (другій (магістерській) рівень вищої освіти). Хмельницький, 2024. 104 с.
7. Скворцова М. Вплив читання на емоційний стан студентської молоді під час війни: кваліфікаційна дипломна робота (другий (магістерський) рівень вищої освіти). Хмельницький, 2024. 98 с.
8. Reading can help reduce stress. The telegraph. 2009. URL: https://salo.li/F750dd3 (дата звернення: 17.05.2024).

Oleksandr Khlon

CONDUCTING PROMOTIONAL ACTIVITIES TO POPULARISE PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE BY ARTIFICIAL INTELLIGENCE TO PAROLEES FOR THEIR PARTICIPATION IN THE DEFENCE OF THE COUNTRY IN THE MEDIA

In today's world, where technology is rapidly changing our lives, artificial intelligence is opening up new horizons even in such complex areas as psychological support. This is especially true for people who have been released on parole and now have the opportunity to contribute to the country's defence. However, the transition from isolation to active participation in society and defence of the state is not only a physical but also a deep psychological challenge. The introduction of innovative technologies to provide effective psychological support can help people adapt and find strength. However, a number of difficulties arise due to the lack of trust in the effectiveness of such technologies in providing qualified assistance. Not all categories of people understand this specific form of psychological assistance. At this stage, certain special categories of people who have increased difficulty in establishing communication with others due to their special social status may be interested in receiving such assistance, given that they are much more comfortable interacting with artificial intelligence than with living people

In particular, this category includes persons who have been released on parole and are now involved in the defence of the country. At the same time, such categories of people have an urgent need for further re-socialisation, which can be difficult given their overwhelming need to get the thrill they are used to during combat operations.

However, a relevant question arises as to how to convince them of the possibility of using such services, given their low familiarity with modern technology and their isolation from modern civilised life due to their previous stay in prison.

The answer lies in effective advertising campaigns based on the active use of innovative technologies in the media and the promotion of such non-standard solutions.

People on parole often face internal barriers: fear of a new life, distrust of themselves and others, and sometimes traumas that have accumulated over the years. At the same time, the state needs their participation in defence, because anyone who is ready to stand up for themselves is a valuable resource. But how can we make sure that these people, after returning to civilian life, not only rejoin society but also feel like a full-fledged part of it?

This is where qualified psychological assistance can help. However, due to the tendency to avoid contact with unfamiliar people, developed over the years of prolonged isolation and special conditions of communication with specific representatives of society, and a lack of understanding of basic technological services, such individuals are expected to rarely seek professional psychological help.

This is where artificial intelligence can come in, providing round-the-clock psychological support without judgement or prejudice.

Over the past decades, artificial intelligence has been gradually gaining popularity and is used in many areas of human activity, including medicine, finance, education, and others. One of the most promising areas of application is psychology, especially in the provision of psychological assistance. Given the rapid development of technology and the need for more accessible and effective support for a wider audience, the role of artificial intelligence in psychology is becoming increasingly important. The use of artificial intelligence in this context can significantly improve the quality of care, reduce the workload of qualified professionals, and provide wider access to psychological services.

Artificial intelligence has great potential in the field of psychological assistance. With advantages such as responsiveness, lack of stigma, scalability, and human resource savings in crisis situations, AI can

significantly improve access to care and the effectiveness of psychological support. However, it is important that these technologies complement rather than replace the work of qualified psychologists, ensuring ethical and responsible use in the field of mental health.

For this idea to work, it needs to be communicated to the target audience and society at large. Media promotions are becoming a tool that not only informs but also inspires, showing real-life examples of success and the opportunities that artificial intelligence opens up.

The power of media allows us to imagine the following typical advertising campaign: short videos appear on TV screens in the tube and other audiovisual content platforms, where a person who has recently been released tells how an AI-powered chatbot helped him overcome his anxiety before his first day in boot camp. He can tell us how he was afraid that he wouldn't be able to cope with his problems or that a special app wouldn't be able to help him before writing to the relevant app, but his fears were misplaced and his expectations exceeded because he received not just words, but a plan on how to move forward. The end of such an advert may end with some kind of motivational video, such as an appeal: 'Your power is closer than you think. Try it now'.

Radio broadcasts can be another form of promoting such a service among the relevant category of people. Radio stations should broadcast interviews with experts who explain how artificial intelligence analyses emotional states and offers personalised advice. Websites aimed at the relevant category of people can publish success stories with review articles with catchy titles like From the camera to the trench: how technology helped me find myself. Posts on social media messengers with subscribers that may include the above-mentioned individuals can be filled with short videos and memes that make the idea accessible and less formal with short messages like: 'The AI psychologist is awake so you can sleep peacefully.'

At this stage, artificial intelligence has a number of advantages that make it ideal for this purpose: availability at any time, anonymity, and the ability to adapt to the needs of a particular person. It can help to provide the relevant categories of people with basic self-help concepts for psychological support for such categories of people – for example, relaxation techniques or motivational messages – and at the same time prepare people for communication with human psychologists or peers. But for people to start trusting such technologies, mass popularisation is needed.

Advertising campaigns solve this problem by creating a positive image of artificial intelligence as an assistant. They appeal to emotions: they show

how people overcome fear, find meaning and become part of a great cause – the defence of the country. At the same time advertising also works for society, reducing negative associations with people who have been have been convicted, but are being released on parole in order to to join the defence of the country. the country's defence. Such a campaign could have several effects. First, it would raise awareness among the target audience, encouraging parolees to seek help from artificial intelligence. Secondly, it will facilitate their integration into society by showing society by showing that the state and technology are ready to support them. I, finally, it will help to form a further personnel reserve for the country's defence, as a psychologically stable person is an effective defender, and such people, due to their low social adaptability will obviously choose the opportunity to master the relevant profession in the future, as they will already have acquired skills and abilities relevant to this field of activity.

It can be said that advertising activities in the media to promote the provision of psychological assistance by artificial intelligence to people who have been released on parole to directly participate in the country's defence is not just a way to talk about a new technology. This is a chance to change the lives of thousands of people who have been released on parole to participate in the country's defence, and at the same time strengthen the country's defence capabilities. Artificial intelligence becomes an invisible but reliable assistant, and the media becomes a voice that conveys this idea to everyone. When these two worlds come together, a new hope is born - for healing, for strength, for the future.

Parolees participating in the defence of Ukraine face serious psychological difficulties. Artificial intelligence systems can ensure complete confidentiality of interaction with users who have been released on parole to participate in the country's defence, which significantly reduces the psychological barrier and makes it possible to seek help even for those who would not normally be able to do so. Thus, the use of artificial intelligence in psychology contributes to the creation of a safe space where people who have been released on parole to take part in the country's defence can receive the necessary psychological support.

ЛІТЕРАТУРА

1. Хлонь О. Ресоціалізація неповнолітніх засуджених з яскраво вираженою мотивацією до гострих відчуттів. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. 2013. № 1. С. 84–86.

Олександра Шикула, Оксана Стельмах

ВПРАВА «РІКА ЖИТТЯ» ЯК ЕЛЕМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСІБ ІЗ ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ: ІНТЕГРАТИВНИЙ ПІДХІД

Психологічний супровід клієнтів із травматичним досвідом в умовах війни є складним і водночас важливим завданням. Практика нашої роботи за останні два роки показує, що традиційні інтервенції не завжди забезпечують достатній рівень підтримки та відновлення клієнтів. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває інтегративний підхід у психології, який дозволяє поєднувати різні методики для досягнення цілісного ефекту. Одним із ефективних інструментів такого підходу є ресурсна вправа «Ріка життя», яка використовується в напрямку Концепту інтегративних методик, що дозволяє клієнту переосмислити життєвий шлях, знайти внутрішні опори й актуалізувати свій ресурсний досвід.

Теоретичне підґрунтя. Ідея роботи з життєвим наративом у контексті травматичного досвіду базується на теорії конструктивізму, яка стверджує, що реальність є суб'єктивною і конструюється через особисті інтерпретації. Для прикладу, один із засновників когнітивного напрямку у психології, Джордж Кейлі (1905-1965) розглядав людей як науковців, які формують і перевіряють свої особисті конструкції для передбачення подій. У своїй книзі «The Psychology of Personal Constructs» (1955) він писав: «Люди відрізняються один від одного тим, як вони інтерпретують події». Це підкреслює, що кожна людина створює власні інтерпретації подій, базуючись на особистому досвіді, і використовує ці конструкції для передбачення майбутнього.

У цьому контексті важливим є формування альтернативних, ресурсних наративів, які дозволяють людині ідентифікувати себе не лише через травму, а й через досвід подолання, сили й розвитку.

Наративна терапія, запропонована М. Вайтом і Д. Епстоном (White & Epston, 1990), підкреслює важливість «переписування» історії клієнта з акцентом на його активність, суб'єктність і життєстійкість. Аналогічно, вправа «Ріка життя» створює простір для побудови такої історії, дозволяючи візуалізувати ключові події, символічно позначити виклики та ресурси.

В українському контексті питанням психологічної підтримки осіб із травматичним досвідом присвячено низку досліджень. Зокрема Л. Мо-

хнар (2024) розглядає аспекти психологічного супроводу учасників бойових дій у процесі їх адаптації до цивільного життя, підкреслюючи важливість інтеграції ресурсних методик у реабілітаційний процес.

Також слід згадати ідеї В. Франкла про пошук сенсу в кризових ситуаціях: «Коли ми вже не можемо змінити ситуацію, ми поставлені перед завданням змінити себе» (Frankl, 1946 «Людина в пошуках справжнього сенсу»). Саме це завдання реалізується через роботу з життєвим шляхом у методі «Ріка життя».

Методика проведення вправи «Ріка життя»

Вправа «Ріка життя» може бути застосована як у форматі індивідуального консультування, так і в груповій роботі. Її суть полягає в тому, щоб клієнт візуалізував своє життя як ріку, позначаючи на ній важливі події: витоки (дитинство, перші згадки про «себе»), повороти течії (кризи, втрати, переломні моменти), перепони (перешкоди, травми), притоки (люди, які вплинули), береги (цінності, вірування), а також «скарби», якими є моменти радості, сили, натхнення, що формували внутрішній ресурс.

У процесі роботи клієнт може створювати як схематичну, так і художню версію «ріки», що дає змогу залучити не лише когнітивний, а й емоційний та тілесний рівні досвіду. Таким чином активується інтеграція різних частин «Я» (Siegel, 2012), що є важливим у роботі з травмою. Представимо приклад роботи клієнта (рис.1).

Психологічний ефект і терапевтичне значення

У результаті виконання вправи клієнти отримують кілька важливих результатів:

1. Осмислення життєвого досвіду. Людина бачить свій шлях у перспективі, не лише через призму болю, а й через досвід подолання.

2. Актуалізація внутрішніх ресурсів. Спогади про підтримку, досягнення, моменти щастя стають символічною опорою.

3. Підвищення суб'єктності. Клієнт відчуває себе активним учасником свого життя, здатним змінювати його плин.

4. Сенсотворення. Навіть травматичні події можуть бути інтерпретовані як частина особистісного зростання (Frankl, 1946; Neimeyer, 2001).

Застосування в роботі з клієнтами, що пережили травму

Особливо ефективною вправа є в роботі з:

– внутрішньо переміщеними особами (ВПО),

– сім’ями військовослужбовців,

– підлітками, що пережили втрату або розлуку з близькими,

– волонтерами та фахівцями, що працюють у сфері допомоги.

У нашій практиці ця вправа дала позитивні результати навіть за одну-дві сесії. Наприклад, у роботі з клієнткою, яка втратила житло і вимушено переїхала в іншу країну (Німеччина), візуалізація ресурсних моментів дозволила їй відчути, що «вона вже колись справлялася», і це знизило рівень тривоги.

Висновки. Вправа «Ріка життя» – це ефективний інструмент психологічного супроводу клієнтів із травматичним досвідом. Її цінність полягає у здатності поєднувати роботу з наративом, емоціями, образом «Я» та внутрішніми ресурсами. Завдяки інтегративному підходу вона може бути адаптована до потреб конкретного клієнта, що робить її універсальною та гнучкою методикою в сучасній кризовій психології.

ЛІТЕРАТУРА

1. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Віктор Франкл; пер. з англ. О. Горбатько. Львів. Літопис. 2017. 176 с.
2. Мохнар Л. І. Психологічний супровід учасників бойових дій в процесі їх адаптації до цивільного життя. Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. Дніпро. ДДУВС, 2024. Ч. ІІ. С. 447–448. DOI: 10.31733/15-03-2024/2/447-448.
3. White M., Epston D. Narrative Means to Therapeutic Ends. New York. W. Norton & Company, 1990. 256 p.
4. Neimeyer R. A. Meaning Reconstruction & the Experience of Loss. Washington, DC. American Psychological Association. 2001. 312 p.
5. Siegel D. J. The Developing Mind. How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are. New York. Guilford Press. 2012. 528 p.

Ольга Лозинська

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В ЖИТТЄВИХ КРИЗАХ

Все, що відбувається з нами,
будучи правильно зрозумілим,
повертає нас до самих себе;
неначе якесь несвідоме керівництво
прагне звільнити нас від цього і зробити
здатними спиратися на самих себе.
К. Г. Юнг

Війна в Україні змусила багатьох людей змінити звичний ритм життя, адаптуватися до нових нестандартних реалій сьогодення: участь у бойових діях, вимушена міграція, втрата близьких, оселі чи роботи, а також життя в умовах постійної небезпеки та нестабільності. Для більшості людей це переломний момент їхнього життя. Як наслідок у більшості спостерігається втрата когнітивних навичок – погіршилась пам'ять та увага. Великі проблеми з відновлюваністю ресурсів, наслідком є тотальна виснаженість і постійна втома. Тому саме в таких випадка дуже вчасною, і необхідною є професійна психологічна допомога.

Психологічна допомога – область практичного застосування психології, орієнтована на підвищення соціально-психологічної компетентності людей і надання психологічної допомоги як окремій людині, так і групі чи організації. Це безпосередня робота з людьми, спрямована на вирішення різного роду психологічних проблем, пов'язаних з труднощами в міжособистісних стосунках, а також глибинних особистісних проблем [1].

Вона спрямована на якнайшвидше відновлення психічного стану, через комплекс діагностичних, психокорекційних і психологічних заходів. Психологам все частіше доводиться працювати з людьми, які перенесли психічну травму, такими, як: вимушені переселенці та біженці, жертви захоплення в заручники, люди, які пережили бомбардування, обстріли, загибель родичів, а також широкомасштабні природні та техногенні катастрофи. Можна говорити про те , що, потрапляючи в екстремальну ситуацію, людина перебуває в особливому психологічному стані. Це стан в медицині і психології прийнято називати гострою реакцією на стрес, що визначається як розлад, що швидко проходить, у відповідь на психологічний або фізіологічний стрес , винятковий за своєю інтенсивністю. Тому для психологів основною метою є допомо-

гти людям зрозуміти, прийняти та ефективно впоратися зі своїми емоціями, думками та життєвими ситуаціями. Це може бути корисно як у випадку тимчасових емоційних стресів, так і в більш складних психологічних проблемах, наприклад, депресії, тривожності, травми чи втрати.

Є три ключові принципи надання першої психологічної допомоги – спостерігати, слухати та скерувати. Ці принципи допоможуть захистити людину від подальшої шкоди, ненав'язливо підтримати і заспокоїти, надати практичну допомогу і скерувати туди, де вона зможе отримати допомогу.

Спостереження дає можливість оцінити безпекову ситуацію і при необхідності вивести людину в безпечніше і зручніше для розмови місце, дає можливість оцінити стан людини, який може виникнути внаслідок несподіваних, а інколи і негативних подій, а також її нагальні потреби. Психолог спостерігаючи бачить реакції, які видають стан дистресу: тремтіння, плач, крик, заціпеніння, дезорієнтація. Використовуючи спостереження фахівець має можливість отримати дані про поведінку, емоції та реакції людини в реальному часі. Виявляти певні патерни, які можуть свідчити про глибші психологічні проблеми, чи механізми захисту. Завдяки вмінню читати невербальну інформацію психологи можуть валідніше надати першу психологічну допомогу.

Слухання теж відіграє важливу роль в наданні першої психологічної допомоги. Люди, які переживають життєву кризу, можуть перебувати в пригніченому стані, відчувати тривогу або збентеження. Деякі звинувачують себе в тому, що трапилося. Зберігаючи спокій і виказуючи розуміння, слухаючи людину психологи допомагають людям які перебувають в стані певної життєвої кризи відчути себе в безпеці, відчути, що їх захищають, розуміють, поважають і піклуються про них належним чином. При цьому для таких людей може бути важливим, щоб хтось був поруч, нехай і мовчки. Якщо виникла ситуація коли психологічна допомога потрібна декільком людям , психолог має повідомити, що буде поблизу, на випадок якщо буде потрібна допомога або підтримка. Важливу роль в психологічній допомозі відіграє активне слухання – це щось більше, ніж просто увага до того, про що говориться. Слухати уважно – означає зосередитися на тому, хто говорить, як говорить, усвідомлювати та добре розуміти, про що говорить. Психологи повинні пам'ятати, що вони перебувають там для того, щоб слухати, тому важливо також продемонструвати, що ви слухаєте і чу-

єте кожного хто звернувся про допомогу. Для цього потрібно реагувати як невербально – демонструвати увагу кивком голови, уважним поглядом тощо, так і вербально – робити короткі зауваження «зрозуміло», «правильно», «продовжуйте, будь ласка». Використання парафраз в розмові. Це буде для людини сигналом, що психолог розуміє її та ситуацію в якій людина перебуває.

Для кожної людини кризова ситуація індивідуальна. Люди , які пережили травмуючу подію, нерідко відчувають себе незахищеними, відрізаними від світу або безпорадними. Їх повсякденне життя руйнується, вони більше не отримують звичної підтримки або раптово опиняються в стресових умовах. В таких ситуаціях від психолога в наданні першої психологічної допомоги вимагається одне, скерувати людей туди, де їм нададуть практичну допомогу. За звичай, перша психологічна допомога це в більшості випадків разове втручання, тому, психологи можуть знаходитись поряд із постраждалими тільки короткий час для подальшого відновлення їх психологічного балансу. Завдання першої психологічної допомоги спрямована на те, щоб люди які перебувають в певній життєвій кризі вміли самі відновити контроль над ситуацією. Люди в кризових ситуаціях часто потребують:

а) базових потреб, такі як житло, їжа, вода та санітарні зручності;

б) зрозуміла та достовірна інформація про те, що сталося, та про доступні служби допомоги;

в) спілкування з членами сім’ї, з друзями та отримання соціальної підтримки;

г) зворотній зв’язок зі спеціалістами.

Тому саме психологічна допомога спрямована на зниження психоемоційного напруження, покращення якості життя, сприяння соціальній адаптації та ефективному вирішенню життєвих труднощів. Кожна людина індивідуальна, тому психологічна допомога може надаватися в різних формах, кожен психолог має свої особливості та підходи в роботі з людьми які перебувають в кризових станах. Ми зупинимось на кількох основних видах психологічної допомоги, які спрямовані на вирішення різних психологічних проблем та підтримку психічного здоров’я в кризових ситуаціях:

– **психологічне консультування** – короткострокова підтримка, спрямована на розв’язання конкретних проблем, пошук рішень і підвищення усвідомленості людини щодо власного стану;

– **психологічна корекція** – методи і техніки, які допомагають змінити поведінкові та емоційні реакції, працюють із страхами, тривожністю, агресією, допомагаючи краще керувати своїм емоційним станом;

– **психотерапія** – глибша робота над психологічними проблемами, що включає довготривалі техніки корекції психоемоційних розладів. Вона допомагає не лише впоратися з труднощами, а й краще зрозуміти себе;

– **психологічна діагностика** – аналіз психічного стану за допомогою тестів, бесід і спеціальних методик, що дозволяють чітко визначити проблеми та знайти ефективні шляхи їх вирішення;

– **психологічна реабілітація** – спрямована на відновлення психічного стану після кризових ситуацій, травм або тривалого стресу, допомагаючи повернутися до повноцінного життя;

– **психологічний тренінг** – розвиток певних навичок (наприклад, комунікативних, стресостійкості, емоційного інтелекту, навики відновлення ресурсу) у груповому або індивідуальному форматі, що сприяє особистісному зростанню.

Психоедукація – це пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди які виникають у житті та їх наслідки для особистості. [2]. Психоедукація є одним з важливих засобів забезпечення профілактики стресогенних станів і подолання травми війни. Війна впливає на всі аспекти життя, залишаючи глибокий слід на психічному здоров'ї людей, тому психологічна підтримка стає ключовим елементом адаптації та відновлення. Метою психологічної просвіти є просування психологічної культури щодо розуміння власного психологічного стану, як реакції на перенесений, психологічну травму, а також розуміння вияву наслідків травматичних подій, які переживає інша людина.

Підсумовуючи, можемо сказати що психологічна допомога В життєвих кризах відіграє важливу роль у підтримці емоційного благополуччя та адаптації до складних життєвих обставин. Вона допомагає краще зрозуміти себе, знайти внутрішню рівновагу та впевненість у власних силах. Вчасне звернення до спеціаліста може значно покращити якість життя, зміцнити психічне здоров'я та навчитися ефективно долати труднощі відновивши власний ресурс. Нам властиво прагнути зрозуміти власне життя та свою роль у світі. У всіх цих випадках важливо мати підтримку кваліфікованого спеціаліста, а не лише родини чи друзів, оскільки їхня думка буде суб'єктивною. Ба більше, у деяких випадках допомога фахівця вкрай необхідна.[3]. Війна принесла випробування у наше життя. Втім наш вибір – вистояти, перемогти

й відродитися. А для цього нам потрібна психологічна стійкість – індивідуальна і колективна.

ЛІТЕРАТУРА

1. Психологічна допомога. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Психологічна_допомога
2. Миколайчук М. Культура психічного здоров'я молоді як стратегічна проблема сучасного суспільства // pttp://oldconf.neasmo.org.ua/node/2654
3. Пошук психологічної допомоги в Україні: з чого почати? Ти як? URL: https://howareu.com/materials/poshuk-psykholohichnoi-dopomohy-v-ukraini

Анастасія Ленчинська

АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ІНТЕРВЕНЦІЇ В РОБОТІ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ РОЗЛАДАМИ: МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ ТА ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні значно зростає кількість осіб, які стикаються з наслідками психологічної травми, включаючи розлади адаптації, гострі стресові реакції та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Ці стани вимагають особливої уваги фахівців у галузі психологічної допомоги, зокрема – пошуку ефективних методів психотерапевтичної підтримки, які б враховували як глибину переживань, так і обмеженість вербальної комунікації на ранніх етапах роботи з травмою.

Одним із таких методів є арттерапія – напрям, що базується на використанні образотворчої діяльності як засобу вираження й опрацювання внутрішнього досвіду. Арттерапія надає можливість клієнтові безпечно виносити травматичні переживання у символічну форму, здійснювати їх рефлексію та інтеграцію в особистісну історію. Вона дозволяє задіяти ті механізми психіки, які часто залишаються недоступними при виключно вербальній терапії – децентрування, екстерналізацію, символізацію.

Мета цієї статті – розкрити механізми впливу арттерапевтичних інтервенцій при роботі з травматичним стресом і ПТСР, а також охарактеризувати найбільш ефективні практичні підходи до застосування арттерапії з урахуванням сучасного українського контексту.

Теоретичне підґрунтя арттерапії при травматичному стресі

Арттерапія як метод психологічної допомоги набуває особливого значення в роботі з людьми, які пережили психотравмуючі події. З перших десятиліть свого розвитку вона застосовувалась для підтримки військовослужбовців, які проходили реабілітацію після бойових дій, зокрема після Другої світової війни у США та Великій Британії. Досвід показав, що образотворча діяльність позитивно впливає на емоційний стан, сприяє зниженню тривоги та відновленню внутрішнього ресурсу.

У сучасній практиці арттерапія застосовується при роботі з широким колом клієнтів – від біженців до жертв насильства, природних катастроф, терористичних атак. Усі ці категорії об'єднує одне – наявність травматичного досвіду, який потребує делікатного, поетапного психотерапевтичного опрацювання. Однією з головних переваг арттерапії є її невербальна природа, яка дозволяє клієнтові в безпечний спосіб виражати глибоко вкорінені емоції, часто блоковані або недоступні через мовні обмеження.

У процесі арттерапії задіяні кілька ключових механізмів психіки:

Децентрування – це зміщення фокусу уваги з внутрішніх болісних переживань на творчий процес. Завдяки цьому зменшується психологічна фіксація на травматичних спогадах, розширюється поле усвідомлення, активізується уява й творчі ресурси особистості. Людина ніби "відходить убік" від своєї травми й отримує змогу поглянути на неї з нової перспективи.

Екстерналізація – процес винесення внутрішніх переживань у зовнішню форму. Психологічний зміст, що раніше залишався лише в уяві, набуває конкретного вираження у малюнках, колажах, об'єктах. Це створює терапевтичну дистанцію, дає змогу людині символічно відокремити себе від травми, зменшуючи її емоційний вплив.

Символізація – перехід від емоційних і тілесних реакцій до образного мислення, що включає опрацювання досвіду через символи. Символи у мистецтві дозволяють обійти свідомі захисні механізми та працювати з глибинними структурами пам'яті. Завдяки цьому відбувається поступове усвідомлення та інтеграція травматичних подій у біографічний контекст.

Ці механізми дозволяють не лише стабілізувати емоційний стан, але й здійснити якісну трансформацію – змінити ставлення до пережитого, побудувати нові смисли й зняти блокування, пов'язані з дистресом. Важливим є також вплив арттерапії на дві півкулі мозку: невербальний (візуаль-

ний, емоційний) досвід активізує праву півкулю, тоді як аналіз, узагальнення та вербалізація – ліву. Таким чином, арттерапія сприяє інтеграції травматичного досвіду й формуванню цілісної, відновленої особистості.

Практичні підходи до арттерапевтичної допомоги при травматичному стресі

У практиці психологічного супроводу осіб з посттравматичними розладами арттерапія може застосовуватись як в індивідуальному, так і в груповому форматі, на різних етапах психотравматичного процесу. Доцільність використання конкретних методів залежить від фази переживання стресу, інтенсивності симптоматики та психоемоційного стану клієнта.

На ранніх етапах (кризова фаза, гострі сомато-вегетативні реакції), доцільно використовувати невідкладні арттерапевтичні втручання, спрямовані на стабілізацію. Це можуть бути прості техніки з використанням кольору, текстури, вільного малюнка, створення колажів. Умовою є безпечне середовище, де клієнт може символічно виразити свій стан без тиску чи аналізу. Особливо ефективними вважаються методи, які поєднують образотворчу діяльність з дихальними вправами, елементами релаксації та візуалізації.

У період формування стійких посттравматичних симптомів доцільним є використання динамічної або клієнт-центрованої арттерапії, зосередженої на глибшому опрацюванні травматичного досвіду. Один із ефективних підходів – метод серійних малюнків. Він дозволяє простежити динаміку емоційного стану клієнта, поступово перейти від нейтральних тем до символічного відображення болючих спогадів, а згодом – до побудови образу майбутнього. Такий підхід активно застосовувався в роботі з дітьми, що пережили терористичну атаку, і довів свою результативність у контексті травматичного стресу.

Також використовується метод S-R4 CREATE (Hass-Cohen), що поєднує творчість з побудовою безпечних терапевтичних відносин і поступовим “вбудовуванням” травми в наратив життєвої історії. Цей підхід передбачає активне використання силуетів, контрастного кольору, серійного малювання, поєднання вербальної та невербальної експресії.

У тривалій терапії ефективними є також групові форми арттерапії – студійні заняття, тематичні сесії, спільне створення композицій. Такі формати допомагають знизити рівень ізоляції, посилити відчуття підтримки та взаємодії, що особливо важливо для переселенців, військових, постраждалих від втрати або катастроф.

Ключовою особливістю роботи з посттравматичними станами є гнучкість і поетапність. Арттерапевт має враховувати рівень адаптаційних ресурсів клієнта, його здатність до символізації, потребу у підтримці, а також фазу переживання травми. Високий терапевтичний ефект демонструють програми, які інтегрують арттерапію з когнітивно-поведінковими техніками, методами десенсибілізації, тілесними практиками та рефлексією.

У сучасному українському контексті, де посттравматичні розлади набули масового характеру, арттерапевтичні інтервенції демонструють не лише ефективність, а й гуманістичну цінність – вони підтримують гідність особистості, повертають відчуття контролю, активізують внутрішній ресурс та надають людині простір для відновлення.

Висновки. Арттерапія є ефективним методом психологічної допомоги особам, які пережили психотравмуючі події та страждають від посттравматичного стресового розладу. Її цінність полягає у здатності забезпечити м'який, безпечний доступ до глибинних переживань, що часто недоступні у вербальній формі. Через образотворчу діяльність клієнт отримує можливість символічно виразити внутрішній досвід, дистанціюватися від нього, осмислити та інтегрувати травматичні події у власну життєву історію.

Ключовими механізмами впливу арттерапії виступають децентрування, екстерналізація та символізація, які сприяють зменшенню емоційного напруження, активізації уяви, реконструкції уявлень про себе і світ. Арттерапевтичні інтервенції можуть бути ефективно реалізовані як в індивідуальному, так і груповому форматі, адаптуючись до фази переживання травми та психоемоційного стану клієнта.

У контексті воєнного стану в Україні, арттерапія відіграє важливу роль у реабілітації військових, переселенців, осіб, які втратили близьких, зазнали насильства чи руйнації домівки. Її гуманістичний потенціал дозволяє не лише знижувати симптоматику ПТСР, але й підтримувати гідність, відновлювати суб'єктність і сприяти формуванню надії на майбутнє.

У подальшій науково-практичній роботі доцільним є розширення спектру арттерапевтичних програм, адаптація зарубіжних методик до українських реалій, а також підготовка фахівців, здатних гнучко застосовувати цей підхід у різних контекстах – від кризових центрів до психотерапевтичної практики.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арттерапевтична реабілітація військових: техніки відновлення: методичний посібник / за ред. Т. Курганської. 2024. 262 с.
2. Тараріна О. Практикум з арт-терапії. Скринька майстра. Київ:Астамір-В, 2023. 224 с.
3. Art Therapy and Clinical Neuroscience. Edited by Noah Hass-Cohen and Richard Carr. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2008. 339 p.
4. McNeilly G. Directive and non-directive approaches in art therapy. The Arts in Psychotherapy. 1983. No 10(4). P. 211–219. URL: https://doi.org/10.1016/0197-4556(83)90021-7
5. Thorton R. Review of Gerry McNeilly's Article and Non-Directive Approaches in Art Therapy. Inscape. 1985. P. 23–24.
6. Waller D. Group Interactive Art Therapy. London: Routledge, 1993. 176 p.

В'ячеслав Олійник

ПОВЕРНЕННЯ ГЕРОЇВ: УРОКИ ПОСТДОСВІДНОГО ЗРОСТАННЯ

Російсько-українська війна, що триває одинадцятий рік, збільшення сучасних геополітичних викликів, спровокованих зміною зовнішньої політики США, загострили більшість проблемних питань у різних сферах українського суспільства та держави, в т. ч. й у сфері охорони психічного здоров'я. Проте, зазвичай, майже усі аспекти нашого життя підвладні закону діалектики про єдність і боротьбу протилежностей, проявляючись щонайменше двома гранями: негативною і позитивною. До прикладу, психічна травма, що може мати наслідком посттравматичний стресовий розлад, є одночасно чинником позитивних психологічних змін – розвитку посттравматичного / постдосвідного зростання особистості. З цієї позиції ми й розглядатимемо можливі впливи прояву ПДЗ на життєдіяльність військовослужбовців (ветеранів) та українського суспільства в цілому.

Термін «посттравматичне зростання» (ПТЗ) ввели у науковий обіг американські учені Р. Тедескі та Л. Калхун на означення процесу і результату боротьби людини з наслідками травматичних подій. На наш погляд (і результати досліджень це довели), позитивні психологічні зміни можуть відбуватися внаслідок не тільки травмівної, а й негативної стресової події. Процес і результат подолання наслідків цих подій ми концептуалізували як постдосвідне зростання (ПДЗ), що може проявлятися у таких вимірах, як особистісне зміцнення, поціновування

життя, ставлення до оточуючих, нові можливості, духовні та екзистенційні зміни [7].

Участь у бойових діях, виконання службово-бойових завдань в умовах воєнного стану несе дистресове навантаження, яке «ми можемо, не усвідомлюючи, залишити травмою, або, усвідомлюючи, зробити досвідом» [4, с. 24], осмислення і прийняття якого детермінує розвиток ПДЗ [8].

Повернення з війни додому є переломним, кризовим, найбільш радісним, але і найскладнішим етапом у житті військовика, його сім'ї та громади. І саме тут доцільно згадати вислів пророка Мухаммеда, який у зверненні до воїнів-мусульман сказав: «Війна – це малий джихад. А з поверненням додому починається великий джихад», тобто розпочинається внутрішня робота над собою, «у стосунках з іншими, з тим, що навколо», адже слово «джихад» у перекладі з арабської означає «зусилля» [4, с. 27–28].

Ми не маємо на меті ідеалізувати військовослужбовців, применшуючи існуючі та майбутні можливі проблеми, в т. ч. у сфері психічного здоров'я, проте результати наших досліджень свідчать, що близько 70% учасників бойових дій, які отримали травмівний або негативний стресовий досвід, мають потенціал розвитку або проявляють ознаки розвитку ПДЗ щонайменше в одному із його вимірів [5, с. 48; 8]. У переліку особистісних чинників ПДЗ є певний набір чеснот, який притаманний кожній людині і який можна розвивати. Цей набір чеснот американський адмірал у відставці В. Макрейвен визначив як код Героя, що найяскравіше проявляється у тих, хто повсякчас стикається з болем і розчаруванням, травмою і стресом – у представників військових формувань і правоохоронних органів. Серед важливих якостей, що комбінуються у коді Героя, на думку В. Макрейвена, є відвага, скромність, жертовність, чесність, співчуття, наполегливість, обов'язковість, надія, почуття гумору, уміння пробачати [6]. Прояв цих якостей у повсякденному житті, в діяльності та вчинках спроможний змінити людей, суспільство і світ на краще, стати чинниками ПДЗ як окремої особистості, так і громади і суспільства загалом.

Принагідно зауважимо, що кожний та кожна, хто з гідністю і честю виконували і виконують свій військовий і громадянський обов'язок з відсічі та стримування збройної агресії росії проти України, сприймається нами як Герой. Хоча самі воїни не сприймають свій героїзм як щось виняткове, адже більшість з них говорить, що вони виконували свій обов'язок, що будь-хто, опинившись у ситуації вибору між життям і смертю, був би спроможний на героїчний і мужній вчинок. Це

перше, що необхідно брати до уваги під час комунікативної взаємодії між цивільними і військовослужбовцями і ветеранами.

Після повернення наші фронтові Герої стають вже Героями повсякденного життя, «які продовжують йти уперед після прожитої травми» [10, с. 23], але з урахуванням досвіду її переживання, що відображається в іншому сприйнятті світу, в іншому ставленні до себе і людей, у вмотивованості до змін і відчутті спроможності їх втілювати у життя, будуючи його таким, щоб воно було прикладом для інших – наповненим, осмисленим, цілісним і правдивим [2, с. 46–47; 3, с. 98].

Звичайно, що переоцінка цінностей, світоглядних позицій, усвідомлення особистісного зміцнення та нових можливостей до самореалізації як вимірів ПДЗ спонукають воїна активно захищати в умовах повсякденності себе нового, свої цінності, принципи, ідентичність врешті-решт. Водночас частина громадян, для якої війна була чимось віддаленим і чужим, які весь час перебували у своїй «зоні комфорту», зовнішні прояви такого захисту (активне неприйняття несправедливості та вад суспільного життя, домінанта загальнолюдських цінностей, співчутливе ставлення до інших, готовність прийти на допомогу нужденним тощо) можуть зустрічати нерозумінням, байдужістю, відстороненістю та, що найгірше, спротивом і агресією. І це в ситуації, коли сам воїн потребує особливої уваги, підтримки і захисту з боку суспільства через те, що його «емоційний стан може нагадувати маятник – від бажання діяти до періодів апатії» [1]. Приклади такого негативного ставлення до військовиків, на щастя, досить поодинокі, хоч неодноразово набували широкого розголосу в суспільстві та висвітлювалися у засобах масової інформації.

Отже, зміна світогляду, цінностей, життєвих сенсів військовослужбовця, що проявляється у зміні ставлення до себе, оточуючих та світу, та їх активне просування можуть спричиняти виникнення конфліктів, соціальної ізоляції, створення різномантних бар’єрів і захистів, викликати страх або жалість із боку інших громадян. Ветеран внаслідок цього сприймається вже не як Герой і Захисник, а як агресивний нападник, переслідувач із порушеннями психіки, як соціальна загроза [1] або як жертва нескінченної служби та ПТСР, що знову ж таки стигматизує людину в формі та створює виклики і загрози консолідації суспільства, такої необхідної в часи турбулентності та невизначеності.

Проте «досвід військових – це не лише про пережиту війну, а й про дисципліну, відповідальність і стратегічне мислення» [1], тобто співі-

снування в людині негативних аспектів життєвого досвіду та позитивних якостей особистості, які раціональніше було б використовувати на користь суспільному розвитку у післявоєнний час.

Отже, завданням суспільства і держави у післявоєнний час має стати забезпечення повною мірою взаємної дифузії цивільної та військової складових українського соціуму з урахування вимірів ПДЗ військовослужбовців, адаптації не стільки ветеранів до соціуму, скільки суспільства до ветеранської спільноти на принципах взаємної поваги, визнання заслуг, всебічної підтримки та взаєморозуміння. Важливим у цьому процесі є консолідуюча роль громадянського суспільства, кадровий менеджмент державних інституцій, ветеранські політики громад, щоб ми не розгубили, а сконцентрували і максимально ефективно реалізували потенціал позитивних змін військовослужбовців і ветеранів у розбудові мирного життя в умовах постійної загрози агресії з боку північно-східного сусіда.

ЛІТЕРАТУРА

1. Замірська Л. Від шани до стигматизації: що не так із нашим ставленням до ветеранів? Дзеркало тижня. 2025. 01 бер. URL: https://zn.ua/ukr/war/vid-shani-do-stihmatizatsiji-shcho-ne-tak-iz-nashim-stavlennjam-do-veteraniv.html.
2. Козловський І. Гідність та правдивість. Київ: Дух і Літера, 2024. 92 с.
3. Козловський І. Людина на перехресті. Роздуми про екзистенційний інтелект. Київ : Колесо Життя, 2023. 120 с.
4. Козловський І. Стратегія людини: від думок до дії. За матеріалами публічних лекцій. Київ : Колесо Життя, 2024. 180 с.
5. Кокун О., Пішко І., Лозінська Н., Олійник В. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій: метод. посіб. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 148 с.
6. Макрейвен В. Код героя. Уроки гарно прожитого життя / пер. з англ. Н. Лавська. Київ : Видавнича група КМ–БУКС, 2022. 168 с.
7. Олійник В.. Основні детермінанти постдосвідного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій: теоретичний аналіз. Вісник Національного університету оборони України. 2023. Т. 75. № 5. С. 102–110. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-75-5-102-110.
8. Олійник В., Ларіонов С. Концептуальна модель постдосвідного зростання особистості військовослужбовця в сучасному соціокультурному контексті. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2024. Вип. 3. С. 101–107. DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3.19
9. Олійник В., Ларіонов С. Особливості взаємозв’язків особистісних рис «Великої п’ятірки» і показників постдосвідного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2024. № 21. С. 195–202. DOI: https://doi.org/10.30970/PS.2024.21.24

10. Тедескі Р. Дж., Мур Б. А., Фальке К., Ґолдберґ Дж. Трансформовані травмою. Історії про посттравматичне зростання / пер. з англ. О. Бідованець. Київ: Видавець Олексій Бешуля, 2025. 208 с.

Анна Топчило, Валентин Кердивар

МЕТОД КАНІСТЕРАПІЇ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВІДНОВЛЕННІ ПЕРСОНАЛУ СЕКТОРА БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ, ЯКИЙ ЗАЗНАВ ПОРАНЕНЬ

В сучасних умовах повномасштабної війни в Україні персонал сектору безпеки й оборони щодня перебуває під впливом потужного фізичного й психологічного навантаження. Поранення, отримані внаслідок бойових дій та обстрілів, несуть не лише тілесний біль, а й глибоку емоційну травму, що потребує тривалого й чутливого відновлення. Одним із методів, на який можна звернути увагу як на додатковий, є каністерапія — форма терапії за участю спеціально відібраних та навчених собак, що допомагає налагодити емоційний контакт, знизити рівень тривоги та сформувати позитивний психоемоційний стан.

Цей метод можливо застосовувати в роботі з військовослужбовцями, рятувальниками, прикордонниками та поліцейськими, які зазнали поранень, адже спілкування з тваринами дає можливість відновити почуття безпеки, налагодити довіру до навколишнього середовища й поступово повернутися до повноцінного життя.

Перевагами каністерапії можна назвати те, що поранений співробітник, який ще не готовий з тих чи інших особистих причин почати психологічні чи психотерапевтичні сесії з відповідним фахівцем. Однак він може бути зацікавлений у взаємодії з собакою і сприймати психологічний супровід значно простіше та легше. Багато чоловіків з числа персоналу сектору безпеки й оборони, які зазнали поранень, можуть відмовлятися від психологічної підтримки, а погратися та провести час із твариною, що частіше за все не асоціюється з професійною психологічною допомогою. Перевагами методу є ненав’язливість і м’якість впливу, високий рівень добровільної участі клієнта, природність та інтуїтивність взаємодії, можливість використання як на ранніх, так і на пізніх етапах реабілітації та відновлення.

Складнощами у випадку реалізації каністерапевтичних сесій з пораненими співробітниками є те, що для проведення заняття потрібне приміщення, в якому дозволено працювати з каністерапевтичною собакою. А

в більшості лікарень та закладів охорони здоров'я важко знайти приміщення з урахуванням усіх необхідних санітарно-гігієнічних норм.

Метод каністерапії підходить не для всіх, а лише для тих, хто любить тварин і хоче з ними взаємодіяти та не має медичних протипоказань і алергічних реакцій, у зв'язку з цим використовувати його можливо не в усіх випадках.

Сутність методу каністерапії — це участь собак у психотерапевтичному, реабілітаційному процесі або на етапах відновлення. Вона базується на глибокому емоційному зв'язку між людиною і твариною. На відміну від традиційних методів терапії, каністерапія спрямована на безпосередню емоційну взаємодію, що дозволяє долати бар'єри, знижувати рівень тривоги, депресії та ізоляції.

Психологічну роботу зі співробітником, який зазнав поранень, здійснює каністерапевтична трійка: психолог-каністерапевт, кінолог-каністерапевт та спеціально навчена й сертифікована собака. Індивідуальні терапевтичні сесії зазвичай тривають до 30 хвилин, оскільки саме за такий час каністерапевтична собака може ефективно працювати з клієнтом і фокусувати свою увагу на завданнях. Далі обов'язково потрібно дати каністерапевтичній собаці відпочинок та час для задоволення її базових потреб. Кінолог-каністерапевт протягом сесії відслідковує та направляє поведінку каністерапевтичної собаки і піклується про її захист та комфорт. Психолог-каністерапевт відповідає за психологічні аспекти взаємодії з людиною, що зазнала поранення.

Каністерапію можливо використовувати в групових заняттях з персоналом сектору безпеки й оборони, які зазнали поранень. У цьому випадку слід правильно розраховувати час роботи каністерапевтичної собаки, який не повинен перевищувати протягом заняття 30 хвилин. Тобто вправи повинні змінюватися та чергуватися так, щоб собака отримувала необхідний їй відпочинок.

Каністерапію можна використовувати для поліпшення моторики у постраждалих із травмами кінцівок через ігрову взаємодію із собакою. Тварина стає джерелом емоційної підтримки, прийняття й безумовної любові, що підвищує ефект психологічної роботи. Людина починає довіряти, відкриватися у присутності каністерапевтичної собаки, що створює базу для ефективної роботи психолога. Спілкування із собакою стимулює позитивні емоції, знижує відчуття самотності.

У груповій роботі поранені співробітники, які проходять реабілітацію, легше виходять на контакт у групі, коли в процес включена тварина. Взаємодія з собакою стимулює вербальну комунікацію, особливо у випадках важких травм або після пережитого шоку.

Метод каністерапії в роботі з персоналом сектору безпеки й оборони, які зазнали поранень, підвищує мотивацію до реабілітації та відновлення, зацікавлює в психологічній підтримці та допомозі. Знижує рівень тривожності, депресивні та агресивні реакції. Покращує міжособистісні навички та соціальну адаптацію. Сприяє відновленню сенсорної та моторної активності. Зміцнює відчуття безпеки та стабільності.

У секторі безпеки й оборони каністерапію в процесі психологічного відновлення поранених можливо застосовувати в рамках індивідуальної роботи. Психолог-каністерапевт обирає метод взаємодії з урахуванням характеру поранення, психоемоційного стану співробітника та досвіду травматичних подій. Так само і в груповій роботі з урахуванням вправ на командоутворення та групову підтримку.

Таким чином, каністерапія — цікавий додатковий інструмент психологічного відновлення поранених представників сектору безпеки й оборони. Її ефективність полягає в поєднанні емпатії, тілесного контакту, довіри та позитивної взаємодії, що часто є неможливим у традиційних формах терапії на ранніх етапах після травми. Впровадження каністерапії в систему реабілітаційних заходів та відновлення — це не лише інноваційний, а й цікавий та корисний підхід до підтримки тих, хто захищає країну.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кердивар В. В. Роль психолога у підтримці та відновленні психологічного здоров’я співробітників ДСНС України після виконання завдань за призначенням в умовах війни. Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності Національної поліції та закладів вищої освіти МВС України: матеріали VI міжвідом. наук.-практ. Круглого столу (Київ, 18 квіт. 2024 р.) / редкол.: В. В. Чернєй, С. Д. Гусарєв, С. С. Чернявський та ін. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2024. С. 82–85.
2. Платонов В. М. Актуальні проблеми психологічного супроводу діяльності фахівців ДСНС України. Виклики сьогодення та можливі рішення. Актуальні проблеми діяльності складових сектору безпеки і оборони України (до 10-ої річниці створення Національної гвардії України): тези Всеукраїнської науково-практичної конференції (24 жовтня 2024 року). Харків: Вид-во НАНГУ, 2024. С. 685–687.

Галина Чупандіна
Науковий керівник – Неллі Тарасенко

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ В УМОВАХ ПСИХОТРАВМУЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА

Сучасні соціальні реалії, зокрема збройна агресія рф проти України, економічна нестабільність та інші кризові явища, створюють психотравмуюче середовище, що негативно впливає на дітей з розладами аутичного спектру (РАС), як особливо вразливої групи, яка потребує комплексної психосоціальної підтримки для збереження емоційного благополуччя, адаптації та соціалізації.

Окремі аспекти психосоціальної підтримки розглядалися у наукових дослідженнях вітчизняних учених. Зокрема, В. Андресенкова, Т. Войцях, І. Гриців, В.Мельничук, Н. Сабліна, О. Фляркoвська, Т. Харківська окреслили теоретичні та практичні аспекти психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу; І. Маслянікова аналізувала особливості психологічної допомоги особистості внаслідок дії травмуючих ситуацій у воєнний час; Т. Музика досліджувала загальні засади психосоціальної підтримки дітей з інвалідністю. Попри значний внесок вивчених праць, питання психосоціальної підтримки дітей з розладами аутичного спектру (РАС) в умовах психотравмуючого середовища залишається актуальним і потребує подальшого наукового осмислення. Зокрема, важливо детально проаналізувати ключові терміни, які використовуються у цьому контексті, оскільки від правильного визначення термінів залежить глибина розуміння досліджуваної проблеми.

Так, під психосоціальною підтримкою можна розглядати процес, що сприяє особам із порушеннями здоров’я або тим, хто набув інвалідність унаслідок психічних розладів, досягненню оптимального рівня незалежного функціонування в суспільстві [3].

Термін «діти з розладами аутичного спектра» доцільно не розмежовувати з іншими дефініціями, такими як «діти з аутистичним спектром» або «діти з аутизмом», оскільки всі вони позначають осіб, які мають виражений дефіцит соціальних навичок та труднощі у встановленні реципрокної (взаємної) соціальної взаємодії [1, с.70].

Для визначення поняття «психотравмуюче середовище» ми спиратимемося на концепцію «психотравмуючої ситуації», що, за визначенням Н. Дзюби, є подією що породжує в психіці людини травматичний процес, який зумовлює прогрес дезорганізаційної психічної діяльності зі

спробами психіки утримати, локалізувати та дисоціювати цей процес [2, с.119]. Відповідно до цього, психотравмуюче середовище можна розглядати як таке, що характеризується постійним стресом, насильством або емоційним виснаженням, яке негативно впливає на психічне здоров'я та емоційну стабільність особистості. Це середовище може мати руйнівний ефект на здатність індивіда адаптуватися до життєвих ситуацій, розвивати здорові стосунки та досягати особистісного розвитку.

Тобто, узагальнюючи всі дефініційні ряди «діти з розладами аутичного спектру», «психосоціальна підтримка», «психотравмуюче середовище», можемо стерджувати, що під психосоціальною підтримкою дітей з розладами аутичного спектру в умовах психотравмуючого середовища доцільно розуміти комплекс заходів, спрямованих на забезпечення емоційного благополуччя, розвиток адаптивних навичок, зниження рівня стресу та формування сприятливого соціального середовища для таких дітей. Це передбачає надання психологічної, педагогічної та соціальної допомоги, залучення спеціалістів різних сфер, використання інклюзивних методик та впровадження інноваційних підходів до комунікації та навчання.

Ефективну психосоціальну підтримку дітей з розладами аутичного спектру в умовах психотравмуючого середовища можуть забезпечити фахівці, зокрема психологи, педагоги, соціальні працівники, а також медичні працівники, які мають досвід роботи з даною категорією осіб. Це передбачає координацію зусиль між різними фахівцями для надання комплексної допомоги, що включає психологічну підтримку, інклюзивні навчальні методики, соціальну інтеграцію та адаптацію, а також корекцію поведінкових особливостей дітей з РАС.

Отже, підбиваючи підсумки дослідження психосоціальної підтримки дітей з розладами аутичного спектру в умовах психотравмуючого середовища, констатуємо, що діти з РАС, які перебувають у таких умовах, зокрема через воєнні події, переживають високий рівень тривоги, «відкату» у розвитку. Вчасне надання психосоціальної підтримки, спрямованої на забезпечення емоційного благополуччя, розвиток адаптивних навичок, зниження рівня стресу та створення сприятливого соціального середовища, сприяє соціальному та комунікаційному розвитку дітей і зменшує ризик регресу в їхніх навичках.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гладун Т. О. Розвиток соціальної компетентності дітей молодшого шкільного віку з аутизмом в умовах інклюзивної освіти: дис. … канд. пед. наук: 13.00.05. Старобільськ, 2020. 272 с.

2. Дзюба Т. М. Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: зміст, особливості, наслідки. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2012. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 15. Ч. II. С. 113–120.
3. Музика Т. Психосоціальна підтримка дітей-інвалідів. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/stud_konferenzia/2013/visnuk_80.pdf. (дата звернення 31.03.2025).

Яна Бевзюк, Наталія Макогончук

РОЛЬ ВІЙСЬКОВОГО ПСИХОЛОГА У РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ БОЙОВИХ ДІЙ

Військові конфлікти ставлять перед суспільством нові виклики, серед яких особливу увагу необхідно звернути на психологічну реабілітацію військовослужбовців. Тривале перебування у зоні бойових дій, постійна загроза життю, втрата побратимів, а також складність адаптації до мирного життя після повернення – все це має значний вплив на психічний стан військових.

У цих аспектах головну роль відіграє військовий психолог, адже він забезпечує підтримку на всіх етапах служби: від підготовки до участі у бойових діях до реінтеграції у суспільство після повернення.

Сутність психологічної реабілітації визначається як «відновлення здатності дисгармонійно розвиненої особистості до нормальної діяльності шляхом створення психологічних умов для її реадаптації до звичайних умов» [1].

Перед відправленням у зону бойових дій військові проходять не лише фізичну, а й психологічну підготовку. Основне завдання військового психолога на цьому етапі – оцінити рівень стресостійкості військовослужбовців, навчити їх методів контролю емоцій та формування психологічної готовності до екстремальних ситуацій. Крім того, важливою є робота зі згуртованістю підрозділу, адже від його психологічної єдності значною мірою залежить ефективність виконання бойових завдань. Ефективна підготовка дозволяє зменшити ризики розвитку гострих стресових реакцій та підвищити загальну боєздатність військових. Під час активної фази ведення бойових дій психолог забезпечує підтримку особового складу, допомагаючи бійцям долати страх, тривожність та зберігати бойовий дух.

Одним із головних завдань на цьому етапі є стабілізація емоційного стану, запобігання розвитку посттравматичного стресового розладу та

емоційного вигорання. Важливу роль відіграє своєчасне виявлення ознак психологічних розладів, адже без належної уваги вони можуть перерости у серйозні проблеми, що потребуватимуть тривалого лікування. Особливої підтримки потребують військові, які зіткнулися з втратою побратимів у підрозділі або отримали поранення, адже це може стати тригером для розвитку посттравматичного стресового розладу.

Найскладнішим періодом для військових є повернення до цивільного життя. Багато хто стикається з ПТСР, депресією, труднощами у спілкуванні з цивільними, проблемами зі сном, підвищеною тривожністю або, навпаки, апатією. У цьому контексті військовий психолог проводить реабілітаційні заходи, спрямовані на подолання цих проблем. Серед найефективніших методів роботи – індивідуальне та групове консультування, когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія та медитаційні практики [2]. Особливої уваги потребує робота з сім'ями військових, оскільки підтримка близьких є ключовим фактором у процесі адаптації.

Ефективна психологічна реабілітація вимагає комплексного підходу, що включає не лише роботу військового психолога, а й співпрацю з медичними спеціалістами, соціальними працівниками та реабілітологами. Важливим аспектом є створення спеціалізованих реабілітаційних центрів, де військові можуть отримати необхідну допомогу у безпечному середовищі.

Таким чином, військовий психолог відіграє ключову роль у підтримці психічного здоров'я військовослужбовців на всіх етапах їхньої служби. Завдяки своєчасному психологічному супроводу можна значно знизити рівень бойового стресу, запобігти розвитку серйозних психічних розладів та сприяти успішній реінтеграції військових у суспільство. Враховуючи важливість цієї проблеми, в Україні необхідно розширювати програми підготовки військових психологів, вдосконалювати методи реабілітації та створювати ефективні державні механізми підтримки ветеранів. Лише комплексний підхід дозволить забезпечити гідні умови для тих, хто ризикував життям заради безпеки країни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
2. Колесніченко О. С., Приходько І. І., Мацегора Я. В. Психологічна реабілітація військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах: монографія. Харків: НА НГУ, 2021. 75 с.

Валерія Бондар
Науковий керівник – Тетяна Чередниченко

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ КОРЕКЦІЇ БОЙОВОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ

Психологічні аспекти бойового стресу є одними з найважливіших у сучасних умовах війни, адже тривале перебування у зоні бойових дій, постійна загроза життю, втрати товаришів по службі та інші стресогенні фактори суттєво впливають на психологічний стан військовослужбовців. Це питання є надзвичайно важливим для забезпечення психологічної стійкості та ефективності бойових підрозділів, а також для збереження психічного здоров'я військових.

Проблему проблему бойового стресу та його вплив на психічний стан військовослужбовців досліджували такі сучасні науковці, як А. Клочко [6], О. Молчанова [7], В. Теслюк [10], В. Ткачов [10] та ін.

У військовій психології бойовий стрес розглядається як природна реакція організму на небезпеку, спрямована на збереження життя та ефективне функціонування в критичних ситуаціях. Однак, у разі тривалого впливу або надмірного психологічного навантаження бойовий стрес може набувати хронічного характеру, що призводить до негативних наслідків для психічного і фізичного здоров'я військовослужбовців [8].

Важливо зазначити, що бойовий стрес може мати як негативні, так і позитивні наслідки. До негативних належать такі, як: розвиток ПТСР, емоційне вигорання, суїцидальні думки та труднощі з адаптацією до цивільного життя. Водночас, стресові ситуації можуть сприяти зростанню психологічної стійкості, формуванню бойового духу та розвитку лідерських якостей, що підвищує ефективність військових у складних умовах.

Корекція бойового стресу у військовослужбовців передбачає широкий спектр заходів, спрямованих на відновлення психологічної рівноваги, зниження інтенсивності стресу, підвищення стійкості до подальших стресових ситуацій та полегшення переживань, пов'язаних із бойовими діями. Для цього необхідно враховувати специфіку бойових умов і розробляти адаптовані методики, що відповідають психофізіологічним характеристикам військових [9].

Корекція бойового стресу має бути комплексною, з урахуванням особливостей індивідуального та колективного психологічного стану військовослужбовців. Існує багато методик, що включають різні психологічні техніки, що дозволяють відновити баланс емоцій та зняти напругу.

До основних методів корекції бойового стресу можна віднести:

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Одним із найбільш ефективних методів корекції бойового стресу є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка спрямована на зміну негативних та деструктивних переконань, що виникають у військовослужбовців через досвід бойових дій. КПТ допомагає змінити автоматичні реакції на стрес, що виникають у військових через негативні уявлення про себе, ситуацію чи майбутнє [2].

2. Емоційно-фокусована терапія (ЕФТ). Емоційно-фокусована терапія допомагає військовим обробляти та інтегрувати свої емоційні переживання, пов'язані з травмами, болем і втратами. Ця методика є ефективною при роботі з почуттям провини та безсилля, яке часто виникає у військовослужбовців після втрати товаришів або через переживання важких бойових ситуацій [4].

3. Методи релаксації та саморегуляції. Методи релаксації займають важливе місце в корекції бойового стресу. Вони допомагають зняти фізичну та психологічну напругу, сприяють відновленню сил [5].

4. Психоосвітні програми та групова терапія. Психоосвітні програми є важливим елементом корекції бойового стресу, оскільки вони дозволяють військовим усвідомити, що стресові реакції є нормальними в умовах бойових дій і можуть бути ефективно подолані [3].

5. Метод EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) Метод десенсибілізації та переробки травматичних спогадів за допомогою рухів очей є одним із найбільш ефективних інструментів для корекції бойового стресу та посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що виникає у військовослужбовців після бойових дій. Цей метод заснований на використанні рухів очей для зниження інтенсивності травматичних спогадів та емоцій, пов'язаних з ними [1].

Отже, бойовий стрес є невід'ємною складовою військової служби, і його вплив на психіку може бути як руйнівним, так і стимулюючим. Важливою складовою роботи з бойовим стресом є своєчасна психологічна підтримка та використання ефективних методів його корекції. Комплексний підхід до подолання наслідків стресу сприяє збереженню психічного здоров'я військовослужбовців і підвищенню їхньої бойової ефективності. Таким чином, дослідження бойового стресу та розробка адаптованих методик його подолання є важливими завданнями військової психології.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бріер Д., Скот К. Основи травмофокусованої психотерапії. Львів: Свічадо, 2015. 448 с.

2. Вестбрук Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 410 с.
3. Журавльова Н. Ю. Прояви ПТСР і вторинна травматизація: психотерапевтична допомога сім'ям ветеранів бойових дій. Психологія та педагогіка: необхідність впливу науки на розвиток практики в Україні: Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 21–22 лютого 2020 р.). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2020. Ч. 2. С. 113–117.
4. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим унаслідок стресових, травмівних подій: досвід, узагальнення, висновки. Актуальні проблеми психології. Т. III: Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ: Логос, 2015. Вип. 11. Консультативна психологія і психотерапія. С. 8–34.
5. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
6. Клочко А., Семенець-Орлова І. Бойовий стрес як детермінанта порушень ментального здоров'я в умовах війни. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я. 2024. № 1 (15). С. 91–95.
7. Молчанова О. Особливості стійкості до бойового стресу у мобілізованих чоловіків в період воєнного стану в Україні. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2024. Вип. 23 (68). С. 81–89.
8. Олексієнко Б. М., Іщенко Д. В., Сафін О. Д. Військова психологія і педагогіка: підручник для військових вузів. Хмельницький: Вид-во Академії ПВУ, 2017. 562 с.
9. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія. 2018. № 1. URL: https://books.ndcnangu.co.ua/statti_NDL_3/Vnadpn_2018_1_13.pdf
10. Теслюк В. М., Ткачов В. В. Дослідження бойового стресу у військовослужбовців. SWorld Journal. 2024. I. 23. С. 104–108.

Олена Лукашик,
Науковий керівник – Галина Голя

КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Страх є невід'ємним елементом розвитку. Він з'являється в нас як у дорослому житті, так і в ранньому дитинстві, де виконує важливу психофізіологічну функцію. На жаль, іноді буває так, що дитяча тривож-

ність перестає виконувати свою адаптаційну функцію і стає центральним симптомом розладів, що діагностуються у дітей. Це одне з найпоширеніших дитячих розладів.

Феномен страху десятиліттями вивчали психологи та дослідники освіти в країні та за кордоном. У розвиток психології страху внесли свій внесок В. Вілюнас, Л. Виготський, О. Захаров, О. Кондаш, М. Левітов, А. Леонова, І. Павлов, К. Ізард. Серед сучасних дослідників значний внесок у вивчення природи страху та методів його корекції зробили О. Камінська, А. Ковалевська, Г. Кошонко, О. Махух, С. Томук, М. Шевченко та інші. Згідно з низкою досліджень страху вітчизняними та зарубіжними вченими досі не існує єдиного загальноприйнятого визначення поняття «страх». Дослідники по-різному трактують це поняття, тому актуальним завданням є визначення поняття «страх» і формування базового поняття, аналіз і систематизація наявних даних з проблеми страху, вивчення педагогічних методів контролю страху у дітей.

Страхи і тривоги – це природні емоції, які можуть виникати у дітей в різних життєвих ситуаціях [1]. Більшість дітей старшого дошкільного віку мають високі показники страху, що пов’язані з ситуацією самотності (темряви, залишитися одному, страх тварин), також страх перед лікарями (уколами, хворобами). З цією метою було проведене опитування на базі Комунального закладу «Луцький заклад дошкільної освіти «ясла-садок»№7 Луцької міської ради», в якому було задіяно 20 дітей старшого дошкільного віку.

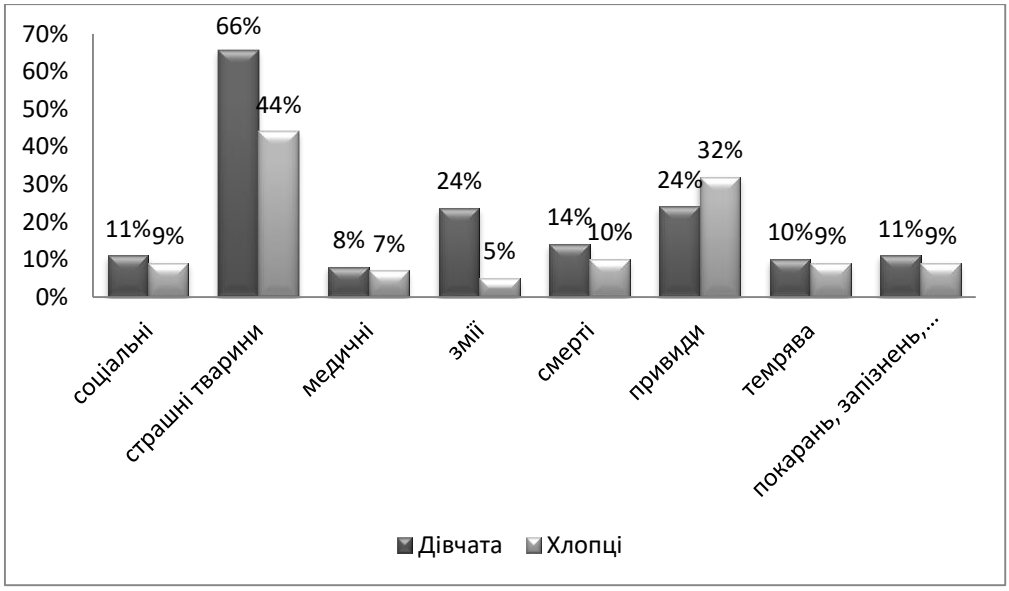


Рис. 1 – Аналіз малюнків та опитування дітей щодо страху

Одним із методів психотерапії та корекції дитячих страхів є казкотерапія. Мабуть, кожна дитина починає своє знайомство з літературою та світом з казки. Адже вони служать засобом передачі досвіду, умінь, навичок, розуміння добра і зла. Більшість казок пронизані алегоріями, а також життєвими лініями поведінки.

Існує багато методів казкотерапії, і найпопулярніші з них:

– розповідь дитині казки, де можна простежити, які емоції відчуває дитина, коли їй розповідають про ті чи інші події, і відзначити, в який момент дитина занепокоєна;
– створення казки з дитиною, що дозволяє визначити спонтанні емоційні прояви дитини, які часто не помітні в повсякденній поведінці;
– театралізація казки, дієвий метод казкотерапії в ЗДО, де дитина може брати участь в певній ролі. Суть методу полягає в акцентуванні уваги на інтонації голосу дитини під час розігрування сюжету. Підтвердженням її тривоги може бути також вираз обличчя, почервоніння, блідість або небажання інсценувати певну сцену;
– малювання казки, передбачає є роботу з кольоровим картоном і пластиліном, щоб дитина позбавилася хвилювання. Якість зображень, рукоділля не має значення. Якщо у дитини сильні почуття, то на дитячих малюнках з’являться всілякі чудовиська, вогонь або темні кольори [15].

Отже, казка використовується як засіб лікування дитячих страхів. Можливості казки великі. Їх можна використовувати, щоб розкрити глибинні проблеми в душі дитини та допомогти визначити причини зовнішніх умов, які турбують дитину. Давайте детальніше розглянемо лікувальні казки і як їх правильно використовувати.

Для дітей старшого дошкільного віку допустима психотерапія у вигляді легенд, притч, епосів або міфів. Кожній дитині пропонується жанр відповідно до інтересів. Метафора виступає як засіб психологічного впливу. Точно підібрана художня техніка ефективна в подоланні дитячих страхів. Діти 5-6 років віку часто ототожнюють себе з тваринами і намагаються наслідувати їх у своїх вчинках, тому казки про тварин найбільш вдало передають дітям життєвий досвід. Психокорекційні казки створюється для м’якого впливу на поведінку дитини. Під корекцією тут розуміється заміна неефективного стилю моделі поведінки на більш продуктивний. Крім того, важливо також пояснити дитині сенс того, що відбувається. Використання цих казок обмежене за

віком і тематикою, де демонструються приклади неадекватної та неефективної поведінки. Такий сюжет можна просто прочитати дитині, не обговорюючи його [4]. Крім психокорекційних, виділяють також психотерапевтичні казки. До психотерапевтичних історій зазвичай відносяться «казки, що лікують душу». Багато психотерапевтичних казок присвячено проблемам життя і смерті, ставлення до втрат і здобутків, подій, що повторюються, любові, подорожі. Ці казки допомагають цільовій аудиторії проникнути у філософію справ і стосунків. Психотерапевтичні казки створюються у процесі пошуку сенсу поточних подій і проблемних ситуацій [3]. Медитативні казки створені для накопичення позитивного, образного досвіду, зняття психоемоційного напруження, створення найкращих моделей взаємин із навколишнім світом та іншими людьми. Тому їхня особливість – відсутність конфліктів і злих героїв [2].

Казкотерапія – це ефективний метод роботи з дитячими страхами, оскільки казка – це мова, зрозуміла дитині. Вона допомагає їй ідентифікувати себе з героєм, пережити його почуття та знайти шляхи вирішення проблем. Таким чином, використання казок для подолання страхів у дітей дошкільного віку має ряд позитивних наслідків: *емоційний розвиток* (вираження почуттів: казки дозволяють дітям безпечно виразити свої почуття, особливо ті, які важко висловити словами), *когнітивний розвиток* (розширення світогляду: казки відкривають для дітей нові світи, знайомлять їх з різними культурами і традиціями, що сприяє розвитку їхньої уяви і креативності), *соціальний розвиток* (розвиток соціальних навичок: казки вчать дітей взаємодіяти з іншими людьми, співпрацювати, вирішувати конфлікти; формування моральних цінностей), *подолання страхів* (десенсибілізація: поступове знайомство з предметами або ситуаціями, які викликають страх).

Використання казкотерапії дозволяє ефективно долати не лише порушення поведінки дітей а допомагає справлятися з такою поширеною проблемою як дитячі страхи, які в умовах війни потребують постійної корекції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Жизномірська О. Соціально-психологічна підтримка особистості підліткового віку в умовах війни: погляд практичного психолога. 2022. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/31149/1/69_Zhuznomirska.pdf
2. Магдисюк Л., Федоренко Р., Замелюк М. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. III–IV рівнів акредитації. Луцьк, 2019. 152 с.

3. Кормило О. Психічні стани та їх зв’язок зі страхом у дитячому віці. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 23. С. 286–297. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_23_27
4. Словник психологічних термінів. URL: https://nuph.edu.ua/slovnikpsihologichnih-terminiv/ (дата звернення: 10.03.2025).

Анна-Марія Макар, Ольга Михайлюк
Науковий керівник – Роксоляна Призванська

ВІДНОВЛЕННЯ МОВЛЕННЯ У ВІЙСЬКОВИХ ПІСЛЯ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЇ ТРАВМИ: ПСИХОЛОГО-ЛОГОПЕДИЧНИЙ ПІДХІД

Поточні військові події в Україні призвели до значного збільшення кількості військовослужбовців, які отримують різні види травм, зокрема черепно-мозкові травми. Цей вид травми є особливо небезпечним через свої тяжкі наслідки, які впливають як на фізичний, так і на психоемоційний стан людини. Одним із найважчих наслідків черепно-мозкових травм є порушення мовлення, яке не лише обмежує комунікативні можливості військовослужбовців, а й ускладнює їхню соціальну інтеграцію, посилює психологічну травму та заважає їм повернутися до активного життя.

Черепно-мозкові травми у військових найчастіше виникають унаслідок вибухових хвиль, уламкових поранень, сильних ударів чи падінь. Вони супроводжуються органічними ураженнями кори головного мозку, порушеннями кровопостачання, формуванням гематом, а також можуть спричиняти набряки мозкової тканини. Як наслідок, у військових виникають не лише загально неврологічні порушення, а й серйозні мовленнєві порушення, такі як афазія, дизартрія, дисфазія та проблеми із письмом і читанням. Афазія — одна з найбільш поширених і тяжких форм порушення мовлення, що виникає внаслідок ураження мовленнєвих центрів мозку. Дизартрія, у свою чергу, пов'язана з порушенням нервово-м’язового апарату, що впливає на артикуляцію. Дисфазія супроводжується частковим порушенням розуміння та відтворення мовлення, а також зниженням когнітивної активності.

Реабілітація мовлення у військовослужбовців після черепно-мозкової травми вимагає комплексного підходу. Особливе значення в цьому

контексті має психологічна та логопедична терапія, яка дозволяє поєднати відновлення мовленнєвих функцій зі стабілізацією психоемоційного стану потерпілого. Важливо розуміти, що порушення мовлення після черепно-мозкової травми у військовослужбовців виникають за умов високого рівня тривожності, стресу, посттравматичного стресового синдрому, а також зниження мотивації до лікування. З цієї причини логопедична терапія повинна бути тісно пов'язана з психологічною підтримкою.

Першим етапом роботи є комплексна діагностика. Вона включає збирання анамнезу, аналіз особливостей отриманої травми, її наслідків, супутніх станів. Психологічне обстеження дозволяє визначити рівень тривожності, депресивності, наявність ознак посттравматичного стресового розладу, а також мотивацію пацієнта до лікування. Важливим завданням психолога є встановлення довірливих стосунків із військовим, створення безпечного емоційного простору, де пацієнт може відкрито говорити про свої труднощі, страхи та переживання.

На етапі корекції психолого-логопедична допомога має бути максимально гнучкою та адаптованою до стану військового. З огляду на психоемоційну вразливість, першочерговим завданням є стабілізація емоційного стану пацієнта, формування в нього віри в можливість одужання та зниження тривожності, що супроводжує порушення мовлення. Психолог проводить стабілізаційні бесіди, сеанси арт-терапії, використовує прийоми когнітивно-поведінкової терапії для подолання негативних установок та страхів, пов’язаних із втратою комунікативної функції.

Ще однією особливістю роботи з військовими є необхідність подолання зниженої мотивації до тривалої реабілітації. Через військову ідентичність, звикання до напруги та бойових умов військовослужбовці часто сприймають мовленнєві порушення як несуттєву проблему, поки вона кардинально не впливає на їхнє життя. Тому важливою є психотерапевтична підтримка, спрямована на підвищення усвідомленості значення мовлення для якісного життя, відновлення контакту з близькими та колегами, здатності до побутового та професійного самозабезпечення.

Паралельно логопед проводить обстеження мовленнєвих функцій, визначає тип порушення (афазія, дизартрія, дисфазія), його структуру та ступінь вираженості. Це дозволяє сформувати індивідуальний план реабілітаційної роботи. Логопедична терапія орієнтована на відновлення базових мовленнєвих навичок. Робота починається з простих завдань: стимулювання вокалізації, виконання дихальних та артикуля-

ційних вправ, відпрацювання простих звукосполучень. Згодом переходять до формування активного словника, відновлення фразового мовлення, корекції граматичних структур.

Особливе місце в психолого-логопедичному підході займає робота з відновленням навичок читання та письма, що особливо актуально для військових, які планують повернутися до військових або адміністративних обов'язків. Тут використовується методика покрокового відновлення літерного аналізу та синтезу, вправи на читання складів, слів, речень, поступове ускладнення завдань. Окремої уваги потребує реабілітація темпу, ритму та інтонаційного оформлення мовлення, оскільки ці компоненти часто страждають внаслідок черепно-мозкової травми. З цією метою застосовуються логоритмічні вправи, вправи на відтворення мовленнєвих ритмів, інтонаційні вправи.

Залежно від виду порушення застосовуються різні методики: при афазії ефективною є методика М. Базима, яка базується на принципі поетапного формування мовленнєвої діяльності, при дизартрії – артикуляційна та дихальна гімнастика, логоритміка. Надзвичайно важливою є індивідуалізація програми реабілітації, врахування психічного стану, соматичного здоров'я, мотивації до лікування та життєвих планів військового.

На етапі соціальної реабілітації психологічна та логопедична терапія зосереджена на підготовці військовослужбовців до самостійного використання мовленнєвих навичок у повсякденних, робочих та соціальних ситуаціях. З цією метою пропонуються навчальні курси з комунікативної взаємодії та психотерапії, на яких військовослужбовці вивчають техніки самоконтролю та прийоми подолання тривожності та невпевненості в спілкуванні.

Комплексна психолого-логопедична допомога, що поєднує медичну, психологічну та мовленнєву реабілітацію, є ефективною моделлю допомоги військовим із черепно-мозковими травмами. Вона дозволяє не лише відновити мовленнєві функції, а й стабілізувати психоемоційний стан, сприяти поверненню до активного життя та знизити ризик розвитку хронічних психологічних розладів. Саме міждисциплінарна взаємодія фахівців забезпечує цілісність та результативність реабілітаційного процесу.

У підсумку можна зазначити, що відновлення мовлення у військових після черепно-мозкової травми — складний, тривалий і багатокомпонентний процес. Його ефективність залежить від ранньої діагностики, правильно обраної стратегії корекції, врахування психологічного

стану військового та індивідуалізації реабілітаційної програми. Поєднання психологічної допомоги та логопедичної роботи дозволяє не лише поліпшити якість мовлення, а й повернути військовим упевненість у собі, віру у власні сили та здатність до повноцінного життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Демченко І. В. Комплексна реабілітація військових із наслідками черепно-мозкових травм: досвід роботи психолого-логопедичної команди. Практична психологія та соціальна робота. 2023. № 3. С. 52–59.
2. Лопатинська Н. А., Мельник В. М. Психолого-логопедичний супровід військовослужбовців в системі реабілітації після отриманих бойових травм. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. №35 (74). С. 89–94.
3. Національний університет охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика. Методичні рекомендації щодо психолого-логопедичної допомоги військовослужбовцям із черепно-мозковими травмами. Київ, 2020. 45 с.
4. Тарасенко С. В. Логопедична допомога військовим з афазією після черепно-мозкових травм: сучасні підходи. Логопедія України. 2022. № 1 (19). С. 27–34.

Георгій Фараонов,
Науковий керівник – Наталія Макогончук

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ СТРЕСОВОМУ РОЗЛАДІ

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є однією з найпоширеніших психологічних проблем серед військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. Він супроводжується емоційними, когнітивними та фізіологічними порушеннями, ПТСР не лише впливає на індивідуальне благополуччя військовослужбовців, але і може мати серйозні наслідки для їхніх сімей, соціального життя та професійної діяльності. Саме тому ефективний психологічний супровід є критично важливим для військовослужбовців із ПТСР.

Посттравматичний стресовий розлад – це відстрочена або затяжна реакція на стресову подію або ситуацію (короткочасну або тривалу) виключно загрозливого або катастрофічного характеру. Щоб ПТСР виник, необхідно, аби людина відчула дію стресора, який виходить за межі звичного досвіду [1].

Безпосереднім поштовхом виникнення цього стану у військовослужбовців стає смерть товаришів або ж необхідність застосування летальної зброї із відповідними наслідками. Під час травматичної події військовий відчуває сильний страх та втрату контролю над ситуацією. Сам ПТСР у такому випадку розвивається приблизно через 4 тижні. В перші 72 години можуть бути присутні симптоми гострої стресової реакції, а в наступні дні – гострого стресового розладу, важливо диференціювати ці поняття [2].

Основними симптомами ПТСР вважаються:

– «флешбеки» – раптова дія або відчуття, начебто травмуюча подія повторюється знову;
– уникання різноманітних стимулів, які мають зв'язок із травмуючою подією, наприклад, думки, ситуації, почуття;
– амнезія на деякі події – уникнення всього того, що нагадує про найекстремальніші моменти;
– порушення сну – повторювані неприємні сновидіння, що містять травмуючи подію;
– патологічні спогади – нав'язливе повернення до екстремальної ситуації;
– надчутливість, підвищена збудливість – порушення концентрації уваги, підвищена тривожність, посилені реакції на подразники, раптові вибухи гніву, провини, тривоги, страху;
– неврастенічні симптоми – почуття втоми, ослаблення пам'яті, дратівливість, вегетативні симптоми, депресія, головні болі, зниження інтересу до значущої діяльності, відчуженість, звуження спектра почуттів [3].

Психологічний супровід військовослужбовців із ПТСР має бути комплексним та охоплювати різні рівні допомоги. Ключові аспекти повинні включати:

1. **Психологічну діагностику**. Точна діагностика ПТСР, яка включає в себе детальне клінічне інтерв'ю, використання опитувальників та шкал для оцінки симптомів ПТСР та, обов'язково, диференційну діагностику для виключення інших можливих психічних розладів, які можуть співіснувати з ПТСР або імітувати його симптоми. Важливо використовувати валідні інструменти, розроблені спеціально для військовослужбовців, враховуючи специфіку військової травми.

2. **Індивідуальну психотерапію**, яка є основним методом лікування ПТСР. Тут можна виокремити такі види психотерапевтичних підходів:

– **когнітивно-поведінкова терапія** (КПТ), з допомогою якої військовослужбовці ідентифікують та змінюють негативні думки та поведінку, пов'язані з травмою [4];

– **десенсибілізація та репроцесуалізація** травми рухом очей **(**EMDR) – ще один ефективний метод психотерапії ПТСР, який використовує рухи очей або інші форми білатеральної стимуляції для обробки травматичних спогадів та зменшення емоційного дистресу, пов'язаного з ними [5];

– **психодинамічна терапія, яка дозволяє з'ясувати і змінити причини негативних емоцій, проблем поведінки та психічних розладів,** яка базується на вивченні безсвідомих процесів, що впливають на наше бажання, поведінку та стосунки з іншими, може бути корисною для військовослужбовців з ПТСР, допомагаючи їм дослідити глибинні емоційні конфлікти і травми, які можуть лежати в основі симптомів ПТСР [6].

3. **Групову психотерапію, яка** надає військовослужбовцям із ПТСР можливість зустрітися з іншими, хто пережив подібний досвід, що може зменшити почуття ізоляції та стигматизації. Групові сеанси забезпечують підтримку, можливість поділитися своїми історіями та навчитися стратегіям подолання від інших. Групова терапія може включати елементи КПТ або бути зосередженою на підтримці та взаємодопомозі.

4. **Медикаментозну підтримку, яка в** деяких випадках може бути корисною для зменшення симптомів ПТСР, особливо таких, як депресія, тривога та порушення сну. Селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну (СІЗЗС) та селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну та норадреналіну (СІЗЗСН) є класами антидепресантів, які часто призначаються для лікування ПТСР. Важливо, щоб медикаментозне лікування призначалося психіатром та проводилося під його наглядом у комплексі з психотерапією, яка є першочерговим методом лікування ПТСР.

5. **Реабілітаційні програми та соціальна підтримка**. Реабілітаційні програми повинні включати широкий спектр послуг, спрямованих на відновлення функціонування в різних сферах життя. Це може включати професійну реабілітацію, допомогу у відновленні соціальних зв'язків, навчання навичкам подолання стресу йта управління гнівом, а також підтримку сім'ї. Соціальна підтримка від родини, друзів і громади є надзвичайно важливою для відновлення та благополуччя військовослужбовців із ПТСР.

Психологічний супровід військовослужбовців із ПТСР є складним і багатогранним процесом, який вимагає індивідуалізованого та комплексного підходу. Ефективна діагностика, індивідуальна та групова психотерапія, медикаментозна підтримка за показаннями та програми реабілітації є важливими компонентами успішного лікування та відновлення. Важливо підкреслити, що своєчасне звернення за допомогою й отримання кваліфікованого психологічного супроводу є ключовим фактором для покращення якості життя військовослужбовців, які страждають від ПТСР, та скорішої реабілітації.

ЛІТЕРАТУРА

1. ICD-10 Version: 2019. URL: https://icd.who.int/browse10/2019/en#/F43.1.
2. Посттравматичний стресовий розлад у військових: як виявити та допомогти? URL: https://arpp.com.ua/articles/ptsd-in-the-military/.
3. Павлик Н. В. Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів: метод. посіб. Київ, 2020. 92 с.
4. Про КПТ. URL : https://i-cbt.org.ua/pro-kpt/.
5. EMDR-терапія при травмах, ПТСР, тривожних та панічних розладах. URL: https://neuroflex.ua/blog/emdr-terapiya-pry-travmah-ptsr-tryvozhnyh-ta-panichnyh-rozladah/.
6. Психодинамічна терапія. Український психологічний ХАБ. URL : https://www.psykholoh.com/post/психодинамічна-терапія-це.

Надія Юнчик
Науковий керівник – Галина Голя

СЮЖЕТНО-РОЛЬОВА ГРА ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

Дитинство є важливим періодом для формування особистості, і травматичні події можуть суттєво вплинути на емоційний, когнітивний та соціальний розвиток дитини. Ефективна психологічна допомога в таких випадках має враховувати потреби дітей у безпечному середовищі та методах, які сприяють їхньому самовираженню. Сюжетно-рольові ігри є потужним інструментом, що дозволяє дитині опрацьовувати травматичний досвід, відновлювати відчуття контролю та формувати адаптивні стратегії поведінки.

Важливим є той факт, що сьогодні сюжетно-рольові ігри визнаються не лише методом дитячої гри, але й важливим компонентом психологічної реабілітації. Гра надає дитині унікальну можливість символічно відтворити травматичні події, об'єднуючи елементи творчості, емоційного вираження та когнітивного аналізу.

Сюжетно-рольова гра, як форма діяльності, базується на моделюванні життєвих ситуацій через гру. Теоретичні засади цього методу були закладені в працях Л. Виготського, який підкреслював, що гра сприяє соціальному та емоційному розвитку. У контексті травматичних переживань, гра дає дитині можливість: символічно відтворювати травматичний досвід у безпечному середовищі; відновлювати почуття контролю над ситуацією; розвивати навички взаємодії та комунікації [4].

Дослідження сюжетно-рольової займалися також Л. Артемова, А. Бурова, Д. Ельконін, О. Запорожець, К. Карасьова, Т. Пірожeнко, М. Федорова, Т. Поніманська та ін. Додатково, праці таких дослідників, як Д. Віннікотт і К. Роджерс, підкреслюють важливість створення безпечного емоційного середовища для роботи з дітьми [3]. Сюжетно-рольові ігри сприяють глибинній роботі з підсвідомими страхами та тривогами, використовуючи символічний контекст як місток між внутрішнім світом дитини та реальністю.

Сюжетно-рольова гра – це образна гра за певним задумом дітей, який розкривається через відповідні події (сюжет) і розігрування ролей [2]. Феномен гри як соціального явища, полягає у історичному зародженні самостійної сюжетно-рольової гри, яка віддзеркалює стосунки у соціумі. Особливості гри описав К. Ушинський: «в однієї дівчинки лялька пере, шиє, миє, прасує; в іншої - валяється на дивані, приймає гостей, поспішає до театру...». Внаслідок таких особливостей, сюжет ігор відображає як позитивні сторони суспільного життя, так і негативні [1].

Сюжетно-рольова гра виступає провідною діяльність дошкільного віку.

У середньому дошкільному віці сюжетно-рольова гра є основним видом діяльності, через який дитина пізнає соціальні ролі, взаємодію з однолітками, а також формує уявлення про навколишній світ. Цей вид гри сприяє розвитку творчості, уяви, комунікативних навичок та емоційно-вольової сфери дитини. У цьому віці діти активно розвивають здатність брати на себе соціальні ролі, імпровізувати, діяти за певними правилами гри. Їхня уява стає більш гнучкою, що дозволяє створювати складніші сюжети, пов'язані з побутовими, професійними, соціальними чи казковими темами.

Психотерапевтичний ефект сюжетно-рольових ігор зумовлений їхньою здатністю стимулювати когнітивну і емоційну переробку переживань. За допомогою гри дитина може висловити свої страхи, тривоги та надії, навіть якщо їй важко це зробити словами.

Методика використання сюжетно-рольових ігор передбачає:

1. **Створення безпечного середовища.** Дитина повинна відчувати себе комфортно, а ігровий простір має бути наповнений дружньою атмосферою.

2. **Вибір відповідного сюжету.** Теми гри мають відображати життєвий досвід дитини, але водночас не викликати надмірного емоційного напруження.

3. **Підготовка матеріалів.** Використання іграшок, костюмів, малюнків або інших допоміжних засобів сприяє зануренню в гру.

4. **Роль психолога.** Фахівець може виконувати роль фасилітатора або активного учасника гри, підтримуючи розвиток сюжету та допомагаючи дитині виразити свої почуття.

5. **Фокус на емоціях.** Під час гри слід уважно спостерігати за емоційними реакціями дитини, допомагати їй опрацьовувати страхи та тривоги через символічні дії.

6. **Закінчення гри.** Підбиття підсумків допомагає закріпити позитивний досвід і обговорити важливі моменти [2].

Ефективність розвитку сюжетно-рольової гри значною мірою залежить від діяльності педагога. Вихователь відіграє важливу роль у створенні мотивів для гри, наданні дітям ідей для сюжетів, а також у сприянні емоційно-позитивній атмосфері гри. Водночас важливо, щоб педагог залишав дітям простір для самостійності та творчості. У процесі дослідження встановлено, що такі методи, як спільне обговорення сюжетів, використання ігрових атрибутів, інсценування та організація рольових завдань, є ефективними для розвитку гри. Під час організації сюжетно-рольових ігор варто враховувати інтереси дітей та їхній емоційний стан. Сюжетно-рольова гра сприяє формуванню в дітей соціальних компетентностей, моральних якостей, здатності до співчуття, розуміння ролей і відповідальності. Крім того, гра допомагає розвивати мовлення, збагачувати словниковий запас і вдосконалювати навички комунікації.

Сюжетно-рольові ігри мають позитивні ефекти на дітей із травматичним досвідом. Гра дозволяє знизити рівень тривожності та емоційної напруги. Діти вчаться співпрацювати, спілкуватися та вирішувати конфлікти в безпечному середовищі. Дитина розвиває впевненість у собі, навички вирішення проблем і стратегії адаптації до складних ситуацій.

У роботі з дитячим травматичним досвідом можна використовувати такі сюжетно-рольові ігри:

7. **Репродуктивні ігри.** Дозволяють дитині відтворювати події з реального життя, що сприяє усвідомленню травматичного досвіду та його опрацюванню.

8. **Ігри з альтернативними сценаріями.** Моделювання можливих позитивних розв'язань ситуацій дає дитині відчуття контролю над обставинами.

9. **Творчі ігри.** Включають створення нових сюжетів, які допомагають дитині розвивати креативність і знаходити нові стратегії поведінки.

У дітей дошкільного віку соціальний досвід визначаємо за різноманітністю сюжетів ігрової діяльності. Соціальний досвід на достатньому рівні у всіх дітей групи: вони діляться враженнями з однолітками (про події вдома та за його межами (сімейні поїздки, свята), від занять у садочку, від нової іграшки (часто діти приносять іграшки з дому, що урізноманітнює ігри у садочку)). Під час проведення спостереження за дітьми різноманітність ігрових сюжетів поділяється наступним чином: дошкільники обирають сюжетно-рольові ігри на сімейні теми (дівчатка грають роль мами, а хлопці - тата). Сюжети ігор урізноманітнюються («сім'я», «магазин», «будівництво», «лікарня», та ін.).

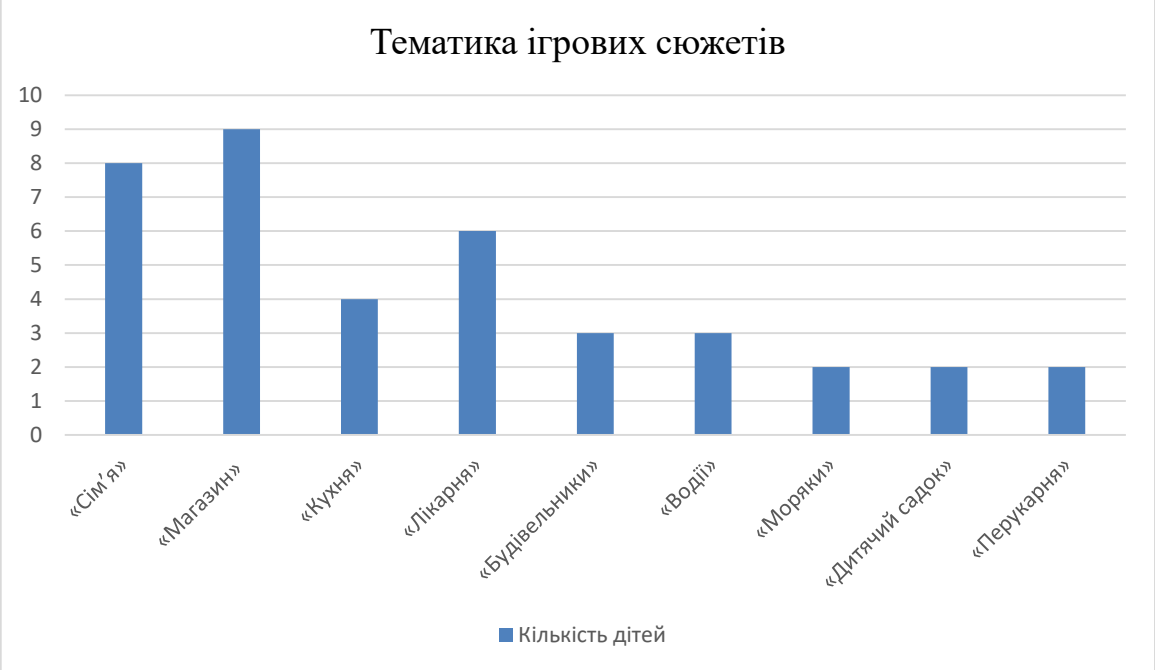


Рис. 1 – Тематика сюжетно-рольових ігор середньої групи

Основними практичними рекомендаціями є використання гри як частини комплексної терапії, поєднуючи її з іншими методами (арт-тера-

пія, когнітивно-поведінкова терапія тощо); враховуввання вікові особливості дитини та ступінь травматизації; залученість батьків до процесу гри, щоб забезпечити емоційну підтримку з боку сім'ї.

Таким чином, сюжетно-рольові ігри є ефективним інструментом психологічного супроводу та адаптації дітей із травматичним досвідом. Вони сприяють емоційному звільненню, розвитку соціальних навичок і формуванню адаптивних стратегій. Використання цього методу в психологічній практиці може значно підвищити якість підтримки дітей, які пережили травматичні події.

ЛІТЕРАТУРА

1. Григоренко Г. І., Щербакова К. Й. Діагностика рівня розвитку сюжетно-рольової гри дошкільника. Методичні рекомендації. Запоріжжя, 1991. 25 с.
2. Кравчук Л. В. Сюжетно-рольова гра як ефективний засіб засвоєння етичних норм дітьми дошкільного віку. Педагогічний процес: теорія і практика: збірник наукових праць. Київ: Едельвейс. 2009. Вип. 1. С. 249–271.
3. Методика організації сюжетно-рольової гри. URL: https://iqgra.com.ua/news/kartoteka-syuzhetno-rolovih-igor/ (дата звернення: 06.03.2025).
4. Педагогіка гри: лекції: навч. посіб. / укладач – Н. П. Пихтіна. Ніжин: НДУ імені М. Гоголя, 2014. 209 с.

Софія Ясюк
Науковий керівник – Галина Голя

РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

У контексті сучасних соціальних умов, коли проблема емоційної ізоляції, насилля та агресії серед дітей набуває все більшої гостроти, розвиток емпатії стає особливо важливим. Емпатія є основою для формування міжособистісних стосунків, взаєморозуміння та морального розвитку. Вона дозволяє дитині не тільки розуміти емоції інших, а й співпереживати з ними, надаючи підтримку та допомогу в складних ситуаціях.

Емпатія є однією з ключових характеристик, що визначають соціальний розвиток дитини. Ця здатність співпереживати іншій людині, розуміти її емоційний стан та реагувати на нього позитивно, є важливим аспектом розвитку моральних якостей і формування соціальних навичок. Вивчення емпатії має значну теоретичну та практичну цінність, адже розвиток цієї риси у дітей сприяє становленню гармонійної особистості, здатної до співіснування у соціумі. Наукові дослідження,

проведені у цій сфері, підтверджують, що емпатія відіграє важливу роль у формуванні міжособистісних відносин, впливає на розвиток моральних цінностей та здатність до соціальної взаємодії [4].

Згідно з класичним визначенням, емпатія – це здатність розуміти і відчувати емоції інших людей. Це поняття досліджували такі вчені, як З. Фрейд, К. Роджерс, Ж. Піаже, М. Гоффман, Н. Айзенберг, Д. Ґоулман та інші. На думку багатьох дослідників, розвиток емпатії в дітей старшого дошкільного віку пов'язаний із їхнім емоційним і соціальним середовищем. Важливим аспектом тут є взаємодія дитини з дорослими – батьками та вихователями. Дослідження показують, що діти, які зростають у середовищі, де цінується емоційна підтримка, повага та розуміння, мають вищий рівень емпатії. Це пояснюється тим, що такі діти отримують більше можливостей для розвитку емоційного відгуку та вчаться розпізнавати і відображати емоції інших [4].

У дітей дошкільного віку розвиток емпатії має особливе значення, оскільки цей період є фундаментальним для становлення емоційної сфери. Проте травматичний досвід, який може бути пов'язаний із сімейними кризами, втратою близьких, насильством або іншими стресовими ситуаціями, може суттєво вплинути на здатність дитини до співчуття. Травматичний досвід у дошкільному віці може призводити до різних емоційних і поведінкових наслідків, таких як підвищена тривожність, агресія або замкненість. У таких умовах діти часто спрямовують свої сили на виживання, що може ускладнювати їхню здатність до розуміння емоцій інших людей. Тому розвиток емпатії в таких дітей вимагає спеціального підходу.

Батьки, вихователі та психологи відіграють ключову роль у підтримці емоційного благополуччя дитини. Основними принципами роботи з дітьми, які пережили травму, є:

1. **Створення безпечного середовища.** Діти мають почуватися захищеними, щоб розкрити свої емоції та навчитися розуміти почуття інших.
2. **Моделювання емпатії.** Дорослі, які демонструють емпатичне ставлення до дитини та інших, слугують прикладом для наслідування.
3. **Емоційна підтримка.** Важливо допомагати дітям розпізнавати та називати свої почуття, пропонуючи слова, які відповідають їхньому стану.
4. **Залучення до ігор і творчості.** Ігри та творчі заняття, зокрема рольові ігри, сприяють розвитку уяви та навичок взаємодії, що є основою емпатії.

Одним із найважливіших чинників, що впливають на розвиток емпатії у дітей, є сімейне середовище. Діти, що виростають у теплих, підтримуючих і чуйних сім'ях, де батьки проявляють емпатію у взаємодії з

іншими, мають більші шанси на розвиток власних емпатичних здібностей. Батьки є основними моделями для наслідування, і діти схильні копіювати їхню поведінку, включаючи здатність до співчуття і розуміння емоцій оточуючих [3]. Дослідження свідчать, що діти, чиї батьки проявляють високу чутливість до їхніх потреб і емоцій, частіше демонструють здатність до емпатії у взаємодії з однолітками. Крім того, важливу роль відіграє стиль виховання: авторитетний стиль, що поєднує теплоту та вимогливість, сприяє розвитку емпатичних здібностей, тоді як авторитарний або байдужий стиль може перешкоджати цьому процесу.

Соціальні взаємодії з однолітками також є важливим чинником розвитку емпатії. Діти старшого дошкільного віку активно взаємодіють з іншими дітьми в ігрових ситуаціях, що дозволяє їм розвивати навички розуміння емоцій та потреб інших. Ігри, особливо рольові, надають можливість дітям уявляти себе на місці іншої людини, що сприяє розвитку здатності до емоційного співпереживання. Такі соціальні ситуації, як спільне вирішення конфліктів, обговорення почуттів та виявлення турботи про інших, допомагають дітям навчатися співпрацювати, враховувати думки і потреби інших людей, що є важливим аспектом емпатії [1].

У роботі з дітьми, які пережили травматичні події пропонуємо такі напрямки роботи, як к**азкотерапія – ч**итання або складання казок, які висвітлюють ситуації співчуття, допомагає дітям ідентифікуватися з персонажами та вчитися розуміти чужі почуття; **емоційні картки: в**икористання візуальних матеріалів із зображенням різних емоцій допомагає дітям краще усвідомлювати, як виглядають і відчуваються різні емоційні стани; п**сихологічна підтримка: і**ндивідуальні або групові консультації з дитячим психологом можуть допомогти дитині впоратися з наслідками травматичного досвіду.

Методика використання соціальних історій також є ефективним інструментом для розвитку емпатії. Соціальні історії – це короткі оповідання, що описують конкретні соціальні ситуації та можливі емоційні реакції учасників [15]. Вони допомагають дітям навчитися передбачати наслідки своєї поведінки для інших і розвивати навички емоційної регуляції. Педагоги можуть використовувати соціальні історії для обговорення ситуацій, що можуть виникати у житті дітей, таких як конфлікти на майданчику або в садочку. Це сприяє формуванню у дітей здатності до рефлексії та аналізу емоційних станів інших людей. Педагоги можуть застосовувати також методику "емоційних карток", які зображують різні емоції. Діти можуть використовувати ці картки

для вираження своїх почуттів або для ідентифікації емоцій інших людей. Це допомагає розвивати емоційний словник дитини і сприяє кращому розумінню емоційних станів оточуючих. Такі картки можуть використовуватися як у групових заняттях, так і в індивідуальній роботі, що дозволяє адаптувати методику до потреб кожної дитини [1].

Використання методів театральної педагогіки також може сприяти розвитку емпатії у дітей старшого дошкільного віку. Участь у театральних постановках і драматизації дозволяє дітям експериментувати з різними емоційними станами, виражати почуття персонажів і вчитися співпереживати їм. Педагоги можуть використовувати прості сценки, де діти грають ролі, що вимагають від них розуміння емоційних потреб інших персонажів. Це сприяє розвитку емоційної гнучкості і здатності до емоційного відгуку на почуття інших [2].

Дослідження виявило, що розвиток емпатії залежить від багатьох чинників, серед яких особливу роль відіграє сім'я та вихователі. Емоційний клімат сім'ї, тип виховання, а також стилі спілкування з дитиною сприяють або стримують розвиток емпатійних якостей. Розвиток емпатії у дітей дошкільного віку, які пережили травматичний досвід, є складним, але досяжним завданням. Важливо, щоб дорослі створювали сприятливі умови для емоційного розвитку, допомагали дітям усвідомлювати та висловлювати свої почуття. Завдяки цілеспрямованій підтримці діти зможуть не лише подолати наслідки травми, а й розвинути здатність до співчуття, що стане основою їхнього гармонійного життя у суспільстві.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вячеславова О. Емпатія, професійна емпатія, лікарська емпатія: спроба компаративного підходу. Idei. 2024. № 1 (23) – 2 (24). С. 61–71. URL: https://doi.org/10.34017/1313-9703-2024-1(23)-2(24)-61-71 (дата звернення: 15.03.2025).
2. Гусакова І. В. Емпатія у сфері медичної освіти – діагностичні інструменти. Медична освіта. 2013. № 1. URL: https://doi.org/ 10.11603/me.v0i1.2124 (дата звернення: 10.03.2025).
3. Pankratova O. Емпатія і ментальна реальність: проблеми онтологічного і епістемологічного тлумачення. Multiversum. Philosophical almanac. 2022. Т. 2, № 1. С. 113–133. URL: https://doi.org/10.35423/2078-8142.2022.2.1.5 (дата звернення: 15.03.2025).
4. Темігалієв Е. Психологічний простір та емпатія як предиктори задоволеності особистості. Věda a perspektivy. 2024. № 6(37). URL: https://doi.org/10.52058/2695-1592-2024-6(37)-216-227 (дата звернення: 25.03.2025).

——————— РОЗДІЛ 3 ———————

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Михайло Козяр

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

У сучасних умовах воєнного конфлікту на території України перед суспільством постають нові виклики, які потребують адекватної відповіді з боку всіх сфер життєдіяльності держави, зокрема системи освіти та безпеки. Однією з найважливіших складових цієї відповіді є підготовка кваліфікованих фахівців-рятувальників, здатних діяти в екстремальних умовах, оперативно реагувати на надзвичайні ситуації, надавати допомогу постраждалим та забезпечувати стабільність у регіонах, що зазнають руйнівних наслідків воєнних обстрілів.

Професійна підготовка майбутніх рятувальників в умовах війни набуває особливого значення, оскільки від рівня їхньої компетентності, моральної стійкості, фізичної витривалості та психологічної готовності залежить не лише успішність проведення рятувальних операцій, а й збереження людських життів. Освітні заклади, що здійснюють підготовку таких фахівців, повинні швидко адаптувати навчальні програми, впроваджувати новітні технології, зміцнювати практичну складову навчання та формувати в курсантів навички командної роботи в умовах підвищеної небезпеки. Особливо актуальною стає проблема інтеграції воєнного досвіду в освітній процес, налагодження співпраці між навчальними закладами та підрозділами ДСНС, військовими структурами та міжнародними гуманітарними організаціями. Лише всебічна та системна підготовка дозволить сформувати нове покоління рятувальників, готових гідно виконувати свій обов'язок перед суспільством навіть у найскладніших умовах.

Як зазначає І. Коваль, ефективна підготовка рятувальників повинна будуватися на інтеграції теоретичних знань з активною практикою, постійним оновленням змісту навчальних дисциплін та орієнтацією на компетентнісний підхід до навчання [1, с. 21–22]. Особливе значення

в цьому процесі має гнучкість освітньої програми, яка дозволяє оперативно реагувати на нові виклики, пов'язані з воєнною ситуацією.

Окрему увагу в сучасній системі підготовки майбутніх рятувальників слід приділяти психологічній складовій освітнього процесу. Адже саме психологічна стійкість, здатність до саморегуляції, швидке прийняття рішень у стресових ситуаціях є тими якостями, які визначають ефективність дій рятувальника в умовах війни. Зазначені питання ґрунтовно розкриті у навчальному посібнику «Психопедагогіка професійно-екстремальної підготовки» [2], що став базовим методичним орієнтиром для підготовки фахівців ДСНС України.

У процесі професійної підготовки майбутніх рятувальників важливо також враховувати принцип міждисциплінарного підходу, де поєднуються знання з медицини, інженерії, соціології та психології. Такий підхід сприяє формуванню всебічно підготовленого фахівця, який не лише володіє технічними навичками, а й здатен працювати в команді, підтримувати моральний дух колег і постраждалих, ухвалювати відповідальні рішення в умовах невизначеності.

Значна роль у підвищенні ефективності освітнього процесу належить використанню сучасних цифрових технологій – віртуальних тренажерів, симуляцій бойових дій, інтерактивних навчальних платформ. У поєднанні з польовими навчаннями це створює унікальне освітнє середовище, максимально наближене до реальних умов надзвичайних ситуацій.

Не менш важливо формувати у майбутніх рятувальників високу мотивацію, відданість професії та розуміння глибокої соціальної місії їхньої діяльності [3]. Патріотизм, людяність і відповідальність – ці риси мають бути основою професійної ідентичності рятувальника, особливо в умовах війни, коли на карту поставлено життя та безпека цивільного населення.

Отже, підготовка майбутніх рятувальників у сучасних умовах воєнного часу є складним, багатогранним процесом, що вимагає не лише базових знань, а й високого рівня адаптивності, гнучкого мислення та готовності до дії в непередбачуваних ситуаціях. У центрі цієї підготовки повинна бути інтеграція теоретичних знань з активною практикою, постійне оновлення змісту навчальних дисциплін відповідно до актуальних загроз і викликів, а також системне впровадження психопедагогічних підходів, які формують психологічну стійкість, самоконтроль і моральну відповідальність.

Підготовка рятувальника – це не лише засвоєння алгоритмів дій, а й формування цілісної особистості, здатної оперативно приймати рішення в умовах стресу, діяти ефективно у команді та демонструвати гуманістичні якості у ставленні до постраждалих. Саме тому важливо поєднувати науково обґрунтовані методики підготовки з елементами реального досвіду, зокрема, участю в практичних навчаннях, тренуваннях на полігонах, симуляціях бойових умов.

Вважаємо, що лише гнучка, постійно оновлена та компетентнісно орієнтована освітня програма здатна забезпечити належний рівень підготовки фахівців, які не лише володіють необхідними професійними навичками, але й мають внутрішню готовність до служіння суспільству в умовах небезпеки. Успішне формування таких кадрів є стратегічно важливим завданням держави, адже від рівня їхньої підготовки залежить ефективність системи цивільного захисту та збереження життя тисяч громадян у критичних ситуаціях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коваль І. С. Діяльнісний та компетентнісний підходи до неперервного саморозвитку майбутніх рятувальників. Вісник Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського. Кременчук: КрНУ. 2023. Вип. 3 (140). С. 17–23. DOI : 10.32782/1995-0519.2023.3.2.
2. Козяр М. М., Коваль І. С. Психопедагогіка професійно-екстремальної підготовки : навчальний посібник. Львів: Вид-во ЛДУ БЖД, 2024. 504 с.
3. Smolinska O., Koval I., Pavliuk M., Shulha D. Research of Assertiveness in Organization of the Time Perspective of Degree-Seeking Students in Higher Education. Insight: the psychological dimensions of society. 2024. V. 11. P. 222–237. URL: https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-12.

Світлана Харченко

ПОЧУТТЯ ГУМОРУ ЯК СПОСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПРАЦІВНИКАМИ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

Сучасна психологічна наука прагне запропонувати широкий репертуар засобів профілактики виникнення та подолання наслідків впливу на особистість стресових факторів екстремальних ситуацій. Практичний запит на засоби підтримки та відновлення психологічного здоров’я правоохоронців є особливо гострим в умовах дії воєнного стану.

Змінити сприйняття стресової ситуації, переоцінити її допомагає людині гумор. Е. Берн вважав, що за допомогою гумору людина спроможна впоратись зі складними ситуаціями та має можливість прожити

життя з максимальною ефективністю. Е. Носенко та О. Опихайло називають найголовнішою функцією почуття гумору – захист від страху та тривоги [1, с. 17]. Відомо, що сміх сприяє зниженню рівня кортизолу та адреналіну, гормонів, які виділяються у відповідь на стрес. Після сміху відбувається розслаблення м'язів, що допомагає зняти фізичну напругу, спричинену стресом. Крім того, спільний сміх зближує людей, створює почуття спільності та підтримки, що є важливим фактором стресостійкості.

Р. Мартін об’єднав психологічні функції гумору в три блоки:

– когнітивні та соціальні вигоди позитивної емоції радості;

– соціальна комунікація та вплив;

– засіб зняття напруги та подолання неприємностей [1, с. 20].

Вченими встановлено, що чим вищий рівень оптимальності функціонування особистості, тим вірогідніше людина надає перевагу використанню адаптивних (афіліативного і самопідтримувального) стилів гумору [1, с. 150].

Е. Носенко та О. Опихайло підкреслюють, що гумор виконує функції вирішення внутрішньоособистісних і міжособистісних проблем, сприяє подоланню людиною стресу, зміцненню соціальних зв’язків, пізнанню чинників змін, що відбуваються у світі [1, с. 24].

Х. Лефкур описав дві форми стратегії подолання, пов’язані з гумором, стратегію подолання, орієнтовану на емоції, як захисний механізм пошуку гумору в стресовій ситуації та зменшення негативних емоційних реакцій, і стратегію подолання, зосереджену на проблемі, з використанням гумору для зміни самої стресової ситуації [2, с. 20].

Отже, гумор сприяє виникненню когнітивних альтернатив в стресових ситуаціях та зменшує їх негативні афективні наслідки, тобто здійснює когнітивно-афективний зсув [2, с. 19]. Літературні дані свідчать, що почуття гумору пов’язано з використанням особистістю більш ефективних копінг-стратегій через використання більш реалістичних когнітивних оцінок. Д. Фрай показав, що особи з розвинутим почуттям гумору частіше використовують позитивні стратегії подолання, цілеспрямовані зусилля щодо вирішення проблем, яка викликані стресом, і переоцінку стресової ситуації шляхом позитивного переосмислення її значення для особистісного зростання [2, с. 20].

Розвинене почуття гумору та вміння використовувати його у повсякденному житті є цінним ресурсом для підвищення стресостійкості, покращення емоційного та фізичного благополуччя.

В проведеному дослідженні з'ясовувалося, які стратегії гумору використовують правоохоронці з різним стажем служби в підрозділах поліції. Дослідження проводилося на базі ХНУВС, в ньому прийняли участь 30 працівників практичних підрозділів поліції різного віку та з різним досвідом служби, які проходили підготовку на поліцейських офіцерів громади.

Емпіричні результати були отримані за допомогою опитувальника стилів гумору Р. Мартіна [3, с. 93]. В методиці Р. Мартіна діагностується 4 стилі гумору: афіліативний – підтримуючий, спрямований на інших, м'який, доброзичливий та толерантний стиль гумору, що сприяє зміцненню міжособистісних стосунків та зростанню взаємної привабливості; самопідтримуючий – підтримуючий, спрямований на себе, є регулятором емоцій і механізмом впоратися зі стресом; агресивний – деструктивний, спрямований інших, включає у собі сарказм, глузування, може бути використаний з метою маніпуляції іншим; самопринижуючийй – деструктивний, спрямований на себе, використання гумору з метою отримати позитивне ставлення значущих інших.

Статистична обробка даних дослідження здійснювалася за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (при N=30 $p \leq 0,05$ при $r_s= 0,36$, $p \leq 0,01$ при $r_s= 0,47$).

За даними емпіричного дослідження з'ясовано, що в обстеженій групі самопідтримуючий гумор виявився найбільш вираженим серед інших типів у 60,0% обстежених. Зазначимо, що в обстеженій групі взаємозв'язки стилів гумору та його загального рівня виявилися більш тісними з віком, ніж зі стажем роботи.

Як відображено в табл. 1, статистичного достовірним кореляційним зв'язком зі стажем служби та віком правоохоронців пов'язані агресивний ($r_s= 0,44$, $p \leq 0,05$ та $r_s= 0,51$, $p \leq 0,01$) та самознижуючий стиль гумору ($r_s= 0,37$, $p \leq 0,05$ та $r_s= 0,48$, $p \leq 0,01$), а також загальний рівень гумору ($r_s= 0,45$, $p \leq 0,05$ та $r_s= 0,54$, $p \leq 0,01$).

Таблиця 1 – Характер взаємозв'язків почуття гумору у обстежених правоохоронців віком та стажем служби в правоохоронних органах

Стиль гумору	Стаж служби в правоохоронних органах, r_s	P	Вік, r_s	P
Афіліативний	0,21	-	0,31	-
Самопідтримуючий	0,30	-	0,34	-
Агресивний	0,44	0,05	0,51	0,01
Самознижуючий	0,37	0,05	0,48	0,01
Загальний рівень	0,45	0,05	0,54	0,01

Отже, в обстежених правоохоронців вік та стаж служби виявилися позитивно пов'язаними почуттям гумору та окремими його стилями, при цьому взаємозв'язки досягли рівня статистичної значущості агресивним та самознижуючим стилями гумору, які є менш адаптивним щодо подолання негативних наслідків стресу.

Вважаємо, що практично важливим є розробка заходів з розвитку у працівників сектору безпеки та оборони самопідтримуючого стилю гумору та певного зменшення використання агресивного та самознижуючого стилів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Носенко Е. Л., Опихайло О. Б. Почуття гумору як ознака доброчинності особистості та емоційна сила її характеру: моногр. Київ: Вид-во «Освіта України», 2016. 190 с.
2. Щербак Т. І., Пухно С. В. Дослідження почуття гумору в осіб з різним рівнем життєстійкості. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73). № 60. С. 17–25.
3. Скворцов С. Ю., Зайва О. О. Методика дослідження стилів гумору (HSQ) та шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання (CHS): опис, адаптація, застосування. Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка та психологія. 2005. № 11. С. 91–95.

Андрій Цюприк

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Професійна підготовка майбутніх фахівців є періодом активного формування особистісних цінностей та смислів, де соціальна відповідальність посідає важливе місце. Усвідомлення значущості професійної діяльності для суспільства стає ключовим фактором. Навчальний процес, що включає командну роботу, проєктну діяльність та моделювання професійних ситуацій, сприяє розвитку емпатії, здатності до співпереживання та готовності до просоціальних вчинків, які є основою соціальної відповідальності.

У сучасному світі, де соціальні, економічні та екологічні виклики стають дедалі актуальнішими, формування соціальної відповідальності у фахівців є важливим аспектом їх професійної підготовки. Зі становленням професійної ідентичності зростає усвідомлення відповідальності за результати своєї майбутньої діяльності, її вплив на інших

людей та суспільство в цілому. Тому важливим завданням сучасної освіти є формування у майбутніх фахівців почуття соціальної відповідальності, що стає ключовим елементом їхньої підготовки до професійної діяльності.

Поняття соціальної відповідальності охоплює різні аспекти, включаючи етичну поведінку, активну участь у соціальних проектах, політичну свідомість. усвідомлення індивідом своїх обов'язків перед суспільством, готовність до співпраці з іншими, а також готовність діяти на благо громади та навколишнього середовища.

Особливості соціальної відповідальності досліджували такі вчені як Л. Батченко, О. Лукашов, В. Поліщук, А. Колот, О. Охріменко, Л. Шевченко та інші.

Дослідження проблеми відповідальності в науковій літературі розглядається через призму її місця у психологічній структурі особистості. Відповідальність трактується як істотна характеристика людини, як особистості, вона пов’язана з соціальними функціями людини, зокрема дотримання в поведінці прийнятих соціальних норм.

Соціальна відповідальність сприймається як ключова риса особистості, що визначає спосіб її соціальної поведінки та організацію діяльності, вміння відповідати за себе, свій розвиток і самознищення, а також за позитивні та негативні прояви активності іншої людини.

Актуальним видається дослідження соціальної відповідальності в тих сферах життєдіяльності людини, що є найбільш важливими для неї, зокрема у професійній.

В. Поліщук трактує соціальну відповідальність як інтегроване новоутворення в структурі особистості фахівця, що характеризує його соціально-професійну та особистісну природу і виражається у здатності робити усвідомлений та обґрунтований вибір професійних дій, вчинків і спроможності та готовності відповідати за їх результати [2].

Здатність до рефлексії щодо власних дій та їх наслідків, адекватна самооцінка рівня власної соціальної відповідальності є важливими психологічними механізмами її формування та подальшого розвитку.

О. Лукашов вивчав структуру соціальної відповідальності, що постає у взаємодії трьох складників. Ціннісно-нормативний складник містить в собі мотиваційний аспект, котрий демонструє прагнення особистості до дій, скерованих на суспільно важливий результат, до домінування внутрішньої мотивації, пов’язаної з цінністю професії. У професійній діяльності вона набуває значення (ціннісний аспект). Когніти-

вний аспект визначає як розуміння норм та вимог суспільства, так і розуміння самої сутності «відповідальності», як її основи. Афективно-емпатійний складник проявляється як здатність розуміти себе та оточуючих. Наявність емоційного параметра в цьому складнику свідчить про усвідомлене емоційне ставлення до фактів та явищ навколишнього світу, до власної поведінки, зокрема до вибору професії. Вольова ідеальна сторона відповідальності виражається у свідомому, цілеспрямованому подоланні труднощів та перешкод. Організаційно-комунікативний складник представляє собою реалізацію відповідальності. Критерієм повноти прийняття особистістю відповідальності може бути узгодження потреб з бажаннями та потребами. Динамічний аспект базується на тому, що особистість у своєму розвитку має пройти шлях від простого виконавця до суб'єкта діяльності. Регуляторний аспект полягає у схильності до інтерналу. Результативний передбачає спрямованість на предметний результат, здатність дотримуватися обраної лінії поведінки [1].

Усвідомлення можливостей професійної діяльності для позитивних соціальних змін та особистісна зацікавленість у вирішенні суспільних проблем є потужними мотиваторами формування соціальної відповідальності.

У процесі формування соціальної відповідальності майбутні фахівці можуть стикатися з різними психологічними бар'єрами, такими як конформізм, перекладання відповідальності, низька самоефективність, які потребують усвідомлення та подолання.

Отже, при розробці та впровадженні програм професійної підготовки майбутніх фахівців, для ефективного формування їхньої соціальної відповідальності, необхідно враховувати ключові психологічні аспекти формування соціальної відповідальності, що є важливим завданням для закладів вищої освіти. Це не лише сприяє розвитку особистості здобувача освіти, але й має позитивний вплив на суспільство в цілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лукашов О. О. Психологія соціальної відповідальності особистості в період суспільних трансформацій: монографія. К.: ПВТП «LAT&K», 2024. 349 с.
2. Поліщук В. А. Формування соціальної відповідальності у майбутніх фахівців соціальної роботи: системний підхід. Соціальна робота та соціальна освіта. 2022. № 2 (9). С. 281–288.

Руслана Ваврик

ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВІЙСЬКОВОГО ДИРИГЕНТА ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Готовність людини до професійної діяльності у психології розглядається крізь призму різних смислових позицій: як певний функціональний стан психіки, який у поєднанні з умовами та особистісними якостями людини сприяє успішному здійсненню діяльності; як складне утворення, яке включає в себе пізнавальний, емоційний, мотиваційний, вольовий компоненти, а також розвинені здібності та властивості особистості; як складне особистісне утворення, яке включає професійні значущі якості особистості, вміння й спрямованість. Професійна діяльність військового диригента Збройних сил України (ЗСУ) в умовах російсько-української війни включає наступні види готовності: військово-спеціальну, музично-професійну, морально-психологічну, фізичну. Отже, професійну діяльність військового диригента можна охарактеризувати як багатовекторну. Військовий диригент ЗСУ виконує обов'язки командира, керівника, творчого наставника та педагога. Це накладає певний розподіл щодо функціональності його дій і, відповідно, виконання різних за змістом професійних завдань.

Диригенту ЗСУ необхідні знання військової справи, здатність передавати підлеглим знання й досвід, які необхідні для ведення сучасного бою, війни, а також організації і проведення навчально-бойової, бойової і морально-психологічної підготовки у військах. Також важливими є вміння правильно оцінювати свої дії і вчинки, керувати своїми психічними станами, здійснювати вплив на музикантів оркестру, критично ставитися до своєї діяльності й робити об'єктивні висновки, адекватну самооцінку своєї особистості.

Окрім військово-спеціальної готовності до діяльності військовий диригент повинен реалізувати музично-професійний досвід, вивчати культурні потреби цивільного населення, вміти швидко виконувати поставленні задачі та працювати з колективом музикантів у різних умовах й, відповідно, згідно ситуації, постійно підвищувати свій творчо-професійний рівень, самостійно приймати рішення в реаліях війни, виконувати функції бойового командира.

Музично-професійна готовність диригента до діяльності вимагає знань з психології і педагогічної теорії, здатності й вміння оцінювати і проектувати творчу діяльність, планувати концертну діяльність, працювати над розширенням репертуару відповідно тематики концерту і

можливості по ситуації. «Базисом формування комунікативної культури майбутнього диригента оркестрового колективу визнають професійну педагогічну комунікацію (лат. communicatio – зв'язок, звістка), тобто систему зв'язків, що набувають утілення за допомогою вербальних і невербальних засобів, моделювання й управління загальним процесом комунікації, а також регулювання педагогічних взаємин» [1, с. 56]. В роботі з людьми необхідно застосовувати вербальні і невербальні комунікативні здібності у спілкуванні, знати потреби військовик музикантів і враховувати їхню думку. Підвищення рівня комунікативних взаємозв'язків диригента оркестру та його учасників для оптимізації звучання останнього уможливлює розвиток комунікативної культури диригента та його загальний саморозвиток. Так, Н. Єрмакова, вважає, що удосконалення комунікативної культури диригента – це особистісне ставлення до культури виконання, здатність до розуміння й створення відповідних художніх образів, творча самореалізація та самовдосконалення [2, с. 45]. Для плідної роботи диригента у колективі важливі такі особисті якості як гуманізм, колективізм, доброта, оптимізм, відкритість, дружність, порядність, такт. Зазначимо, що повага до особистості музиканта військового оркестру, високий рівень загальної культури, національна свідомість і самосвідомість, висока культура спілкування, розуміння його емоцій, почуттів і думок має також великий вплив на досягнення кінцевого результату творчого процесу.

Морально-психологічна готовність військового диригента виявляється через здатність виконувати свій військовий обов'язок, діяти у відповідності з вимогами військових статутів, відстоювати політичні, моральні, духовні і національні цінності суспільства, плекати інтереси українського народу, відстоювати його свободу і незалежність. У загальному розвитку особистості військового диригента одне із провідних місць займає його моральна зрілість, що визначає вибірковість відносин з навколишнім світом на підставі критеріїв добра і зла. У тісному зв'язку з його ерудицією і пізнавальними вміннями знаходяться ціннісні орієнтації творчої самореалізації і самовизначення. Саме вони позитивно впливають на формування таких рис диригента, як громадянськість, соціальна активність, готовність до суспільно корисної праці, шанобливе, доброзичливе ставлення до людей, порядність, відповідальність, вірність бойовим традиціям українського війська. Морально-психологічна готовність диригента ЗСУ до виконання професійних обов'язків відображає його моральне підґрунтя, наявність необхідних морально-бойових, професійних та етичних якостей, а також психічну

стійкість й надійність у ході виконання поставлених перед ним для вирішення завдань. Важливими є емпатія та чуйність, які часто бувають необхідними в різних ситуаціях під час проведення репетицій з військовим духовим оркестром, формування вміння і здатності володіти собою, не піддаватися негативному настрою, прислухатися до голосу розуму, ефективно впливати на музикантів за допомогою емоцій і почуттів. Успішному розв'язанню у колективі музично-професійних завдань сприяють такі якості, як енергійність, товариськість, самостійність, оптимізм, відповідальність, почуття гумору та ін.

Фізична готовність військового диригента залежить від таких чинників як його здоров'я, фізична міцність і витривалість та здатність за будь яких погодних умов та ситуативних обставин виконувати професійну роботу. Військові диригенти ЗСУ наголошують, що духовим колективам приходиться виступати в непростих умовах і на різних майданчиках: в шахтах, в сільських клубах, шкільних спортивних залах, під відкритим небом, на передовій під обстрілами.

Військові колективи пропагуючи музичне мистецтво, проводять активну патріотично-виховну роботу як серед воїнів, так і серед місцевого населення зон бойових дій. Іноді до участі в концертах запрошують місцевих жителів з яскравим артистичним талантом. У нелегкий для нашої країни час, репертуар військового диригента і його колективу повинен містити твори, які з надзвичайною силою закликають до боротьби за рідну землю: почесне місце займає українська народна пісня, військово-патріотичні пісні, пісні Українських січових стрільців, Української повстанської армії, сучасних авторів. Часто виконуються твори класичної музики, що підкреслює високий рівень художньо-виконавської майстерності і професіоналізму диригента та військового колективу. У репертуарі військового духового оркестру завжди є твори для шанувальників популярної естрадної, джазової музики, музики з кінофільмів, поп-музики та ін.

Таким чином, в умовах російсько-української війни військовий диригент ЗСУ і його колектив засобами музичного мистецтва сприяють культурно-естетичному і духовному вихованню цивільного населення, морально піднімають бойовий настрій воїнів-захисників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гершкович М. Диригування як мистецтво. Київ: Фенікс, 2011. 198 с.
2. Єрмакова Н. С. Культура диригента як передумова виконавської майстерності в контексті підготовки фахівців з музичної мистецькості. Інноваційні процеси в сучасному світі: наука, освіта, практика. 2018. Вип. 3. С. 44–47.

Юрій Вінтюк

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХОВИХ ПСИХОЛОГІВ ДО КОНСУЛЬТАТИВНОЇ РОБОТИ НА КРИЗОВИХ ЛІНІЯХ

Підготовка фахівців з вищою освітою в даний час висуває особливі вимоги як до вибору навчальних дисциплін, так і до їх належного забезпечення. Саме через це наявні реалії вимагають впровадження навчальних дисциплін, які не лише відповідають запитам повсякденної практики, але й стосуються також підготовки майбутніх фахових психологів. У даному викладі йдеться про підготовку фахівців спеціальності «Психологія», що навчаються у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності, до здійснення консультативної роботи з особами що опинилися у складних життєвих обставинах. Враховуючи те, що дистанційне консультування, зокрема в кризових ситуаціях, належить до важливих напрямків роботи психологічних служб і практичних психологів, на другому році навчання за програмою магістратури вони вивчають навчальний курс «Психологічне консультування на кризових лініях», як нормативну дисципліну. Необхідність висвітлення досвіду створення і апробації даного навчального курсу зумовлює актуальність даного дослідження.

Мета дослідження: розглянути питання, що виникають під час викладання навчального курсу «Психологічне консультування на кризових лініях» магістрам-психологам.

Проведений огляд публікацій за темою дослідження дозволив з'ясувати, що у наявних джерелах є необхідна інформація, а також інші важливі матеріали, потрібні для забезпечення викладання названого навчального курсу. Проте переважно потрібні теми висвітлені надто коротко або поверхово, або висвітлюють діяльність фахівців за умов мирного стану, що вимагає здійснення самостійної дослідницької роботи. Крім цього, процес роботи зі знайденим матеріалом і досвід проведення занять свідчать, що його викладання на належному рівні вимагає розробки і впровадження певного раціонального підходу. Такий підхід повинен враховувати особливості, які детермінують викладання курсу «Психологічне консультування на кризових лініях» магістрам-психологам за наявних реалій.

При розробці необхідного конструктивного підходу до забезпечення та викладання даного навчального курсу на належному рівні, у відповідності до чинних вимог, враховувалися особливості, що детермінують як необхідність, так і процес його освоєння магістрантами-

психологами. Проте врахування виявлених особливостей становить непросте завдання, від успішності вирішення якого залежить результативність його освоєння слухачами. Саме з огляду на необхідність вирішення цього завдання було здійснене забезпечення, і здійснене подальше викладання даного навчального предмета.

Увесь матеріал, відібраний для забезпечення зазначеного навчального курсу розміщений у послідовності, що відповідає вимогам до його освоєння, і знайшло відображення у використаному підході, котрий враховує виявлені особливості. Відповідно до цього, з відібраного матеріалу були сформовані наступні інформаційні блоки.

Змістовий модуль 1. Теоретичні підходи до психологічної допомоги на кризових лініях.

Тема 1.1. Загальна характеристика особливостей дистанційної психологічної допомоги. Дистанційна допомога у психологічному супроводі особистості. Методологічні основи дистанційної психологічної допомоги. Мета надання дистанційної психологічної допомоги суб'єкту. Становлення дистанційної психологічної допомоги. Сучасний стан розвитку дистанційної психологічної допомоги.

Тема 1.2. Особливості дистанційного консультативного контакту. Загальна характеристика особливостей психологічного консультативного контакту. Дистанційне психологічне консультування та його види. Основні параметри консультативного контакту: інтенсивність; динамічність; емоційність; конфіденційність; сумлінність; дієвість підтримки.

Тема 1.3. Загальні та спеціальні вимоги до консультанта на дистанційній лінії довіри. Базові етичні норми та вимоги до особистості психолога на лінії довіри. Якості особистості психолога-консультанта на лінії довіри. Спеціальні вимоги до особистості психолога-консультанта. Основні принципи, цілі та завдання консультаційної роботи. Складові професійної готовності до консультаційної діяльності.

Тема 1.4. Етичні основи дистанційної психологічної допомоги особистості. Базові етичні засади психологічного консультування на лінії довіри. Загальна характеристика моделей дистанційного психологічного консультування. Відповідальність суб’єктів дистанційного консультаційного процесу. Етика консультування й особистісні моральні принципи. Особисті принципи клієнта та їх вплив на консультаційний процес.

Змістовий модуль 2. Методичні особливості взаємодії психолога з клієнтом на кризових лініях.

Тема 2.1. Особливості дистанційного консультування клієнтів із вадами саморегуляції. Специфіка формування запиту на психологічну допомогу. Характеристики чітко сформульованого запиту. Дійсна та прихована складові психологічного запиту. Специфіка визначення локусу звернення, аналізу самодіагнозу та формулювання запиту клієнта. Особливості надання психологічної допомоги клієнтам із істеричною акцентуацією; з асоціальною поведінкою.

Тема 2.2. Особливості дистанційного консультування клієнтів із неадекватною поведінкою. Специфіка надання психологічної допомоги недоброзичливо налаштованим або агресивним клієнтам. Особливості консультування негативно мотивованих чи недостатньо мотивованих клієнтів. Специфіка надання психологічної допомоги клієнтам із нереалістичними запитами.

Тема 2.3. Особливості дистанційного консультування клієнтів у кризових станах. Специфіка надання психологічної допомоги клієнтам із психосоматичними розладами. Робота з клієнтами, які знаходяться у стані депресії. Особливості надання психологічної допомоги клієнтам, які переживають втрату, страхи чи фобії. Модель переживання втрати та її стадії, врахування їх у роботі.

Тема 2.4. Методичні особливості взаємодії психолога з клієнтом на дистанційній лінії. Модель, процедури і техніки в дистанційному консультативному процесі. Універсальні та специфічні техніки дистанційного консультативного процесу. Специфіка дистанційного консультування клієнтів в умовах військового стану. Особливості дистанційного консультування внутрішньо-переміщених осіб тощо.

Стосовно особливостей освоєння теоретичного матеріалу курсу, слід відзначити, що лекції у їх традиційному вигляді не проводилися; вивчення лекційного матеріалу відбувалося так, як зазвичай це практикується у навчальних закладах за кордоном. Відповідно, слухачі курсу повинні ознайомитися з матеріалом кожної теми ще до заняття, а також рекомендованою та додатковою літературою. Тоді під час занять відбувається не його викладання, а обговорення, оцінювання, доповнення, уточнення, узагальнення й т. п. Тобто до особливостей проведення навчальних занять із даного предмету з психологами-магістрантами можна віднести реалізацію інтерактивної взаємодії учасників навчального процесу. Завдяки невеликій кількості присутніх на лекції, (у даному випадку до 10 осіб), практично реалізується індивідуалізація процесу навчання, коли викладач має змогу приділити достатньо уваги кожному, й орієнтуватися на конкретну неповторну індивідуальність.

За такого підходу до здійснення навчального процесу магістранти не лише краще засвоюють матеріал, але й змушені активізувати мислення, шукати застосування наявним знанням, самостійно пропонувати шляхи вирішення виявлених труднощів тощо. Через це вони повніше розвивають необхідні їм вміння та формують якості, важливі у їхній майбутній професійній діяльності.

Необхідно також відзначити, що навчальний курс «Психологічне консультування на кризових лініях» передусім ознайомчий, він висвітлює ще одну з можливих сторін діяльності практичних психологів і надає знання про можливості вирішення завдань, що виникають у різних сферах реального життя. Проте він не призначений зробити зі слухачів фахівців із дистанційного консультування, кризового зокрема. Для того, щоб стати фахівцями у сфері налагодження дистанційного консультування, передусім у кризових ситуаціях, необхідне подальше поглиблене освоєння тем, які розглядаються при вивченні даного курсу, а також тривала практика з дистанційного кризового консультування.

Детальніший виклад винесених на розгляд у даній публікації питань можна знайти у повнорозмірній статті на дану тему [1]. В майбутньому передбачено здійснити подальше вдосконалення та допрацювання даного навчального курсу, з врахуванням досвіду, набутого в ході його апробації, зокрема, з врахуванням побажань слухачів.

Висновок. Освоєння майбутніми фаховими психологами основ психологічного консультування на кризових лініях має свої особливості, які необхідно враховувати як при наповненні, так і при викладанні даного курсу; відповідно, це вимагає здійснення оптимального вибору тем курсу, як і їх ретельного опрацювання, а також задіяння необхідних можливостей для забезпечення належного освоєння даного навчального курсу; проведена пошуково-дослідницька робота, спрямована на належне забезпечення даного предмету, а також досвід викладання, набутий в процесі його апробації, дозволяє виявити наявні труднощі при його освоєнні; проте відповідна організація навчального процесу, а також використане методичне забезпечення дозволяє подолати їх при його викладанні й освоєнні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вінтюк Ю. В. Викладання навчального курсу «Психологічне консультування на кризових лініях» магістрам-психологам. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. 2024. № 1 (3). С. 36–43.

Оксана Вознюк

ВІЙСЬКОВА ОСВІТА В УКРАЇНІ В КОНТЕКСТІ СТАНДАРТІВ НАТО: ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КУЛЬТУРИ ОФІЦЕРА

Офіцер зобов'язаний постійно вдосконалювати
свою військову майстерність, культуру
командування та поведінку, бути зразком
дисциплінованості та моральної стійкості
(Військовий статут ЗС України)

Сучасний етап трансформації військової освіти в Україні. З початку російсько-української війни у 2014 році питання модернізації збройних сил та їх освітньо-кадрової системи стало критично важливим. Україна почала активно інтегрувати стандарти НАТО у підготовку офіцерських кадрів. Серед ключових складових такої трансформації є формування професійної культури офіцера відповідно до цінностей та принципів НАТО.

У формуванні професійної культури майбутнього офіцера важливу роль відіграють наступні нормативні документи НАТО: STANAG 6001 (мовна підготовка), Generic Officer PME Reference Curriculum, NATO Leadership Development Concept, Code of Conduct for NATO Personnel. Ці документи регулюють загальні принципи лідерства, етичні норми, системи оцінювання подготовки та міжнаціональної взаємодії. Стандарти НАТО не суперечать національним цінностям. Навпаки, вони сприяють поглибленню громадянської свідомості та розвитку у військовослужбовця почуття відповідальності перед державою та народом. Патріотичне виховання в контексті НАТО передбачає поєднання глибокої поваги до демократичних принципів, прав людини та міжнародного військового права з національною історичною пам'яттю та героїзмом.

У межах освітньої інтеграції запроваджуються курси, що базуються на Generic Officer PME Reference Curriculum, які включають дисципліни з військової етики, права збройних конфліктів, лідерства, стратегічного мислення. Такі модулі не лише розширюють фахові знання, а й формують необхідні морально-вольові якості, критичне мислення та здатність до командної роботи в багатонаціональних операціях. Для ефективного формування професійної культури українських курсантів відповідно до стандартів НАТО необхідно здійснити системні зміни у навчальному процесі, вихованні та організаційній структурі військових вишів. Стандарти НАТО вимагають не лише знань, а й готовності до прийняття рі-

шень у складних умовах, відповідальності, моральної зрілості. Необхідно впровадити орієнтацію на «офіцера-лідера», а не тільки на технократа чи адміністратора, практичні тренінги з прийняття рішень, кризового мислення, міжособистісної взаємодії**, к**ейси, імітаційні модулі, що змушують курсантів самостійно мислити, а не просто відтворювати теорію. Впровадити загальну англомовну підготовку (STANAG 6001) – обов'язкову для всіх курсантів, вивчення військової термінології англійською, проведення окремих навчальних модулів повністю англійською мовою, підготовку до міжнародних стажувань, участі в спільних навчаннях. Офіцер НАТО має бути не лише виконавцем, а й моральним авторитетом**,** здатним на рефлексію та власну ініціативу.

У країнах НАТО військові академії активно співпрацюють з університетами. Важливий акцент у країнах НАТО – психологічна стійкість військовослужбовця до бойових і соціальних стресів**.** Впроваджуються курси з публічної комунікації, інформаційної гігієни, інформаційних операцій (InfoOps) тощо. Українські військові виші мають не просто готувати технічно підкованих офіцерів – вони мають формувати офіцерів-лідерами за цінностями НАТО: з моральною стійкістю, демократичним світоглядом, інтелектуальною зрілістю, професійною гнучкістю та відповідальністю. Саме такий офіцер – не лише боєць, а й символ нової української армії, здатної до повноцінної інтеграції в євроатлантичний безпековий простір.

Патріотичні пісні відіграють важливу роль у формуванні професійної культури майбутніх офіцерів, впливаючи на їхні цінності, мотивацію та розуміння службового обов'язку. Патріотичні пісні пробуджують глибокі почуття любові до рідної землі, її історії, культури та народу. Вони нагадують про героїчне минуле, боротьбу за незалежність і суверенітет, що є фундаментом національної свідомості. Пісні оспівують подвиги героїв, велич історичних подій, красу рідної природи, викликаючи почуття гордості за свою країну та її досягнення. Багато патріотичних пісень містять згадки про державний прапор, герб, гімн, важливі історичні дати та військові традиції, сприяючи їхньому усвідомленню та шануванню.

Таким чином, патріотичні пісні є потужним інструментом у формуванні професійної культури майбутніх офіцерів. Вони не лише передають знання про історію та традиції, але й впливають на емоційну сферу, виховуючи патріотизм, мужність, колективізм та готовність до самовідданого служіння Батьківщині. Їхнє значення важко переоцінити у процесі становлення справжнього захисника своєї країни.

У країнах Західної Європи ідеологія виховання офіцерів базується на таких ключових засадах:

Демократичний контроль над збройними силами – армія є інструментом держави, а не самостійним політичним інститутом.

Повага до прав людини та гуманітарного права – майбутніх офіцерів навчають діям відповідно до Женевських конвенцій.

Інтеграція в європейський безпековий простір – через спільні стандарти НАТО та ЄС.

Цінність особистості – офіцер має бути не лише командиром, але й лідером, наставником, прикладом.

Висока академічна підготовка – особливу увагу приділяють аналітичному мисленню, прийняттю рішень, комунікації та іноземним мовам.

Професійна культура офіцерів у Західній Європі базується на таких засадах: орієнтація на місію, а не на наказ – офіцери діють згідно з наміром командира, але з власною ініціативою.

Високі морально-етичні стандарти – повага до гідності людини та права.

Командний стиль управління – вміння працювати в команді та налагоджувати комунікацію.

Навички стратегічного мислення та планування формуються через вивчення історії воєн, міжнародних відносин та практичні кейси.

У країнах-членах НАТО велика увага приділяється практичній підготовці, індивідуальній відповідальності, критичному мисленню та розвитку лідерських якостей. Курсанти активно залучені до симуляційних навчань, міжнародних обмінів і модулів, які формують здатність до швидкого прийняття рішень у складних умовах. Освітній процес базується на принципах академічної свободи, відкритості до нових ідей та обговорення. В українських військових вишах останні роки спостерігається поступове впровадження таких підходів, однак зберігаються рудименти авторитарної педагогіки, нестача ресурсів, застарілі методики викладання, обмежена кількість міжвишівських і міжнародних навчальних програм.

Переваги системи НАТО: сучасні освітні технології; високий рівень автономії курсантів; регулярна міжнародна взаємодія; сильний акцент на практику та етику. **Переваги української системи:** потужна школа патріотичного виховання; висока мотивація; зростаючий досвід в умовах війни. Необхідно збільшити кількість польових навчань, ста-

жувань, тренінгів із західними інструкторами. Поглибити вивчення англійської мови відповідно до STANAG 6001. Запровадити більше спільних програм, обмінів, онлайн-курсів з країнами НАТО. Таким чином, поєднання найкращих практик українського патріотизму з передовими підходами Альянсу забезпечить формування високопрофесійного, етично свідомого й готового до міжнародної співпраці офіцера.

Формування професійної культури у майбутніх офіцерів Збройних сил України є актуальною проблемою психології і педагогіки, її розв'язання слугує зростанню особистості і ширше – зміцненню обороноздатності української держави. Для продуктивного формування професійної культури у майбутніх офіцерів доцільно використовувати традиційні й інноваційні методи, форми і засоби, діалектичне, творче застосування яких значно посилює дієвість виховних впливів. Найважливішими педагогічними умовами, що забезпечують формування професійної культури майбутніх офіцерів, є належна організація освітнього процесу; мотиваційна, творча діяльність науково-педагогічних працівників; створення відповідного культурного середовища; наповнення змісту навчання цілісним професійно-особистісним компонентом; використання традиційних форм, методів і засобів навчання з активним залученням ІКТ; підготовка майбутніх офіцерів до саморегуляції процесу навчання і самостійного набуття ним професійної культури. Важливо, щоб ці умови використовувалися цілісно та комплексно [1].

Висновки. Військова освіта в Україні перебуває на важливому етапі трансформації, орієнтованому на інтеграцію до євроатлантичного безпекового простору. Формування професійної культури майбутніх офіцерів згідно зі стандартами НАТО є запорукою створення сучасних, етично відповідальних та високопрофесійних Збройних Сил. Водночас національне патріотичне виховання залишається фундаментом, що поєднує професіоналізм із вірністю народу та державі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васянович Г., Шевкун Г. Формування професійної культури у майбутнього офіцера Збройних Сил України: психолого-педагогічний контекст. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2019. Вип. 5. URL: https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/pedvisnyk/article/view/333/333.
2. NATO Standardization Office. (2016). *STANAG 6001: Language Proficiency Levels*. Brussels.
3. NATO Allied Command Transformation. *Generic Officer Professional Military Education (PME) Reference Curriculum*. Norfolk, Virginia, 2017.
4. NATO. *Code of Conduct for NATO Personnel*. Brussels, 2015.

Олеся Дишко, Едуард Косинський

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НА СТРАТЕГІЇ ПРОТИДІЇ СТРЕСУ

Унаслідок повномасштабного вторгненням росії в Україну для громадян нашої держави особливої актуальності набула проблема запобігання та корекції адаптаційних розладів. У групу ризику, чутливу до адаптаційних порушень психофізіологічного функціонування, потрапила зокрема студентська молодь. Відтак, навчання в умовах воєнного стану поглибило й ускладнило питання формування і розвитку стресостійкості у студентів. Нині очевидною є потреба в нових дослідженнях і, мабуть, у нових висновках щодо проблеми впливу новітніх стресових факторів на учасників освітнього процесу та шляхів її вирішення. Чимало вітчизняних науковців звернули увагу на нові, подеколи катастрофічні, труднощі адаптації студентів до навчання і зробили свій внесок у вивчення різних аспектів цієї проблеми. Зокрема Н. Савелюк підкреслила специфічність такого виду стресу, як стрес в умовах/під час війни, наголошуючи, що діти, підлітки та молодь є особливо вразливими. Згідно з результатами її дослідження, на початку війни в Україні студентська молодь пережила передовсім інтелектуальний стрес, найбільш вираженими симптомами якого були порушення уваги та нав'язливі негативні думки [3].

Вивчаючи стійкість студентів до стресу в умовах воєнного конфлікту між росією та Україною, Л. Потапюк визначила психологічні фактори, які допомагають студентам адаптуватися до освітньої діяльності. Вона також наголосила, що збереження або підвищення стресостійкості пов'язані з активним використанням психологічних або адаптаційних ресурсів. Дослідниця зосередила увагу на потенційних ресурсах стресостійкості особистості, зокрема особистісних, які необхідні для ефективної адаптації у кризових ситуаціях. Водночас науковиця стверджує, що для збереження і відновлення психічного здоров'я та підвищення стресостійкості потрібні спеціальні методи навчання в університетах [2]. Наче продовжуючи думку Л. Потапюк, фахівці М. Цимбалюк та Н. Жигайло запропонували авторську програму розвитку духовних цінностей, визначивши її структуру таким чином: 1. Поняття «духовної особистості». 2. Авторська психологічна структура духовної особистості. 3. Авторська модель духовного становлення особистості молоді. 4. Програма тренінгу розвитку духовних цінностей особис-

тості. 5. Критерії розвитку духовності особистості. 6. Джерела формування духовності особистості. Пропонована програма базується на тому, що стресостійкість особистості є вагомим чинником самореалізації та персоналізації особистості, а формування стратегій психологічної безпеки є важливою умовою професійно-особистісного розвитку студента [4].

Представлена В. Огоренко, А. Ніколенко, Т. Шустерман та В. Кокашинським ресурсоорієнтована модель стресоподолання в здобувачів вищої освіти в умовах війни показала деякі гендерні особливості використання стратегій стресоподолання. Так, спостерігалася статистично значуща різниця між показниками модальностей «Віра», «Емоції» та «Соціальна підтримка» серед чоловіків і жінок основної групи й «Емоції» та «Уява» в групі порівняння ($p<0,05$). При аналізі гендерних особливостей кореляційних зв'язків модальностей стресоподолання більш багатогранну модель виявлено у студентів-медиків чоловічої статі [1].

На різні стратегії протидії стресовим ситуаціям і їх характерні гендерні особливості вказували Ming Liu, Huanju Liu, Zhuzhu Qin, Yining Tao, Wan Ye, Renyang Liu. Вони вивчали зв'язок між фізичною активністю та негативними емоціями, зокрема, депресією, тривогою та стресом, у студентів коледжу. Автори у своїй розвідці продемонстрували гендерні особливості посередницьких ефектів психологічної стійкості та стилів подолання стресу [5].

Дослідження ефективності освітнього процесу в контексті стресостійкості студентів дозволяє розробити оптимальні підходи до формування психологічної підтримки та розвитку адаптаційних механізмів у закладах вищої освіти. Нами було проведено дослідження на базі КЗВО «Луцький педагогічний коледж», в якому брали участь 112 (64 юнаки і 48 дівчат) здобувачів освіти другого і третього курсів спеціальностей 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт, що навчалися онлайн і офлайн з початку повномасштабного вторгнення.

Щоб встановити індивідуальні стратегії подолання стресу нами було запропоновано пройти тест BASIC Ph методики Mooli Lahad [6]. Дієва модель подолання стресу BASIC Ph характеризується 6 каналами. Перша літера B – від «belief & values», тобто «віра і цінності». Це опора на віру. Це те, що може підтримувати людину в моральному аспекті. «A» від «affect & emotion» – це вираження почуттів і емоцій. Тому що дуже часто люди закриваються і не показують, що з ними відбувається. Якщо хочеться плакати – поплачте, хочеться кричати –

кричіть. Вивільняйте емоції, не накопичуйте їх в собі. «S» – «social» – це підтримка суспільства. Це відчуття себе частиною громади, спілкування з друзями і колегами, проговорювання з ними проблем і переживань. «I» – від «imagination» – це мрії та уява. Уявляємо майбутнє – яким воно складеться, коли все закінчиться. Подумайте про те, що перше ви зробите, коли закінчиться війна і ми отримаємо перемогу. «C» – від «cognition & thought» – логіка та знання. Потрібно мати певний план – як діяти і на що опиратися. Робити за графіком або мати готовий графік на майбутнє – це дуже важливо. «Ph» – це фізична активність (спорт, здорове харчування, нормальний сон тощо) [6].

Тести були проведені по завершенню онлайн навчання студентів спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт, на яке було переведено коледж після початку повномасштабного вторгнення до кінця семестру. І вдруге тести пройшли здобувачі освіти після завершення першого семестру 2022/2023 навчального року (навчання проходило очно) (табл. 1).

Таблиця 1 – Гендерні особливості характеристик модальностей протидії стресу студентів, n=112

Показники	Здобувачі освіти					
	всі		чоловіки		жінки	
	до	після	до	після	до	після
B (переконання, цінності)	21,12	25,96*	19,64	24,83*#	23,08	27,46*#
A (емоції, почуття)	20,18	25,11*	17,55	22,78*#	23,69	28,21*#
S (соціальні зв’язки, приналежність)	13,93	27,76*	15,08	27,80*#	12,40	27,71*
I (уява, мрії, спогади, творчість.)	20,01	25,38*	17,97	23,45*#	22,73	27,94*#
C (розум, пізнання)	19,37	24,48*	21,55	26,31*#	16,46	22,04*#
Ph (фізична активність)	16,82	27,91*	16,80	27,80*	16,85	28,06*

Примітка: * - P<0,005, достовірність динаміки на початок і кінець експерименту
- P<0,005, достовірність показників між чоловіками і жінками

По завершенню онлайн-навчання маємо низькі показники в S (соціальні зв’язки, приналежність) стратегії протидії стресу 13,93±4,89 одиниці і в Ph (фізична активність) – тут показник склав 16,82±4,62 одиниці. Одночасно ці ж стратегії протидії стресу зазнали найбільших

змін під впливом офлайн навчання так S (соціальні зв'язки, приналежність) зросла до 27,76±3,48 одиниць (P=0,000) і показники Ph стратегії достовірно зросли до 27,91±3,44 (P=0,000).

Аналізуючи гендерні особливості переходу на офлайн навчання варто зазначити достовірно вищі показники C (розум, пізнання) стратегій захисту від стресу в чоловіків на першому етапі 21,55±5,35, в порівняні з 16,46±4,55 у жінок (P=0,000), та на другому етапі 26,31±3,92 чоловіки проти 22,04±3,86 жінки (P=0,000).

У стратегіях протидії стресу S (соціальні зв'язки, приналежність) і Ph (фізична активність) достовірних гендерних відмінностей не виявлено.

Таким чином, дослідження підтвердило, що формат навчання суттєво впливає на стратегії подолання стресу у студентів. Перехід з онлайн-навчання до офлайн-формату сприяв покращенню показників усіх шести стратегій протидії стресу за моделлю BASIC Ph. Гендерний аналіз виявив наявність особливостей стратегій протидії стресу. Отримані результати підкреслюють важливість очного навчання у підтримці психологічного благополуччя студентів, особливо в умовах кризових ситуацій. Зміцнення соціальних зв'язків та залучення до фізичної активності є ключовими факторами у стратегіях подолання стресу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Огоренко В. В., Ніколенко А. Є., Шустерман Т. Й., Кокашинський В. О. Ресурсоорієнтована модель стресоподолання в здобувачів вищої освіти в умовах війни. Медичні перспективи. 2023. Т. 28. № 3. С. 94–109. https://doi.org/10.26641/2307-0404.2023.3.289204
2. Потапюк Л. М. Формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2023. Вип. 2. С. 34-38. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.6
3. Савелюк Н. М. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. Психологія: реальність і перспективи. 2022. Вип. 18. С. 141–152. https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.282
4. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136. https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.17
5. Ming Liu, Huanju Liu, Zhuzhu Qin, Yining Tao, Wan Ye and Renyang Liu. Effects of physical activity on depression, anxiety, and stress in college students: the chain-based mediating role of psychological resilience and coping styles. Frontiers in Psychology. 2024. Vol. 15. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1396795
6. Mooli Lahad. From Victim to Victor: The Development of the BASIC PH Model of Coping and Resiliency. Traumatology. 2017. Vol. 23. № 1. P. 27–34. http://dx.doi.org/10.1037/trm0000105

Ігор Коваль

ДОСЛІДЖЕННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ СЛУЖБИ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ ДО САМОРОЗВИТКУ

Сучасні умови професійної діяльності вимагають від офіцерів служби цивільного захисту не лише ґрунтовних фахових знань і практичних навичок, а й розвиненої особистісної зрілості, самосвідомості, ініціативності та здатності до постійного самовдосконалення. Трансформація надзвичайних ситуацій, поява нових технологій, зростаючі вимоги до швидкості й якості прийняття рішень зумовлюють потребу у фахівцях, які здатні самостійно оцінювати ситуацію, приймати ефективні рішення та гнучко адаптуватися до нових викликів. У цьому контексті саморозвиток виступає не лише бажаним, а необхідним компонентом успішної професійної діяльності офіцера. Він забезпечує підтримання високого рівня професійної компетентності, розвиток критичного мислення, готовність до інновацій та відкритість до нового досвіду. Саме тому актуальним є питання цілеспрямованого формування та розвитку готовності до саморозвитку ще на етапі навчання в закладах вищої освіти, де закладаються основи професійної ідентичності та мотиваційної спрямованості майбутніх офіцерів.

Ураховуючи викладене та наші наукові праці [1-4], постає необхідність не лише теоретичного осмислення феномену саморозвитку, а й практичного вивчення рівня готовності майбутніх офіцерів до цього процесу. Для отримання об'єктивної інформації обрано Методику готовності до саморозвитку В. Павлова, яка дозволила оцінити рівень готовності курсантів до свідомої роботи над собою, зокрема до розвитку їх внутрішніх ресурсів, самопізнання та самовдосконалення. Методика є актуальною для аналізу особистісного зростання та визначення потенціалу самореалізації.

До нашої вибірки увійшли курсанти старших курсів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Учасники дослідження становлять репрезентативну групу з огляду на вік, рівень підготовки та мотивацію до майбутньої професійної діяльності. Загальна кількість респондентів склала 253 особи, що дозволяє зробити обґрунтовані висновки щодо сформованості їхньої готовності до саморозвитку. Розглянемо отримані результати:

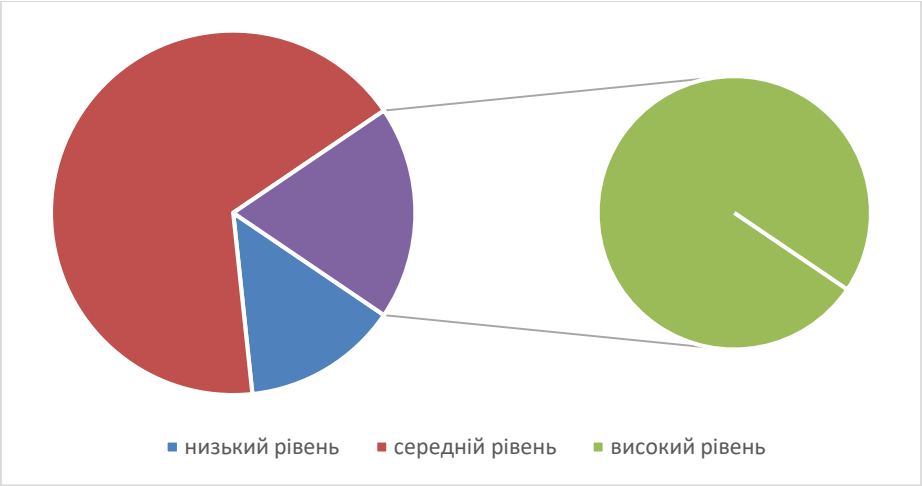


Рисунок 1 – Готовність до саморозвитку

Як свідчать дані, подані на рисунку 1, переважна частина респондентів 67,2% продемонструвала середній рівень готовності до саморозвитку, що свідчить про наявність загального усвідомлення важливості самовдосконалення, однак активна участь у цьому процесі у них є недостатньо стабільною. Такі курсанти здатні до змін і мають потенціал розвитку, але часто потребують додаткових зовнішніх стимулів – мотиваційної підтримки з боку викладачів, командирів, психологів або ж участі у спеціальних програмах, що спрямовані на розвиток навичок саморегуляції та особистісного зростання.

Високий рівень готовності виявлено у 19% учасників дослідження. Ця категорія характеризується вираженою внутрішньою мотивацією, ініціативністю та цілеспрямованістю. Вони активно займаються самовдосконаленням, демонструють готовність до постійного особистісного та професійного розвитку, мають добре сформовані навички рефлексії, планування і самоорганізації, що дозволяє їм ефективно реалізовувати власні потенціали.

Разом із тим, низький рівень готовності до саморозвитку притаманний 13,8% респондентів. Це може бути наслідком зниженої самооцінки, недостатньої мотивації або відсутності необхідних знань і навичок для організації індивідуального розвитку. Імовірною причиною є також нестача інформації про можливості особистісного та професійного зростання або вплив зовнішніх обмежень, що гальмують внутрішню активність і прагнення до самореалізації.

Таким чином, готовність до саморозвитку є невід’ємною складовою професійної компетентності майбутніх офіцерів служби цивільного захисту, а її формування потребує системного підходу, що включає впро-

вадження інноваційних освітніх технологій, організацію умов для самостійної когнітивної активності курсантів, а також надання педагогічної підтримки, спрямованої на стимулювання внутрішньої мотивації до розвитку. Результати дослідження вказують на неоднорідність рівнів сформованості готовності до саморозвитку, що актуалізує потребу в диференційованих освітніх стратегіях. Особливе значення має робота як з курсантами, які демонструють низький рівень готовності, допомагаючи їм подолати бар'єри і активізувати участь у навчанні, так і з тими, хто вже досяг високих результатів – з метою забезпечення умов для подальшого розвитку їхнього потенціалу та зміцнення професійної ідентичності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коваль І. С. Неперервний саморозвиток майбутніх рятувальників як соціальна потреба. Педагогічний альманах : збірник наукових праць / редкол. В. В. Кузьменко (голова) та ін. Херсон : КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти». 2023. Вип. 54. С. 206–212. https://doi.org/10.37915/pa.vi54.485.
2. Коваль І. С. Обґрунтування авторської моделі неперервного професійного саморозвитку майбутніх рятувальників. Військова освіта, Київ. 2023. № 2 (48). С. 132–143. https://doi.org/10.33099/2617-1775/2023-02/132-143.
3. Коваль І. С. Термінологічний аналіз сутності неперервного професійного саморозвитку майбутніх рятувальників у галузі безпеки людини. Освіта дорослих : теорія, досвід, перспективи : зб. наук. пр.; Ін-т пед. освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ, 2023. Вип. 2 (24). С. 78–88. https://doi.org/10.35387/od.2(24).2023.78-88.
4. Koval I. S. Phenomenology of continuous self-development of future rescuers. The role of psychology and pedagogy in the spiritual development of modern society : International scientific conference : conference proceedings. 2022. July 30–31, Riga, Latvia. Riga: «Baltija Publishing», 2022. P. 341–344.

Тетяна Матвійчук

ПОТЕНЦІАЛ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Функціонування системи освіти в умовах воєнного стану характеризується інтенсивним пошуком нових підходів до навчання, інноваційних форм організації освітнього процесу, ефективних педагогічних технологій. Особливої актуальності набули інновації у професійній під-

готовці майбутніх учителів фізичної культури до діяльності в екстремальних умовах. Серед методів, які сприяють активізації навчання, важливе місце займають технології соціально-психологічного тренінгу. Основна відмінність технології тренінгу полягає в тому, що його метою є формування міжособистісної складової майбутньої професійної діяльності шляхом розвитку психодинамічних якостей особистості і формування її соціальних умінь і навичок.

При використанні психотехнологій тренінгу учасники навчального процесу, зазвичай, зіштовхуються з ситуаціями реальної професійної діяльності, але які не можуть бути вирішеними при використанні стандартних, традиційних технік і тактик у поведінці.

Ситуації, що характеризуються наявністю моменту новизни та несподіваності для учасників, не піддаються стандартизованій формалізації, містять у собі момент протистояння різних інтересів та моральних позицій, – всі ці ситуації потребують від них не тільки переосмислення досвіду й тактики поведінки, що вже мають у своєму арсеналі, але й уміння правильної поведінки в умовах конфлікту суперечностей.

Важливою особливістю тренінгу є його спрямованість на активне оволодіння учасниками соціально-психологічними і психокорекційними знаннями, вміннями та навичками, а також прийомами діагностики і психологічного консультування.

Ефект активізації тренінгу буде зумовлений створенням особливої навчально-експериментальної обстановки, яка забезпечить розуміння учасниками групи, які індивідуальні та групові психологічні події розгортатимуться в процесах міжособистісного спілкування. Учасники тренінгу стають свідками того, як і яким чином кожен із них впливає на інших, яка при цьому роль сумісної діяльності та її зміст, як ситуація в цілому може керувати поведінкою окремих учасників і всієї групи.

Активні групові методи соціально-психологічного тренінгу можна об’єднати в три основні блоки: дискусійні методи; ігрові методи; сенситивний тренінг. Методи навчання, які використовуються в сучасному тренінгу, як правило, неспецифічні. Зазвичай, це стандартний набір методів активного навчання: лекція; структурована або керована дискусія; мозковий штурм; розбір кейса або кейс-стаді; рольова гра; робота в командах над задачами; презентація організації, послуги, самопрезентація; аналітичні вправи; ігри-симуляції, імітаційні ігри; фрагменти ділових ігор; відеоперегляд та відеоаналіз поведінки учасників навчання. Методи, що використовуються під час тренінгу, виконують

такі завдання: застосування та розвиток знань, умінь і навичок; відкриття, усвідомлення та демонстрація поведінкових паттернів, манер, індивідуального стилю комунікації та ін.

На тренінгах використовується трирівнева модель навчання:

Здобування ⟶ ***Демонстрація*** ⟶ ***Застосування***

У межах кожної зазначеної моделі використовують такі методи: для здобування, наприклад, знань використовують лекції, підручники; для демонстрації – рольові ігри, кейси, кейс-стаді, живі ілюстрації та відеоролики; для застосування – рольові ігри, моделювання, імітаційні технології. Учасникам тренінгу необхідно надати можливість поспостерігати за бажаною поведінкою. Це можна зробити за допомогою відео-, аудіо-матеріалів та рольових ігор.

Рольові ігри дають можливість залучати здобувачів освіти в процес научіння, викликати інтерес. Вони створюють гарні умови для встановлення зворотного зв'язку одразу по завершенні ігрової взаємодії. За допомогою рольових ігор з'являється можливість легше приймати нові ідеї та змінювати установки, визначати власні сильні та слабкі сторони. Рольові ігри базуються на навчальному ефекті сумісних дій. З психологічної точки зору, змістом рольової гри виступає не предмет, його використання або змінювання людиною, а стосунки між людьми, котрі здійснюються через дії з предметами; не людина – предмет, а людина – людина.

Рольова гра – спосіб розширення досвіду учасників аналізу за допомогою представлення ним несподіваної ситуації, в котрій пропонується прийняти позицію (роль) когось з учасників і потім розробити спосіб, котрий дозволить привести цю ситуацію до достойного завершення. Таким чином, рольова гра є методом психологічного моделювання, спрямованим на отримання психокорекційного ефекту за рахунок інтенсивного міжособистісного спілкування та виконання сумісної діяльності групою людей в умовах ігрової імітації реальних або штучно створених, вигаданих ситуацій.

До основних характеристик рольових ігор відносять: наявність моделі керованої системи, включеної в конкретну соціально-економічну систему; наявність ролей; різні цілі учасників гри, які виконують різні ролі; взаємодія ролей; наявність загальної мети у всього ігрового колективу; багатоальтернативність рішень; наявність групового або індивідуального оцінювання діяльності учасників гри; наявність керованого емоційного напруження.

У навчальному тренінгу, зазвичай, використовують три типи рольових ігор: прямі ігри – моделювання елементів професійної діяльності; стратегічні симуляції – прийняття рішень у певних мовах; власне рольові ігри – учасники гри окремо отримують різні індивідуальні інструкції щодо взаємодії один з одним у пропонованих умовах.

Метод рольових ігор дозволяє учасникам «походити в чужих черевиках», ніби збоку подивитись на себе і свого «героя». Це має важливе значення для перцептивного навчання фахівців, розвитку в них навичок адекватного сприйняття ділових партнерів і досягнення взаєморозуміння, вибору ефективного сценарію поведінки.

Рольова гра використовується як самостійна технологія навчання, а також застосовується в комунікативних тренінгах, спрямованих на розвиток міжособистісної взаємодії, необхідної для успіху в таких сферах, як інтерв'ювання, надання зворотного зв'язку й оцінки, переговори, діяльність зі зв'язків із громадськістю і навіть проведення самих тренінгів.

У практиці професійної підготовки використовуються різноманітні види тренінгів. Одні з них належать до групи соціально-психологічних і досить часто використовуються в навчальному процесі, наприклад, сенситивний, комунікативний, розвитку креативності, тренінг стресостійкості, мотиваційний тренінг та ін. Інші можна віднести до групи управлінських, до яких належать, наприклад, тренінг лідерства, конкуренції та влади, тренінг прийняття рішень, тренінг ефективного спілкування, формування команди, тренінг розвитку презентаційних навичок і вмінь та ін.

Соціально-психологічний тренінг має декілька різновидів: тренінг прогнозування поведінки (сенситивності) – базується на теоріях лідерства, мотивації, комунікації, групової динаміки і розвиває, вдосконалює здібності особистості до розуміння інших людей; комунікативний тренінг – спрямований на розвиток таких умінь, як вступати в контакт, ініціюючи його, формувати сприятливе перше враження, ставити запитання та відповідати на них, вести коротку розмову, стимулювати партнера до прояснення його позиції, слухати, почути і зрозуміти те, що мав на увазі партнер, сприйняти та зрозуміти те, що партнер не в змозі виразити, передати партнеру, що його почули та зрозуміли, тобто здійснити зворотній зв'язок, вирівняти емоційну напругу під час бесіди та дискусій, управляти експресивними сигналами, ефективно взаємодіяти з іншими; корпоративний тренінг – призначений для підготовки та розвитку вмінь і навичок персоналу для ефективної роботи в

окремій організації; професійний тренінг – проводиться з метою підвищення професійно важливих психологічних якостей або підвищення ефективності професійної спільної діяльності, розвитку корпоративних цінностей; мотиваційний тренінг – спрямований на досягнення стійких змін у поведінці людини.

Таким чином, у даний час у педагогічній практиці використовується широкий діапазон видів тренінгу. Викладачеві доцільно в навчально-виховному процесі обирати такі, в котрих акценти будуть зміщені в сторону навичок спілкування та взаємодії, тобто комунікативні тренінги та рольові ігри. Навчання навичкам мовлення та слухання, вмінням задавати питання та формулювати відповіді на них, встановлювати зворотній зв'язок (розпитувати, резюмувати, відображати почуття), вести власну лінію, аргументовано захищати власну точку зору, оволодівати презентаційними уміннями та навичками – ця компетентність потрібна і викладачам, і здобувачам освіти, а розвинути її можливо тільки після багаторазового повторення, аналізу результатів та отримання досвіду.

ЛІТЕРАТУРА

1. Матвійчук Т. Ф., Соловйов В. Ф. Ігрове моделювання у підготовці майбутніх учителів фізичної культури. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. 2019. Вип. 5 (113). С. 89–93.
2. Матвійчук Т. Ф., Соловйов В. Ф. Використання ділових ігор у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Актуальні проблеми педагогічної освіти: європейський і національний вимір: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (28–29 травня 2019 р.). Луцьк, 2019. С. 162–165.
3. Developing Pedagogical Mastery in Future Physical Education Teachers in the Context of Postmodern Paradigm of Education / Matviichuk T., Branitska T., Solovyov V., Marchenko O., Kovalchuk O., Boreiko N., Anichkina O., Fihol N., Gerasymova I. Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala, 2022.. V. 14 (2). P. 50–72.

Алла Неурова, Каміла Курпіль

ПРОФЕСІЙНА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ПІДРОЗДІЛІВ НГУ ЩОДО ФОРМУВАННЯ У БІЙЦІВ МОТИВАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ В БОЙОВИХ УМОВАХ (на прикладі окремого загону спеціального призначення Національної гвардії України «АЗОВ»)

Виконання особовим складом національної гвардії України бойових завдань в ході російсько-української війни, вимагає від командування військових підрозділів постійно шукати дієві прийоми та способи покращення мотивації підлеглих до участі у бойових діях.

Сьогодні ми поговоримо про методи та способи мотивації підлеглих до активної участі у бойових діях на прикладі окремого загону спеціального призначення національної гвардії України «АЗОВ».

Нами вивчався досвід окремого загону спеціального призначення Національної гвардії України «Азов» (далі – ОЗСП НГУ «Азов») з питань формування у бійців мотивації до активної участі у бойових діях.

Під час вивчення було встановлено:

1. Сформований в Україні імідж ОЗСП НГУ «Азов», як одного з найкращих бойових підрозділів приваблює рекрутів, які прагнуть служити саме у загоні.

2. Завдяки налагодженій та реально функціонуючій системі професійно-психологічного відбору до ОЗСП НГУ «Азов» попадають мотивовані рекрути.

3. У ОЗСП НГУ «Азов» сформований «культ» бойової підготовки. Її основу складають: професійна, фізична та психологічна підготовки.

4. До проведення занять з бойової підготовки з особовим складом загону постійно залучаються інструктори, які пройшли сертифіковану підготовку за стандартами НАТО і мають реальний успішний бойовий досвід.

5. Фізична підготовка розглядається як один з найважливіших елементів бойової професійної підготовки і всіляко заохочується.

6. Завдяки налагодженій та реально функціонуючій системі національно-патріотичної підготовки та інформаційного супроводу особового складу, бійці загону виказують високий рівень національної свідомості.

7. Історичні воєнні традиції України складають основу світогляду бійців.

На нашу думку, *чинниками, що впливають на формування мотивації бійців загону до активної участі у бойових діях*, є:

1. Гордість за приналежність до складу одного з найкращих бойових підрозділів України. Цим забезпечується потреба людини бути членом обраної (елітної) групи і, відповідно, своїми діями підтримувати сформований імідж.

Можна виділити такі форми та методи формування іміджу ОЗСП НГУ «Азов» як елітного підрозділу:

– екіпіровка бійців зовнішньо значно відрізняється у кращий бік у порівнянні з переважною більшістю підрозділів інших силових структур;

– яскрава, урочиста та зовнішньоприваблива символіка загону;

– ретельно продумані військові ритуали та сформовані традиції у загоні, які сильно впливають на чуттєво-мотиваційну сферу бійців;

– постійне відпрацювання і розповсюдження через різні ЗМІ відео контенту про бойову діяльність військовослужбовців загону з акцентом на елітарність служби у ньому;

– особливості бойової та спеціальної підготовки;

– підкреслено демонстративне вшанування пам'яті загиблих бійців, створення навколо них ореолу справжніх героїв без «страху та закидів».

2. Військовослужбовці загону знають куди вони йдуть служити і завчасно морально налаштовані, а ретельний професійно-психологічний відбір дозволяє залишати реально мотивованих бійців.

3. Високий рівень професійної підготовленості особового складу. Цим забезпечується бажання людей бути компетентними, сильними, здібними, впевненими у собі.

4. Дієве моральне та матеріальне заохочення бійців. Цим забезпечується потреба в прагненні людини найповніше використовувати свої знання, здібності, вміння та навички та у визнанні її заслуг.

*Таким чином, доцільно застосовувати с*пособи мотивації у підрозділах:

– вияв турботи: кожній людині потрібно добре харчуватися, відпочивати та висипатися. Необхідно задовольнити первинні потреби військового у теплі, гарячій їжі, ліжку, одязі тощо. Якщо немає об'єктивної можливості задовільнити всі базові потреби, необхідно чітко пояснити причини і прикласти усіх можливих зусиль, у т.ч. із залученням волонтерської допомоги, для вирішення проблемних питань;

– позитивний настрій: в умовах бойового стресу військовим дуже нелегко зберігати оптимізм та вірити у позитивний результат дій;

– чітка планова організації занять з бойової підготовки, у першу чергу – з фахової підготовки, з дотримання процесу формування навичок: пояснення, демонстрація, відпрацювання за елементами, відпрацювання у цілому, систематичні повторювання;

– під час занять з бойової підготовки обов’язкове щоденне виділення часу для проведення командирського інформування та занять з антистресової підготовки, на яких розглядати питання, які будуть мотивувати особовий склад до виконання бойових завдань;

– після проведення занять з бойової підготовки чи виконання бойового завдання необхідне запровадження обов’язкового проведення after-action review (методики «Аналізу проведених дій») з метою динамічного, об’єктивного обговорення особливостей виконання завдань особовим складом.

Безпосередньо у бойових умовах мотивація особового складу може здійснюватися:

– особистим прикладом командирів щодо поведінки в екстремальній ситуації;

– постійним роз’ясненням військовослужбовцям, в ході проведення Бойового інформування, бойових завдань, які необхідно виконувати особовому складу, з поясненням його змісту, значення, порядку виконання;

– постійним проведенням з особовим складом Аналізу проведених дій після виконання бойових завдань;

– систематичним заохоченням особового складу за успішну бойову діяльність;

– постійним доведенням до особового складу прикладів мужності, героїзму українських військовослужбовців та успішного виконання бойових завдань.

Отже, всі надані рекомендації враховуючи досвід елітного підрозділу будуть ефективними та дієвими тільки при повному, комплексному, систематичному їх застосуванні під час професійно-психологічної підготовки особового складу до виконання завдань в бойових діях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Історія, структура, бойовий шлях і традиції підрозділу. Азов. URL: https://azov.org.ua/military-school/ (дата звернення: 25.03.2025).
2. 12-та бригада спеціального призначення Національної Гвардії України. Азов. URL: https://azov.org.ua/category/blog/ (дата звернення: 12.04.2025).

Надія Опушко, Оксана Бойчук

НАСТУПНІСТЬ ЗМІСТУ НАВЧАННЯ УЧНІВ І КУРСАНТІВ ДСНС У СИСТЕМІ «ЛІЦЕЙ – УНІВЕРСИТЕТ»

В умовах перебудови всіх сторін життя нашого суспільства та необхідності прискорення соціально-економічного розвитку країни, зумовленого масштабним вторгненням російської федерації в Україну, підсилюються вимоги до підготовки кваліфікованих фахівців з різних галузей народного господарства. Всім освітнім закладам необхідно підвищувати ефективність і дієвість освітнього процесу на основі врахування глибоких перетворювань в змісті сучасної праці, техніки і технологій виробництва. Узагальнення передового педагогічного та виробничого досвіду, впровадження результатів науково-педагогічних досліджень, приводить до того, що нині зміст праці, який відповідає професіям, народженим науково-технічним прогресом, у більшому, ніж раніше ступені орієнтується на інтелектуальну й розумову активність фахівців. Ця обставина здійснює всебічний вплив на два найважливіших компоненти освітньої системи в загальноосвітній, професійній і вищій школах: цілі і зміст освітньої діяльності, а також методи, засоби і організаційні форми навчання, розвитку і виховання учнів. Реалізація ідей про школу, втілених у Законах України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про вищу освіту» базована на творчому розвитку сучасних принципів організації навчання в закладі освіти, забезпечення можливостей розробки освіти як єдиної системи наступно пов’язаних дій, об’єднаних в своїй діяльності спільною метою. Крім того, в Національній доктрині розвитку освіти України (2002) зазначалося, що «безперервність освіти реалізується шляхом забезпечення наступності змісту та координації освітньої діяльності на різних ступенях, що функціонують як продовження попередніх і передбачають підготовку громадян для можливого переходу на наступні ступені» [2]. Забезпечення належного рівня освіти в Україні вимагає, насамперед, реалізацію єдиного рівня загальноосвітньої підготовки в ліцеях і закладах вищої освіти.

Важливою умовою успішного рішення цієї проблеми є досягнення наступності головних компонентів освітньої системи. Проблема забезпечення наступності змісту або технологій і професійної підготовки на загальнопедагогічному рівні в певній мірі досліджувалась на всіх етапах розвитку освіти в нашій країні. В опублікованих працях розглянуті

важливі проблеми встановлення наступності змісту навчання і професійної підотовки на всіх етапах: ліцей – професійно-технічний заклад освіти; ліцей – коледж і ліцей – заклад вищої освіти, досліджені деякі конкретні прийоми організації наступних зв’язків між методами і формами навчання, розвитку і виховання [5].

Поняття наступності широко використовується в науках про людину, зокрема, психології, соціології, педагогіці. Сутність наступності в окремих науках, у тому числі і в педагогіці може бути розкрита на основі філософського трактування проблеми наступності. Аналіз наукових досліджень вітчизняних науковців свідчить, що в поліваріативності у визначеннях змісту терміну «наступність» все ж помітні її суттєві особливості: установлення зв'язків між попереднім і новим; взаємодія попередніх і нових знань з метою побудови системних і глибоких знань; розвиток нової педагогічної системи; акумуляція прогресивних елементів, позбавлення консерватизму минулого в нових умовах; послідовність і системність навчального матеріалу, зв'язок та узгодженість ступенів та етапів навчально-виховного процесу; єдність навчального процесу, додержання його логіки тощо [4].

Наше дослідження і досвід викладання свідчать, що проблема забезпечення наступності змісту навчання в ліцеї і професійної підготовки в закладах вищої освіти в теорії і на практиці ще далеко не вирішена. Недостатньо досліджені дидактичні умови встановлення наступності, що призводить до серйозних прогалин в освітніх практиках. Зміст освіти можна аналізувати з двох боків. З одного боку, воно підрозділяється на навчальні предмети, що відображають різні сфери культури або галузі діяльності; з іншого, – розглядається з точки зору загальних для всякої галузі діяльності і будь-якого навчального предмету аспектів, елементів – знань, умінь, навичок, досвіду творчої діяльності, тобто компетентностей.

У цьому плані йшов наш аналіз змісту навчання в ліцеї і професійної підготовки. Обраний нами підхід полягав у тому, щоб представити практичним працівникам зміст навчання в ліцеї і зміст професійної підготовки в університеті за певною структурою, нормативним набором складових частин, розробити прийоми організації наступних зв’язків між кожним із компонентів змісту навчання в ліцеї і тотожним йому компонентом змісту професійної підготовки [3]. Здійснене нами в ліцеї й університеті констатувальне дослідження (спостереження, анкетування викладачів, аналіз документації) дозволило висловити гіпо-

тезу, що за організацією наступності змісту навчання в ліцеї і професійної підготовки найслабшими зв'язками виступають дещо низький рівень сформованості компетентностей і певні огріхи в програмно-методичній документації.

Якщо узагальнити матеріали публікацій, то можна зробити наступний висновок: наступність у навчанні забезпечує можливість реалізації взаємозв'язку між уявленнями, поняттями, вміннями, навичками; сприяє осмисленню провідних ідей предмету; дозволяє встановити міжпредметні зв'язки, що є необхідною умовою формування світогляду учнів, а також більш поглибленого розуміння і поліпшеного запам'ятовування того матеріалу, що вивчається. Визначення поняття «наступність» стосовно навчання в ліцеї і професійної підготовки дуже часто тотожно наведеному вище визначенню, орієнтованому на загальну освіту.

Стан зміниться, якщо при розгляді наступності ми будемо виходити з поняття «освітня система». Згідно з аргументованою в літературі точки зору, освітня система складається із таких компонентів – цілі, зміст, методи, засоби й організаційні форми навчання, розвитку і виховання [3]. Якщо дотримуватися такого підходу, то під наступністю освітньої діяльності треба розуміти встановлення таких відносин між цілями, змістом, методами, засобами, організаційними формами цієї діяльності на послідовних етапах навчання, розвитку і виховання, що дозволяють будувати кожний новий етап з опорою на минулий досвід учнів і курсантів і, таким чином, полегшує їхню адаптацію до умов навчання на наступному ступені або новому освітньому закладі.

Забезпечення науково обґрунтованої наступності в змісті дидактичних матеріалів, формах і методах навчання в ліцеї як закладі загальної середньої освіти, вищих закладах освіти і в системі підвищення кваліфікації на виробництві слугує основою для ефективної підготовки сучасного висококваліфікованого працівника широкого профілю. Така наступність полегшує швидку адаптацію майбутнього працівника в умовах нового соціального середовища і техніки, економіки і різних галузях життєдіяльності країни. Важливою стороною, що забезпечує наступність в навчанні, виступає оптимальне розташування навчальних предметів в навчальному плані освітньо-професійної програми і доцільний розподіл навчального матеріалу між ними, що дозволяють будувати процес навчання таким чином, щоб кожний наступний предмет винаходим свій розвиток з попереднього (скажімо, «Фізика» – «Протипожежна профілактика електроустановок»; «Хімія» – «Теорія розвитку та припинення горіння; «Фізика» – «Протипожежно аварійно

рятувальна техніка»; «Інженерна і комп'ютерна графіка» – «Пожежна профілактика технологічних процесів» тощо).

Проблемі наступності змісту навчання в ліцеї і професійної підготовки в літературі приділено значну увагу. Разом з тим, у методичних посібниках, статтях, інших матеріалах немає чіткого розчленування проблеми на окремі аспекти, зокрема, на загальнопедагогічний, дидактичний, методичний, що дещо знижує надійність висновків дослідників. Недостатньо розкрите питання про наступність змісту навчання в ліцеї і професійної підготовки в закладах вищої професійної освіти, скажімо в університеті. Не наведені критерії, якими треба керуватися при оцінці наявності або відсутності рівня наступності. Результати аналізу досліджень в цій області свідчать про те, що всі встановлені авторами статті порушення наступності можна поділити на дві групи, одна з яких пов'язана зі змістовним, а інша – з процесуальними аспектами наступності. Певні недоліки в реалізації змістовного аспекту наступності більшою мірою залежать від деякої недосконалості програмно-методичної документації для змісту навчання в ліцеї і професійної підготовки. Разом з тим, здійснений нами аналіз літератури дозволив побачити і чимало невирішених проблем, які можуть стати предметом подальших досліджень науковців: відсутні роботи, в яких різнобічно досліджуються аспекти наступності змісту між загальноосвітнього і професійною підготовкою; значний інтерес становить питання про те, як реалізується наступність змісту навчання учнів ліцеїв і професійної підготовки здобувачів у закладах вищої професійної освіти в реальному освітньому процесі; що треба зробити в закладах освіти для встановлення надійних наступних зв'язків?

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про вищу освіту». URL: https://ips.ligazakon.net/document/T141556?an=2422
2. Національна доктрина розвитку освіти України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002#Text
3. Повстин О. В. Специфічні принципи підготовки фахівців у галузі безпеки людини до управлінської діяльності. Зб. наук. пр. Педагогічні науки. 2018. Вип. LXXXII. С.161-166. URL: https://surl.li/xinhqp
4. Коваль І. С. Професійно-психологічна підготовка майбутніх рятувальників. Професійна підготовка майбутніх кваліфікованих робітників : матер. звітної наук.-практ. конф. ЛНПЦ ІПТО НАПН України ; 25.02.2014 р., Львів : СПОЛОМ, 2014. С. 48–51.

5. Кузякіна О. В. Наступність школа-коледж: успішний студент, конкурентноспроможний випускник. Інформаційні технології в освіті, науці та виробництві. 2013. Вип. 3 (4). С. 191–198.

Neonila Partyko, Yuanyue lin

RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY UPBRINGING STYLES IN UNIVERSITY TEACHERS' FAMILIES AND COPING STRATEGIES IN EXTREME SITUATIONS

Today, people find themselves in a situation of instability, including war, when their rights and freedoms are ignored, when their needs for security and respect are not met. Extreme situations are unfavourable and difficult living conditions that are perceived and assessed by people as stressful, dangerous, and threatening to health and life. Family attitudes reflect the family upbringing styles. These attitudes can have a significant impact on how people view themselves and others at different stages of life [1], an impact on the democratic principles of family education.

In modern scientific research, coping is seen as a set of cognitive, emotional and behavioural actions used to overcome stress and adapt to changes in life. Coping strategies are considered to be similar in nature to defence mechanisms. The main difference between coping is the conscious use of certain behavioural strategies. The concept of coping is widely used in psychology, especially in the study of mental health, adaptability and self-regulation mechanisms. Among foreign scholars, R. Lazarus, E. Friedenberg, R. Levis, and S. Freud have studied the problems of coping strategies. Among domestic researchers, the contribution to this issue was made by: N.Rodina, Z. Syvohrakova, N. Yarosh [3, p. 418]. 'Coping strategies are the ways a person uses to cope with stress' [3, p. 418]. Lazarus and Folkman emphasised that coping is not only a way to overcome stress, but also a mechanism that helps a person maintain their physical and mental health. For a long time, the psychological literature has noted that coping strategies are activated in the presence of stress [4]. This was explained by the fact that a stressful situation creates a state in which ordinary reactions are unable to overcome the difficulties encountered. However, modern psychological literature indicates that coping strategies can be used not only in difficult life circumstances, but also in everyday life.

Analysing situations that require the activation of coping mechanisms, R.Lazarus identifies such possible characteristics as duration, intensity, uncontrollability and high demands on individual resources. The classification of coping strategies into two main categories is generally accepted: problem-oriented and emotion-oriented strategies. Problem-oriented coping strategies (sometimes called adaptive coping) are aimed at changing the situation that causes stress. They include actions such as seeking information, planning actions, seeking support, seeking professional help, or seeking specific solutions. These strategies are particularly effective in situations where a person has the ability to change or influence the circumstances that lead to stress [5]. Emotionally oriented strategies, on the other hand, focus on controlling the emotions caused by a stressful situation. These strategies are aimed at changing the emotional state of a person rather than eliminating the problem itself. For example, such strategies may include relaxation, meditation, reframing the situation, or acceptance of circumstances that cannot be changed. They are used when it is impossible or inappropriate to change the situation, so the main task is to regulate the emotional reaction [6].

The hypothesis of the study is that there is a relationship between coping strategies and the prevailing family upbringing style in the family of university teachers of higher education institutions in Ukraine and China. Moreover, adaptive coping strategies are associated with democratic and liberal family upbringing styles, and maladaptive coping strategies are associated with authoritarian and indifferent styles of family upbringing.

Describing the sample, we note that it comprised 338 people aged 23 to 68 years. The majority were women – 74.9% (253 people), men — 25.1% (85 people). The study participants were invited to take part in an anonymous survey using a Google form. The survey included an author's questionnaire to identify family parenting styles.

According to the style of relationships between parents and children in the family, there are authoritarian, democratic, liberal and indulgent upbringing. Authoritarian upbringing is a type of upbringing in which a certain ideology is accepted as the only truth. It is dominated by such an educational method as a requirement. Coercion is the main way of transmitting social experience to children. The authoritarian style is characterised by a high degree of centralisation of leadership and the dominance of one-man rule. In this case, the father alone makes and cancels decisions, and he solves most of the issues related to education and upbringing.

The democratic style can be implemented in practice in the system of the following metaphors: ‘Equal among equals’ and ‘First among equals’. The first option is a style of relationship between parents and children, in which the father or mother mainly performs the necessary duties to coordinate the child’s actions in organising his or her educational activities, self-education, leisure, etc., taking into account his or her interests and own opinion, coordinating all issues and problems with him or her as an ‘adult’ person.The second position is realised in the relationship between a parent and an adolescent, which is dominated by a high culture of activity and relationships, great trust in the child and confidence in the correctness of all his or her judgements, actions and deeds. In this case, parents recognise the child’s right to autonomy and mainly see their task as coordinating the child’s independent actions and providing assistance when the adolescent himself or herself turns to them. This style is most conducive to fostering independence, activity, initiative and social responsibility. Over time, these children develop high self-esteem and perform much better at school than children raised by parents with other behavioural styles.

The indifferent style is usually manifested in the family as the absence of any kind of relationship: detachment and alienation of family members from each other, their complete indifference to the affairs and feelings of the other.

The liberal (non-interventionist) style of upbringing is characterised by the absence of active involvement of the father or mother in managing the process of education and upbringing. They solve mainly those issues that arise on their own, control the child's work and behaviour from time to time. Here, children are given an excess of freedom with little guidance from their parents, who do not set any restrictions.

The Diagnosis of Coping Behaviour in Stressful Situations (by S. Norman, D. Endler, D. James, M. Parker; adapted by T. Kriukova) is aimed at studying the behavioural and cognitive strategies used by a person to overcome stress. It is based on the analysis of an individual's reactions to stressful events in order to determine which adaptation mechanisms are leading. This tool allows you to understand how effective a person's efforts are in reducing stress and how successfully they adapt to difficult life situations.

The Strategic Approach to Coping Scale (SACS), developed by S. Hobfall in 1994, the adaptation of the methodology by N. E. Vodopianova and E. S. Starchenkova (2001), made it available for use in conditions typical of our socio-cultural environment. The technique helps to identify dominant strategies of behaviour in stressful situations and analyse their

constructiveness, which is important when working with people in different professional and social groups.

The SACS is a versatile tool for assessing coping behaviour in different contexts. Assessing the level of constructiveness of strategies is especially important in the prevention of emotional burnout and the development of stress resistance, especially among representatives of communication professions. Thus, the SACS questionnaire is a reliable and multidimensional tool for analysing coping behaviour. It helps to identify individual peculiarities of coping with stress, determine the strengths and weaknesses of coping strategies, and offer recommendations for their improvement.

Taking into account the results of the analysis of the normality of distribution, a parametric method of statistical analysis — Pearson's correlation coefficient – was used to further study the relationships and ensure the reliability of the conclusions. The correlation analysis showed that the peculiarities of family attitudes of university teachers significantly affect the choice of coping strategies. Individuals with such a preference for a democratic family upbringing style demonstrate a positive correlation with assertive actions (r=0.484) and social distraction (r=0.362), while they are less likely to choose avoidance strategies (r=-0.412) and emotionally oriented strategies (r=-0.586). The prevalence of the authoritarian family upbringing style has a correlation with the more frequent use of emotionally oriented strategies (r=0.573), which emphasises the tendency of such teachers to regulate their own emotional state instead of actively solving problems. The preference of such a family upbringing style as liberal is associated with assertiveness (r=-0.425) and social distraction (r=-0.398), which allows to seek support in social contacts and cope with stress more effectively. And when the family upbringing style is preferred - indifferent, university teachers in both Ukraine and China more often choose avoidance strategies (r=0.423) and less often — assertive actions (r=-0.479). Thus, the hypothesis that there is a relationship between coping strategies and the predominant family upbringing style in teachers' families, with adaptive coping strategies associated with democratic and liberal family upbringing styles and maladaptive coping strategies associated with authoritarian and indifferent family upbringing styles, was partially confirmed.

REFERENCES

1. Khrustaliova M. S. Age peculiarities of family attitudes in modern Ukraine. Psychological foundations of personality development: a monograph / edited by

V. Y. Bocheliuk, edited by M. A. Dergach, N. V. Voloshyna. Zaporizhzhia: Prosvita, 2017.
2. Lin Yu., Partyko N. Peculiarities of Family Attitudes. Psychological Aspects of Cross-Cultural Interaction in the Media Environment: Collection of Abstracts of the IV International Student Scientific and Practical Conference, 14–15 November 2024. Lviv: Lviv Polytechnic Publishing House, 2024. Access mode: https://lpnu.ua/sites/default/files/2022/pages/21484/zbirniktezstudentskoikonferencii1415112024r.pdf, free. Title from the screen. Languages: Ukrainian and English.
3. Bazyka Ye. L., Rygel O. V., Prokofieva O. O., Partyko N. V., Goretska O. V. Coping strategies and their impact on the psychological health of the individual in late adulthood. Perspectives and Innovations of Science (Series "Pedagogy», Series "Psychology», Series «Medicine"). 2023. № 1 (19). С. 415–422.
4. Grabovska S., Yesyp M. The problem of coping in modern psychological research. Socio-humanitarian problems of man. 2010. № 4. С. 188–199.
5. Carver C.S., Scheier M. F. Situational Coping and Coping Dispositions in a Stressful Transactional Framework. Journal of Personality and Social Psychology. 1994.
6. Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defence. Routledge; Revised ed. Edition. December 1992.

Володимир Слободяник, Юлія Левченко

РІВЕНЬ ОСОБИСТІСНИХ ДОМАГАНЬ МОЛОДІ, ЯК СУБ'ЄКТІВ САМОЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

Актуальність даної проблеми обумовлена значимістю впливу рівня домагань на процес навчання, вибору і виконання професійних обов'язків. На даний час активно вивчається мотивація досягнення як особливий психологічний феномен. Прагнення до поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, наполегливість у досягненні своїх цілей, - є одною з найважливіших властивостей особистості, яка впливає на всю життєдіяльність людини. Дослідження, які проведені останні десятиліття, змінили багато уявлень про рівень домагань особистості. Однак відмінності і їх вплив на формування життєвих цілей не достатньо вивчені [1,5].

Для проведення нашого дослідження був запропонований аналіз особливостей взаємозв'язку та взаємовпливу рівня домагань на формування життєвих цілей студента, як суб'єкта самозбережувальної поведінки. Під рівнем домагань людини розуміють її потреби, мотиви або тенденції, які проявляються в мірі складності цілей, які вона ста-

вить перед собою. Рівень домагань – характеризує: 1) Рівень складності, досягнення якого є загальною метою майбутніх дій – мету ідеально; 2) вибір суб'єктом мети чергової дії, яка формується в результаті переживання успіху або невдачі ряду минулих дій, - рівень домагань в даний момент; 3) бажаний рівень самооцінки особистості – рівень Я Прагнення до самооцінки в умовах, коли людина рівна в виборі міри складності чергової дії, приводить до конфлікту двох тенденцій: 1) підвищення домагань, щоб отримати максимальний успіх; 2) зниження їх, щоб уникнути невдачі [2; 5].

Аналіз наукових джерел дає можливості стверджувати, що люди з реалістичним рівнем домагань відрізняються впевненістю в своїх силах, наполегливістю досягнення мети, більшою продуктивністю, критичністю в оцінці досягнутого [1–5; 7; 9; 11].

Під час проведення дослідження ми виходили з того, що в кожному окремому випадку мотивація неоднозначно, залежить від множини факторів. Рівень домагань повинен бути відносно постійним і мати цілісну багато структуру.

При вивченні життєвого шляху особистості студентів встановлений статистично-значимий ($P<0,05$) відмінності по шкалам екстраверсії психофізичної конституції сімейної ситуації по шкалах: екстраверсії, психофізіологічної конституції, сімейної ситуації, стилю виховання, соціальної активності та соціального положення.

Низькомотивовані студенти по цьому тесту мають синдром сімейного дефіциту, а саме незадоволеність взаємовідносинами з батьками, не достатній вплив з боку сімї у дитинстві, юності спостерігається неорозогенний стиль виховання. Схильність до соматичних порушень, низька стійкість до стресових ситуацій, їм притаманна незначна ситуативна напруга у міжособистісних тасоціальних взаємодіях.

Високомотивований обстежений має більш високі показники по методиці 8 PF Кеттела ніж низькомотивований. Вони більш товариськи, інтелектуальні, експресивні. Мають високу нормативність в поведінці, більш чуттєві, сміливіші (прагнуть бути добре інформованими). Низькомотивовані студенти мають нижчій інтелектуальний розвиток, замкнутий, стриманий, перебувають в очікуванні завдань, недостатньо організовані [10; 11].

Варто зазначити, що застосування кореляційного аналізу дозволило виявити ряд статистично значимих зв'язків між мотивацією досягнення і емпіричними показниками рівня домагань та смисложиттєвими

орієнтаціями (цілі в житті, процес життя, локусконтродю життя). Якісний аналіз результатів кореляційного аналізу показав про суттєвий вплив предметно-операційних, когнітивних і комунікативних факторів навчальної діяльності на особистість студента. В значній мірі мотивація досягнення студентів обумовлена їх комуні комунікативними ($r=0,0802$; $p<0,05$) інтелектуальними здібностями ($r=0,0802$; $p<0,05$), організаційними нахилами ($r=0,562$; $p<0,05$), емпатією ($r=0,732$; $p<0,05$), емоційною напруженістю ($r=0,840$; $p<0,05$) [5].

Студенти, діяльність яких орієнтована на досягнення успіху, володіють широким діапазоном комунікативних властивостей, стресостійкістю у спілкуванні, спрямованістю на інновацію навчальної діяльності [7–9; 11].

При проведені факторного аналізу високо мотивованих і низько мотивованих студентів було виявлено 6 значимих факторів, які відображають взаємовплив показників даного гіпотетичного конструкта. При аналізі матриці факторизації в якості граничного критерія була вибрана факторна вага 0,4. Сумарно модель пояснює 72,5% без вхідної матриці даних. Перший фактор охоплює – 26,9 % дисперсії висхідної матриці, другий пояснює 11,6% даних, третій – охоплює 8,2% , четвертий розкриває 24,2%; п’ятий пояснює 13,8%, шостий охоплює 11,2%. У перший фактор увійшли з високозначимими факторними вагами такі показники: творча активність, намічений рівень мобілізації зусиль, процес життя, локус контролю життя. Ми його назвали фактор керованістю життя.

У другий фактор, названий нами «нормативністю поведінки», увійшли показники: зняття напруги, спілкування, розсудливість та безпечність, нормативність поведінки.

У третій фактор – лише один показник, що має назву «складність завдання».

До четвертого фактора увійшли два показники «кар’єра» та «саморозуміння».

У пятий фактор із найбільш факторними вагами увійшли такі показники: творча активність, повага до людей і вплив на оточуючих, креальвність, внутрішній мотив. Ми його назвали творча активність.

До шостого фактора увійшли три показники, а саме: мотив уникання невдач, закономірність результатів, очікуваний рівень результатів. Ми його назвари уникання невдач [5].

Виходячи з результатів дослідження та огляду спеціальної літератури можна зазначити, що високомотивовані студенти ставлять перед собою ціль, усвідомлюють і планують рівень зусиль, які є необхідним

для досягнення результатів діяльності. Мета є потужним мотиваційним фактором, яка стимулює, активізує, стимулює дію студента. Якщо мета чітко визначена, то це творчо активізує діяльність і дає змогу віддалити психічне перенасичення, стому і зняти напругу.

Низькомотивовані студенти за результатами дослідження, при вагомому вираженні робочої мотиваційної спрямованості не отримують задоволення від самого процесу навчальної діяльності, а саме процесуального компоненту мотивації. Відсутність прагнення долати труднощі, які виникають у навчальній діяльності, випробовувати свої сили та здібності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баклицький І. О., Слободяник В. І. Психологічні дослідження ціннісних орієнтацій студентів. Тенденції розвитку психології та педагогіки: Матеріали міжнародної науково-прак тичної конференції (м. Київ, Україна, 4–5 листопада 2016 р.). Київ: Київська наукова організація педагогіки та психології, 2016. С. 62–63.
2. Сірко Р. І., Слободяник В. І. Аналіз успішності студентів-психологів у процесі фахової підготовки до особливих умов діяльності. Особистість в екстремальних умовах: матеріали VIII всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 12 травня 2017 р. Львів, 2017. С. 109–111.
3. Слободяник В. І., Сірко Р. І. Психотренінгова програма соціально-психологічної адаптації курсантів та студентів першого курсу ВНЗ ДСНС України. Матеріали 15-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції рятувальників, м.Київ, 24–25 вересня 2013 р. Київ, 2013. С. 263–265.
4. Слободяник В. І. Дослідження ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя серед курсантів вищих навчальних закладів системи МНС. Науковий вісник Чернівецького університету : збірник наукових праць. Вип. 308: Педагогіка та психологія / наук. ред. Філіпчук Г. Г. Чернівці: Рута, 2006. С. 132–140.
5. Слободяник В. І., Сірко Р. І., Баклицький І. О. Особистісні домагання як фактор формування життєвих цілей студента. Особистість в екстремальних умовах: Матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 17 травня 2019 р.). Львів, 2019. С. 123–125.
6. Sirko R. I., Slobodianyk V. I., Sheveleva Yu. A. Theoretical analysis of the psychological concept of self-preservation behavior among specialists in extreme types of activities. The role of psychology and pedagogy in the spiritual development of modern society: conference proceedings, July 30–31, 2022. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2022. P. 54–56.
7. Сірко Р. І., Слободяник В. І. Дослідження особистісних домагань студентів, як суб’єктів самозбережувальної поведінки. Період трансформаційних процесів в світовій науці: задачі та виклики: матеріали II Міжнародної наукової конференції, м. Кривий Ріг, 19 січня, 2024 р. / Міжнародний центр наукових досліджень. Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024. С. 456–458.
8. Слободяник В. І. Етимологічний та лексичний аналіз терміну «самозбережувальна поведінка». Соціально-психологічні та гуманітарні виміри безпеки

життєдіяльності: Збірник тез доповідей І Науково-практичної конференції з міжнародною участю. Львів, 2022. С. 119–123.
9. Грищенко С., Беседа Н., Слободяник В., Кулеша-Любінець М., Баштовенко О., Трифонова О. Технології нейропсихологічного здоров'я. МОЗОК. Широкі дослідження штучного інтелекту та нейронауки, 2022. № 13 (3). С. 166–180.
10. Баклицька О. П., Баклицький І. О., Сірко Р. І., Слободяник В. І. Психодіагностика. Психологічний практикум: навч. посібн. Львів: СПОЛОМ, 2015. 464 с.
11. Сірко Р. І., Слободяник В. І. Дослідження особистісних домагань студентів як суб'єктів самозбережувальної поведінки. Період трансформаційних процесів в світовій науці: задачі та виклики: матеріали ІІ Міжнародної наукової конференції, м. Кривий Ріг, 19 січня, 2024 р. / Міжнародний центр наукових досліджень. Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп, 2024. С. 456–458.

Олена Штепа

ВПЛИВ САМОРЕФЛЕКСІЇ НА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Професійна підготовка фахівців багатьох напрямів потребує і передбачає їх навчання щодо уміння успішно діяти в умовах невизначеності. Зокрема для психологів здатність приймати компетентні рішення у складних ситуаціях є (Федоришин, 2022: 77; Кузікова, 2018: 72) обґрунтовано доцільність теоретичного та емпіричного аналізу здатності психологів витримувати напруження складних ситуацій і розв'язувати невизначеність. Толерантності до невизначеності характеризують, як особистісну властивість, що дає змогу людині інтерпретувати непередбачуваний хід подій як можливості, а не загрозу (Кузікова, 2018: 68). Водночас для розвитку або формування толерантності до невизначеності слід встановити її чинники.

У нашому досліджені було висунуто припущення, що толерантність до невизначеності є наслідком здатності особистості до саморефлексії. Саморефлексію ми розглядали за V. Liaudanske (2021:98) як здатність людини спостерігати за власними емоціями, міркуваннями, діями та надавати їм критичну оцінку. Альтернативна гіпотеза передбачала, що толерантність до невизначеності зумовлена життєстійкістю, як особистим досвідом людини протистояння труднощам (Титаренко, 2009: 4). У дослідженні взяли участь 75 студентів-психологів 2-4 року навчання. Методики дослідження: опитувальник толерантності до невизначеності С. Баднера, тест життєстійкості С. Мадді, опитувальник саморефлексії О. Штепа.

За допомогою кластерного аналізу методом k-середніх (рис.1) було встановлено, що психологічно досліджувані різняться саме за рівнем саморефлексії, а не життєстійкості чи толерантності до невизначеності.

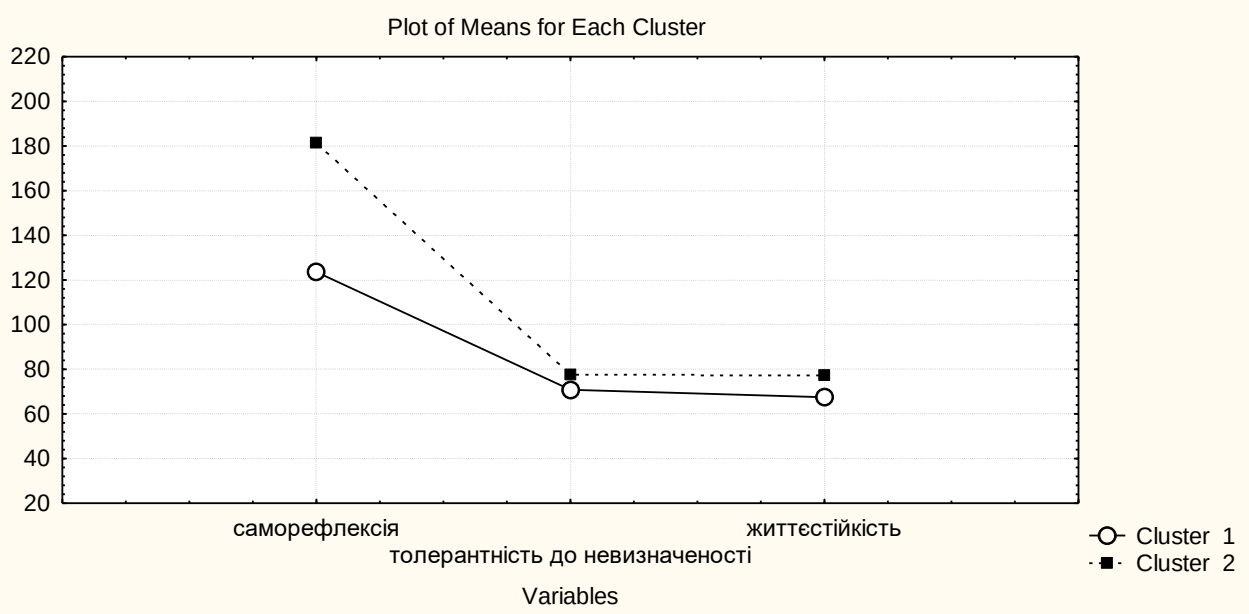


Рис. 1 – Типи профілю досліджуваних за показниками саморефлексії, толерантності до невизначеності, життєстійкості

До кластеру 1 «низький рівень саморефлексії» увійшли 31 особа, до кластеру 2 «високий рівень саморефлексії» – 44 особи. Відтак, доцільно вважати, що не життєстійкість визначатиме відмінності у толерантності до невизначеності. Наступним аргументом щодо доцільності відкинути припущення щодо впливу життєстійкості на толерантність до невизначеності стали результати аналізу «причин та ефектів» (рис. 2), які показали, що толерантність до невизначеності є значною мірою «ефектом» саморефлексії, ніж життєстійкості.

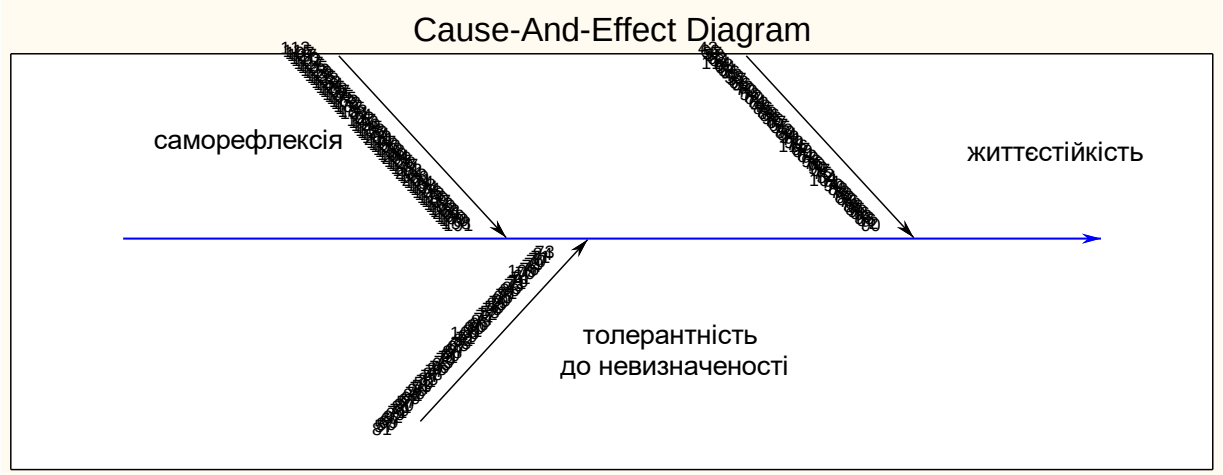


Рис. 2 – Результати аналізу толерантності до невизначеності як «ефекту» «причин» - саморефлексії і життєстійкості

Для визначення впливу компонентів саморефлексії на складові і загальний рівень толерантності до невизначеності було застосовано регресійний аналіз (табл. 1).

Таблиця 1 – Результати регресійного аналізу щодо впливу компонент саморефлексії на складові і загальний рівень толерантності до невизначеності

Regression Summary for Dependent Variable: складова толерантності до невизначеності: **новизна**
R= ,27482765 R?= ,07553024 Adjusted R?= ,05002762 F(4,145)=2,9617 p

	Beta	Std.Err. - of Beta	B	Std.Err. - of B	t(145)	p-level
Intercept Компоненти саморефлексії			18,75807	1,45	12,87	0,000
Артикульованість	0,35	0,11	0,22	0,06	3,20	0,001

Regression Summary for Dependent Variable: складова толерантності до невизначеності: **складність**
R= ,38201135 R?= ,14593267 Adjusted R?= ,13431271 F(2,147)=12,559 p

	Beta	Std.Err. - of Beta	B	Std.Err. - of B	t(147)	p-level
Intercept Компоненти саморефлексії			31,30	3,20	9,75	0,000
Оригінальність	0,38	0,08	0,65	0,13	4,93	0,000

Regression Summary for Dependent Variable: складова толерантності до невизначеності **невирішуваність**:
R= ,31629204 R?= ,10004065 Adjusted R?= ,08154834 F(3,146)=5,4099 p

	Beta	Std.Err. - of Beta	B	Std.Err. - of B	t(146)	p-level
Intercept Компоненти саморефлексії			12,81	1,04	12,29	0,000
Артикульованість	0,34	0,14	0,16	0,06	2,51	0,013

Regression Summary for Dependent Variable: **загальний рівень толерантності до невизначеності**
R= ,39283537 R?= ,15431963 Adjusted R?= ,13099051 F(4,145)=6,6149 p

	Beta	Std.Err. - of Beta	B	Std.Err. - of B	t(145)	p-level
Intercept Компоненти саморефлексії			62,35	4,48	13,89	0,000
Оригінальність	0,32	0,09	0,73	0,21	3,46	0,000

Результати регресійного аналізу дали змогу встановити, що загальний рівень толерантності до невизначеності у студентів-психологів зумовлений таким виявом саморефлексії, як «оригінальність», що характеризує здатність людини діяти нетипово. Також оригінальність зумовлює готовність долати невизначеність у формі складного завдання: важкі і заплутані ситуації можуть бути розв’язані через нестандартні рішення.Артикульованість як компонента саморефлексії, що характеризує уміння людини швидко актуалізувати найвідповідніші до проблемної ситуації знання,

встановлено за чинник щодо вияву невизначеності в аспектах новизни і невирішуваності.

За результатами дослідження виведено такі висновки:

– толерантність до невизначеності у студентів-психологів зумовлена їх саморефлексією, а не досвідом долання складних ситуацій; вважаємо це специфічним для студентів, які, власне, навчаються;

– вплив саморефлексії на долання невизначеності виявляється у здатності до швидкого застосування необхідних у проблемній ситуації знань і готовності до нетипових рішень і дій. Перевагами такої стратегії можна вбачати високий рівень комбінаторності, водночас важливо приділити увагу розвитку у студентів-психологів умінь емоційно дистанціюватись від проблемності ситуації, будувати альтернативні гіпотези, прогнозувати хід подій, що також є компонентами саморефлексії.

Ймовірно, характер впливу саморефлексії на толерантність до невизначеності у студентів інших напрямів підготовки може мати свої особливості, які доцільно взяти до уваги у розробці ситуаційних і симуляційних завдань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кузікова С. Б. Толерантність до невизначеності : теоретико-емпіричні розвідки. Науковий вісник Херсонського університету. Серія Психологічні науки. 2018. Вип. 3. Т. 1. С. 67–72. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/326
2. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2009. 104 с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
3. Федоришин Г. Толерантність до невизначеності як професійна компетентність психолога. Психологія особистості : науковий теоретико-методологічний і прикладний психологічний журнал. Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2022. Т. 12. № 1. С. 73–79. URL: https://journals.pnu.edu.ua/index.php/po/article/view/6647/
4. Liaudanske V. Self-reflection as a tool of professional identity formation of future pedagogues. Humanities Studies. 2021. Vol. 9 (86). P. 91–100. URL: http://hum-studies.com.ua/article/view/252003

Олександр Морозовський

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ПОЛІЦЕЙСЬКИХ СПОСТЕРІГАЧІВ ДО УЧАСТІ В МИРОТВОРЧИХ МІСІЯХ: ЧИННИКИ СТРЕСУ, ПРОФІЛАКТИКА ТА АДАПТАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ

Участь поліцейських у миротворчих місіях Організації Об'єднаних Націй є надзвичайно відповідальною формою професійної діяльності, що потребує високого рівня готовності до роботи в умовах підвищеного стресу, багатокультурного середовища, правової невизначеності та потенційної небезпеки. Психоемоційний стан учасників місій безпосередньо впливає на якість виконання ними службових обов'язків, ухвалення рішень, комунікацію з місцевим населенням і підтримання міжнародного іміджу країни, яку вони представляють.

У зв'язку з цим особливого значення набуває система психологічної підготовки поліцейських спостерігачів, що включає як відбір кандидатів за психологічними критеріями, так і формування адаптивних стратегій поведінки в умовах миротворчих операцій. Важливими є як індивідуальні чинники (стресостійкість, емоційна стабільність, мотивація), так і соціальні аспекти (підтримка родини, чітке інформування про умови місії, рівень комунікації з командуванням).

Розглядаються першопричини виникнення стресу, психоемоційних реакцій поліцейських перед і під час участі в миротворчих місіях, а також ефективних методів профілактики і корекції дезадаптивних станів. Запропоновані підходи можуть бути використані в системі підготовки особового складу, а також у діяльності практичних психологів.

До чинників, що впливають на ймовірність виникнення стресу в період підготовки до участі в миротворчій місії, належать:

1. Особистісні характеристики миротворця: стан психічного та фізичного здоров'я; рівень психологічної стійкості; готовність до діяльності в екстремальних умовах; наявність досвіду участі в попередніх місіях; особисте ставлення до самої місії та необхідності відрядження; рівень впевненості у власних силах, у своїх колегах і в родинній підтримці.

2. Соціальні чинники, пов'язані з розлукою з родиною та близькими: наявність достатнього часу для підготовки до від'їзду; попередній досвід тривалих службових відряджень; ставлення членів сім'ї до запланованої поїздки; очікування важливих подій у житті родини під час відсутності миротворця; переконаність у забезпеченні належної підтримки з боку відповідних служб протягом терміну місії.

3. Операційні чинники, пов’язані безпосередньо з місією: зміст та складність завдань; тривалість відрядження; доступність засобів комунікації (телефонний зв’язок, електронна пошта тощо); географічні та кліматичні умови розташування місії; умови проживання та служби; впевненість у достатності підготовки; довіра до керівного складу миротворчої операції.

Найбільш вразливими до стресових чинників, пов’язаних із майбутнім відрядженням у миротворчу місію, є такі категорії поліцейських спостерігачів: особи, які нещодавно одружилися; батьки новонароджених або малолітніх дітей; ті, хто доглядає за людьми похилого віку, тяжкохворими батьками чи іншими близькими родичами; особи, що нещодавно пережили втрату близьких тощо.

Впровадження цілеспрямованого комплексу організаційних заходів на етапі підготовки до участі у миротворчій операції може істотно знизити рівень психоемоційного напруження поліцейських у початковий період їхнього перебування в місії.

Зокрема, завчасне інформування кандидатів на посади поліцейських спостерігачів про дату та умови відправлення позитивно впливає на їхній психологічний стан. Натомість раптове повідомлення про від’їзд і скорочений до мінімуму час на підготовку істотно підвищують рівень напруження. Важливо забезпечити достатній час для підготовки, щоби надати змогу працівнику владнати термінові сімейні справи, попрощатися з рідними тощо.

Чітко визначена дата від'їзду значно знижує стрес, пов’язаний із розлукою з родиною, тоді як невизначена або «відкрита» дата підсилює емоційне напруження. Окрім того, режим секретності, що може супроводжувати організацію відправлення, виступає додатковим потужним стресогенним чинником, який негативно впливає як на самих поліцейських, так і на членів їхніх сімей.

Установлено, що істотний вплив на рівень психоемоційного напруження чинить інформування щодо тривалості відрядження. Відсутність даних про дату повернення з миротворчої місії спричиняє значний деструктивний вплив як на психологічний стан спостерігача, так і на емоційний комфорт його близьких. Досвід показує, що найбільш прийнятною для членів родини є тривалість відрядження до шести місяців.

Окрім того, важливу роль у формуванні рівня напруги відіграє поінформованість щодо цілей і завдань миротворчої операції. Місії, які мають чітко визначений мандат Цивільної поліції, викликають менше

занепокоєння. Натомість операції з нечітко сформульованими завданнями підвищують рівень психологічного напруження учасників.

Особовий склад Цивільної поліції має бути завчасно ознайомлений із характером службових завдань, які передбачено під час відрядження, що дозволяє знизити рівень стресу та покращити адаптацію.

Додатковим джерелом стресу є місії, мандат яких істотно обмежує діяльність Цивільної поліції – зокрема, коли операція охоплює дуже незначну територію або не передбачає реальної взаємодії з правоохоронною системою держави перебування. В таких випадках обмеження функцій і низька залученість посилюють відчуття фрустрації та безсилля серед учасників місії.

Миротворчі операції ООН, які отримують позитивне та широке висвітлення в засобах масової інформації, є менш стресогенними порівняно з тими місіями, які залишаються маловідомими для широкого загалу. У зв'язку з цим важливо забезпечити систематичне інформування громадськості про перебіг усіх миротворчих операцій, у яких беруть участь поліцейські контингенти тієї чи іншої держави. Це сприяє формуванню почуття значущості виконуваної місії, що знижує рівень тривожності серед її учасників.

Оскільки службова діяльність у більшості миротворчих місій може бути емоційно виснажливою через монотонність та відсутність активної динаміки, будь-яка позитивна інформація про успіхи, досягнуті співробітниками Цивільної поліції, сприяє зменшенню психоемоційного напруження. Публічне визнання результатів праці виконує функцію моральної підтримки та зміцнює мотивацію.

У період підготовки до відправлення на місію для потенційного учасника характерні такі психоемоційні переживання: очікування почуття самотності; емоційна лабільність; схильність до уявного прогнозування майбутніх подій; стани смутку, дратівливості, тривожності, внутрішньої напруги, фрустрації, депресивних симптомів і страху. Ці емоційні реакції є типовими в умовах невизначеності та майбутньої зміни звичного соціального контексту.

Для подолання вищезазначених психоемоційних станів поліцейському спостерігачеві можуть бути рекомендовані такі практичні поради:

1. У взаємодії з рідними та близькими:

– усвідомлювати, що напруга, спричинена очікуванням відрядження, є природною психологічною реакцією;
– надати близьким можливість розділити емоції, які переживає особа перед від'їздом;

– поважати право членів родини мати власне ставлення до майбутньої місії;
– відверто засвідчити свою любов і прихильність до родини, щоб зміцнити почуття єдності;
– дозволити кожному члену сім'ї долучитися до процесу підготовки до від'їзду;
– взяти із собою декілька фотографій близьких, як емоційну підтримку в період служби;
– завершити підготовку до поїздки завчасно, щоб останній день перед від'їздом провести разом у теплій і спокійній атмосфері.

2. Рекомендації для особистого психологічного налаштування:
– дозволити собі відкрито проявляти емоції – як позитивні, так і негативні;
– поділитися з родиною та друзями своїми думками, очікуваннями й побоюваннями, пов'язаними з майбутньою місією;
– сприймати відрядження як можливість для професійного й особистісного розвитку;
– усвідомлювати тимчасовий характер місії, що допоможе зменшити емоційне навантаження й підтримати внутрішню рівновагу.

З метою профілактики можливих стресових станів серед особового складу підрозділів миротворчих сил, які готуються до участі в місії, рекомендується організувати спеціальне заняття, присвячене обговоренню проблем, пов'язаних із майбутнім відрядженням.

Відкрите обговорення очікуваних труднощів, потенційних фрустрацій, емоційних реакцій, небезпек та інших викликів, характерних для миротворчих операцій, створює умови для усвідомленої підготовки до можливого негативного впливу зовнішніх чинників. Такий діалог допомагає знизити рівень тривожності та сприяє формуванню адаптивних психологічних механізмів у майбутніх учасників місії.

Особливо важливим є створення безпечного простору для «озвучування» суперечливих або негативних думок і почуттів, які можуть виникати у зв'язку з передбачуваними ситуаціями під час відрядження. Артикулювання подібних емоцій знижує ризик їхньої внутрішньої акумуляції та сприяє профілактиці розвитку дезадаптивних станів.

Ключовим елементом передмісійного етапу адаптації співробітників поліції, які рекомендуються на посади поліцейських спостерігачів у складі Цивільної поліції ООН, є програма спеціальної психологічної підготовки. Її основними завданнями є:

– розроблення науково обґрунтованих психологічних критеріїв добору кандидатів для участі в миротворчих операціях, що дозволяє підвищити ефективність відбору та зменшити ризики дезадаптації;

– формування психологічної стійкості до впливу стресогенних чинників, характерних для службової діяльності в умовах миротворчої місії;

– психологічне посилення професійних навичок та умінь, з метою забезпечення їх ефективного застосування в екстремальних та емоційно напружених ситуаціях;

– навчання співробітників Цивільної поліції технікам саморегуляції та психотренінгу, що сприяє підтриманню емоційної рівноваги та підвищенню загальної стресостійкості.

Психологічна підготовка осіб, рекомендованих на посади поліцейських спостерігачів Цивільної поліції ООН, поділяється на три основні види: загальну, спеціальну та цільову.

Загальна психологічна підготовка здійснюється під час спеціальних навчально-методичних зборів і спрямована на всебічне оцінювання психологічного потенціалу кандидатів. У рамках цього етапу фахівці, відповідальні за відбір, мають виявити: соціально-демографічні характеристики кандидатів; індивідуально-психологічні та особистісні особливості; рівень підготовленості до фізичних і психоемоційних навантажень, характерних для участі в миротворчих операціях.

У процесі обстеження доцільно визначати: актуальний психологічний стан кандидата; провідні риси характеру; типові способи подолання життєвих труднощів; особливості мотиваційної й ціннісної сфери; емоційні реакції та рівень емоційної стабільності; ступінь стресостійкості й рівень соціально-психологічної адаптації.

Для комплексного вивчення кандидатів рекомендується застосовувати такі методи: анкетування, психологічне тестування, індивідуальні співбесіди, спостереження за поведінкою у групі, а також експертні оцінки.

Підготовка поліцейських спостерігачів до участі в миротворчих місіях потребує системного підходу, що враховує як психологічні особливості особового складу, так і соціальні, організаційні та культурні чинники. Стрес, пов’язаний із майбутнім відрядженням, може суттєво впливати на ефективність службової діяльності, тому його профілактика є критично важливою складовою передмісійного етапу.

До чинників, що зумовлюють рівень психоемоційного напруження, належать особистісні характеристики, ставлення родини до відрядження, рівень підготовки, чіткість інформування про місію, її за-

вдання й тривалість, а також публічне висвітлення миротворчої діяльності в медіа. Надзвичайно важливо забезпечити відкритий діалог із кандидатами, виявити їхню психологічну готовність та надати підтримку з боку фахівців.

Програма спеціальної психологічної підготовки повинна бути комплексною і включати елементи загальної, спеціальної та цільової підготовки, спрямованої на формування стресостійкості, розвиток навичок саморегуляції та активізацію професійного потенціалу. Важливим інструментом є діагностичне обстеження, що дозволяє оцінити рівень готовності кандидата до служби в умовах підвищеної психологічної складності.

Застосування системного підходу до психологічної підготовки поліцейських спостерігачів сприятиме зменшенню кількості психоемоційних порушень, підвищенню адаптації в зоні виконання місії та забезпеченню належного рівня виконання поставлених завдань.

Оксана Пилипець

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ПОДОЛАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ БАР'ЄРІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ

Сучасний розвиток суспільства та активізація міжнародного співробітництва в галузях науки, культури й техніки сприяють розширенню ділових і культурних контактів із зарубіжними країнами. Це, у свою чергу, зумовлює зростаючу потребу в кваліфікованих фахівцях, які володіють іноземними мовами.

Іноземна мова виступає не лише засобом комунікації між фахівцями, а й важливим інструментом у професійній діяльності, що поєднує знання з різних галузей, таких як культура, економіка, право та інші сфери людської діяльності. Її функціональне значення як ключового елемента ефективного міжнародного спілкування визначає необхідність якісної підготовки спеціалістів відповідно до суспільного запиту. Оволодіння іноземною мовою передбачає не лише здобуття лінгвістичних знань, а й розвиток практичних навичок її використання.

Здатність застосовувати іноземну мову у повсякденному житті охоплює як усне, так і писемне спілкування. Водночас успішність засвоєння знань у процесі навчання у вищих навчальних закладах значною мірою

залежить від психологічної готовності студентів. Використання отриманих знань на практиці вимагає вміння долати стереотипи, що заважають ефективному спілкуванню, та адекватно оцінювати власні можливості.

Практичний досвід показує, що більшість студентів, які намагаються спілкуватися іноземною мовою, стикаються з різноманітними труднощами. Серед них – страх невдачі, підвищена тривожність, невпевненість, скута поведінка та острах допущення помилок. Основною причиною таких бар'єрів є недостатня увага до психолого-педагогічної підготовки студентів до іншомовної комунікації в навчальному процесі.

Досліджуючи питання змістового визначення поняття комунікативного бар'єра, Н. Яковлева у своїй дисертації «Психолого-педагогічні умови подолання комунікативних бар'єрів у процесі вивчення іноземної мови» розглядає цей феномен як психологічний чинник, що перешкоджає ефективній комунікації під час навчальної взаємодії. Виникнення такого бар'єра пов'язане з низкою факторів, зокрема недостатньою навчальною мотивацією, заниженою або завищеною самооцінкою, несприятливим психологічним кліматом у колективі та браком необхідних комунікативних навичок і вмінь [5].

Однією з ключових причин виникнення мовного бар'єру є психологічна невпевненість того, хто сприймає інформацію, страх припуститися помилки та відчуття дискомфорту під час спілкування англійською мовою. За твердженням С. М. Бучацької, важливо створювати такі умови навчання, за яких студент виступатиме не просто пасивним слухачем, а активним учасником освітнього процесу та його безпосереднім творцем [2; 139–142].

На думку Н. Сопілко, психологічний бар'єр виникає під впливом негативного досвіду, набутого тими, хто навчається, і стає перешкодою для правильного сприйняття та оцінки ситуацій, фактів і закономірностей. Він ускладнює вибір оптимальних способів дій, стратегій розв'язання завдань та засвоєння нововведень у навчальному процесі. Такий бар'єр найчастіше проявляється у пасивності студента як у пізнавальній, так і в комунікативній діяльності, що, у свою чергу, заважає ефективному виконанню навчальних завдань. На основі науково-теоретичного аналізу було встановлено, що психологічні труднощі, з якими стикаються студенти під час вивчення іноземної мови, можна поділити на три основні категорії: емоційні, когнітивні та комунікативні [4].

Щоб подолати мовний бар'єр, спричинений цими факторами, необхідно організувати навчальне середовище, в якому студенти почуватимуться комфортно, що сприятиме розкриттю їхнього потенціалу. Це

допоможе знизити напруженість, дозволяючи студентам спонтанно висловлювати свої думки на різні теми. Використання особистісно-орієнтованого підходу у навчанні значною мірою сприятиме подоланню основних труднощів, пов'язаних із мовним бар'єром.

Саме тому, одним із ключових принципів ефективного навчання іноземної мови є забезпечення достатньої мотивації. При цьому особливу роль відіграють саме внутрішні стимули, оскільки вони сприяють формуванню стійкої мотиваційної бази, необхідної для досягнення високих результатів. Високий рівень внутрішньої мотивації є важливою передумовою продуктивної взаємодії між викладачем і студентами. Викладачеві слід уникати надмірно критичних зауважень, надаючи перевагу тактовному виправленню помилок та підтримці студентів. Заохочення навіть незначних досягнень сприятиме підвищенню їхньої впевненості у власних силах, тоді як мінімізація негативних коментарів допоможе зменшити страх помилитися та сприятиме активнішій участі у навчальному процесі [1].

Процес навчання англійської мови має бути організований таким чином, щоб створювати ситуації, максимально наближені до реальних умов спілкування. Важливо, щоб мовні зразки, навички та вміння не лише впроваджувалися, але й активно тренувалися та застосовувалися у практиці, відображаючи реальні комунікативні потреби. Студент повинен усвідомлювати, що кожне слово, кожна мовна структура та ситуація мають практичну цінність як під час навчального процесу, так і в подальшому житті.

Одним із дієвих способів зниження емоційного напруження та подолання комунікативних бар'єрів є використання ігрових методів навчання. Зокрема, рольові та ділові ігри сприяють розвитку як вербальних (структурування мовлення, навички імпровізованого спілкування, володіння технікою мовлення, дотримання норм етикету та прагматики), так і невербальних умінь (оптикокінетичних, пара- та екстралінгвістичних аспектів, встановлення візуального контакту та дотримання просторової організації комунікації) [3].

Залучення виключно професійно-орієнтованих завдань, які базуються на використанні спеціалізованої термінології, не забезпечить достатнього рівня мотивації для студентів молодших курсів, оскільки їхній інтерес спрямований на довгострокові перспективи. Тому важливо створювати в аудиторії сприятливу психологічну атмосферу, що пе-

редбачає доброзичливе ставлення викладача, налагодження позитивних взаємин у студентській групі та усунення бар'єрів, які заважають активному спілкуванню.

Таким чином, для ефективного засвоєння іноземної мови важливо створювати умови, що сприяють самовираженню студентів та реалізації їхнього особистісного потенціалу через мовленнєву діяльність. Викладачам слід застосовувати навчальні методики, які стимулюють творче мислення, сприяють пошуку нестандартних рішень і залучають студентів до активної комунікації. Використання динамічних вправ, що підтримують мотивацію та інтерес до навчання, є ключовим фактором у цьому процесі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бокшань Г. І. Створення «ситуації успіху» як засіб забезпечення мотиваційної достатності на заняттях з іноземної мови. Гуманізм та освіта: X Міжнар. наук.-практ. конф. Вінниця, 2010. URL: http://conf.vstu.vinnica.ua/humed/2010/4/
2. Бучацька С. М. Психологічні особливості підготовки студентів з іноземної мови. Зб. наук. праць НАДСПУ. 2005. № 33. Ч. II. С. 139–142.
3. Пасічник О. О. До питання підвищення іншомовної компетентності студентів немовних спеціальностей: бар'єри та шляхи їх подолання. URL: http://elar.khmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3684/1/Pasichnyk_O.pdf
4. Сопілко Н. В. Особливості подолання психологічних бар'єрів у студентів у процесі навчання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Н. В. Сопілко. Хмельницький, 2008. 20 с.
5. Яковлева Н. В. Психолого-педагогічні умови подолання комунікативних бар'єрів у процесі вивчення іноземної мови : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2003. 20 с.

Лілія Пилипенко, Юлія Чечільницька

ДО ПИТАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ

Питання професійної мотивації стає особливо актуальним, коли стосується професій із підвищеною небезпекою. Адже професійна мотивація сприятиме зростанню професіоналізму та, як наслідок, здатності й готовності виконувати свої обов'язки. Якщо згадати про рятувальників, як про найяскравіших представників таких професій, слід підкрес-

лити, що вони свідомо ризикують своїм життям, щоб рятувати людей.Тому важливо вивчити особливості професійної мотивації саме майбутніх рятувальників [1].

Професійну мотивацію майбутніх рятувальників розуміють як процес, та результати розвитку професійно значущих мотивів, які впливають із визнання цінності їх майбутньої професії, визначення ключових елементів службових обов'язків [3].

Професійну мотивацію, особливості формування і прояву мотивів, вивчалися такими науковцями як: Н. Афанасьєва, А. Маслоу, Л. Перелигіна, О. Тімченко, О. Вавринів, Р. Яремко та ін. О. Тімченко розробив класифікацію професійних мотивів для фахівців ризиконебезпечних професій. Він виокремив п'ять типів професійних мотивів: адекватний, ситуативний, конформіський, компенсаторний, і кримінальний. Розглянемо кожний із них детальніше. Так, адекватний тип вирізняється тим, що його ціннісні орієнтації та професійні мотиви гармонійно узгоджуються із суспільною поведінкою особистості. Для осіб із ситуативним типом, характерним є те, що їхній вибір професії пояснюється романтичною привабливістю або зосередженням на матеріальних вигодах. Щодо конформіського, то він зустрічається в тих, хто обрав професію під впливом думки референтної групи чи близького оточення. Компенсаторний тип є властивим тим людям, які прагнуть подолати свої слабкі сторони через обрану професійну діяльність. Кримінальний тип, у той же час, відрізняється антисоціальною орієнтованістю та схильністю використовувати професію для задоволення власних корисливих інтересів [2].

Учені також розглядають професійну мотивацію рятувальників, як: багатогранне явище, яке охоплює кілька аспектів. Це система мотивів, які підсилюють, спрямовують і налаштовують особистість на виконання професійних завдань, а також форма стимулу, яка включає різноманітні види спонукання, такі як потреби, інтереси, цілі та мотиви. Вона полягає у цілеспрямованому заохоченні особистості до професійної діяльності з урахуванням її індивідуальних потреб, прагнень та кар'єрних цілей. Мотивація визначається як процес і результат розвитку потреб та професійних стимулів, виступаючи важливою якістю для успішного виконання роботи. Цю концепцію можна описати як багаторівневу динамічну систему, компоненти якої змінюються у процесі професійної діяльності [1].

Мотивація скеровує поведінку особистості, зважаючи на її потреби. Основні мотиви особистості суттєво впливають на її поведінку та діяльність, зокрема і в професійній сфері. Вибір людиною певного виду діяльності часто свідчить про здатність цієї роботи задовольнити її основні потреби і бажання. Мотивація визначає рівень професійної активності особистості, формуючись через співвідношення різноманітних стимулів, які утворюють мотиваційну сферу. До таких стимулів належать професійне покликання, кар'єрний ріст, потреба в праці, ціннісні орієнтації, а також конкретні мотиви, що спрямовують професійну діяльність. На основі цього можна сказати про те, що мотивація професійної діяльності – це процес та результат формування професійно значущих мотивів. Діяльність майбутніх рятувальників вирізняється екстремальними умовами роботи, виконанням завдань, що нерідко супроводжується ризиком для життя та здоров'я як самих рятувальників, так і людей які перебувають поряд, і саме ці аспекти підвищують рівень необхідності вивчення їхньої професійної мотивації. Професійна мотивація майбутніх рятувальників значною. Мірою визначається сформованістю їхніх професійно важливих мотивів. У кожного кандидата мотиви вибору професії можуть бути різними. Для одних ключовим є соціальне визнання та можливість самореалізації, тоді як для інших пріоритетними можуть бути висока заробітна плата та налагодження соціальних зв'язків [4].

Отже, можемо зробити висновок, що професійна мотивація майбутніх рятувальників – це важливий чинник, який визначає здатність до виконання службових завдань в екстремальних ситуаціях. Вона виникає під впливом різних факторів, серед яких цінності, професійні потреби, визнання в суспільстві та інші. Науковці визначають, що професійна мотивація постійно змінюється з набуттям професійного досвіду та розвитком особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вавринів О. С. Професійна мотивація майбутніх рятувальників до діяльності в особливих умовах. Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: Матеріали І Всеукр. наук.- практ. конф., 15 лют. 2018 р., м. Кривий Ріг. Кривий Ріг: Донецький юридичний інститут МВС України, 2018. С. 343–345.
2. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): дис. … доктора психол. наук: 19.00.06. Харків, 2003. 427 с.

3. Яремко Р. Я. Соціально-психологічні особливості розвитку професійної самореалізації майбутніх фахівців з пожежної безпеки: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2022. 267 с.
4. Яремко Р. Я. Дослідження професійної мотивації майбутніх рятувальників. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т. 2. С. 354–362.

Олег Саламон, Юлія Кагуй
Науковий керівник –Олег Саламон

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ РИЗИКОВАНИХ ПРОФЕСІЙ

Підготовленість впливає на ставлення фахівців до свого здоров'я, життєдіяльності, досягнення високих професійних результатів, колег, родичів, близьких людей. Тобто необхідні заходи щодо управління стресом, формування необхідного рівня стресостійкості рятувальників [1–3].

У сучасних умовах психологічна підготовка є невід'ємною складовою комплексної підготовки фахівців ризикованих професій. Уміння вчасно і правильно в екстремальних умовах розуміти вимоги, які висуває професійна діяльність до фахівців, дозволяє зосередити навчання насамперед на формуванні спеціальної екстремально-орієнтованої свідомості, використовуючи спеціальні психологічні засоби, що підвищують психологічну стійкість персоналу [4].

Емоційний стан майбутніх фахівців – це цілісна характеристика психічної складової їх діяльності в повсякденних і особливо екстремальних умовах, готовності протистояти стресогенному впливу стрес-факторів несприятливих ситуацій професійної діяльності. Психолого-педагогічна підготовка включає практичну системну здатність протистояти сильним збудженням і емоційним навантаженням під впливом службових стресів і комплексну практичну здатність безперешкодно підтримувати високий рівень професійної діяльності. Це практична здатність їхньої психіки зберігати високу функціональну активність в умовах службових стресових факторів, особливо в екстремальних умовах [5].

Таким чином, належний рівень психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців ризикованих професій є необхідною психологічною умовою формування їх індивідуальності як професіоналів. Основним її

змістом є стійкість, врівноваженість, адекватність прояву емоцій, стійкість психіки фахівців, невід'ємним проявом якої є саморегуляція емоційних станів. Майбутнім працівникам особливо потрібні чіткий самоконтроль, висока стриманість, уміння приймати оперативні рішення, керувати службовими операціями, поведінкою та емоціями. Але цим аспектам не приділяється достатньої уваги під час навчання [6].

Аналіз показує, що основним напрямком системи підготовки у вищій школі є показники навчальних досягнень; пріоритет у службово-бойовій підготовці майбутніх фахівців. Сформованість професійної мотивації, необхідний рівень розвитку професійно значущих якостей, спеціальних здібностей, професійного мислення, системи цінностей забезпечують ефективність виконання завдань у важких умовах служби. Однак цим психологічним особливостям не приділяється достатньої уваги. Реальний рівень підготовленості випускників вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання не дозволяє їм ефективно виконувати професійні завдання в різних умовах діяльності. Вони не мають навичок професійного та особистісного саморозвитку. Тобто особистісно орієнтований підхід до навчання залишається нереалізованим [7, 8].

Діяльність майбутніх спеціалістів є поєднанням різноманітних напрямів: техніко-технологічного, організаційного, експериментально-конструкторського, психологічного, педагогічного. Вони вимагають швидкого переходу від рольових відносин до особистісно-раціональних, що не завжди вдається. Зазначено, що для реалізації цілей професійної підготовки фахівців ризикованих професій у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання існують відповідні технології, зміст освіти, освітнє середовище [9-11].

Аналіз підготовки майбутніх фахівців ризикованих професій дав змогу визначити критерії її успішності. Зосереджено увагу на етапах навчального процесу, в яких виражається сутність і складність професії і від яких більшою мірою залежить успішність майбутніх спеціалістів. При проведенні досліджень, необхідно враховувати кілька факторів, що впливають на рівень достовірності діагностичних результатів: емоційний стан випробовуваних, фізичне самопочуття, мікроклімат у групі, позитивне ставлення до участі в тестуванні [12].

Розвинена саморегуляція емоційних проявів, професійних дій дозволяє зберігати необхідний позитивний емоційний стан і рівновагу в стресових ситуаціях при виконанні діяльності в екстремальних умо-

вах. Це дозволяє налагоджувати та підтримувати ефективну комунікацію з персоналом, оточуючими людьми, демонструвати гнучкість мислення у складних, неоднозначних професійних ситуаціях. Тільки зі сформованими навичками саморегуляції майбутні спеціалісти ризикованих професій можуть ефективно виконувати свої професійні обов’язки [1, 2].

Однією з головних проблем у цьому напрямку є неможливість відновити свої психічні та фізичні сили через брак часу, адже часто вони досить довго працюють в екстремальних умовах. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми може бути навчання майбутніх спеціалістів саморегуляції свого психічного стану. Це дозволить їм контролювати свій настрій, усувати психологічну напругу, не піддаватися негативним емоціям, швидко і правильно приймати рішення в стресових ситуаціях. Таким чином, наявність у майбутніх спеціалістів розвинутих навичок саморегуляції психічного стану може стати основою успішного виконання ними своїх функціональних обов’язків. Навчання саморегуляції психічного стану має стати одним із важливих напрямків підготовки до діяльності в екстремальних умовах [4].

Психолого-педагогічна підготовка фахівців ризикованих професій складається з метою [6]:

– розвивати вміння та навички самоконтролю та управління психічним здоров'ям;
– навчити прийомам активної саморегуляції;
– навчити підвищувати емоційну та нервово-психічну стійкість до екстремальних умов, здатність швидко знімати напругу.

Очікуваним результатом такої підготовки є [5]:

– покращення психоемоційного самопочуття учасників;
– усвідомлення своєї індивідуальності, прийняття себе як особистості, яка вміє працювати над своїми недоліками;
– підвищення толерантності до інших;
– здатність виробляти «імунітет» на зовнішні негативні впливи;
– стабілізація психічного стану та контроль власної поведінки адекватно ситуації.

Для досягнення цієї мети використовуються такі прийоми: рольові ігри; інтерактивні лекції; робота в малих групах і парах з використанням роздаткового матеріалу; завдання на розвиток ситуативних навичок; аналіз конкретних ситуацій з практики учасників тренінгу; групові дискусії; міні-лекції тощо [7, 10].

Висновки. Теоретико-методологічний аналіз психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців ризикованих професій показав, що існуючі підходи до вирішення цієї проблеми зумовлені складністю психологічної структури діяльності.

Психологічний аналіз показав, що серед професійно важливих властивостей майбутніх фахівців досить важливе місце посідають особливості саморегуляції особистості, які певним чином визначають успішність їх майбутньої професійної діяльності. Такі особливості можуть певною мірою викликати у майбутніх спеціалістів невпевненість у собі в нестабільних умовах і критичних ситуаціях. Висока ймовірність помилок при виконанні навчальних завдань, і вони характеризуються слабкою формою моделювання процесів навчальної діяльності, що може спричинити неадекватну оцінку як їх сил, так і зовнішніх характеристик середовища.

Психолого-педагогічна підготовка майбутніх фахівців ризикованих професій в Україні має виступати самостійною складовою системи підготовки як комплексу психологічних заходів з організації навчального процесу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Сидоренко Л. М. Формування професійної стійкості в екстремальних умовах. Харків: ХПУ, 2021. 210 с.
2. Іванченко С. М. Формування професійної стійкості в ризиконебезпечних професіях. Харків: ХНУ, 2021. 240 с.
3. Smith J. Psychological Resilience in High-Risk Professions. International Journal of Professional Psychology. 2023. № 45 (3). P. 112–129.
4. Балашов Д. М. Психологічна підготовка фахівців екстремального профілю. Київ: Академвидав, 2022. 312 с.
5. Кравченко Т. О. Психолого-педагогічні аспекти професійної готовності. Педагогічні інновації. 2022. № 4. С. 18–29.
6. Коваленко О. Г. Психолого-педагогічні аспекти підготовки фахівців екстремального профілю. Педагогіка безпеки. 2022. № 2. С. 15–26.
7. Шевченко В. П. Сучасні стратегії професійної підготовки. Львів: ЛНУ, 2023. 195 с.
8. Максименко С. Д. Психологія професійної підготовки фахівців ризиконебезпечних професій. Київ: Видавництво «Освіта України», 2022. 276 с.
9. Бондаренко О. В. Інноваційні технології психологічної підготовки. Вісник психології та педагогіки. 2023. № 7. С. 33–45.
10. Герасимчук В. П. Інноваційні технології професійної підготовки. Психологічний вісник. 2023. № 5. С. 25–38.
11. Johnson M. Technology-Enhanced Learning in Critical Professions. Educational Technology Research. 2022. № 38 (2). P. 45–67.

12.Мельник К. В. Інноваційні методи навчання в системі професійної підготовки. Львів: ЛНУ, 2023. 180 с.

Павло Завалко

ЗНАЧЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ПРОФЕСІЙНОМУ РОЗВИТКУ ФАХІВЦІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Професійна діяльність у сфері психологічної реабілітації реалізується у складному перетині внутрішньої самосвідомості, комунікативної готовності й етичної участі. Не лише обсяг знань і практичних навичок визначає рівень фахової компетентності, але й здатність вступати у діалог, в якому мовлення стає способом присутності, а контакт – простором впливу. В умовах реабілітаційної практики комунікативна компетентність не виконує другорядну функцію – вона формує саму можливість професійного впливу.

Компетентність, як зазначено в сучасних освітньо-методичних документах, розглядається як інтегральна здатність до ефективної діяльності, що передбачає сукупність знань, умінь, навичок і ставлень, які відповідають стандартам фаху [1, с. 69]. У межах такої структури комунікативна компетентність постає не як окремий додаток, а як вісь професійної взаємодії – носій її динаміки, адаптивності й гуманістичної спрямованості. Саме вона забезпечує реалістичний обмін, стабілізацію взаємин і активізацію внутрішнього ресурсу реабілітанта.

Сутність комунікативної компетентності, як показує аналіз сучасної психологічної літератури, полягає у здатності встановлювати змістовні контакти, підтримувати діалог, адаптувати мовленнєві стратегії до контексту і партнера. Вона охоплює як знання про закономірності комунікації, так і сформовані навички, інтерпретаційну гнучкість і мотиваційну готовність до відкритої взаємодії [4, с. 153]. Власне в цьому полягає різниця між технічним володінням мовленням і фаховою присутністю в діалозі.

Фахівець, який володіє розвиненою комунікативною компетентністю, функціонує одночасно на кількох рівнях. У площині інформативній – передає зміст, координує дію, забезпечує розуміння. У площині емоційній – створює атмосферу прийняття, формує базу для безпечної взаємодії. У площині рефлексивній – сприяє усвідомленню, підтримує процес самопізнання, активізує здатність клієнта до саморегуляції. Усе

це – не наслідок випадкової інтуїції, а результат цілісно сформованої компетентності.

До комплексу комунікативних знань та вмінь, що складають комунікативну компетентність фахівця, дослідники відносять наступні:

– знання про стилі, норми, правила взаємодії у професійних і соціальних контекстах;

– сформоване мовленнєве чуття, здатне передавати не лише інформацію, а й намір;

– розуміння невербальних каналів комунікації та вміння ними користуватись;

– чутливість до соціокультурних, вікових, гендерних особливостей партнера;

– здатність адаптувати мовлення до ситуації без втрати особистісної автентичності;

– навички конструктивної аргументації, ненасильницького переконання;

– спроможність до ситуативного аналізу психоемоційного стану співрозмовника;

– установка на формування стійкого позитивного враження [1, с. 71].

Без наявності цих характеристик фахова дія втрачає ефективність. Спілкування лишається поверховим, вплив – короткочасним, стосунок – функціональним. За таких умов професійна діяльність ризикує перетворитись на набір процедур, позбавлений глибини. Тому комунікативна компетентність виступає не лише засобом впливу, а й структурною основою фахової ідентичності, у якій особистість не розчиняється, а структурує себе в процесі допомоги іншому.

Як зазначає Л. Гавриляк, розвиток комунікативної компетентності у сфері психологічної реабілітації вимагає не лише теоретичної фіксації її значущості, а й практичного осмислення структури, умов формування та ризиків недостатньої сформованості. Без чіткої системної побудови відповідних умінь фахівець не здатен утримувати якість професійної взаємодії, зберігати етичну рівновагу, а також протистояти ризикам емоційного виснаження в ситуаціях інтенсивного спілкування. Саме тому комунікативна компетентність не є факультативною опцією професіонала – вона конституює його здатність діяти ефективно й етично [1, с. 71].

Підґрунтям для цього процесу постає сукупність комунікативних якостей, які не лише відображають здатність до діалогу, а й утворюють внутрішню морально-психологічну структуру взаємодії. У їх основі – гнучка

збалансованість між особистісною стабільністю та відкритістю до іншого, між саморефлексією і здатністю утримати межі професійної ролі. Такі якості не є вродженими чи застиглими, а формуються динамічно, змінюючись відповідно до досвіду, середовища, професійних викликів.

Комунікабельність, емпатія, самоконтроль, гнучкість, безконфліктність, толерантність, тактовність – ці риси фіксують не лише характер особистості, а й її професійну позицію. Через них фахівець у сфері психологічної допомоги формує контакт, що має терапевтичний, стабілізуючий і змістотвірний характер. У цьому контакті він не лише реалізує технічну функцію, а втілює здатність бути, чути, витримувати, направляти. Саме такою є гуманістична основа психологічної допомоги.

А. Курова визначає такі комунікативні якості:

– відкритість і етичність у взаємодії;

– емоційна стриманість у складних діалогах;

– глибока емпатія як здатність відчувати без ототожнення;

– прийняття багатоманітності позицій без втрати власної;

– саморефлексія, що супроводжує кожен професійний жест;

– поведінкова гнучкість у межах професійної ролі;

– ініціативність у формуванні змістовного діалогу;

– автентичність, що поєднується з етичною відповідальністю [2, с. 33].

Окреслені якості забезпечують не лише зовнішній ефект спілкування, а й утворюють цілісну атмосферу присутності. У ній психолог не просто діє – він резонує, співналаштовується, виявляє себе як простір для іншого. У цьому сенсі комунікативна компетентність перетворюється з навички на форму існування в професії, з уміння – на стиль буття.

Формування комунікативної компетентності невід'ємне від становлення професійної самосвідомості. Усвідомлення себе як суб'єкта допомоги, що функціонує не механічно, а рефлексивно, – створює основу для відповідального вибору дій, для сталості позиції, для цілісної професійної ідентичності. Як зазначає В. Панок, розвиток спеціаліста відбувається через зміцнення внутрішньої спрямованості, підвищення рівня відповідальності, зростання загальної стійкості та здатності до самостійного ухвалення рішень [3, с. 236].

Реабілітаційна практика не зводиться до технічного супроводу клієнта. Вона передбачає глибоку роботу над собою, постійне вдосконалення внутрішнього бачення, етичне самозобов'язання. Комунікативні якості в цьому вимірі не лише супроводжують дію – вони утворюють її простір, її глибину, її сенс. Через них реалізується те, що не передається інструкцією: повага, делікатність, витримка, цілісність [4, с. 152].

Отже, формування комунікативної компетентності – процес тривалий і багатовимірний, який охоплює як емоційний ресурс, так і когнітивне осмислення власних дій та вимагає аналізу досвіду, вивчення себе в реальному контакті, готовності приймати зворотний зв'язок і трансформувати свою професійну поведінку відповідно до ситуації. Без цього руху неможливо уявити становлення зрілого фахівця в галузі психологічної реабілітації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гавриляк Л. С. Комунікативна компетентність як складова професійної підготовки сучасного фахівця. ΛΌГОΣ. The art of scientific mind: Scientific journal. 2019. № 3. С. 70–74.
2. Курова А. В. Психологія спілкування: навч.-метод посібник для здобувачів вищої освіти фак-ту психології, політології та соціології НУ «ОЮА». Одеса: Фенікс, 2020. 79 с.
3. Панок В. Г. Роль, місце і специфіка практичної психології у системі психологічної практики. Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В. О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»: зб. наук. праць / за ред.: С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. Миколаїв: МДУ імені В. О. Сухомлинського, 2011. Т. 2. Вип. 6. С. 234–239.
4. Пузь І. В., Шевченко О. М. Значення комунікативної компетентності у професійному становленні майбутніх психологів. Psychological Journal. 2018. № 4 (14). С. 149–164.

Наталія Іванишин,
Науковий керівник – Лариса Руденко

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ІНШОМОВНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ В УКРАЇНІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Трагічні наслідки повномасштабного вторгнення в Україну та незаконна окупація територій стали випробуванням для фахівців цивільного захисту (ЦЗ) України та країн-партнерів. Швидкими темпами була налагоджена співпраця щодо міжнародних гуманітарних місій в Україні, для яких було створено спрощений порядок перетину ліній зіткнення при доставці вантажів на тимчасово окуповані території. До повномаштабного вторгнення, згідно зі статистичними даними, лише за 2015–2017 роки Україна отримала гуманітарну допомогу на суму 649 млн доларів США від міжнародних інституцій та країн, із яких 84

млн доларів надійшло від США [1, с. 205]. Від початку війни ці дані є значно більшими.

Під час повномасштабного вторгнення фахівці ЦЗ виконують розбір зруйнованих будівель, ліквідацію наслідків обстрілів, евакуацію населення, пошук потерпілих. Важливим аспектом є також надання вчасної швидкої допомоги потерпілим, мінімізація ризиків загибелі та каліцтва людей, які перебувають у зоні лиха, огляд місця катастрофи й організація комунікації з населенням і засобами масової інформації. Крім того, рятувальники мають аналізувати причини трагедії, виконувати накази керівництва та забезпечувати злагоджену роботу в команді. Ефективне виконання цих функцій вимагає від рятувальника певного набору здібностей і якостей. Відповідно до професіограми «Рятувальник», професія передбачає високий рівень організаційних здібностей, фізичної витривалості, психічної стійкості, концентрації уваги, комунікативних навичок, здатності аналізувати та систематизувати велику кількість інформації, а також швидкість прийняття рішень у стресових умовах.

Низка ситуацій і викликів, із якими стикаються фахівці сектора безпеки, вимагають не лише професійних знань і навичок, а й високої мотивації. Мотивація є важливим чинником, який спонукає до дії, допомагає їй протистояти труднощам та виконувати свій обов'язок незалежно від обставин. Основними чинниками, що негативно впливають на якість освіти у ЗВО зі специфічними умовами навчання, як свідчать наукові пошуки, є: слабкість або відсутність у здобувачів мотивів професійного становлення як майбутніх офіцерів; залишки радянської автократичної системи управління особовим складом; недоліки матеріально-технічної бази; недосконалий психолого-педагогічний супровід освітньої діяльності здобувачів [2, с. 56].

Знання іноземних мов, передусім англійської, дозволяє фахівцям цивільного захисту ефективно взаємодіяти з міжнародними структурами, що є особливо важливим у контексті інтеграції України до європейського безпекового простору. Майбутні рятувальники повинні бути готові до спільних навчань, обміну досвідом, а також участі в міжнародних рятувальних операціях. Знання іноземної мови також дає змогу розуміти та застосовувати нормативну базу ЄС, адже багато документів у сфері цивільного захисту розроблено англійською мовою. Це забезпечує коректний їх переклад, інтерпретацію й імплементацію. Крім того, іншомовна компетентність сприяє вдосконаленню комунікації у багатонаціональних командах, що є критично важливим під час надзвичайних ситуацій, які виходять за межі однієї країни. У таких

умовах рятувальники мають швидко налагоджувати спільні дії з колегами з інших держав.

Окрім цього, знання іноземних мов відкриває доступ до сучасної фахової літератури, адже провідні дослідження, методичні рекомендації та практичні посібники часто публікуються іноземними мовами. Це вимагає від рятувальників постійного вдосконалення мовної компетентності. В рамках іншомовної підготовки відбувається розвиток лексичної компетенції через вивчення професійної термінології, навички письма для складання рапортів і звітів міжнародного зразка, а також комунікативні навички для усного спілкування в екстрених умовах, зокрема телефонних переговорів, інструктажів та брифінгів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Миронець С. М. Психологія діяльності міжнародних гуманітарних місій: дис. … д-ра психол. наук: 19.00.09. Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Київ, 2020. 350 с.
2. Станішовський А. С. Модернізація підготовки офіцерів Збройних Сил України у контексті переходу до стандартів провідних країн НАТО: дис. ... д-ра філософії: 015 Професійна освіта / ЛДУБЖД. Львів, 2024. 298 с.

Юрій Кухта, Андрій Литвин

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ІЗ МІЖНАРОДНИХ ВІДНОСИН

ХХІ ст. принесло глибокі зміни у професійну діяльність фахівців міжнародного профілю. Світ, що динамічно змінюється, залучає до царини міжнародних відносин не лише дипломатів, політологів, регіонознавців, істориків, економістів і лінгвістів, а й соціологів, психологів, філософів, педагогів, фахівців у галузі інформаційних технологій. Відбувається стрімке розширення сфери професійних інтересів фахівців-міжнародників. Однак питання теорії та методики їхньої професійної підготовки все ще є недостатньо розробленою в сучасній педагогічній науці й освітній практиці.

Реалізація національних інтересів і пріоритетів України у сфері зовнішньополітичної та зовнішньоекономічної діяльності, зміцнення її позицій та авторитету на міжнародній арені, розширення географії ділових зв’язків і гарантування національної безпеки, що особливо загострилось у час військового протистояння з російським агресором, за-

лежать від вміння фахівців-міжнародників орієнтуватися у стрімко мінливому світі, їхньої здатності аналізувати і прогнозувати напрями цих змін, високої громадянської відповідальності перед народом і державою. Зважаючи на це, відчутною стає потреба пошуку оптимальних шляхів модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців із міжнародних відносин у закладах вищої освіти (ЗВО). Водночас виявлено низку суперечностей, які стримують підвищення якості освіти у сфері міжнародних відносин, зокрема, між потребою у висококваліфікованих фахівцях-міжнародниках і реальним станом компетентності випускників профільних ЗВО [3].

Міжнародні відносини – одна з найважливіших складових зовнішньої політики кожної держави, що сприяє налагодженню та підтримці міжкультурного спілкування, взаєморозуміння, розташування та співробітництва між організаціями різного рівня. Вона спрямована на вирішення таких проблем: дотримання інтересів держави, передусім за її межами, за допомогою дипломатичної та консульської роботи; урахування та дотримання міжнародних норм, законів, етикету; об’єктивне трактування критично важливих подій, що відбуваються в країні та світі, передбачення можливих подальших кроків різних політичних акторів; розроблення й обґрунтування дієвого й ефективного дипломатичного вирішення конфліктних ситуацій; налагодження та реалізація ділових контактів з урахуванням статусу учасників взаємодії та критичне оцінювання діяльності ділових партнерів тощо.

Виділяють такі форми міжнародної взаємодії, як: обмін товарами, науково-технічне партнерство, діяльність спільних підприємств, відкриття представництв фірм і компаній у зарубіжних країнах та ін. Крім того, міжнародні відносини і співпраця повсякчас розширюються. Спільна професійна діяльність на ниві міжнародного співробітництва є інтенсивним курсом, що розвивається шляхом глобалізації та міжкультурної інтеграції.

Міжнародні відносини як напрям освіти традиційно містять історико-політичний, міжнародно-правовий та економічний компоненти. Однак виникла низка нових течій, без яких вже не можна говорити про підготовку сучасного фахівця-міжнародника. Дослідження в галузі міжнародних відносин мають принципово міждисциплінарний характер та охоплюють екологічну, соціологічну, психологічну, культурологічну й інформаційно-технологічну складові. У зв’язку з цим виникає закономірне питання: як готувати міжнародників, які будуть продуктивно відстоювати інтереси своєї країни?

На наш погляд, професійна підготовка майбутніх міжнародників повинна розвивати у здобувачів розуміння ролі їхньої професії в міжнародному співробітництві, зміцненні, розвитку світу, орієнтуватися на усвідомлення єдності людства, глобальний підхід. Необхідно підготувати фахівців, які не лише володіють певними знаннями, вміють спілкуватися та взаємодіяти з іноземцями, а й людей, які бачать проблеми світового співтовариства і мають власні уявлення з цих питань, що відповідають сучасним суспільним вимогам.

Не викликає сумніву, що для успішного виконання професійної діяльності фахівці із міжнародних відносин мають володіти іноземними мовами, одна з яких є англійська, оскільки це загальноприйнята мова міжнародного спілкування. Тому навчання іноземної мови розглядають як один із профільних компонентів підготовки майбутніх міжнародників, який забезпечує сформовані навички усного та письмового ділового іншомовного спілкування, що є пріоритетним завданням дисципліни «Іноземна мова». Програма підготовки міжнародників повинна враховувати психолінгвістичні аспекти міжкультурного спілкування – розуміння звичаїв, моделей поведінки, невербальних компонентів різних культур.

Участь України в інтеграційних процесах на міжнародній арені не лише відображає прагнення нашої держави реагувати на загальносвітові тренди, а є елементом зміцнення національної безпеки. Поява нових загроз і джерел нестабільності актуалізує вивчення конфліктології. Глобалізація економіки і транснаціоналізація бізнесу зумовлюють потребу вивчати психологію лідерства, етику та психологію професійної комунікації.

Вочевидь, сьогодення потребує навчальних матеріалів за принципово новими напрямами, які ще тільки прокладають собі шлях до освітніх програм підготовки фахівців міжнародного профілю. У різних університетах розроблені такі курси, як кроскультурний менеджмент, міжкультурна комунікація в бізнес-середовищі, політична психологія, етнопсихологія, психологія в економіці й управлінні тощо. Ці та інші перспективні напрями дають змогу підняти якість професійної підготовки міжнародників. Практично щороку в навчальні плани вводяться нові дисципліни і навчальні курси як відповідь на потреби і виклики сьогодення. Ця тенденція надалі посилюватиметься, забезпечуючи випереджувальний характер професійної освіти цього профілю.

Крім компетентнісних вимог, що висуваються до випускників ЗВО – майбутніх фахівців міжнародних відносин, необхідно враховувати

їхні особисті якості, які відіграють вагому роль професійному становленні. Йдеться про особистість із високим інтелектом, широким світоглядом, критичним мисленням, здатністю усвідомлювати істинність і хибність ідей і даних, одержаних із різних джерел інформації, вмінням чітко аналізувати, доводити чи спростовувати, оцінювати висловлювання опонентів, помічати невідповідність висловлювань або поведінки співрозмовників. Необхідними якостями для фахівців із міжнародних відносин є такі: чесність, порядність, рішучість, витримка, самовладання, дисциплінованість, організованість, уважність, старанність, працьовитість, толерантність, емоційний інтелект тощо.

Зауважимо, що конкуренція на світовому ринку спричиняє як інтеграційні, так і дезінтеграційні процеси. У той час як національні економіки переживають процес конвергенції, культура, навпаки, схильна до дивергенції, зростання інтересу до етнічного коріння, прагнення не втратити власну ідентичність [1]. З огляду на це відбувається посилення аксіологічної та виховної функції вищої освіти.

Не зважаючи на посилену діджиталізацію навчання, нині значно зростає роль викладачів. Саме науково-педагогічні працівники мають безпосередній вплив на формування особистості здобувачів, зокрема їхніх професійно значущих компетентностей. Вони повинні навчити майбутніх міжнародників аргументовано відповідати на запитання, розмірковувати, узагальнювати фактичний матеріал, робити обґрунтовані висновки, ухвалювати рішення та брати відповідальність за них. Тобто ще один напрям підвищення якості освіти міжнародників – удосконалення професіоналізму та педагогічної майстерності викладачів профільних інститутів, факультетів і кафедр. Окрім неперервного підвищення рівня компетентності з власних дисциплін, є потреба посилити англомовну підготовку викладачів усіх циклів навчання, адже значний обсяг професійної інформації надходить передусім в англійському варіанті. Крім того, популярними стають програми навчання англійською мовою, особливо в магістратурі. Викладачі, здатні читати курси іноземною мовою, роблять заклад більш конкурентоспроможним і привабливим.

Студентський контингент нині суттєво змінився і навчати молодь треба по-новому. Це вимагає перегляду змісту освіти адекватно її цілям, повернення принципу виховного навчання, міждисциплінарних і міжвузівських досліджень, посилення програм обміну студентами (Erasmus та ін.), що дають змогу учасникам освітнього процесу навчатися та проходити стажування в країнах Євросоюзу. Важливим аспектом модернізації

підготовки фахівців є запровадження дуальної системи освіти з посиленням уваги до питань координації діяльності закладів освіти із стейкхолдерів [2, с. 128]. Головне завдання – системне формування в бакалаврів і магістрів, що навчаються за програмами профілю міжнародних відносин, інтегрованої професійної компетенції, яка є багаторівневим конструктом – сукупністю загальних і фахових субкомпетентностей і професійно маркованих результатів навчання.

Таким чином, перед вітчизняною вищою освітою постає низка складних модернізаційних завдань, від успішного вирішення яких залежить якість та ефективність підготовки нового покоління фахівців із міжнародних відносин.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Ідентифікація у вихованні особистості. Рідна школа. 2013. № 4–5. С. 20–25.
2. Литвин А. В., Федюк Г. З., Кухта Ю. О. Особливості та переваги дуальної форми здобуття вищої освіти. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: зб. наук. пр. 2024. Вип. 72. С. 125–133.
3. Третько В. В. Теорія і практика професійної підготовки магістрів міжнародних відносин в системі університетської освіти Великої Британії : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2014. 590 с.

Yu Cao, Neonila Partyko

CREATIVE COMPETENCE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS IN THE CONTEXT OF PROFESSIONAL TRAINING

Creativity is a force that promotes positive self-esteem and ensures self-movement of an individual in his or her development. Some scholars point to differences in the understanding of the terms ‘creativity’ and ‘creativity’ depending on the effectiveness of the activity (Guilford (1968), Taylor (1988), Rogers (1992), Epiphany (2002) etc. [1, p. 10]. Creativity in the broadest sense is considered as an activity in a situation of uncertainty aimed at obtaining results characterised by objective or subjective novelty. It is not a separate property, but a holistic characteristic of a person [2, p. 91]. Creativity is a force that contributes to the self-promotion of the individual in his or her own development, ensuring and activating his or her creative productivity [1, p. 10-11]. Today, scientists note that there is a sharp contradiction between theoretical ideas about the psychological nature of creativity and

the practice of both developing and diagnosing creativity, as no reliable ways of measuring creativity have been found so far. Accordingly, more developed approaches are needed. Creativity is understood as special abilities that allow you to do something interesting, original, different from everyone else. A special role is given to heredity, the environment of upbringing, a special personality trait, etc. (E. S. Belova, E. I. Nikolaieva, D. B. Bohoyavlenska). At the same time, it is more accurate and easier to perceive creativity as a holistic characteristic of an individual, as his or her creative attitude to the environment [2].

V. Mol'ako, N. Postal'uk and others have studied the relationship between creativity and such phenomena as creative abilities, creative thinking and creative attitude to work [4, 9].

The analysis of scientific data shows that creativity is defined as [2, p. 11]: universal creative ability characterised by originality, flexibility (semantic, figurative adaptive, semantic spontaneous) (Guilford, 1967); the process of reconstructing elements in new combinations (Mednick, S, 1962); the ability to give birth to original ideas in the conditions of solving or setting new problems (Hnatko, 1994); "the ability of the subject to identify new solutions to problems, to bring into life something new for a person 'because' ... creativity is a force that promotes positive self-esteem and ensures self-movement of the individual in his or her development" (Rogers, 1990).

In general, today there are more than 60 approaches to the study of creativity and about a hundred definitions of this concept in foreign psychological science, and their number is growing. These include, in particular, mystical, psychometric, psychoanalytic, humanistic, pragmatic, cognitive, socio-personal, integrative, and other approaches [3; 8]. An interesting approach is the problem-solving and expertise approach, emphasising problem-solving processes and expert knowledge (Ericsson, 1999; Newell, Shaw, & Simon, 1962) [9]. The approach focuses on creative cognition, which ultimately emerges from everyday cognitive processes. Expertise-based theories focus on Big-K, while the creative cognition approach leans more towards the small-K of creativity. The problem-solving approach is typically studied in puzzle problems such as cryptomath (Newell & Simon, 1972), but its principles are also applicable to uncertain problems that are more relevant to creativity [1]. According to Wallach & Kogan, a person with an IQ above 140 (the highest threshold) finds it difficult to overcome the encyclopaedic nature of their knowledge, and this prevents them from coming up with new creative ideas or solutions (Mayer, 1999).

A certain set of stressors is present almost constantly in the life of every ordinary person. However, not everyone can adapt to such conditions, and even fewer people can feel comfortable in such realities. Accordingly, many people are in various borderline states between health and illness, and need additional opportunities to adapt to the existing unfavourable conditions [10]. To date, the literature has analysed the following approaches to the study of the subject field of extreme psychology: psychological, psychotherapeutic and socio-psychological [11].

Given the difficult period - extreme in the literal sense - of the current professional training of higher education students, we have found methods to prevent stress reactions and to develop creative competence in higher education students. These are methods of concentration, creative imagination, etc. in accordance with the CSF2 Comprehensive Training Course at US Army training centres [12]:

– methods of concentrating attention; the ability to 'stay in the moment', based on the model of individual attention styles by R. Niedeffer (1976). The purpose of the training is to develop the ability to assess the entire flow of information as quickly as possible, to identify components critical to success or survival, to focus on them and to perform the most important actions in each unit of time. The practice of concentration plays a key role in developing 'psychological agility', counteracting forced fixation and quickly regaining focus when it is lost;

– creative imagination. The use of creative imagination (a technique for visualising the achievement of goals) based on the work of R. Wiley and C. Greenleaf (2010) can improve almost all aspects of professional activity and life of military personnel, including education, training, combat missions, recovery and treatment. The functional hypothesis of creative imagination suggests that the mental representation of a skill, action, or event triggers the same neurophysiological processes as in real life. The key to the neurophysiological equivalence of imaginary and real events is a deep step-by-step study of skills, abilities or actions: the images that are built should include all the physical sensations that a person experiences in real life [12].

Higher education students become more creative in extreme situations. Their creative competence enables them to overcome the stressors and consequences of emergencies and life's difficulties.

REFERENCES

1. Balakhtar K., Moskal'ova A. Creativity of pedagogical workers as a factor of their subjective well-being: a special course for teachers of foreign languages. K.: Tal-com, 2020. 86p.

2. Zakalyk H. M., Partyko N. V. Creativity as an active process of creating something new. Psychology of innovations and advertising: a textbook. Lviv: Lviv Polytechnic Publishing House, 2019. P. 91–97.
3. Tomich L., Martsyniak-Dorosh O., Partyko N., Kiparenko O., Mateiko N., Boiaryn L. Psychotherapy and correction of neuropsychic disorders within the neurotic personality development. BRAIN-Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2022. Vol. 13. № 3. P. 138–151.
4. Pozdnyakova-Kyrbyat'yeva E. H. Socio-psychological criteria of managerial creativity of a leader / Bochelyuk V. Y., Nechyporenko V. V., Pozdnyakova-Kyrbyat'yeva E. H. Psykholohichni osnovy rozvytku osobystosti: monohrafiya / za zah. red. V. Y. Bochelyuka, za red. M. A. Derhach. Zaporizhzhya: Prosvita, 2019. T. 6. P. 110–124.
5. Partyko N. V., Cao Yu. Theoretical comprehension of creativity in the formation of a creative active specialist. The 11th International scientific and practical conference "Innovative development of science, technology and education" (August 1–3, 2024). Perfect Publishing, Vancouver, Canada, 2024. P. 277–284.
6. Antonova O. Ye. The essence of the concept of creativity: problems and searches. Theoretical and applied aspects of the development of creative education in higher education: monohrafiia. O. A. Dubaseniuk (red.). Zhytomyr: Vyd-vo im. I. Franka, 2012. P. 14-41.
7. Chumak V. V. Theoretical approaches to the problem of creativity development in mature adolescence by means of new information technologies of education. Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Zbirnyk naukovykh prats. Seriia «Psykholohichni nauky». 2016. V. 3. T. 2. P.105–109.
8. Ericsson K. A. Creative expertise as superior reproducible performance: Innovative and flexible of expert performance. Psychological Inquiry. 1999. V. 10. P. 329–333.
9. Mol'ako V. O. Psychological readiness for creative work. Kyiv: Znannia URSR, 1989. 49 p.
10. Vintiuk Y. V. The most common emergencies in everyday life and typical ways of responding to them. Personality in extreme conditions: materials of the X All-Ukrainian Scientific and Practical Conference (21 May 2021, Lviv). Lviv, 2021. P. 12–16.
11. Sirko R. Methodological issues of extreme psychology. Pedagogy and psychology of professional education. 2013. № 6. P. 145–152. Access mode: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2013_6_16
12. Zarichansky O., Leliuk M. Using the US Experience in Increasing the Psychological Stress Resistance of Servicemen of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine. Personality in extreme conditions: materials of the X All-Ukrainian Scientific and Practical Conference (21 May 2021, Lviv). Lviv, 2021. P. 25–29.
13. Zhyhailo N. I. Formation of a creative personality in the context of psychology of family education. Lviv: Svit Publishing House, 1999. 25 p.
14. Blinov O. A. Features of motivation and experiences of combatants. The current state of psychological support of the professional activity of law enforcement forces: Materials of the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference (Kharkiv,

29 September 2017). Kharkiv: National Academy of the National Guard of Ukraine, 2017. P. 84–87.
15. Combat and operational stress first aid: Caregiver Training Manual. (2010, June). Bureau of Medicine and Surgery / Department of the Navy, National Center for PTSD, Department of Veterans Affairs, 2010.

Руслан Бровченко
Науковий керівник – Наталія Макогончук

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Професійна підготовка майбутніх фахівців до діяльності в екстремальних умовах потребує комплексного підходу, що інтегрує психологічні та педагогічні компоненти освітнього процесу. Ефективність функціонування спеціаліста в ситуаціях підвищеного ризику залежить від сформованості специфічних психологічних якостей та опанування відповідними компетенціями, котрі забезпечують стресостійкість, адаптивність та здатність приймати раціональні рішення в умовах дефіциту часу й інформації. Психологічна готовність до екстремальних умов діяльності охоплює мотиваційні, когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти, формування яких має відбуватися паралельно з набуттям професійних знань та навичок. Інтеграція психологічної підготовки в освітній процес дозволяє розвивати у майбутніх фахівців не лише технічні компетенції, але й психологічну резильєнтність як здатність зберігати стабільний психічний стан та ефективне функціонування за несприятливих обставин [1].

Методологічний фундамент підготовки фахівців до екстремальної діяльності охоплює системний, діяльнісний, компетентнісний та особистісно орієнтований підходи. Системний підхід забезпечує цілісне бачення процесу підготовки та взаємозв’язку його компонентів. Діяльнісний підхід спрямований на формування практичних навичок через моделювання реальних екстремальних ситуацій та відпрацювання алгоритмів дій. Компетентнісний підхід визначає конкретні результати навчання у вигляді інтегрованих компетенцій, необхідних для ефективного виконання професійних обов’язків в умовах підвищеного ризику. Особистісно орієнтований підхід забезпечує індивідуалізацію на-

вчання з урахуванням психологічних особливостей кожного майбутнього фахівця, сприяючи розвитку його потенціалу та формуванню індивідуального стилю професійної діяльності. Інтеграція зазначених підходів дозволяє розробити комплексну модель підготовки, яка враховує багатоаспектність діяльності в екстремальних умовах [3].

Психологічна підготовка до діяльності в екстремальних умовах потребує застосування спеціалізованих методик, спрямованих на розвиток стресостійкості, емоційно-вольової регуляції та формування адаптивних копінг-стратегій. Моделювання стресогенних ситуацій у процесі навчання дозволяє майбутнім фахівцям набути досвіду подолання психологічних бар'єрів, які виникають в умовах реальної екстремальної діяльності. Аутогенне тренування, психологічна саморегуляція, нейролінгвістичне програмування та когнітивно-поведінкові техніки становлять методичний арсенал психологічної підготовки. Практика свідчить про ефективність тренінгового формату навчання, який поєднує теоретичну інформацію з практичними вправами та груповою рефлексією. Симуляція екстремальних умов з поступовим підвищенням рівня складності та психоемоційного навантаження сприяє формуванню психологічної стійкості й адаптивності майбутніх фахівців [2].

Педагогічні аспекти підготовки до екстремальної діяльності передбачають створення адаптивного освітнього середовища, яке імітує реальні умови професійної діяльності. Зазначене середовище має характеризуватися високим рівнем наближеності до дійсності, варіативністю умов та можливістю градуювання складності навчальних завдань. Інноваційні освітні технології, зокрема віртуальна та доповнена реальність, інтерактивні симулятори та комп'ютерне моделювання дозволяють створювати контрольовані екстремальні ситуації для відпрацювання професійних навичок без ризику для здоров'я та життя учасників навчального процесу. Міждисциплінарна інтеграція забезпечує формування цілісного уявлення про характер майбутньої професійної діяльності та взаємозв'язок різних її аспектів. Практико-орієнтоване навчання, проблемні методи та кейс-технології сприяють розвитку аналітичного мислення та здатності приймати обґрунтовані рішення в нестандартних ситуаціях [3].

Діагностика психологічної готовності майбутніх фахівців до діяльності в екстремальних умовах є важливим компонентом системи професійної підготовки. Психодіагностичні методики дозволяють оцінити рівень розвитку професійно важливих якостей, психологічну сумісність членів команди та потенційні ризики психологічної дезадаптації

в стресових ситуаціях. Результати психодіагностики слугують основою для розробки індивідуальних програм психологічної підготовки та корекції виявлених недоліків. Моніторинг психологічного стану фахівців під час навчання дозволяє своєчасно виявляти ознаки психологічного виснаження та запобігати розвитку професійного вигорання. Психологічний супровід освітнього процесу забезпечує підтримку майбутніх фахівців у подоланні труднощів адаптації до вимог професійної діяльності в екстремальних умовах [1].

Формування командної взаємодії посідає окреме місце в структурі професійної підготовки до екстремальної діяльності. Колективна робота в умовах підвищеного ризику потребує високого рівня координації дій, взаємної довіри та здатності до ефективної комунікації. Тренінги командоутворення, колективне вирішення проблемних ситуацій та групові дискусії сприяють розвитку навичок міжособистісної взаємодії та формуванню групової ідентичності. Моделювання сценаріїв групової діяльності в екстремальних умовах дозволяє відпрацювати алгоритми розподілу ролей, координації зусиль та взаємодопомоги. Психологічний клімат у навчальній групі відображає потенційну ефективність професійної команди в реальних умовах екстремальної діяльності, що зумовлює необхідність цілеспрямованої роботи над формуванням сприятливої групової атмосфери [2].

Професійна рефлексія як здатність до критичного аналізу власного досвіду є невід'ємним компонентом психолого-педагогічної підготовки до екстремальної діяльності. Рефлексивний аналіз дозволяє майбутньому фахівцю усвідомлювати власні обмеження, визначати напрями професійного розвитку та коригувати стратегії поведінки в екстремальних ситуаціях. Методи стимулювання рефлексивного мислення включають ведення професійного щоденника, супервізію практичної діяльності, групове обговорення проблемних ситуацій та індивідуальні консультації з досвідченими фахівцями. Формування рефлексивної компетентності сприяє розвитку професійної самосвідомості та відповідальності за результати власної діяльності. Здатність до об'єктивної самооцінки та саморегуляції набуває критичного значення в умовах підвищеного ризику, коли адекватне сприйняття власних можливостей та обмежень дозволяє запобігти фатальним помилкам [3].

ЛІТЕРАТУРА

1. Вінтюк Ю. В. Дослідження навчальних ситуацій методом фокус-групи у підготовці майбутніх фахових психологів. Вісник черкаського університету. Серія: Педагогічні науки. 2023. № 1. С. 65–70.

2. Петренко Л., Кучерявий О., Лавріненко О. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього викладача закладу вищої педагогічної освіти до професійної діяльності в умовах цифровізації суспільства: монографія. Київ : Вид-во ТОВ «Юрка Любченка». 2024. 246 с.
3. Синишина В. Професійна підготовка майбутніх практичних психологів: проблеми методології і методики. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Вип.15. С. 92–96.

Оксана Ткачик, Роман Яремко

ВАЖЛИВІСТЬ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК КОМАНДНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Служба в структурі системи МВС, а зокрема в Державній службі України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) нерозривно пов'язана з командною діяльністю. Усі етапи реагування на надзвичайну подію – від моменту прийняття виклику до повної ліквідації її наслідків – здійснюються фахівцями цивільного захисту у тісній взаємодії і відповідно, ефективність безпосередньо залежить від рівня злагодженості та координації. Якість цієї взаємодії впливає не лише на життя постраждалих, але й на безпеку самих рятувальників. Ефективна комунікація між співробітниками екстрених служб у період реагування на надзвичайні ситуації та в перші години після їх виникнення є критично важливою, оскільки здатна суттєво знизити рівень летальності протягом перших 24 годин [3, с. 331].

Забезпечення високого рівня взаємодії між членами оперативного розрахунку є необхідною умовою як для розвитку індивідуальних професійних компетентностей, так і для досягнення командної злагодженості дій. Рятувальники діють у складі малих груп, об'єднаних спільною метою, що передбачає високий рівень міжособистісної взаємодії. Довіра між членами команди сприяє швидкому прийняттю рішень, знижує рівень ризику конфліктів, особливо в умовах стресу, що є характерним для їх професійної діяльності. Спільне проходження екстремальних ситуацій сприяє формуванню єдиної системи цінностей, яка, у свою чергу, підвищує рівень ефективності та згуртованості.

Особливе значення у підготовці кадрів має комунікативна складова [2, с. 105]. Наявність розвинених комунікативних навичок, таких як

уміння слухати, чітко формулювати думки, адаптувати стиль спілкування відповідно до ситуації та підтримувати емоційний контакт із колегами, є визначальною для професійного становлення рятувальника.

Особистісно-комунікативний компонент є невід'ємною складовою професійної готовності майбутніх фахівців служби цивільного захисту й охоплює систему індивідуально-психологічних характеристик, що безпосередньо впливають на ефективність виконання службових обов'язків.

У структурі цього компонента виділяють три напрямки [2, с. 104], які відображають ставлення рятувальника до:

– екстремальної ситуації – включає готовність до ризику, гнучкість мислення, професійну винахідливість, організаторські здібності та високий рівень адаптації;
– команди – охоплює комунікативність, гуманність, колективізм, взаємодопомогу, справедливість, доброзичливість і здатність до ефективної взаємодії у стресових умовах;
– самого себе – включає рішучість, впевненість, самоконтроль, самокритичність, внутрішню мотивацію та працездатність.

У контексті професійної педагогіки традиційно виокремлюють групову та індивідуальну форми організації навчального процесу. Обидві з них знаходять успішне застосування в системі підготовки фахівців пожежно-рятувальних підрозділів. Зокрема, групова форма навчання є домінуючою у закладах освіти ДСНС України [4, с. 61], оскільки забезпечує розвиток навичок командної взаємодії.

Згідно з позицією Н. Кіржі, комунікативна компетентність може формуватися індивідуально, за умови наявності особистої мотивації та відповідних зусиль з боку особистості. Водночас дослідниця підкреслює, що одним із завдань системи професійної освіти є цілеспрямоване формування комплексу компетентностей, необхідних для фахової реалізації в обраній галузі. Такий комплекс має забезпечити високий рівень конкурентоспроможності випускника на сучасному ринку праці, у тому числі за рахунок розвиненої комунікативної компетентності як ключової складової.

Формування високого рівня комунікативної компетентності у майбутніх фахівців цивільного захисту є важливим завданням професійної підготовки. З огляду на це, доцільним є інтегрування в освітній процес дисциплін, що сприяють розвитку комунікативної сфери особистості [1, с. 18], зокрема таких, як «Психологія спілкування», «Конфліктоло-

гія», «Психопедагогіка безпеки». Вивчення психологічних основ спілкування та конфліктної взаємодії забезпечує засвоєння знань про механізми комунікації в професійній діяльності, способи подолання бар'єрів, техніки ведення переговорів, алгоритми розв'язання конфліктів та протидії маніпулятивному впливу. Ці знання є базовими для налагодження ефективної взаємодії як всередині колективу, так і з постраждалим населенням.

Практична складова формування комунікативної компетентності реалізується через участь у тренінгових програмах, зокрема «Тренінгу комунікативності» та «Тренінгу сенситивності». Такі заняття дозволяють розвивати навички активного слухання, налагодження міжособистісних контактів, емоційної чутливості, конструктивного вирішення конфліктів, а також взаємодії в команді та розвитку довіри.

Таким чином, значення конструктивної взаємодії в команді є надзвичайно важливим, і тому розвиток комунікативної компетентності курсантів має бути інтегрований в освітній процес. Водночас усвідомлення цього самими курсантами є важливим, оскільки активне залучення до формування власної комунікативної компетентності сприяє підвищенню їхньої професійної ефективності та готовності до діяльності в екстремальних умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вдович С. Формування та розвиток професійно важливих якостей фахівців цивільного захисту в закладах вищої освіти. Проблеми освіти. 2024. № 2 (101). С. 6–23. URL: https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-101.2024.01
2. Коваль І. С. Формування професійної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. Львів, 2017. 235 с.
3. Ненько Ю., Шевченко О., Кришталь Т. Особливості підготовки фахівців екстрених служб до професійної комунікації під час надзвичайної ситуації. Перспективи та інновації науки. 2023. № 10 (28). URL: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-328-340
4. Сербин В. А., Покалюк В. М. Підвищення дієвості професійної підготовки майбутніх фахівців пожежно-рятувальних підрозділів. Вісник Науково-методичного центру навчальних закладів сфери цивільного захисту. 2017. Т. 5. № 26. С. 59–63.

РОЗДІЛ 4

МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ТА ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Роман Гуревич

ІНТЕРДИСЦИПЛІНАРНІ ЗВ'ЯЗКИ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДСНС

У контексті реформування системи освіти в Україні, що спрямована на підготовку фахівця нової генерації, мобільного, всебічно обізнаного та готового до якісного виконання своїх професійних обов'язків проблема інтердисциплінарних зв'язків у викладанні предметів різних циклів набула особливого значення. Різнобічне дослідження означеної проблеми має принципово важливе значення для розвитку як наукових, теоретичних основ науки, так і для практичної роботи педагогів. Окрім того, на нинішньому етапі розвитку інформаційного суспільства дана проблема не обмежується дидактичними рамками, а має загальнопедагогічне значення.

Інтердисциплінарні зв'язки становлять собою одну з конкретних форм загальнопедагогічного принципу системності, який детермінує особливий тип мисленнєвої діяльності, а саме: системне мислення. Проблема інтердисциплінарних зв'язків в освітньому процесі набула актуальності з моменту теоретичного обґрунтування педагогіки як науки. Нині накопичилось чимало ідей з теорії і практики міждисциплінарних зв'язків, а саме: обґрунтована об'єктивна необхідність відображати в освітньому процесі взаємозв'язки об'єктів і явищ природи й суспільства, визначено функції інтердисциплінарних зв'язків, їх позитивний вплив на формування системи знань і загальний розвиток учнів, студентів курсантів розроблено методику координованого навчання з різних предметів та підготовка до їх реалізації в професійній діяльності майбутніх фахівців.

На розвиток педагогічних ідей інтердисциплінарних зв'язків суттєво впливає процес наукового пізнання, процеси диференціації та ін-

теграції предметних галузей науки. Ці процеси відображаються на побудові системи навчальних предметів і пошуку способів узагальнення знань студентів. Ідею інтердисциплінарних зв'язків вперше висловив Я. А. оменський: «Все, що знаходиться у взаємозв'язку, має викладатись таким же чином» [3, с. 68]. В основі ідеї лежить усебічне узагальнення знань, до їх взаємозв'язку, адже без цього неможливе пізнання причинно-наслідкових зв'язків і відношення явищ і предметів об'єктивного світу. Дж. Локк свого часу також звертався до цієї проблеми, він висловлював думку про те, що ідея узагальненого пізнання поєднана з визначенням змісту освіти, в якому один предмет повинен доповнюватися елементами і формами іншого [3, с. 68]. Й. Г. Песталоцці, пропагуючи ідею розвивального навчання, розкрив багатоаспектність взаємозв'язків навчальних предметів. Найбільш повне психолого-педагогічне обґрунтування дидактичної значущості інтердисциплінарних зв'язків дав К.Д.Ушинський. Він виводить їх з різних асоціативних зв'язків, що відображають об'єктивні взаємозв'язки предметів і явищ. Він уважав, що «замкнутість знань призводить до відмирання ідей та понять…» [1, с. 9].

Серед сучасних науковців проблемі використання інтердисциплінарних зв'язків в освітньому процесі приділяли увагу Р. Гуревич (ІКТ як засіб міждисциплінарних зв'язків) [2], О. Акімова (системність та наступність як головні принципи інтердисциплінарних зв'язків у викладанні історії педагогіки в закладах вищої освіти) [1], В. Олійник (міжпредметні зв'язки у неперервності фахової педагогічної освіти) [5], І. Козловська [3] та ін.

Інтердисциплінарність трактують у вузькому (підхід, що має справу з предметом, який виходить за межі дисципліни, проте її мета залишається в рамках дисциплінарного дослідження і полягає в перенесенні методів з однієї дисципліни в іншу) й широкому сенсі (підхід, що об'єднує методи різних галузей, модифікуючи їх чи створюючи новий метод для вивчення предмета, який виходить за межі однієї дисципліни) значеннях [4]. Інтердисциплінарний підхід, який характерний для сучасного наукового пізнання, все більше відображається у змісті освіти. У зв'язку з цим у постійній дискусії знаходиться низка питань, що стосуються проблеми інтеграції та координації змісту освіти. Саме ці дві взаємопов'язані тенденції розвитку міжпредметних зв'язків, характерні для сучасної освіти і науки.

Інтердисциплінарні зв'язки реалізуються на основі плідного поєднання вказаних тенденцій, які доповнюють одна іншу. Інтеграція змісту освіти передбачає, що, окрім загальних курсів, в навчальний матеріал включається елементи з суміжних галузей наукових і науково-практичних знань. Наприклад, ОПП «Підготовка пожежного рятувальника» включає, скажімо такі дисципліни: «Фізика», «Хімія», «Екологія та екологічна безпека», «Підготовка з надання домедичної підготовки», «Організація роботи у непридатному для дихання середовищі», «Протипожежна та аварійно-рятувальна техніка», «Термодинаміка та теплопередача», «Пожежна тактика» тощо. Всі вони чітко вибудовуються в логічний узагальнений комплекс, виходячи з якого здійснюється його координація з іншими предметами.

Становлення інтердисциплінарних зв'язків зумовлено філософськими поглядами різних освітніх систем, загальними тенденціями розвитку педагогічної думки й дидактики. Ідеї інтердисциплінарних зв'язків під час викладання дисциплін педагогічного циклу вбачаються у формуванні системи знань і наукового світосприйняття, в оволодінні узагальненими методами пізнання, практичними уміннями й навичками в процесі поєднання знань на основі визначених видів діяльності тощо. Зазначені аспекти відповідають навчальній, практичній та виховній функціям навчання. З цього випливає, що інтердисциплінарні зв'язки у викладанні дисциплін загальнонаукового і професійного циклів є складовою системного підходу до навчання. Вони є складовими методологічного обґрунтування сучасної освіти і досліджуються в якості гносеологічного принципу системності.

Інтердисциплінарні зв'язки на сучасному етапі розвитку освіти мають багатоаспектний характер та визначаються загальною метою навчання, органічно пов'язані з предметною структурою змісту освіти, випливаючи з якої, знаходять своє відображення в завданнях, методах, формах і засобах навчання. Дидактичні дослідження проблеми інтердисциплінарних зв'язків можливі на основі ідей цілісності процесу навчання, розкриття внутрішніх зв'язків і їх залежності від кожного рівня, з урахуванням навчальної, виховної і практичної функцій навчання, сучасні дослідники виокремлюють також дидактичну, логічну, інтеграційну, конструктивну та психологічну функції.

Центральним напрямом дослідження проблеми інтердисциплінарних зв'язків виявляється дослідження навчальної функції. Удосконалення змісту освіти неможливе без урахування міжпредметних зв'язків

– одного із важливих критеріїв відбору і координації навчального матеріалу в програмах споріднених дисциплін. Взаємне узгодження та інтеграція в нових програмах тих «видів» систематизованих знань, умінь та навичок, які включаться у споріднені (ті, що вивчають спільні об'єкти), навчальні предмети в нових програмах, стало можливим завдяки взаємозв'язкам між предметами в середині циклів.

Формування у студентів загальної системи знань, що відображає взаємозв'язок різних положень, тенденцій, – одна з основних навчальних функцій інтердисциплінарних зв'язків. У центрі уваги перебуває аналіз розвитку загальних наукових понять, законів, теорій. Єдність дисциплін певних циклів заснована на найбільш фундаментальних поняттях «знання», «принципи», «методи», «форми». Їх розвиток за допомогою інтердисциплінарних зв'язків сприяє формуванню єдиних поглядів серед студентів. Різна ступінь узагальнення наукових понять втілюється у зв'язках різних рівнів: внутрішньопредметних, внутрішньокурсових та міжпредметних. Інтегрування і координація усієї системи змісту освітніх дисциплін створюють міцний фундамент наукового світопізнання, сформувати яке в межах одного або декількох, але ізольованих один від іншого предметів неможливо.

Інтердисциплінарним зв'язкам іноді приділяється недостатньо уваги, дослідники досить часто, керуючись терміном «вид діяльності» не розкривають свого бачення цього поняття. Не аналізуються об'єктивні передумови виокремлення того чи іншого виду діяльності на інтердисциплінарній основі, в центрі уваги, як правило, перебуває їх операційний бік (дія, спосіб, уміння, навички, прийоми), який досить часто відокремлюється від змістових основ. Це призводить до порушення принципу єдності змісту і діяльності, до відокремлення практичної функції міжпредметнх зв'язків від навчальної функції. Проблеми впровадження інтердисциплінарних зв'язків пов'язані з: недосконалістю навчальних програм, їхньою частою зміною, матеріально-технічною базою закладу, рівнем професійної підготовленості викладача, його компетентності. Реалізація інтердисциплінарних зв'язків вимагає чіткої координації діяльності викладача із студентами. Розвиток ідей міжпредметних зв'язків поєднано з поглибленням загальних методологічних засад навчання, що досить часто знаходять вияв у розширенні і поглибленні взаємозв'язків навчальних предметів, в підвищенні рівня узагальнення навчального пізнання. Нові дидактичні дослідження, налаштовані на формування творчої, різнобічно розвиненої особистості

фахівця, все більше доводять принципову необхідність інтердисциплінарного підходу в процесі вивчення дисциплін навального плану. Отже, в статті проаналізована суть інтердисциплінарних зв'язків у викладанні дисциплін навчального плану розкрита їх поліфункціональність та важливість для підготовки високопрофесійного, мобільного та різнобічно розвиненого фахівця ДСНС.

ЛІТЕРАТУРА

1. Акімова О. В., Сапогов В. А. Модульно-варіантна технологія вивчення педагогічних дисциплін: навчальний посібник. Вінниця: ВДПУ, 2012. 106 с.
2. Гуревич Р. С. Сучасні комп'ютерні технології як засіб інтердисциплінарного навчання. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : збірник наукових праць. Вип. 40. Київ – Вінниця, 2014. С. 11–15.
3. Козловська І. М., Пайкуш М. А. Формування професійної майстерності майбутнього вчителя як єдність інтегративного та диференційованого підходів в умовах ступеневої освіти. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. 2003. № 13. С. 66–71.
4. Коваль І. С. Формування професійної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах: дис. … канд. пед. наук. спец. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Львів, 2017. 304 с.
5. Олійник В. В. Інтердисциплінарність у здійсненні неперервного фахового зростання педагогічних кадрів у системі післядипломної педагогічної освіти України. URL: http://lib.iitta.gov.ua/

Алла Коломієць, Дмитро Коломієць, Олександр Кушнір

ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ВЧИТЕЛЕМ ТА УЧНЯМИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Відомо, що штучний інтелект (ШІ) може бути надзвичайно корисним в екстремальних умовах, таких як стихійні лиха, військові конфлікти або надзвичайні ситуації. ШІ може аналізувати супутникові знімки для виявлення постраждалих районів, прогнозувати поширення стихійних лих (наприклад, пожеж чи повеней) і координувати рятувальні дії. У віддалених або небезпечних зонах ШІ може допомагати лікарям діагностувати захворювання, надавати рекомендації щодо лікування або навіть керувати роботизованими хірургічними системами. В умовах війни ШІ використовується для аналізу даних розвідки, прогнозування ризиків і навіть управління безпілотними апаратами.

ШІ може також аналізувати великі обсяги даних для прогнозування можливих катастроф або криз, що дозволяє вжити заходів для їх запобігання. У кризових ситуаціях ШІ може допомагати координувати дії різних служб, забезпечувати зв'язок і навіть перекладати мови в реальному часі.

В системі освіти в екстремальних умовах учителі також можуть використовувати штучний інтелект для забезпечення освітнього процесу, підтримки учнів та адаптації до змінних обставин. За необхідності, ШІ може допомогти створити індивідуальні навчальні програми, адаптовані до рівня учня. Інструменти на основі ШІ, такі як платформи для онлайн-навчання, дозволяють продовжувати освіту навіть у складних умовах.

Штучний інтелект успішно використовується в школах по всьому світу, допомагаючи вчителям та учням покращувати процес навчання. Платформи на основі ШІ, такі як DreamBox або Century Tech, адаптуються до рівня знань кожного учня. Ці інструменти допомагають учням засвоїти матеріал у власному темпі, надаючи підтримку там, де це потрібно [5]. ШІ значно прискорює процес оцінювання завдань. Наприклад, Turnitin використовує ШІ для перевірки унікальності та якості текстів, допомагаючи вчителям швидше аналізувати учнівські роботи. Вчителі інтегрують генератори візуального контенту, такі як DALL-E або Canva, для створення інтерактивних презентацій і проєктів. Це робить уроки цікавими та сучасними. Інструменти, як-от Duolingo або Lingvist, використовують ШІ для ефективного вивчення мов, пропонуючи індивідуалізовані вправи й автоматичний зворотний зв'язок. Голосові асистенти, як Alexa або Google Assistant, застосовуються для навчання учнів пошуку інформації або організації навчального процесу. Платформа Labster забезпечує учнів віртуальними лабораторіями для експериментів, де вони можуть практикувати наукові методи навіть без фізичних матеріалів [8]. Інструменти для створення інтерактивного навчання, такі як Canva чи Generative AI, дозволяють вчителям розробляти цікаві та сучасні матеріали, які утримують увагу учнів навіть у складних умовах [4].

Вчителі можуть використовувати ШІ для автоматичного перекладу навчальних матеріалів або адаптації контенту до культурних та мовних особливостей в умовах, коли учні є біженцями. Інструменти ШІ можуть створювати середовище, яке сприяє інтеграції учнів із різним культурним і соціальним досвідом, що особливо важливо для тимчасово переміщених дітей. Усі ці можливості дозволяють вчителям забезпечувати безперервність освіти та підтримувати учнів у складний період.

Classcraft використовує ігровий підхід і ШІ для підвищення залученості учнів, перетворюючи навчання в захоплюючий процес [7]. Ці приклади демонструють, як ШІ сприяє підвищенню ефективності навчання, спрощує роботу вчителів та допомагає учням адаптуватися до сучасного світу.

Звертаємо увагу на те, що окрім навчального контенту, ШІ може бути використаний для створення програм, які допомагають дітям впоратися зі стресом і тривогою. Результати виконаних авторами статті досліджень показали, що ШІ може відігравати роль шкільного психолога та надійного порадника в кризових умовах чи надзвичайних ситуаціях, зокрема й під час сигналів повітряної тривоги чи у протидії кібербулінгу [1–3].

Штучний інтелект може відігравати важливу роль у наданні психологічної підтримки, особливо в ситуаціях, коли доступ до фахівців обмежений. Інструменти, як-от Woebot чи Wysa, використовують ШІ для створення чат-ботів, які здатні проводити розмови з учнями, допомагаючи знизити стрес, тривогу або самотність. Ці боти можуть надавати рекомендації щодо керування емоціями та навіть пропонувати вправи, як-от дихальні техніки [6].

ШІ може аналізувати поведінкові патерни, наприклад, текстові повідомлення або голосові записи, для виявлення ранніх ознак депресії чи тривожності. Це дає можливість своєчасно звертатися за допомогою до фахівця. За допомогою віртуальної реальності, керованої ШІ, можна створювати терапевтичні сценарії, наприклад, для лікування фобій, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) чи соціальної тривожності.

ШІ може аналізувати дані про емоційний стан учня та пропонувати персоналізовані стратегії, такі як медитація, музикотерапія або рекомендації щодо фізичної активності. Спеціалізовані програми ШІ створюються для молодшої аудиторії, пропонуючи ігрові методики або доступні розмови про емоції, допомагаючи їм краще розуміти свій внутрішній світ. У ситуаціях надзвичайних умов, таких як війни чи стихійні лиха, ШІ може забезпечувати учасникам освітнього процесу негайну емоційну підтримку та доступ до корисних ресурсів. ШІ забезпечує психологічну підтримку навіть у місцях, де немає доступу до фахівців, через мобільні додатки або автономні системи.

У всіх цих випадках ШІ не замінює фахівців, а доповнює їхню роботу, забезпечуючи підтримку на першому рівні або в міжсесійному

періоді. Отже, ШІ може значно покращити психологічне консультування учнів у кризових умовах, забезпечуючи швидкий доступ до підтримки та інноваційні підходи. Такі інструменти, як Woebot або Wysa, доступні 24/7, що особливо важливо в кризових ситуаціях.

Отже, штучний інтелект може стати важливим ресурсом для вчителів, які працюють в умовах воєнного стану, надаючи підтримку учням як у навчальному, так і в емоційному аспектах. У випадках, коли фізичний доступ до школи обмежений, платформи на основі ШІ, такі як Google Classroom або Microsoft Teams, допомагають створити індивідуальні навчальні програми, забезпечуючи постійний доступ до освіти. Інструменти ШІ, як DreamBox, можуть адаптувати навчальний контент до рівня знань кожного учня, щоб допомогти їм ефективно засвоїти матеріал.

Проте важливим аспектом є навчання учнів правильному використанню ШІ в складних ситуаціях. Тобто вчителі мають навчити учнів як робити запит, щоб ШІ був надійним порадником в екстремальних умовах. Тому доцільним вважаємо введення у зміст освіти навчального предмету, метою вивчення якого буде формування навичок правильного й оптимального використання учнями ШІ з освітньою метою та для психологічної підтримки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коломієць А. М., Жовнич О. В. Можливості штучного інтелекту як інноваційної педагогічної технології. Освіта для цифрової трансформації суспільства: монографія. У 2 т. Т. 1; за наук. ред. В. Кременя, Н.Ничкало, Л. Лук'янової, Н. Лазаренко. Київ: ТОВ «Юрка Любченка», 2024. С. 260–271.
2. Коломієць А. М., Коломієць Д. І., Кушнір О. І., Ткачишен А. Л. Можливості використання підлітками штучного інтелекту у протидії кібербулінгу. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. 2025. № 81. С. 37–44.
3. Коломієць А., Литвин А., Жовнич О., Тертична Т. Формування навичок емоційної стійкості учасників освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій. Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. 2023. Вип. 76. С. 79–85. https://doi.org/10.31652/2415-7872-2023-76-79-85
4. Al-Qaysi N., Al-Emran M., Al-Sharafi V., Mundher Z., Mahmoud M., Ahmad A. Generative AI and educational sustainability: Examining the role of knowledge management factors and AI attributes using a deep learning-based hybrid SEM-ANN approach. Computer Standards & Interfaces. 2025. Vol. 93, 103964.
5 Bahassi H., Azmi M., Azeddine Khiat A. Cognitive Systems for Education: Architectures, Innovations, and Comparative Analyses. Procedia Computer Science. 2024. Vol. 238. P. 436–443.

6. Durden D., Pirner M., Rapoport S., Williams A., Robinson A., Forman-Hoffman V. Changes in stress, burnout, and resilience associated with an 8-week intervention with relational agent “Woebot”. Internet Interventions. 2023. Vol. 33, 100637.
7. Jagušt T., Botički I., Hyo-Jeong So H.-J. Examining competitive, collaborative and adaptive gamification in young learners' math learning. Computers & Education. 2018. Vol. 125. P. 444–457.
8. Tripepi M. Microbiology Laboratory Simulations: From a Last-Minute Resource during the Covid-19 Pandemic to a Valuable Learning Tool to Retain — A Semester Microbiology Laboratory Curriculum That Uses Labster as Prelaboratory Activity. Journal of Microbiology & Biology Education. 2022. Vol. 23. I. 1.

Лариса Руденко, Валерій Соловйов

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

В сучасних соціально-економічних умовах, коли в Україні запроваджено воєнний стан внаслідок повномасштабного вторгнення рф, зростають вимоги до компетентності випускників закладів вищої освіти, зокрема їхньої функціональної готовності до неперервного особистісного та професійного вдосконалення, підтримки психічного і фізичного здоров’я нації.

Відповідно потреби кадрового забезпечення соціально-економічного розвитку країни вимагають упровадження у вищу освіту інноваційних підходів задля підвищення якості професійної підготовки фахівців різних профілів. На законодавчому рівні наголошується, що пріоритетом держави є покращення рівня здоров’я, фізичної підготовленості громадян, формування й активізація у них особистісної потреби щодо здоров’язбереження, фізкультурно-оздоровчої діяльності та здорового способу життя.

Вирішення цих складних завдань покладаються на працівників галузі фізичної культури і спорту (ФКіС). Удосконалення професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у ЗВО потрібно орієнтувати на пошук і реалізацію шляхів формування їхньої педагогічної компетентності.

До провідних завдань методики педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання відносимо: розроблення оптимального змісту психолого-педагогічних дисциплін, визначення шляхів їх інтег-

рування з професійно орієнтованими для покращення якості педагогічної підготовки здобувачів фізкультурно-педагогічної освіти; забезпечення досягнення майбутніми вчителями фізичного виховання належного рівня опанування психолого-педагогічних знань, усвідомлення оптимальних шляхів покращення освітнього процесу в ЗЗСО; ретельний добір і систематизацію форм, методів і прийомів навчання майбутніх учителів фізичного виховання з метою вироблення у них умінь і навичок організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у ЗЗСО та інших закладах галузі ФКіС; формування професійно-педагогічної спрямованості особистості здобувачів фізкультурно-педагогічної освіти, вивчення передового досвіду в галузі фізичного виховання школярів, розроблення методичних рекомендацій щодо майбутньої професійно-педагогічної діяльності; мотивування майбутніх учителів фізичного виховання до педагогічної творчості у професійній діяльності, допомога їм у набутті власного педагогічного досвіду, залучення до узагальнення передового досвіду у процесі педагогічної підготовки, спонукання до подальшого розвитку їхніх соціальних і професійно важливих якостей особистості [1, с. 11].

Методичними механізмами ефективної реалізації змісту педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання вважаємо: формування тезаурусу їхньої професійно-педагогічної діяльності з метою розвитку когнітивно-комунікативного простору професійної взаємодії; створення комплексу навчально-професійних завдань, спрямованих на досягнення цілей майбутньої професійно-педагогічної діяльності, виконання складних професійних функцій і соціальних рольових позицій, оволодіння необхідними педагогічними діями [2, с. 390–391].

До основних напрямів удосконалення методики формування педагогічної компетентності майбутніх учителів фізичного виховання відносимо:

– *оптимізацію навчально-методичного забезпечення педагогічної підготовки у контексті вимог компетентнісного підходу,* яка передбачає розроблення сучасних навчально-методичних комплексів (НМК) для опанування психолого-педагогічних дисциплін. Кожний НМК має містити: програмно-нормативне забезпечення; підручник, навчальний посібник чи конспект лекцій; збірник теоретичних і практичних завдань або відповідний практикум; хрестоматійні матеріали; довідники; дидактичні матеріали для самостійної роботи здобувачів і здійснення поточного та підсумкового контролю; методичні рекомен-

дації для викладачів і здобувачів освіти стосовно ефективного викладання та засвоєння конкретної психолого-педагогічної дисципліни. Полікомпонентна структура НМК передбачає системне послідовне засвоєння навчального матеріалу та сприяє активному залученню здобувачів фізкультурно-педагогічної освіти практично на всіх етапах педагогічної підготовки: від визначення її цілей до рефлексії та оцінювання (самооцінювання) освітніх результатів через самостійну навчальну та дослідницьку роботу. Блоково-модульна побудова НМК забезпечує індивідуалізацію освітнього процесу, самостійний поступ здобувачів з урахуванням їхніх особистісних потреб, усвідомлення власних можливостей, індивідуальних особливостей; орієнтується на розширення обсягу самостійної роботи здобувачів і перетворення їх на суб'єктів навчально-пізнавальної та дослідницької діяльності. Якість засвоєння НМК на такій основі підвищиться завдяки використанню комп'ютерно орієнтованих засобів навчання: зміст матеріалу навчальної дисципліни може бути поданий в електронному вигляді, що дає здобувачам змогу самостійно опановувати навчальні модулі в індивідуальному темпі, виконувати комп'ютеризоване тестування, зокрема в режимі on-line, що забезпечує економію навчального часу та підвищує продуктивність суб'єкт-суб'єктної педагогічної взаємодії;

– *упровадження новітніх методів навчання й освітніх технологій, що підсилюють практикоорієнтованість педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання*, спонукають до самостійного пошуку та поглиблення знань, свідомого застосування сформованих компетентностей для вирішення різноманітних життєвих і професійних завдань. Йдеться про розвивальні й особистісно орієнтовані технології, що ґрунтуються на активних та інтерактивних методах навчання, які передбачають моделювання ситуацій, що відображають різні види професійно-педагогічної діяльності вчителя фізичного виховання. Педагогічна цінність активних та інтерактивних методів навчання визначається їхньою рефлексивно-діяльнісною сутністю, що спонукає здобувачів на рефлексивному рівні виявляти навчально-пізнавальну активність, самостійність, виваженість і відповідальність під час ухвалення рішень у мінливих соціальних умовах сьогодення;

– *організацію педагогічної практики здобувачів освіти у контексті обов'язків і завдань їхньої майбутньої професії*. Однією з ключових методичних вимог до змісту педагогічної практики є використання завдань, які відображають загальні проблеми професійно-педа-

гогічної та соціально-педагогічної діяльності у ЗЗСО, враховують запити роботодавців і мають допустимий рівень складності, що уможливлює прогнозування різноманітних способів їх вирішення й отримання відповідних результатів. Суттєва роль педагогічної практики у формуванні педагогічної компетентності полягає у тому, що вона уможливлює набуття власного досвіду фізкультурно-педагогічної діяльності та забезпечує адаптацію до професійного середовища;

– *посилення ролі самоосвітньої та науково-дослідної діяльності здобувачів як базових складових педагогічної підготовки*. Серед дієвих засобів організації самостійної роботи майбутніх учителів фізичного виховання відзначимо: урахування запитів суспільства і завдань професійно-педагогічної діяльності в цій галузі; застосування проблемно-модульних, інформаційно-комунікаційних технологій для активізації самостійної роботи здобувачів під час вивчення психолого-педагогічних дисциплін; інтерактивних, зокрема проєктних, дослідницьких форм і методів навчання; використання рейтингової системи оцінювання знань; контролювання їх засвоєння через поточне та підсумкове тестування, яке може відбуватися на комп'ютерній основі.

Важливим елементом педагогічної підготовки є виконання здобувачами науково-дослідних проєктів з актуальних проблем освіти, психолого-педагогічних особливостей фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності у ЗЗСО тощо. Тематика науково-дослідних робіт має відповідати змісту та способам майбутньої професійної діяльності, запитам споживачів освітніх послуг. Це сприяє розвитку в майбутніх учителів фізичного виховання дослідницьких умінь, навичок їх застосування у професійно-педагогічній діяльності; виробленню вмінь співпрацювати у групі, набуттю досвіду ухвалення рішень;

– *забезпечення взаємозв'язку педагогічної підготовки майбутніх учителів із виховним процесом у ЗВО фізкультурного профілю*. Виховання здобувачів фізкультурно-педагогічної освіти здійснюється з урахуванням принципу самоврядування шляхом їх залучення до організації освітнього процесу в ЗВО, різноманітних видів позанавчальної науково-дослідної діяльності, громадської роботи з набуття комунікативного, організаторсько-управлінського, науково-професійного досвіду. Ефективність виховання під час педагогічної підготовки забезпечується: збільшенням обсягу самостійної роботи здобувачів у різних видах особистісно та соціально значущої діяльності, підтримкою та розвитком їхніх ініціатив; застосуванням активних та інтерактивних ме-

тодів навчання та виховання відповідно до соціального контексту майбутньої професійно-педагогічної діяльності, що сприяє «зануренню» у професію; налагодженням змістово-технологічного взаємозв'язку між продуктивними методиками навчання, що реалізуються на аудиторних заняттях, та змістом, формами і методами виховання, які застосовуються в позааудиторний час, що сприяє узгодженості дій науково-педагогічного колективу щодо визначення підходів до виховання майбутніх учителів як соціально відповідальних громадян [2, с. 398].

Реалізація цих напрямів у професійній підготовці дасть змогу успішно сформувати усі складові педагогічної компетентності майбутніх учителів фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубасенюк О. А., Антонова О. Є. Методика викладання педагогіки: навч. посіб. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. 492 с.
2. Соловйов В. Ф. Методологія, теорія та методика педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання: монографія. Львів : ЗУКЦ, 2023. 576 с.

Роксолана Сірко, Мирослав Коваль

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ «ПРОФЕСІЙНА ПРИДАТНІСТЬ», «ПРОФЕСІЙНА НАДІЙНІСТЬ», «ПРОФЕСІЙНА ГОТОВНІСТЬ»

Сьогоднішня війна поставила нові виклики перед суспільством: дезадаптація військовослужбовців з постравматичним стресовим розладом, важка реадаптація до нових умов людей з ампутаціями кінцівок, довготривала реабілітація військовополонених, тощо. І однією з найбільш важливих проблем психології діяльності в особливих умовах є професійна придатність, надійність та готовність особистості до роботи у ризиконебезпечних ситуаціях.

В академічному тлумачному словнику української мови слово «придатний» трактується як «здатний робити, виконувати що-небудь», «відповідний для чогось; слушний» або ж «який відповідає певним нормам» [3, Т. 7, с. 603]. Етимологія терміну походить від праслов'янського «dati, davati» – давати. Кембриджський тлумачний словник придатність – suitability – пояснює як факт прийнятності або права для чогось або когось. Як зазначає І. Приходько, професійна придатність – це сукупність психологічних та психофізіологічних особливостей, необхідних і достатніх для досягнення людиною спеціальних знань, умінь

та навичок. Н. Іванова виділяє основні структурні компоненти професійної придатності: психологічна готовність особистості та професійно-важливі якості. Вона також досліджує формування рівнів професійної придатності в процесі професійної підготовки: необхідний (кінець третього року навчання), коли є мінімальний набір спеціальних знань та здібностей; достатній (випускник закладу вищої освіти), коли вже сформована система спеціальних професійно-важливих якостей; вищий, рівень професійної майстерності при професійній діяльності. Л. Шафран виокремлює інші рівні професійної придатності: придатний, умовно придатний та непридатний для виконання діяльності в особливих умовах. М. Корольчук розглядає придатність до професійної діяльності як сукупність психологічних і психофізичних властивостей, а також спеціальних знань, умінь і навичок які визначаються вимогами до людини конкретної трудової діяльності за двома критеріями: успішному оволодінню професією та ступенем задоволення, яке суб'єкт отримує від праці.

В академічному тлумачному словнику української мови слово «готовий» тлумачиться як « який зробив необхідне приготування, підготувався до чого-небудь», «який висловлює згоду, схильний до чого-небудь або виявляє бажання зробити що-небудь» [3, Т. 2, с. 148]. Етимологія походить від праслов'янського «gotъ» – готувати. Кембриджський тлумачний словник готовність – readiness – трактує як «стан готовності або підготовленості». Науковці розглядають різновиди готовності: потенційна – як професійна підготовленість; ситуативна – як стан змобілізованості у даний момент. В. Моляко розглядає готовність з точки зору підготовки, сам тому виділяє рівні підготовки (непрофесійна, передпрофесійна та професійна підготовка) та рівні готовності (високий, середній, низький) [2]. П. Горностай у підстуктіри психологічної готовності вводить професійну спроямованість, професійну самосвідомість, професійні знання та вміння, професійно важливі якості особистості.

В академічному тлумачному словнику української мови слово «надійний» тлумачиться як «який викликає повне довір'я, на якого цілком можна покластися», «який відповідає своєму призначенню» або ж «який забезпечує досягнення мети; перевірений» [3, Т. 5, с. 69]. Етимологія походить від прасловянського «naděja», що похідне від основи інфінітива naděti (nadějati) «накладати, покладати». Кембріжський тлумачний словник надійність – reliability – трактує як якість: можливість довіряти через хорошу роботу чи поведінку. Існують різні трактування

поняття «професійна надійність»: як безпомилковість виконання дій; як стійка працездатність; як збереження стійкості у ризиконебезпечних умовах діяльності, тощо. Розрізнять «функціональну надійність», тобто ступінь адекватності реакцій організму. «професійну надійність», тобто безпомилковість та своєчасніть дій [1].

ЛІТЕРАТУРА

1. Лебедєва С. Ю., Тімченко О. В. Психологічне забезпечення професійної та функціональної надійності фахівців : монографія. Х. : ХНАДУ, 2005. 326 с.
2. Моляко В. О. Психологічна готовність до творчої праці. Київ: Знання, 1989. 48 с.
3. Словник української мови: в 11 т. / АН Української РСР, Ін-т мовознав. ім. О. О. Потебні ; редкол.: І. К. Білодід (голова) та ін. Київ : Наук. думка, 1970 – 1980.

Ірина Бабій

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА (лінгводидактичний аспект)

Актуальним на сучасному етапі є розгляд особливостей формування професійного мовлення через призму компетентнісного підходу до навчання, адже сьогодні якість фахового мовлення у царині лінгвоактивних професій, а саме такою є робота психолога, значною мірою залежить від рівня сформованості комунікативної компетенції фахівця, а саме: вміння утримувати в пам’яті сказане та зіставляти перебіг спілкування з обраною комунікативною метою; дотримання комунікативних стратегій, що уможливлює досягнення необхідного результату комунікації; знання особистості співрозмовника, його темпераменту, уподобань, що забезпечує зворотний зв’язок у комунікації, а також успішне подолання психологічних бар’єрів між мовцями (психологом та клієнтом); орієнтація на підтримання самого процесу спілкування, контролю за цим процесом; контролю власної мовленнєвої поведінки, емоцій тощо. Важливу роль у формуванні комунікативної компетенції здобувачів відіграє рідномовна підготовка у ЗВО, яка базується на синтезі мовних, мовленнєвих, соціокультурних знань, умінь і навичок, які майбутній психолог не просто опановує, а вчиться застосовувати з конкретною комунікативною метою.

Від рівня сформованості комунікативної компетентності значною мірою залежить ефективність такого виду професійної діяльности психолога-практика як психологічне консультування – комплексу заходів, для оцінки психологічних ресурсів клієнта, надання йому емоційної

підтримки, зміни його ставлення до проблеми, підвищення стресової та кризової толерантності, засвоєння нових моделей поведінки тощо. Т. Ханецька та А. Федоренко вважають, що «практично всі види психологічного консультування передбачають мовленнєву взаємодію психолога з клієнтом, що є основним змістом спілкування фахівців, адже наріжним механізмом цієї взаємодії є передовсім психологічний вплив на клієнта» [3, с. 99]. Основними техніками психологічного консультування, які потребують сформованої комунікативної компетенції є *прояснення*, яке спрямоване на розкриття змісту (мотиваційного, цільового, операційного) висловлювань; *рефлексивна вербалізація* допомагає підсилити емоційно-змістовий резонанс висловлювань клієнта; *інтерпретація* – техніка роз'яснення (пояснення) клієнтові прихованого змісту його висловлювань, яка може мати стверджувальну, пропозиційну або запитальну форми. Виділяють також й інші загальні вимоги щодо вербальної взаємодії під час психологічного консультування, як-от: уникати в бесіді слів, що заміщують реальних людей або ситуації; вживати особовий займенник «Я», замість «Ми», «Вони»; замінювати модальне дієслово «повинен» на «хочу»; не вживати форм минулого і майбутнього часу, натомість використовувати тільки формами теперішнього часу; звертатися до клієнта на ім’я; контролювати тон і гучність голосу, які є важливими інструментами виразності мовлення; вживати за потреби евфемізми – стилістично нейтральні слова або вирази замість синонімічних конотативних мовних одиниць. Прийом евфемізації дозволяє пом’якшити, замаскувати суть сказаного, що допомагає уникнути комунікативних конфліктів. Підкреслимо, що уваги потребує не лише мовлення психолога, а й уміння останнього аналізувати мовлення клієнта, яке часто є одним з найважливіших індикаторів його особистості.

З огляду на зазначене дослідники виділяють відповідні компоненти комунікативної компетенції майбутніх психологів. Так, Т. Каменєва, яка відносить комунікативно-мовленнєву компетентність психолога до професійно важливих якостей, акцентує на сформованості мовленнєвих знань, вмінь і навичок, високій культурі мовлення, яка визначається такими характеристиками як правильність, логічність емоційність, ясність, точність, доступність, виразність, різноманітність, доречність, естетичність [2]. Власне лінгвістичні компоненти слід доповнити позамовними характеристиками фахівця: емпатійністю психолога та його умінням активно слухати.

О. Бондаренко, здійснюючи психосемантичний аналіз висловлювань психолога визначив такі фактори його ефективної вербальної взаємодії з клієнтом: зрозумілість та доступність (варто з обережністю вживати незрозумілу для клієнта психологічну термінологію) мовлення; великий словниковий запас (велемовність); емоційне залучення обох співрозмовників, яке реалізується через відповідні мовні засоби – фонетичні, лексичні, граматичні; змістова цілісність і зв'язність думок; ритмічність та впливовість [1], останні фактори забезпечують сугестивність мовлення психолога .

Отже, професійне мовлення психолога потребує сформованих комунікативної та мовленнєвої компетенцій, які забезпечують високу культуру мовлення психолога, а також дозволяють свідомо керувати процесом спілкування, прогнозувати результати словесного контакту, створювати оптимальні умови для взаємодії зі співрозмовником.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко А. Ф., Федько С. Л. Соціокультурна компетентність практикуючих психологів: сучасний стан і перспективи. Психолінгвістика. 2017. № 21 (1). P. 23–40. URL: https://psycholingjournal.com/index.php/journal/article/view/39
2. Каменєва Т. В. Мовленнєва майстерність та техніка мовлення психолога. Вісник психології і соціальної педагогіки: Зб. наук. праць. 2010. Вип. 2. URL: http://www.psyh.kiev.ua/Збірник_наук._праць
3. Ханецька Т., Федоренко А. Вміння формулювати професійні висловлювання як складова комунікативно-мовленнєвої компетентності майбутнього психолога. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2021. Вип. 15 (60). С. 99–110.

Петро Бойчук

СТРЕС У СТУДЕНТСЬКОМУ ЖИТТІ: ВПЛИВ ТА СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ

Сучасне студентське життя супроводжується значними інтелектуальними, емоційними та соціальними навантаженнями. Великий обсяг навчального матеріалу, часті контрольні заходи, дедлайни, фінансові труднощі та адаптація до самостійного життя можуть призводити до підвищеного рівня стресу. Хронічний стрес негативно впливає на когнітивні здібності, знижує мотивацію до навчання, провокує проблеми зі здоров'ям та може сприяти емоційному вигоранню здобувачів освіти.

Актуальність дослідження цієї теми зумовлена необхідністю пошуку ефективних способів управління стресом серед здобувачів освіти. Вивчення його впливу на навчальну діяльність, психоемоційний стан і загальне самопочуття допоможе розробити стратегії подолання стресових ситуацій та підвищити ефективність освітнього процесу.

Дослідження стресу як явища розпочалося в середині XX століття, одним із перших його вивчав канадський фізіолог Г. Сельє. Згодом тему розвивали Дж. Грінберт, Г. Салвенді, К. Маслач, Р. Лазарус, С. Фолкман.

Серед українських науковців, які досліджують стрес, виділяються В. Бодров, Н. Наєнко, А.Лєонов, С. Максименко, А. Поплавська. Посттравматичний стресовий розлад вивчали як зарубіжні, так і вітчизняні вчені, зокрема В. Лисенко, О. Тімченко, Л. Китаєв-Смик, Р. Волошин.

Стрес – це сильне напруження організму, яке залишає слід у фізичному та психічному здоров'ї. Його негативний вплив може призводити до серйозних наслідків, зокрема розвитку серцево-судинних та шлунково-кишкових захворювань, а також ослаблення імунітету.

Теорію стресу вперше обґрунтував у 1936 році канадський фізіолог Ганс Сельє, визначивши його як «неспецифічну відповідь організму на будь-яку пред'явлену вимогу». Водночас він зазначав, що поняття стресу є багатозначним і по-різному сприймається різними людьми [2, с. 56].

Реакція людини на стрес може проявлятися через різні поведінкові патерни та мати відстрочені наслідки. Специфіка реагування залежить від кількох факторів, зокрема:

– психологічних особливостей особистості, таких як темперамент, характер, тип нервової системи та індивідуальний стиль поведінки;

– попереднього досвіду подолання стресу, сформованих поведінкових стратегій і життєвих сценаріїв (Е. Берн, К. Штайнер та ін.);

– емоційного та фізичного стану людини як перед, так і під час стресової ситуації;

– характеру самої ситуації, адже рівень загрози, наприклад, у випадку навчального стресу та стресу, спричиненого війною, суттєво відрізняється [3, с. 192].

В умовах війни навчальний стрес набуває ще більшого значення, оскільки студенти змушені поєднувати академічне навантаження з психологічним тиском, викликаним нестабільною ситуацією в країні. Постійні переживання за власну безпеку та безпеку близьких, вимушене переселення, фінансові труднощі та перебої в навчальному процесі через бойові дії значно посилюють рівень стресу. У таких умовах

здатність концентруватися, запам’ятовувати інформацію та ефективно навчатися значно знижується. Крім того, війна змінює саму природу стресу: якщо в мирний час основними тригерами були екзамени, то під час війни студентам доводиться справлятися з тривожністю, невизначеністю майбутнього та психологічним виснаженням.

Серед основних чинників навчального стресу можна виділити: вибір нецікавої спеціальності, труднощі у спілкуванні з одногрупниками та викладачами, низьку успішність упродовж семестру, складнощі з розумінням матеріалу, надмірне або недостатнє навчальне навантаження, необхідність засвоювати великі обсяги інформації, нестабільний розклад, пропуски занять, невиконані або незахищені індивідуальні та лабораторні роботи, високий темп складання іспитів і заліків, обмежений час на підготовку, невизначеність оцінювання, рольові конфлікти та страх відрахування через академічну неуспішність.

Особисті стресогенні фактори включають несприятливі умови проживання та роботи (наприклад, погане освітлення, шум), недосипання, сезонні захворювання, тиск відповідальності перед батьками, страх втратити авторитет у колективі, труднощі з плануванням часу, конфлікти з рідними чи близькими, напружену атмосферу на роботі, недостатню мотивацію, нестабільну самооцінку та інші індивідуальні обставини [1, с. 12].

О. Харко пропонує такі методи формування стресостійкості:

Аутогенні вправи – це психотерапевтичний метод, що сприяє розслабленню м’язів, самонавіюванню, розвитку концентрації та сили думки, а також навчанню контролю над мимовільною увагою та розумовими процесами.

Медитації. Усі медитативні техніки поділяються на два основні види: медитація інсайту та медитація концентрації. У практиці Сото Дзен об’єктом уваги може бути зовнішній предмет, наприклад, елементи природного пейзажу чи квіти. Тибетські буддисти для цього використовують мандалу – складну геометричну фігуру, що містить символічні елементи з духовно-філософським значенням. Також для концентрації застосовуються звукові техніки, зокрема ритмічні удари барабана (чигром), звуки надама або повторення мантр.

Музика. Звуки впливають як на фізіологічний, так і на психологічний стан людини. «Білий шум» і звуки природи часто застосовуються в релаксаційних техніках для зменшення впливу зайвих звукових подразників. Музика також є потужним інструментом впливу: вона допо-

магає знижувати артеріальний тиск, боротися з депресією та підвищувати самооцінку. На фізіологічному рівні вона сприяє кращому насиченню тканин киснем і прискорює ріст клітин.

Фізичні вправи. Дослідження підтверджують, що інтенсивна фізична активність сприяє зниженню тривожності, оскільки пригнічує надмірну когнітивну та соматичну активність кори головного мозку. Регулярні заняття спортом позитивно впливають на психологічний стан, підвищують життєвий тонус і допомагають краще контролювати емоції. Завдяки цьому зменшуються прояви стресу, депресії та тривожності. Додатково фізичне навантаження сприяє виникненню втоми, що також допомагає знизити негативні емоційні стани [4, с. 46].

Таким чином, стрес може мати як короткострокові, так і довготривалі наслідки, знижуючи когнітивні здібності, мотивацію та загальний рівень психоемоційного благополуччя. Особливо гостро проблема стресу постає в умовах соціально-економічної нестабільності та воєнного стану, коли здобувачі освіти стикаються з додатковими викликами, що ускладнюють навчання та адаптацію.

Ефективне подолання стресу передбачає застосування різних методів, зокрема аутогенних тренувань, медитаційних технік, фізичних вправ, музикотерапії та раціонального тайм-менеджменту. Важливу роль відіграє психологічна підтримка з боку викладачів, одногрупників і спеціалістів, а також створення комфортного освітнього середовища.

ЛІТЕРАТУРА

1. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Вип. 14. С. 3–14.
2. Козігора М. Концептуальні межі понять «стрес», «тривалий травматичний стрес», «посттравматичний стресовий розлад». Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. Будапешт, 2021. № IX (97). Вип. 246. С. 56–58.
3. Кресан О. Психологічні особливості реагування особистості на стрес війни. Проблеми психології діяльності в особливих умовах: матер. І Всеукр. наук.-практ. конф. Черкаси, 2023. С. 192–194.
4. Харко О. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: наук. журн. Острог: Вид-во НаУОА, 2022. Вип. 14. С. 46–56.

Світлана Вдович

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ОКУПАЦІЮ У КОНТЕКСТІ БАЗОВИХ ПОТРЕБ А. МАСЛОУ

Вплив війни на особистість завжди деструктивний. Людям щоденно доводиться переживати травматичні події, вони стикаються з рядом проблем, починаючи від втрати можливості забезпечувати свої базові потреби та завершуючи психологічними проблемами. У будь-якому випадку зникає відчуття благополуччя в різних аспектах.

Психологічні проблеми особистості, як доводять психологи (А. Маслоу, П. Янг, В. Кеннон), тісно пов'язані та значною мірою співвідносяться з рівнем задоволення її основних потреб. Згідно з ієрархічною системою потреб людини А. Маслоу, головними для людини є фізіологічні потреби, потреби в безпеці, любові, повазі та самореалізації. Найпотужнішими з усіх потреб є фізіологічні (потреба в їжі, воді, житлі, у відпочинку, а також сексуальні потреби). Як зазначає А. Маслоу, «конкретно це означає, що в людини, яка надзвичайно втрачає все в житті, найімовірніше, що основною мотивацією будуть фізіологічні потреби, а не будь-які інші. Людина, якій не вистачає їжі, безпеки, любові та поваги, швидше за все, буде прагнути їжі сильніше, ніж чогось іншого». Причому «якщо всі потреби незадоволені, і тоді в організмі домінують фізіологічні потреби, всі інші потреби можуть просто не існувати або відсунутись на другий план» [1]. Ці потреби є найголовнішими для виживання.

Під час війни, зокрема в окупації, рівень забезпечення базових проблем суттєво знижується або й зовсім стає неможливим. Передусім, існує реальна загроза життю та здоров'ю людей через бойові дії та сильні обстріли на території громад, арешти, репресії та жорстокість ворога, що суттєво впливає психологічно, викликає сильні емоції страху, безпорадності, невпевненості, призводить до постійних очікувань небезпеки, переживання напруги (навіть у відносно спокійні періоди), психологічних розладів, депресії й апатії. Бойові дії часто ставлять людей перед вибором між небезпекою залишатися вдома та ризиком виїзду на безпечніші території.

На територіях, де ведуться бойові дії, та в окупації часто є брак або й взагалі відсутність продуктів харчування через неможливість належного постачання чи критичні обмеження і контроль ресурсів окупаційними силами. Відчуття голоду, невпевненість у наявності достатньої

кількості їжі та питної води, а також обмежений доступ до них можуть призводити до зниження енергії, втрати життєвих сил, стресу, апатії та ін. Це впливає як на фізичне здоров'я, так і на психічний стан особистості, збільшуючи ризик виникнення депресії та тривожних розладів.

Психологічно важкими для людей в окупації є також втрата житла через його руйнування чи незаконне заволодіння ним окупантами, що посилюється неможливістю його відновлення або справедливого вимагання повернення через органи державної влади, відсутністю чи обмеженим доступом до соціальних послуг. Це викликає почуття втрати, несправедливості, розчарування, безнадії та суттєво погіршує їхнє психологічне благополуччя.

Іншою не менш важливою проблемою під час окупації є обмежений доступ до медичних засобів. Це серйозний фактор, оскільки життєво необхідні ліки, медичні процедури та надання медичної допомоги можуть бути недоступними. Люди, які постійно використовують стабілізуючі медикаменти чи потребують регулярного лікування та медичного супроводу, можуть стикатися із загрозою погіршення стану здоров'я через їх відсутність.

Серйозні наслідки для фізичного та психологічного благополуччя людей в окупації може мати відсутність світла, що, передусім, впливає на їхній психічний стан. Нестача освітлення в темну пору доби може викликати стрес, тривогу та відчуття небезпеки, а особливо в умовах окупації. Забезпечення джерела світла є важливим для збереження відчуття безпеки та нормалізації сну. Нестача найнеобхідніших побутових умов (наявність електро-, газо- та водопостачання), предметів, одягу і взуття також може створювати додатковий дискомфорт людям на окупованих територіях, призводити до антисанітарії, захворювань і епідемій.

Ще одна важлива потреба людини – потреба в безпеці, яка полягає в необхідності захисту від фізичних і психологічних небезпек із боку навколишнього світу і впевненості в тому, що фізіологічні потреби будуть задовольнятися в майбутньому.

Життя в окупації сповнене різних небезпек: загроза життю, репресії, арешти, фізичне насилля, зґвалтування, втрата житла, майна, роботи, здоров'я, неможливість забезпечити достойне життя собі та родині та ін. Все це призводить до постійного відчуття страху або й жаху, нестабільності та втрати контролю над власним життям, до переживання за своє життя та життя своїх рідних і близьких. Жах виникає через жорстокість і непередбачуваність ситуацій. Постійний стрес, спричинений

загрозою та невизначеністю, викликає тривогу. Люди переймаються своєю безпекою, майбутнім і долею близьких. Надмірна тривога може впливати на їхнє повсякденне функціонування. Для людини, яка тривалий час перебуває в небезпеці, пошук безпеки може стати домінуючою метою, для неї «практично все виглядає менш важливим, ніж безпека (навіть іноді фізіологічні потреби, які задоволені, тепер недооцінюються). Людину в такому стані, якщо він досить екстремальний і досить хронічний, можна охарактеризувати як таку, що живе майже задля безпеки» [1].

Наслідками постійних стресів, тривог, страхів, невизначеності та нестабільності, які виникають через відсутність безпеки, можуть бути фізична, емоційна та психічна втома, виснаженість, паніка, апатія, вразливість, втрата енергії та неможливість справлятися зі звичними обов'язками і справами, безпомічність, невпевненість у майбутньому. В умовах нестабільності, невизначеності, непередбачуваності та постійної загрози можливих бойових дій ці стани можуть поглиблюватися та продовжуватися навіть після усунення загроз і небезпек (людина залишається емоційно напруженою, роздратованою, тривожною, нервозною, постійно очікує негативних подій у майбутньому), призводити до тривожних, посттравматичних стресових, компульсивно-обсесивних та інших розладів, депресій. Це, у свою чергу, може впливати на відносини в родині, на соціальну взаємодію та на якість життя загалом.

Особливо негативно відсутність безпеки позначається на дітях. Ненадійний, небезпечний або непередбачуваний світ викликає у дитини почуття тривоги і небезпеки. Як зауважує А. Маслоу, «зіткнення звичайної дитини з новими, незнайомими, дивними, некерованими подразниками або ситуаціями занадто часто викликає небезпеку або реакцію жаху, як, наприклад, втрата або навіть розлука з батьками на короткий час, зіткнення з новими обличчями, новими ситуаціями або новими завданнями, вигляд дивних, незнайомих або неконтрольованих об'єктів, хвороба чи смерть» [1]. Для дитини має бути створений безпечний, впорядкований, передбачуваний, організований світ, на який вона може розраховувати, де не трапляються несподівані, некеровані чи інші небезпечні речі, де також є всесильні батьки, які оберігають і захищають її від зла. Отже, психологічне благополуччя дітей значною мірою залежить від їхніх батьків, які повинні забезпечити упорядковане та спокійне середовище, у якому діти почуватимуться безпечно. Однак в умовах окупації, невизначеності та постійної загрози батьки

також сильно переживають тривогу і страх за своїх дітей, їхній розвиток і майбутнє, що суттєво ускладнює можливості забезпечення дітям безпеки і комфорту. Це може викликати як у батьків, так і в їхніх дітей постійний стрес, невпевненість і відчуття безпорадності.

Водночас в умовах надзвичайних ситуацій, таких як війна, окупація, фізичне насилля чи дезорганізація суспільства, потреба в безпеці виступає активним і домінуючим мобілізатором усіх ресурсів організму людини, що дозволяє їй виживати і справлятися з багатьма труднощами [1].

В умовах окупації також суттєво порушуються соціальні зв'язки, а отже, не задовольняються або не повною мірою задовольняються потреби в любові, прихильності та приналежності. В умовах окупації приналежність людей до України, до українського народу агресори намагаються змінити на ворожу, окупанти можуть втручатися в особисте життя громадян, порушуючи їх права і свободу, люди, які навколо, можуть зовсім по-іншому проявлятися (наприклад, підтримувати окупаційну владу, співпрацювати з нею), що призводить до руйнування звичних взаємозв'язків між знайомими, друзями, сусідами та іншими членами громади та часто унеможливлює таку необхідну підтримку і допомогу один одному в складних умовах окупації. Незадоволення потреби в любові, прихильності та приналежності може призводити до того, що людина як ніколи гостро відчуватиме відсутність друзів, коханої людини або дітей. В умовах окупації це суттєво підсилюється обмеженням зв'язків із рідними і друзями, особливо коли люди опинилися по різні сторони лінії фронту. Найскладнішим є неможливість отримання новин та достовірної, об'єктивної і надійної інформації через відсутність мобільного зв'язку й інтернету, обмеження у свободі слова та інформаційних ресурсах, внаслідок чого ширяться чутки та може виникати паніка, брак підтримки з боку родини і близьких людей, страх за їхню долю, відчуття ізоляції. Окрім цього, ворожий інфопростір, де відсутня правдива інформація про стан воєнних дій і події в Україні й регіоні, а також агресивна російська пропаганда негативно впливають на психологічне благополуччя особистості, що опинилася в окупації. Все це може викликати ряд негативних наслідків: психологічний дискомфорт і відчуття внутрішньої напруги через відсутність звичних соціальних контактів; страх за близьких та відчуття втрати контролю над ситуацією та своїм життям через невизначеність і невпевненість у майбутньому; тривожні розлади і депресії через самотність і відсутність підтримки; безсоння, неврози та погіршення загального самопочуття через постійний стрес, спричинений небезпекою

для рідних; соціальна ізоляція та втрата зв'язків із реальністю через страх і недовіру до оточення; зниження самооцінки та погіршення самопочуття через внутрішні конфлікти і невпевненість у власних переконаннях; проблеми у встановленні нових соціальних контактів та загострення психологічних проблем; порушення внутрішнього балансу та відчуття втрати приналежності через зміни в соціальних нормах та взаємодіях; емоційна нестабільність; втрата сенсу життя та ін. У таких умовах людина стає вразливою до впливу маніпуляцій та пропаганди окупантів, які можуть змінювати чи приховувати факти для досягнення своїх цілей.

Одним із важливих елементів психологічного благополуччя є самоповага, а також повага та визнання з боку оточення. Як зазначав А. Маслоу, «всі люди в нашому суспільстві (за кількома патологічними винятками) мають потребу або бажання стабільної, твердої, зазвичай, високої оцінки себе, самоповаги та поваги інших». Вчений під твердо заснованою самооцінкою має на увазі «те, що міцно ґрунтується на реальних можливостях, досягненнях і повазі з боку інших». Потреби в повазі, на його думку, – це, по-перше, «прагнення до сили, до досягнень, до адекватності, до впевненості перед обличчям світу, а також до незалежності та свободи»; по-друге, це «прагнення до репутації чи престижу (визначаючи це як повагу чи пошану з боку інших людей), визнання, уваги, важливості чи вдячності» [1]. Завдяки задоволенню цієї потреби людина може почуватися впевнено, відчувати свою цінність, силу, здатність і адекватність бути корисною і необхідною у світі.

В умовах окупації, зазвичай, знецінюється та принижується поневолений народ, не визнаються та заперечуються досягнення, компетентності та цінності людей. Це породжує відчуття неповноцінності, слабкості й безпорадності, що, у свою чергу, «викликає або базове знеохочення, або компенсаторні чи невротичні тенденції» [1]. Такий стан підсилюється проблемами з працевлаштуванням. Неможливість отримати роботу може вплинути на різні аспекти життя та психологічного благополуччя: порушити стабільність фінансового стану, викликати почуття втрати значущості, викликати тривогу і стрес, почуття втрати перспективи та мети в житті, погіршити соціальні відносини та призвести до самотності й ізоляції.

В умовах окупації особистість також не має повноцінних можливостей для розвитку, самовдосконалення і самореалізації, адже належним чином не функціонують підприємства, наукові установи, освітня сфера, сфера дозвілля, сфера обслуговування тощо. Коли людина не

робить те, до чого вона здатна, в неї може виникати незадоволення та неспокій. А. Маслоу наголошує: «Якою людина *може* бути, вона *повинна* бути» і називає цю потребу потребою в самореалізації [1]. Особистісне зростання як почуття безперервного розвитку і самореалізації є важливою складовою психологічного благополуччя. Стресові ситуації, які виникають в окупації, можуть ускладнити цей процес, роблячи його складним і навіть болісним, однак вони, водночас, можуть стати викликом і потужним стимулом для особистісного зростання.

Окупація може позбавити людину чітких життєвих цілей, перешкоджати визначенню мети в умовах постійного стресу і загрози та пошуку сенсу свого існування. Відсутність перспектив, мети в житті, невизначеність, нестабільність і непередбачуваність життя в окупації можуть породжувати у людини відчуття зневіри, коли втрачається віра в майбутнє, виникають сумніви щодо власних можливостей контролювати своє життя. Це також призводить до тривожності, відчуття безпорадності та вразливості, втрати сенсу власного існування.

Таким чином, під час окупації люди стикаються з низкою серйозних проблем, як матеріальних (втрата житла, брак коштів, продуктів, електроенергії, медикаментів і медичної допомоги, відсутність зв’язку і достовірної інформації та ін.), так і психологічних (страх, стрес, тривога, втома, почуття невпевненості, психологічного дискомфорту, нестабільності, втрати, несправедливості, безпорадності, виснаженості, вразливості, розчарування, безнадії та зневіри, порушення внутрішнього балансу, зниження самооцінки, порушення соціальних зв’язків, соціальна ізоляція, погіршення загального самопочуття, втрата зв’язків з реальністю, безсоння, психологічні розлади, неврози, паніка, депресія, апатія, втрата сенсу життя тощо). Ці проблеми взаємодіють та створюють складний контекст для психологічного благополуччя людей, які пережили окупацію.

Після окупації людям доводиться вирішувати інші складні проблеми, які визначають їхній повсякденний життєвий ритм і психічний стан. Це період адаптації до нових реалій, де важливими є психологічна підтримка і психологічний супровід, які допоможуть людям відновитися психологічно, віднайти сенс життя, визначити чіткі цілі на майбутнє і подолати матеріальні та психологічні проблеми.

Емоційний стан суспільства непередбачуваний та коливається від ейфорії до негативних виявів. Населення періодично переживає стани величезного оптимізму, спричинені успіхами Збройних Сил України, які відзначаються і жваво обговорюються в інформаційному просторі.

Такі моменти сповнені вірою та надією на краще майбутнє, однак ці періоди ейфорії нерідко супроводжуються комплексом негативних емоцій, що виникають при усвідомленні вартості, яку суспільство заплатило за досягнення цих успіхів. Прикладом є ситуація після деокупації населених пунктів, коли спочатку люди переживають безмежну радість, відчувають полегшення і віру в краще, однак позитивні емоції швидко змінюються на негативні, такі як страх, відчай і паніка, коли відкриваються жахливі злочини, скоєні окупаційною армією, всі негативні наслідки (руйнування, втрати та ін.). Таке коливання емоцій віддзеркалює складність психологічного стану суспільства, яке змушене адаптуватися до викликів і стресів, пов'язаних із війною й окупацією.

Враховуючи сталі обмеження, такі як комендантська година та перевірка документів, населення може спочатку відчувати певну надію на те, що конфлікт швидко завершиться, і вони знову зможуть повернутися до звичного способу життя. Проте з плином часу, коли військові дії тривають упродовж значного періоду, ця надія може почати втрачатися, а взамін посилюються негативні психічні стани, такі як депресія і паніка. Довготривалі умови воєнного стану також можуть викликати депресивний настрій у населення, оскільки вони стикаються з викликами щоденного функціонування в умовах обмежень і загроз. Невизначеність і страх перед майбутнім можуть негативно позначитися на загальному психічному стані особистості.

Отже, психологічна підтримка та розробка ефективних стратегій адаптації стають ключовими завданнями для забезпечення психічного благополуччя та реабілітації осіб, що пережили окупацію.

ЛІТЕРАТУРА

1. Maslow A. H. A Theory of Human Motivation. Psychological Review. 1943. № 50. P. 370–396. URL: https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm

Юрій Вінтюк

ФІЛЬМОТЕРАПІЯ У ПРОФІЛАКТИЦІ НАСИЛЬСТВА В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ (на прикладі фільму «Вчитель»)

Вирішення завдань профілактики негативних явищ, які набули значного поширення в нашому суспільстві, зокрема, в молодіжному середовищі, вимагає застосування сучасних і ефективних методів її проведення. До них належить і фільмотерапія, яка набуває дедалі більшого

визнання та поширення серед вітчизняних практиків і науковців-психологів. Вона є сучасним методом психотерапії, що використовується для вирішення широкого кола завдань повсякденної психотерапевтичної практики, як при здійснені профілактики, так і корекції чи реабілітації. У даному випадку буде розглянуто, як приклад, використання фільмотерапії при підготовці майбутніх фахових психологів, які навчаються у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності. Необхідність розгляду можливостей і особливостей застосування психотерапії для профілактики негативних явищ обумовлює доцільність даного дослідження.

Мета роботи – розглянути можливості та особливості застосування фільмотерапії у підготовці фахових психологів, зокрема, для здійснення профілактики насильства в навчальних закладах, на конкретному прикладі.

Проблема поширення насильства у вітчизняних навчальних закладах, як і пошук можливостей його подолання, неодноразово досліджувалася вітчизняними науковцями; зокрема, в результаті власних досліджень [1 - 2]. Відповідно, виникла необхідність проведення профілактичних заходів з її попередження; значні можливості для здійснення таких впливів надає також застосування фільмотерапії, які будуть розглянуті у даному викладі.

Різні форми психотерапії, арт-терапії зокрема, набули в наш час значного розповсюдження у практичній діяльності вітчизняних фахових психологів, зокрема тих, що працюють у навчальних закладах різних рівнів. Проте до числа затребуваних і ефективних терапевтичних засобів, доцільно віднести також фільмотерапію, яка здобуває дедалі більшого визнання та розповсюдження серед фахівців. Згідно з визначенням харківського науковця С. Красіна: *фільмотерапія – це напрям психотерапії, до складу якого належить система методів, заснованих на роботі з реакціями людини, отриманими під час і після перегляду фільму та спрямованими на духовне і психічне зцілення* [5, с. 24]. Особливості управління процесом впливу кінофільму на глядача для досягнення необхідного ефекту знайшли відображення у створеному ним методі режисованої психотерапії.

Варто відзначити, що у повсякденній психотерапевтичній практиці даний вид психотерапії застосовується для певного контингенту клієнтів, за наявності запиту на проведення певної форми терапевтичного впливу, фаховими психологами відповідної спеціалізації та рівня підготовки. Проте

у даному випадку йдеться не про здійснення терапії для осіб, які потребують психологічної корекції чи реабілітації, а лише про демонстрацію можливостей та особливостей проведення фільмотерапії, для майбутніх психологів, передусім з навчальною метою. Це, у свою чергу, важливо для відповідного забезпечення їхньої подальшої професійної діяльності, зокрема, для здійснення профілактичних заходів. Тому у даному викладі наведено інформацію про особливості підготовки і проведення відповідного заняття для майбутніх фахових психологів.

Різні види психотерапії отримали значне поширення у навчальному процесі, для забезпечення підготовки майбутніх фахових психологів. Зокрема, студенти, що навчаються у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності за спеціальністю «Психологія», вивчають дисципліни, які передбачають ознайомлення з сучасними психотерапевтичними підходами; з огляду на це належне місце у цьому переліку повинна зайняти також фільмотерапія, як доступний в опануванні й ефективний за результативністю сучасний метод психотерапевтичного впливу. Відповідно до цього далі будуть розглянуті можливості, які надає проведення фільмотренінгу психотерапевтичного спрямування, та деякі особливості її підготовки і проведення. Детальніше як теоретичні основи, так і особливості проведення фільмотерапії, відображені в опублікованих матеріалах на дану тематику (див., напр.: [3 - 5]). Крім головної мети – продемонструвати студентам можливостей і особливостей проведення заняття з застосуванням кінофільму майбутнім психологам, було передбачено також ознайомити студентів з проведенням профілактики насильства серед тих, хто навчається. Передбачено, що студенти-психологи зможуть використати набуті знання як під час проходження практики у навчальних закладах, проведення власних досліджень при написанні кваліфікаційних робіт, а також у майбутньому при здійсненні професійної діяльності за обраним фахом.

Робота розпочинається з підбору необхідного відеоматеріалу, який відповідає поставленій меті терапевтичного впливу та запланованого заняття, а також запитам і особливостям тих, для кого вони призначені. Переважно таким вимогам може відповідати повнометражний кінофільм, тому для проведення сеансу фільмотерапії необхідно забезпечити наявність необхідного часу для її проведення. За цим потрібно скласти і належним чином опрацювати план психотерапевтичного заняття. В даному випадку для перегляду студентам-психологам було запропоновано кінофільм «Вчитель», режисера Адама Діка, психологічна драма, 2019 року.

У занятті необхідно передбачити вступну частину, яка передбачає роз'яснення його мети й особливостей проведення; а також формулювання та роз'яснення поставлених завдань, котрі необхідно вирішити під час проведення заняття, за допомогою запропонованого кінофільму, а також в процесі його подальшого обговорення й аналізу. Слід зауважити, що у запропонованому фільмі зображено реальні події, і присутні на занятті повинні сприймати їх саме як такі, причому при цьому поставити себе на місце учасників зображених подій, передусім як психолога даного навчального закладу.

Далі слідує основна частина, яка починається з перегляду запропонованого фільму; в процесі перегляду студенти повинні виконати передбачені завдання. Зокрема, у даному випадку перед ними були поставлені наступні питання (а також інші, що виникають під час виконання такої роботи).

1. Які ваші враження від перегляду фільму «Вчитель»?
2. Що ви відчували під час перегляду фільму?
3. Які думки викликав у вас перегляд зображених подій?
4. Яку проблему намагаються вирішити головні персонажі фільму?
5. Чим зумовлений терапевтичний вплив фільму?
6. Що характерно для стосунків головних персонажів з оточуючими?
7. Завдяки чому відбувається зцілення головних персонажів?
8. Як основна ідея фільму?
9. Що призвело до ситуації поширення насильства в школі?
10. Що змусило вчителя втрутися у ситуацію з подолання насильства?
11. Чи можете ви поставити себе на місце головного персонажа фільму?
12. Як ви оцінюєте терапевтичний вплив фільму?
13. Наскільки перспективним виглядає запропонований терапевтичний підхід у сучасних умовах?
14. Чому можна навчитися в результаті засвоєння уроків фільму?

На наступному етапі роботи, після перегляду фільму, починаються виступи глядачів, які висловлюють свої думки щодо впливу на них побаченого, зокрема, власні думки щодо вирішення профілактичних завдань. При цьому студенти повинні максимально задіяти здобуті раніше знання з різних предметів, запропонувати можливі перспективні рішення тощо. В процесі та після виступів відбувається їхнє обговорення, в результаті якого генерується нове, спільне знання, при цьому

задіюється групове мислення, спрямоване на засвоєння матеріалу навчального заняття. Далі потрібно також вислухати думки присутніх щодо впливу на них переглянутого фільму, як і висловлених думок під час обговорення, а також можливості опанування та використання фільмотерапії у їхній подальшій діяльності за обраних фахом.

Завершальний етап роботи передбачає підбиття підсумків, а також здійснення узагальнень, формулювання висновків, до яких прийшли під час заняття в результаті здійсненої навчальної діяльності. Саме здобуте таким чином знання є головним результатом освоєння фільмотерапії, як і розгляд можливостей її застосування в роботі, зокрема, з особами, що потребують проведення з ними профілактичних заходів із подолання насильства. При цьому основні завдання присутні на занятті повинні вирішити самостійно, а викладач у даному випадку лише виступає посередником, який спрямовує роботу в конструктивному напрямку, веде групу до досягнення поставленої навчальної мети, а за потреби надає необхідну підтримку.

Висновок. Здійснений розгляд можливостей й особливостей використання фільмотерапії у навчальному процесі для підготовки майбутніх психологів, а також наявний досвід проведення навчальних занять із застосуванням кінофільмів свідчить, що така форма роботи зі студентами має чималі перспективи щодо застосування, зокрема, для роботи з тими, хто зазнає насильства у навчальних закладах, викликає значний інтерес у слухачів, підвищує їхню активність під час занять, і дає бажані позитивні результати у плані їхньої фахової підготовки та профілактики негативних проявів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вінтюк Ю. Школа в зоні суспільного конфлікту. Львівська газета. 2008. № 19 (327), 12 лютого. С. 5.
2. Вінтюк Ю. В. Створення системи запобігання насильству в загально-освітніх навчальних закладах. Здоровий спосіб життя. 2009. № 40. С. 8–15.
3. Вінтюк Ю. В. Фільмотерапія у профілактиці суїцидних намірів у молодіжнму середовищі (на прикладі кінофільму «Вероніка вирішує померти»). Вісник науки і освіти. 2024. № 9 (27). С. 663–677.
4. Кінотерапія. Режисована фільмотерапія. URL: https://cinematherapy.org/uk/zagalne-ponyattya-pro-kinoterapiyu-filmoterapiyu
5. Красин С. Вступ до режисованої фільмотерапії. Зцілення за допомогою кіно. URL: https://cinematherapy.org/uk/kniga-vstup-do-rezhisovanoi-filmoterapii

В'ячеслав Гаврилькевич, Станіслав Крук

КОРОТКИЙ ІСТОРИЧНИЙ ОГЛЯД ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ ПРО СЕРЦЕ: ВІД АНТИЧНОСТІ ДО НАШИХ ДНІВ

«…Будь-яка вівісекційна дія над серцем недопустима;
та вона і майже неможлива…
Але на розвитку серця можна було б
спостерігати багато психофізіологічних проявів».
Із книги «Серце» [3, с. 184]

Уже приблизно понад сто років західна наукова психологія займає офіційну позицію, згідно якої психічні функції є прерогативою головного мозку, який, на думку прихильників цієї позиції, є єдиним органічним субстратом психіки. Проте, видатний український історик психології Володимир Андрійович Роменець потрактування мозку як субстрату психічного, суб'єктивного називає своєрідним фактом в історії психології. Як ілюстрацію цієї своєрідності він наводить цитату з праці засновника експериментально-наукової психології Вільгельма Вундта, який зауважував, що навіть «у культурних народів більш близький зв'язок між душею і мозком є найбільш пізньою з усіх подібних локалізацій. Адже навіть у науці цей погляд укріпився лише в порівняно недавній час: в народних же поглядах, взагалі кажучи, мозок і досі ще мусить розділяти своє панування, принаймні з серцем. Починаючи з Арістотеля серце залишається аж до XII–XVII ст. беззаперечним субстратом душевного життя; тільки від цього часу під впливом нового розквіту анатомічних досліджень, а у філософії головним чином під впливом Декарта отримує загальне визнання нове вчення, що душа міститься в мозку» (Вундт В., 1912) [цит. за: 1, с. 160].

Здійснивши огляд уявлень про функції серця в працях видатних європейських філософів, психологів, лікарів, ми дійсно побачили, що через усю історію людської думки від античних часів до наших днів проходять ідеї зв'язку серця не тільки з фізичними, а й з психічними і духовними функціями людини. Цікавим, на нашу думку, є те, що навіть у XX столітті, коли ці ідеї зникли з праць представників офіційної експериментально-наукової психології, фізіології, медицини, вони продовжували жити у працях філософів і релігійних діячів. Основні ідеї психофізіологічних уявлень видатних європейських філософів, психологів, лікарів про серце ми систематизували у таблиці 1.

Таблиця 1 – Основні узагальнені ідеї видатних європейських філософів, психологів, лікарів про роль серця у тілесних, психічних і духовних функціях людини

Узагальнені ідеї про роль серця у функціях людини	Хто висловлював ці ідеї
1	2
Серце – життєвий центр, «вогонь душі», джерело теплоти, джерело життя	Гіппократ (460–361 до н. е.), Арістотель (384–322 до н.е.), Джордано Бруно (1548–1600), Рене Декарт (1596–1650), В. Ф. Войно-Ясенецький (1877–1961)
Серце – джерело емоційного життя і пристрастей	Геракліт Ефеський (544–483 до н. е.), Демокріт (прибл. 460–370 до н.е.), Арістотель (384–322 до н.е.), Тит Лукрецій Кар (бл. 99/95–55 до н.е.), Клавдій Гален (129/131–бл. 200), Жан-Жак Руссо (1712–1778), Г. С. Сковорода́ (1722–1794), П. Д. Юркéвич (1826–1874), Макс Шéлер (1874–1928), В. Ф. Войно-Ясенецький (1877–1961)
Серце як осередок розуму, пізнання, пам’яті й волі	Піфагор (бл. 586–510/497 до н.е.), Емпедокл (прибл. 490–430 до н.е.), Гіппократ (460–361 до н. е.), Платон (427–347 до н. е.), Арістотель (384–322 до н.е.), Оріген (бл. 185–бл. 254), Джордано Бруно (1548–1600), Блез Паскаль (1623–1662), Г. О. Конúський (1717–1795), П. Д. Юркéвич (1826–1874), В. Ф. Войно-Ясенецький (1877–1961)
Серце як посередник між тілом і душею, місце єдності тілесного й духовного	Гіппократ (460–361 до н. е.), Арістотель (384–322 до н.е.), Джордано Бруно (1548–1600), Рене Декарт (1596–1650), П. Д. Юркéвич (1826–1874), В. Ф. Войно-Ясенецький (1877–1961)
Серце – орган духовного сприйняття, богопізнання, віри	Оріген (бл. 185–бл. 254), Блез Паскаль (1623–1662), І. Г. Шварц (1751–1784), П. Д. Юркéвич (1826–1874), В. Ф. Войно-Ясенецький (1877–1961), В. В. Зенькíвський (1881–1962)

1	2
Серце як основа морального життя та совісті, джерело добрих і злих вчинків	Блез Паскаль (1623–1662), Г. С. Сковорода́ (1722–1794), П. Д. Юркéвич (1826–1874)
Серце як місце внутрішньої боротьби, де вирішуються етичні й екзистенційні вибори	Блез Паскаль (1623–1662), Жан-Жак Руссо (1712–1778), П. Д. Юркéвич (1826–1874)
Серце як центр інтеграції чуттєвого, інтелектуального та духовного досвіду	Арістотель (384–322 до н.е.), Джордано Бруно (1548–1600), Блез Паскаль (1623–1662), П. Д. Юркéвич (1826–1874), В. Ф. Войно-Ясенецький (1877–1961)
Серце як автономна психофізіологічна система	П. Д. Юркéвич (1826–1874), В. Ф. Войно-Ясенецький (1877–1961)

На нашу думку, варто відзначити такі окремі праці, присвячені серцю:

1) «Про серце» (грец. «Περί καρδίης», лат. «De corde») [5], написану Гіппократом (Ιπποκράτης**,** V-IV ст. до н.е.), видатним давньогрецьким лікарем, якого називають Батьком Медицини. У цьому творі Гіппократ дав детальний анатомічний опис серця людини, а не тварини. Він стверджував, що серце є головним органом, життєвим центром людини, і зазначив, що в лівому шлуночку серця перебуває розум, який звідти керує душею людини; носієм розуму є вроджене тепло або вогонь, який живиться чистим і світлим виділенням крові;

2) «Серце і його значення в духовному житті людини за вченням слова Божого» [4], написану видатним українським філософом, педагогом і психологом Памфíлом Данúловичем Юркéвичем (1826-1874), і вперше опубліковану в журналі «Праці Київської Духовної Академії» в 1860 році; у цій праці П. Д. Юркевич не тільки як релігійний філософ, а й як психолог-науковець, добре обізнаний із анатомією і фізіологією серця, шукає відповідності між релігійно-філософськими уявленнями про функції серця і тогочасними анатомічними і фізіологічними знаннями про серце. В. А. Роменець так написав про його дослідження: «Дотримуючись теологічної точки зору на цілісність людської істоти, Юркевич віднайшов орган, що забезпечує таку цілісність, оскільки він має і тілесну, й духовну природу. Це було відновлення давньої ідеї тлумачення субстрату психічного. Йдеться про серце як основу тілесної, психічної та духовної діяльності людини. Цей живий одухотворений орган певною мірою протиставлений голові, й саме він визначає життя

людської істоти. Юркевич не тільки спирається на біблійну традицію, а й використовує досягнення природничих наук. Серце психологічно виступає як джерело емоційного життя людини і репрезентує глибинні рушійні сили поведінки: воно безпосередньо пов'язане з мотивацією дії та визначає її. Дія і серце у їхньому зв'язку визначаються саме як учинок» [2, с. 364];

3) «Серце як орган вищого пізнання» – один із розділів книги «Дух, душа і тіло», написаної видатним лікарем-хірургом, доктором медицини, автором 55 наукових праць з хірургії, фізіології та анатомії Валентином Феліксовичем Войно-Ясенецьким (1877, Керч – 1961, Сімферополь); цю книгу він почав писати на початку 20-х років XX століття і закінчив у 1945-1947 роках.

Згадані праці наочно демонструють, що ідея серця як головного органу, тісно пов'язаного не тільки з фізичним, а й з психічним і духовним життям людини, успішно пройшла крізь тисячоліття від античності аж до XX століття, вижившись в умовах панування в офіційній західній науці мозкоцентричної парадигми, яка незважаючи на її домінування у західній науці, не може вважатися остаточно підтвердженою єдиною моделлю психічного функціонування людини.

Проте, у східній філософії, медицині та психології серце завжди було і донині залишається найголовнішим органом людського організму і центром усього духовного, душевного і тілесного життя людини. Всі ідеї, представлені у поданій вище таблиці 1, в тій чи іншій формі присутні у давніх трактатах і сучасних працях зі східної філософії, аюрведичної, китайської і тибетської медицини.

У 1932 році в історії західної філософської традиції відбулась ще одна дуже важлива подія – у місті Париж (Франція) вперше була опублікована книга «Серце» (перекладена і видана українською мовою у 2015 році) [3], яка є однією із книг Учення Живої Етики. У цій книзі представлено синтез східних і західних уявлень про роль серця у духовному, душевному і тілесному житті людини, а також висловлено багато прогностичних ідей, які знайшли своє експериментально-наукове підтвердження пізніше – наприкінці XX і початку XXI століття. Зокрема, в ній у 1932 році було сказано: «Істинно, скоро доведеться рятуватися від розладу стихій. Але ж бо й це нещастя можна значно пом'якшити освітою серця. Просимо лікарів різних країн взятися за дослідження серця. Існує багато санаторіїв для всяких можливих хвороб, але немає Інституту Серця. За браком сердечного виховання відбувається це. Бо навіть невігласи не вважають серце другорядним. А тим

часом хвороби серця переважають за своєю кількістю рак і сухоти. Потрібні серцеві санаторії, де можна було б взятися за невідкладні обстеження. Авжеж, ці санаторії потрібно розкинути в різних кліматах і на різних висотах. Можна бачити, що ціле воїнство може зайнятися потрібними дослідженнями у зв'язку з розумовими завданнями, разом з агрокультурою та іншими спеціальностями» (Серце. §504) [3, с. 252-253]. І ще: «…Будь-яка вівісекційна дія над серцем недопустима; та вона і майже неможлива… Але на розвитку серця можна було б спостерігати багато психофізіологічних проявів» (Серце. §354) [3, с. 184].

З часу першої публікації книги «Серце» минуло понад 90 років. За цей час у різних країнах з'явилось багато наукових установ, кардіологічних центрів, клінік, відділень, в яких досліджують і лікують серце. Так, наприклад, в Україні є:

– *Інститут кардіології імені академіка М. Д. Стражеска* – спеціалізований науково-клінічний центр Академії медичних наук України (м. Київ), який був відкритий у березні 1936 року як Український науково-дослідний інститут клінічної медицини; з розвитком кардіології та зростанням актуальності цієї проблеми в Україні діяльність інституту поступово набула кардіологічної спрямованості і в 1977 році його було реорганізовано в Український науково-дослідний інститут кардіології; у 1999 році Український науково-дослідний кардіології перейшов із відомства Міністерства охорони здоров'я у відомство Академії медичних наук, змінивши назву на Інститут кардіології імені М. Д. Стражеска АМН України;

– *Національний інститут серцево-судинної хірургії імені М. М. Амосова Академії медичних наук України* (м. Київ), який був започаткований Миколою Михайловичем Амосовим у 1955 році на базі 24-ї міської лікарні м. Києва як перша в УРСР спеціалізована клініка серцевої хірургії;

– *Державна установа «Науково-практичний центр дитячої кардіології та кардіохірургії Міністерства охорони здоров'я України»* (м. Київ), який виокремився із Національного інституту серцево-судинної хірургії імені М. М. Амосова у 2003 році;

– *Інститут серця Міністерства охорони здоров'я України* (м. Київ), відкритий у 2007 році;

– *кардіологічні відділення у різноманітних лікарнях*.

Ці наукові і лікувальні установи зосереджують свою діяльність переважно на дослідженні і лікуванні різноманітної серцево-судинної патології.

У 1991 році в місті Boulder Creek (California, USA) був створений Institute of HeartMath (www.heartmath.org). Його засновником є Doc Childre – дослідник питань зменшення стресу та оптимізації особистісної ефективності. У цьому Інституті у співпраці з іншими науковцями і науковими установами США та інших держав уже понад тридцять років проводять психофізіологічні дослідження серця, в ході яких було підтверджено багато положень давніх уявлень про важливу роль серця у психічних функціях людини. За результатами цих досліджень опубліковано багато статей у рецензованих наукових журналах, монографій і науково-популярних книг, зокрема, таких як:

– «Локальні та нелокальні впливи когерентних серцевих частот на конформаційні зміни ДНК» (1992 рік) [16];

– «Прихована сила серця: відкриття необмеженого джерела розуму» (1998 рік) [8];

– «Вдячне серце: Психофізіологія позитивних емоцій та оптимального функціонування» (2002 рік) [13];

– «Нейрокардіологія – анатомічні та функціональні принципи» (2003 рік) [6];

– «Енергетичне серце: біоелектромагнітні взаємодії всередині людей та між людьми» (2003 рік) [11];

– «Нейродинаміка серця і мозку: створення емоцій» (2003 рік) [9];

– «Когерентне серце: взаємодія серця і мозку, психофізіологічна когерентність і поява загальносистемного порядку» (2006 рік) [12];

– «Інтуїтивне серце: доступ до внутрішнього керівництва для підвищення рівня нашої свідомості» (2006 рік) [14];

– «Наука про серце. Дослідження ролі серця в діяльності людини» (2001 рік) [17];

– «Наука про серце: Дослідження ролі серця в діяльності людини. Випуск 2» (2015 рік) [10];

– «Інтелект серця. Зв’язок із інтуїтивним керівництвом серця для ефективного вибору та рішень» [7].

Багато сучасних знань про серце, в тому числі, дослідницьких матеріалів, наданих Institute of HeartMath, висвітлено у книзі «The Biology of Transcendence: A Blueprint of the Human Spirit» [15], яка вперше була видана англійською мовою у 2002 році. Автором її є Joseph Chilton Pearce – мислитель, природодослідник, письменник, експерт у галузі еволюційних методів дитячого виховання, який працював на кафедрі розвитку дитини у швейцарському інституті Юнга. Третій розділ цієї книги має назву: «Триєдине серце: електромагнітне, нервове і гормональне (універсальне,

особисте, біологічне)». У ньому детально описано електромагнітні, нервові і гормональні фізіологічні механізми, через посередництво яких серце здійснює в організмі свої регуляторні функції.

Висновок. Зроблений нами короткий огляд розвитку психофізіологічних знань про серце наочно демонструє, як у сучасній науці за останні 30 років відбувся суттєвий стрибок у пізнанні психофізіологічної природи серця та його важливої ролі не тільки у життєдіяльності фізичного організму, але й у психодуховному функціонуванні людини. Новітні відкриття експериментальної фізіології та психофізіології багато в чому збігаються з ідеями античних і більш пізніших європейських лікарів, природодослідників і філософів та спонукають нас до глибшого осмислення їхніх праць у контексті сучасних і можливих майбутніх психофізіологічних досліджень серця.

ЛІТЕРАТУРА

1. Роменець В. А. Історія психології: Стародавній світ. Середні віки. Відродження: навч. посібник. Київ: Либідь, 2005. 916 с.
2. Роменець В. А. Історія психології: XIX – початок XX століття: навч. посібник. Київ: Либідь, 2007. 832 с.
3. Серце. (1932). Київ: Аура Букс, 2015. 464 с.
4. Юркевич П. Д. Серце і його значення в духовному житті людини за вченням слова Божого. Хроніка. 2000. № 39–40. С. 563–586.
5. Περί καρδίης. Βιβλιο τησ Ιπποκρατικησ συλλογησ. URL: https://digitallibrary.academyofathens.gr/archive/item/10773
6. Armour John Andrew. Neurocardiology – Anatomical and Functional Principles / University of Montreal. Boulder Creek (California, USA): Institute of HeartMath, 2003. 20 p. URL: http://neuroimaginalinstitute.com/wp-content/uploads/2013/03/Neurocardiology.pdf
7. Childre D., Martin H., Rozman D., McCraty R. Heart Intelligence. Connecting with the Heart's Intuitive Guidance for Effective Choices and Solutions. New edition. Cardiff (California, USA): Waterside Productions, 2022. 283 p.
8. Childre S. The Hidden Power of the Heart: Discovering an Unlimited Source of Intelligence. New edition. Boulder Creek (California, USA): Planetary Publication, 1998. 318 p.
9. McCraty R. Heart-Brain Neurodynamics: The Making of Emotions / HeartMath Research Center, Institute of HeartMath, Publication No. 03-015. Boulder Creek (California, USA), 2003. 23 p.
10. McCraty R. Science of the Heart: Exploring the Role of the Heart in Human Performance. Vol. 2 / HeartMath Institute. Boulder Creek (California, USA), 2015. 118 p.
11. McCraty R. The Energetic Heart: Bioelectromagnetic Interactions Within and Between People / HeartMath Research Center, Institute of HeartMath. Boulder Creek (California, USA), 2003. 22 p.

12. McCraty R., Atkinson M., Tomasino D., Bradley R. T. The Coherent Heart: Heart-Brain Interactions, Psychophysiological Coherence, and the Emergence of System-Wide Order / HeartMath Research Center, Institute of HeartMath. Boulder Creek (California, USA), 2006. 66 p.
13. McCraty R., Childre D. The Appreciative Heart: The Psychophysiology of Positive Emotions and Optimal Functioning / HeartMath Research Center, Institute of Heart-Math. Boulder Creek (California, USA), 2002. 23 p.
14. McCraty R., Childre D. The Intuitive Heart: Accessing Inner Guidance To Raise Our Consciousness Baseline / HeartMath Research Center, Institute of HeartMath. Boulder Creek (California, USA), 2006. 20 p.
15. Pearce J. Ch. The Biology of Transcendence: A Blueprint of the Human Spirit. Rochester, Vermont: Perk Street Press», 2004. 288 p.
16. Rein G., McCraty R. Local and Non-Local Effects of Coherent Heart Frequencies on Conformational Changes of DNA // Quantum Biology: Healing With Subtle Energy by G. Rein. Boulder Creek (California, USA): Quantum Biology Research Labs, 1992. P. 90–95.
17. Science of the Heart: Exploring the Role of the Heart in Human Performance : An overview of research conducted by the Institute of HeartMath® / Completed by Rollin McCraty, Mike Atkinson and Dana Tomasino; HeartMath Research Center, Institute of HeartMath. Publication No. 01-001. Boulder Creek (California, USA), 2001. 72 p.

Тетяна Конівіцька, Лідія Вербицька

ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ БЕЗПЕКОВОГО СПРЯМУВАННЯ

Питання української ідентичности є надзвичайно актуальним в наш час, оскільки війна створила умови, в яких посилюється усвідомлення та осмислення своєї належності до нації, культури й історії. У такій ситуації національна ідентичність стає джерелом моральної сили, єдності та опору. Як зазначила Н. Пелагеша, в радянській науці уявлення про національну ідентичність на довгі десятиліття були законсервовані в межах класичної парадигми, яка досі домінувала в українській етнополітології, тому, на жаль, питання української ідентичности досі було «незавершеним проєктом» [5, с. 13].

Сьогодні, беззаперечно, питання національної ідентичности асоціюється із питанням національної безпеки. Питання національної ідентичности як вагомої складової національної безпеки потрібно порушувати на усіх рівнях держави. Як зазначається в пояснювальній записці

до проєкту Закону України «Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності», до повномасштабного вторгнення питання утвердження української національної та громадянської ідентичності, національно-патріотичного виховання, військово-патріотичного виховання та громадянської освіти були лише фрагментарно окреслені законодавством України [6]. Питання ідентичности на державному рівні порушувалося в Законах України «Про освіту», у Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 р., Стратегії національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016-2020 рр., Концепції формування у підлітків національно-культурної ідентичности у загальноосвітніх навчальних закладах (2017) тощо. Проте сьогодні на державному рівні почали ґрунтовно підходити до питання формування національної ідентичности, розроблено низку законів і стратегій, а саме: прийнято закон «Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності» [2], що визначає мету, завдання, принципи, напрями, особливості формування та реалізації державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичности як складової забезпечення національної безпеки України; прийнято Стратегію національно-патріотичного виховання на 2020-2025 роки та затверджено план дій щодо її реалізації [7]; створено Стратегію розвитку національної та громадянської ідентичности в Україні [8] на основі аналізу досвіду Польщі, Литви, Казахстану, Чехії та Німеччини в сфері конструювання та підтримки наративів національної та громадянської ідентичності. У стратегії окреслено розбудову української ідентичности, рекомендації щодо заходів із формування та культивування національної та громадянської ідентичности, із військово-патріотичного виховання, а також окреслено міжнародний досвід освітньої та мовної політики, культурної політики та політики історичної пам’яті тощо [8].

Відповідно, питання національної ідентичности набуває вагомого значення не лише на державному, а й на освітньому рівні. Варто зазначити, що Міністерство освіти і науки затвердило наказ «Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України» [4] та визначило заходи щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання в системі освіти України.

Питання формування та розвитку національної ідентичності особистості, беззаперечно, надзвичайно актуальне в освітньому середовищі.

Можна впевнено стверджувати, що найбільший вплив на процес формування національної ідентичности особистості здійснює освітнє середовище, у якому особистість здобувача вищої освіти перебуває впродовж усього періоду навчання, а значить весь період інтенсивного становлення національної ідентичности [10]. Саме із закладами освіти пов'язують завдання формування національної ідентичности здобувачів освіти, збереження єдиного соціокультурного простору України, формування ціннісної системи – відкритої, варіативної, духовно і культурно насиченої, толерантної, яка забезпечить становлення національної ідентичности, справжньої громадянськості й патріотизму [3, с. 63]. Беззаперечно, формування національної ідентичности має опиратися на історичну правду, національну пам'ять, ідеали, гідність, національну самосвідомість, патріотизм, творення смислів та інші чинники [1, с. 19]. У процесі навчання та спілкування суб'єкт з'ясовує, «хто є хто» і ким є він сам, з ким у нього є щось спільне, ідентичне, що дає змогу знаходити свою «нішу» і, відповідно, формувати власну життєву позицію [1, с. 37].

З огляду на вищезазначене виникає потреба в інтегрованому формуванні національної ідентичности особистості в освітньому процесі. У час війни ці аспекти стали ще важливішими в системі закладів освіти, а питання національної ідентичности як національної безпеки ще більшої актуальності набуває в закладах безпекового спрямування. Тому, беззаперечно, формування національної ідентичности особистості в системі закладів освіти безпекового спрямування має бути цілеспрямованим процесом, важливим аспектом і пріоритетним напрямком.

Формування національної ідентичности курсантів в закладах із специфічними умовами навчання є важливою складовою їхньої підготовки. Це допомагає майбутнім фахівцям не лише краще усвідомлювати свою роль у суспільстві, але й сприяє зміцненню їхніх патріотичних почуттів та ціннісних орієнтацій. Заклади вищої освіти відіграють ключову роль у формуванні національної ідентичности здобувачів освіти, що відбувається через удосконалення навчальних програм, проведення заходів різного рівня, а також взаємодією з громадськістю, оскільки участь у соціально-культурних проєктах сприяє поглибленню зв'язків між здобувачами освіти та суспільством. У таких умовах необхідно враховувати специфіку навчання і особливості професійної підготовки. Реалізація цих методів в освітньому процесі потребує інтеграції теоретичних та практичних підходів, а також підтримки з боку адміністрації й викладачів.

Щодо формування національної ідентичності в освітньому процесі через впровадження інтеграційних процесів як приклад можна навести низку навчальних програм: «Національна ідентичність» в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна, «Українська ідентичність: історія та сучасність» в Одеському національному університеті ім. І.І. Мечникова, «Мова та ідентичність» у Львівському національному університеті імені Івана Франка, «Національна ідентичність та виклики сучасності», «Національна ідентичність: культурно-освітня траєкторія» в Національному авіаційному університеті тощо. Варто виокремити розроблення програми «Національна ідентичність та національна безпека» в Державному університеті «Житомирська політехніка». Метою навчальної дисципліни є формування навичок та знань здобувачів вищої освіти про феномен національної ідентичності в Україні та світі, взаємозв'язок національної ідентичності та національної безпеки, вплив національної ідентичности на внутрішню і зовнішню політику держав, роль ідентичності в міжнаціональних конфліктах. Ця програма включає також тематику культурного виміру забезпечення національної безпеки, а також тематику війни в Україні як війни за ідентичність [9]. В наш час це надзвичайно важливі програми, оскільки освіта має більше уваги приділяти формуванню національної ідентичности особистості в час війни.

Формування національної ідентичности особистості у закладах освіти, зокрема в закладах безпекового спрямування зі специфічними умовами навчання, є складним і водночас надзвичайно важливим завданням, критичним чинником для підтримання цілісності та суверенітету країни. Цей процес вимагає багатогранного підходу, що враховує як специфіку професійної підготовки, так і потребу в розробленні окремих навчальних програм щодо формування національної ідентичности, а також інтеграції культурних і патріотичних цінностей у навчання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко С. Формування національно-культурної ідентичності українського суспільства: сучасні виклики і загрози. Українознавчий альманах. 2021. Вип. 29. С. 32–38.
2. Закон Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності: Закон України від 13.12.2022 р. № 2834-IX. Законодавство України / Верхов. Рада України. Київ, 2022. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2834-20#Text.
3. Мартинюк В., Безлюдна В. Педагогічні заклади вищої освіти в процесі формування національної ідентичності здобувачів вищої освіти. SCIENTIFIC

COLLECTION «INTERCONF». 2021. № 75. С. 56–65. URL: https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.09.2021.008.
4. Наказ МОН від 06.06.2022 №527 «Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України та визнання таким, що втратив чинність, наказу Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 № 641». URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0527729-22#Text.
5. Пелагеша Н. Україна у смислових війнах постмодерну: трансформація української національної ідентичності в умовах глобалізації. Київ: НІСД, 2008. 288 с.
6. Пояснювальна записка до проєкту Закону України «Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності». URL: https://ips.ligazakon.net/document/GI06469A?an=3.
7. Про затвердження плану дій щодо реалізації Стратегії національно-патріотичного виховання на 2020-2025 роки: постанова Кабінету Міністрів України від 9 жовт. 2020 р. № 932. Законодавство України / Верхов. Рада України. Київ, 2020. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/932-2020- %D0%BF#Text.
8. Розвиток національної та громадянської ідентичності в Україні. Civitta. Березень 2024. 23 с. URL: file:///D:/2025%20%D0%BC%D0%BE%D1%97/%D0%9D%D0%9A%D0%86/UNDP_CIVITTA_Ukrainian%20identity_Summary%20presentation.pdf.
9. Робоча програма навчальної дисципліни «Національна ідентичність та національна безпека». Державний університет «Житомирська політехніка». 2024. 19 с. URL: https://learn.ztu.edu.ua/.
10. Ткач Т. Проектування освітнього простору як дискурс психолого-педагогічної науки. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2008. № 1. С. 106–115.

Емілія Костишин

СОЦІАЛЬНІ ПОСЛУГИ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ: НОВІ ЗМІНИ ТА ВИКЛИКИ

Повномасштабна війна, розв’язана Російською Федерацією проти України, не лише змінила життя мільйонів громадян, а й поставила перед державою нові виклики у сфері соціального захисту. Соціальні послуги, які раніше були здебільшого орієнтовані на підтримку пенсіонерів, осіб з інвалідністю та малозабезпечених родин, тепер охоплюють значно ширший спектр потреб і категорій населення. Перш за все, різко зросла кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО), військових, ветеранів та членів їх сімей. Їх потреби охоплюють широкий спектр: від реабілітації після поранень до професійної перекваліфікації та соціалізації після служби. Також важливо не забувати про цивільних осіб, які пережили оку-

пацію, втратили близьких чи отримали травми – як фізичні, так і психологічні. Їхня інтеграція у мирне життя є надзвичайно складною і вимагає комплексного підходу. Таким чином, система соціального захисту трансформується з великою швидкістю – змінюється її структура, механізми надання допомоги, з'являються нові форми співпраці між державою, громадами та міжнародними партнерами.

З початком війни система соціального захисту в Україні зазнала низки суттєвих трансформацій.

1. Посилилася децентралізація. Громади отримали більше повноважень у наданні соціальних послуг, що дозволяє швидше реагувати на конкретні локальні потреби.

2. Запровадження ведення випадку (системи надання соціальних послуг, що охоплює аналіз заяви, оцінку потреб і контроль за якістю послуг), створення механізму екстрених (кризових) соціальних послуг, які надаються негайно у випадках загрози життю та здоров'ю.

3. З'явилися нові сервіси (мобільні соціальні бригади, дистанційне консультування, пункти психосоціальної підтримки, соціальні автобуси та мобільні притулки). Мобільні соціальні бригади − це команда фахівців, які виїжджають безпосередньо до людей, котрі не можуть самостійно звернутися за допомогою або перебувають у складних умовах: у прифронтових селах, віддалених громадах, де зруйнована інфраструктура чи обмежений зв'язок. Зазвичай соціальна мобільна команда включає соціального працівника, психолога, медичного фахівця (фельдшер, медсестра), юриста або консультанта з правових питань. Іноді додаються перекладачі для осіб з інвалідністю (напр., сурдопереклад) або представники громадських організацій. Соціальна мобільна команда надає низку послуг: первинне консультування та обстеження потреб − оцінка ситуації в родині, оформлення базових заяв; надання гуманітарної допомоги − продукти, гігієна, теплий одяг; психологічна підтримка − для дітей, літніх людей, жертв насильства; юридична допомога − оформлення статусу ВПО, допомога з відновленням документів, спадкових прав тощо; медична допомога − базовий огляд, контроль за хронічними захворюваннями, консультації; інформування про державні сервіси: як отримати виплати, зареєструватись у «Дії», де знайти притулок тощо.

Дистанційне консультування – інноваційний сервіс, який передбачає роботу телефонів довіри, «гарячих ліній», чат-ботів, відеозв'язку з особами з обмеженою мобільністю.

Запрацювали пункти психосоціальної підтримки, які облаштовані у прихистках, школах, громадах. У пунктах проводять заняття для дітей, групову терапію, арт-терапію, роботу з травмою.

Соціальні автобуси та мобільні притулки набули актуальності під час масованих обстрілів чи евакуації, обладнані для тимчасового перебування людей (обігрів, харчування, відпочинок).

4. Цифровізація послуг. Війна надала нового імпульсу та практичної необхідності розвитку цифрових сервісів. Онлайн-сервіси стали рятівною альтернативою комунікації.

Через застосунок «Дія» громадяни можуть подати заяву на статус ВПО, отримати фінансову допомогу, відстежити інформацію про виплати, а також згенерувати документи (ІПН, паспорт, водійські права тощо).

Єдиний соціальний реєстр (ЄСР) − це державна інформаційна система, яка створюється в Україні з метою централізованого обліку осіб, які мають право на соціальні виплати, пільги та інші види соціальної підтримки. ЄСР містить інформацію: про персональні дані громадян; про соціальні статуси (інвалідність, ВПО, пенсіонер тощо); про надані соціальні послуги, пільги, субсидії; з інших державних реєстрів (наприклад, Державного реєстру актів цивільного стану, ЄДРПОУ, Реєстру застрахованих осіб тощо). ЄСР поступово впроваджується Міністерством соціальної політики. Перші модулі запущено в тестовому режимі з 2023 року. Очікується повний запуск і масове підключення громадян до системи до 2025 року. ЄСР має стати основою для принципу «єдиного вікна» у соціальній сфері.

Автоматизована система обліку ВПО відіграє ключову роль у цифровізації соціальних послуг, сприяючи більш точному обліку переміщених осіб та своєчасному наданню їм необхідної допомоги.

Платформа соціальних послуг e-SOCIAL − інформаційно-аналітична система, створена для управління соціальною підтримкою населення України. Розроблена в рамках проекту «Модернізація системи соціальної підтримки населення України» за фінансування Міжнародного банку реконструкції та розвитку [1]. Платформа забезпечує зручний доступ до соціальних послуг через веб-портал, що дозволяє громадянам отримувати необхідну допомогу швидко та ефективно [2] та включає Єдиний державний реєстр соціальної сфери, що сприяє централізованому управлінню соціальними даними [3].

Запрацювали додаткові сервіси від міжнародних партнерів. Чатботи від UNHCR, ЮНІСЕФ чи ІОМ допомагають знаходити найближчі пункти допомоги, оформлювати заявки на виплати, записуватись

на психологічні консультації. Платформи для самодопомоги та психологічної підтримки: «Розкажи мені», «Ти як?», Lifeline Ukraine тощо. Таким чином, цифровізація не лише зберегла доступ до соціальних послуг, а й суттєво пришвидшила їх надання, зменшила черги, полегшила бюрократію.

Попри прогрес у соціальній сфері, проблем залишається чимало. Один з головних викликів − нестача фінансування. Усі ресурси держави зосереджені на обороні, тому соціальні програми іноді скорочуються або відкладаються.

Також на ринку праці спостерігається нестача кваліфікованих кадрів. Багато соціальних працівників виїхали за кордон або змінили сферу діяльності. Водночас попит на фахівців з кризового реагування, психологічної підтримки, роботи з ВПО, супроводу ветеранів та членів їх сімей лише зростає.

Не менш важливим викликом є нерівний доступ до цифрових послуг, особливо в сільській місцевості або серед літніх людей. Також існують безпекові ризики для працівників соціальних служб, які змушені працювати в умовах обстрілів чи в зоні бойових дій.

Україна продемонструвала свою здатність швидко адаптуватися до нових умов. Але для сталого розвитку соціальних послуг насамперед потрібні: системна підтримка фахівців − навчання, психологічне розвантаження, гідна оплата; інституційне закріплення нових підходів у законодавстві − зокрема, у сфері кризової допомоги та послуг у воєнний час; розвиток партнерства між державними, громадськими та міжнародними структурами; інвестиції у психосоціальну підтримку населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Соціальна підтримка. Міністерство соціальної політики України. URL: https://www.msp.gov.ua/
2. Соціальний веб-портал електронних послуг. URL: https://nssu.gov.ua/news/sotsialnyi-veb-portal-elektronnykh-posluh
3. Про Єдину інформаційно-аналітичну систему управління соціальною підтримкою населення України (E-SOCIAL). Постанова КМУ від 17 липня 2019 р. № 676. URL: https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-yedinu-informacijno-analitichnu-sistemu-upravlinnya-socialnoyu-pidtrimkoyu-naselennya-t170719

Олександр Куций

СИСТЕМНО-СИНЕРГЕТИЧНИЙ ПІДХІД ДО СУПРОВОДУ КАР'ЄРНОГО СТАНОВЛЕННЯ ПЕРСОНАЛУ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ТИПУ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Особливостями сучасної професійної діяльності є низка певних характеристик, що виникли якось занадто раптово і неочікувано. Так, найбільш яскравими з них можна визначити такі як суттєве збільшення дистанцій в комунікаціях, міжкультурна мобільність, розширення запитів у персоналу щодо потреб та мотивів, необхідність формувати швидкі рішення, діяти в умовах значної інформаційної депривації, бути неймовірно гнучким, пластичним та готовим до адекватного реагування в умовах постійних непрогнозованих змін. І це лише початок переліку. При цьому, особливо вирізняється сфера професійної діяльності, що межує (або перебуває поза межею) з ризиками для життя та здоров'я. Так, екстремальні види професійної діяльності однією з головних характеристик мають вкрай потужну непрогнозованість, за якої персонал має злагоджено, ефективно та обачно діяти. Але, постає питання про те, чи забезпечують традиційні підходи щодо підготовки до такої діяльності достатнє підґрунтя. Так, діяльнісний, структурно-функціональний, конструктивний, комплексний, проблемний, ситуативний, інноваційний, нормативний, цільовий, морфологічний, проблемно-цільовий та інші підходи виявились недостатніми для того, щоб достатньо гарантовано обґрунтовувати підстави для, насамперед, надійної діяльності.

Навіть системний підхід виявився недостатньо потужним для того, щоб мати достатню впевненість в повноцінному розумінні стану справ загалом в будь-якій діяльності, а тим більше екстремальної. Так, теорія з державного управління має обґрунтовані критичні зауваження щодо недоліків системного підходу, основним з яких є те, що система розглядається як стала сформована сукупність елементів, яка не розглядається з позиції її динамічних характеристик та властивостей [2]. Це є важливим недоліком, оскільки нічого сталого і незмінного в світі реальності не існує, все хоча б трохи якось змінюється, навіть якщо це не вдалося побачити, зафіксувати. Нестабільність і зміни фактично є одними з головних характеристик світобудови, а тим більше сучасного цивілізаційного простору. Окрім цього, системний підхід існує у формі опису та моделювання лінійних процесів, що також сильно відштовхує його від здатності бути задовільно об'єктивним щодо реальності. Хоча

спроб застосування системного підходу в межах наукової психології є значна кількість [1], все ж він не виявився достатньою науково-методологічною основою для того, щоб використовувати результати в практичній сфері. Причиною цьому, цілком ймовірно, є перераховані недоліки.

Однак, та сама теорія державного управління [2] запропонувала до системного підходу долучити синергетичний, який включає в своєму переліку потенціалів розгляд, облік та прогноз можливої динаміки до будь-якого явища. Незважаючи на те, що синергія вийшла з термодинаміки, вона швидко розповсюдилася в спробах застосування на інші науки, в тому числі й на науки природничого напрямку, людино та суспільно орієнтовані наукові пошуки [4; 5]. Також і в психології були спроби застосувати синергетичний підхід [3; 7; 8]. Також, в англомовних публікаціях виявлено спроби дослідити окремі синергетичні ефекти в межах загальної практики в професійній діяльності [9; 10]. Але ці спроби виявилися першими кроками, що не були достатньо вдалими через занадто нормативне ставлення до підходу як до безапеляційного базового елементу з певними чіткими конструктами та традиційною догматичною парадигмою відданості насамперед сформованим концепціям. Очевидно, що синергетичний підхід в психології та менеджменті має шанс себе проявити лише тоді, коли їх представники відійдуть від традицій відданості суто галузевим концепціям і спробують не підлаштовувати під них щось альтернативне, а реалізувати альтернативу в повноті її потенціалу. Все ж, повернення до початку цього абзацу може констатувати наявність пропозиції застосувати системно-синергетичний підхід як такий, що є досить потужною альтернативною пропозицією з поєднання потенціалів системного та синергетичного підходів. Таке поєднання є доцільним через те, що системний підхід має шанс бути більш потужним через долучення таких понять як ентропія, синкретія, дисипативність, флуктуації, біфуркація, випадковість, нелінійність, які потенційно здатні подолати його недоліки.

Якщо коротко викласти головні думки на користь застосування системно-синергетичного підходу до наукового обґрунтування, моделювання та реалізації практично орієнтованих технологій в сфері забезпечення готовності персоналу до екстремальної діяльності, супроводу його кар’єри, а також процесуальних аспектів, можна сформувати такі аргументи:

– кар’єра персоналу загалом, а особливо того, що включений в діяльність в екстремальних умовах не є сталим лінійним явищем, а все

більше наповнена флуктуаціями, біфуркаційними нелінійними компонентами, врахування, облік та корекція яких є шляхом більш пластичного, індивідуального й тому більш ефективного управління цим процесом [6];

– навчання персоналу практичним навичкам використання системно-синергетичного підходу на вищих рівнях кар'єри або хоча б синергетичного на нижчих є можливістю з досить потужною перспективою достатньої ефективності виробити певні важливі навички в діяльності екстремального профілю. Так, розуміння нестабільності системи (ентропійна частина системи), в якій перебуває відповідна група фахівців, які розуміють свої досить сталі здібності і можливості (синкретійна частина системи) створюють підстави розуміти головні елементи системи, які через їх флуктуацію призводять до дисипативності системи. Це утворює точки біфуркації, розуміння яких дозволяє більш краще прогнозувати найбільш можливі варіації в цій нестабільній системі. Звісно, що хто перший раз читає такий набір термінів зі сфери синергетики – явно нічого не зрозуміє. Тому, напевно це є ще однією причиною недостатньої уваги до такого підходу;

– яка б не була нестабільна система (ентропійна її характеристика), все ж вона має підкорятися фізичним законам. Фіксація проявів нестабільності, їх узагальнення та зведення до певних закономірностей логічно буде призводити до накопичення знань про можливі варіації за нестабільністю системи, що посилює синкретійну (стабільну, зрозумілу, прогнозовану) частину системи хоча б за її внутрішніми факторами, яким є також і людський. Так, на цей час людський фактор загалом, а тим більше в екстремальній діяльності є скоріше ентропійною частиною цієї системи, ніж синкретійною. Саме через це синергетика передбачає застосування міждисциплінарного наукового підходу, що дозволяє поєднувати важливі знання з різних галузей знань в єдине ціле.

Висновок. Продовжувати наведення аргументів на користь того, щоб спробувати застосувати системно-синергетичний підхід загалом в психології, а особливо в професійній сфері, яка має екстремальний характер, можна ще довго. Але це не є доцільним, оскільки наведених аргументів є достатньо, щоб хоча б це дійсно спробувати реалізувати. Тому, варто зупинити «рух» традиційної психології в глухий кут та застосувати відповідні пропозиції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Власов П. К. Психологія проектування організації на етапі задуму. Дис. … доктора психол. наук: 19.00.10 – організаційна психологія; економічна психологія / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2017. 564 с.
2. Державне управління : підручник : у 2 т. / Нац. акад. держ. упр. при Президентові України; ред. кол.: Ю. В. Ковбасюк, К. О. Ващенко, Ю. П. Сурмін та ін. Київ; Дніпропетровськ: НАДУ, 2012. Т. 1. 564 с.
3. Єршова-Бабенко І. В. Психосенергетика: монографія. Херсон: Гринь Д. С., 2015. 488 с.
4. Куций О. А. Організаційна психологія (системно-синергетичний підхід): навчальний посібник. Львів: Національний університет «Львівська політехніка», 2025. 279 с.
5. Куций О. А. Синергія в загально-науковому та організаційно-психологічному тлумаченнях: аналіз теорії та експериментів. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. 2022. Вип. 3 (56). С. 72–77. https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.10
6. Куций О. А. Психологія кар'єри: навч. посібн. Львів: СПОЛОМ, 2017. 308 с.
7. Простаков М. Ю. Психосинергетична концепція внутрішньоособистісного (внутрішньопсихічного) інформаційно-емоційного середовища (перспективи застосування при дослідженні емоційної стійкості). Актуальні проблеми психології. 2008. Т. 7. Вип. 16. С. 145–148.
8. Сердюк Л. З. Психологія мотивації чіння майбутніх фахівців: системно-синергетичний підхід. Київ: Університет «Україна», 2012. 323 с.
9. Hertel G. Synergetic effects n working teams. Journal of Managerial Psychology. March 2011. URL: https://www.researchgate.net/publication/235277205
10. Wang X., Wang M., Xu F. The role of synergistic interplay among proactive personality, leader creativity expectations, and role clarity in stimulating employee creativity. Frontiers in Psychology. July 2022. Sec. Organizational Psychology. URL: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.699411/full

Анастасія Ленчинська

МЕХАНІЗМИ АРТ-ТЕРАПІЇ З ТОЧКИ ЗОРУ НЕЙРОНАУКИ В РОБОТІ З ПТСР

В цій статті ми будемо говорити про унікальний взаємозв'язок між арт-терапією та клінічною нейронаукою і те, як це поєднання допомагає в роботі з такими складними станами, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Обравши цю тему, ми хотіли підкреслити, наскільки важливо зараз, в умовах війни, розуміти нейробіологічні механізми травми, щоб надавати ефективну психологічну допомогу. Арт-терапія, яка ґрунтується на глибокому розумінні роботи мозку, стає не просто «творчістю», а потужним інструментом для зцілення та відновлення.

У цій статті ми розглянемо:

– як травматичний досвід впливає на мозок;
– як творчість і образи можуть допомогти інтегрувати цей досвід;
– чому саме мистецтво стає ключем до розв'язання тих переживань, які неможливо висловити словами.

Через образотворче мистецтво, малювання, ліплення чи створення колажів людина може безпечно «зустрітися» зі своїм травматичним досвідом і поступово інтегрувати його у свою свідомість. Творчий процес допомагає активізувати роботу правої півкулі мозку, яка відіграє важливу роль у невербальному вираженні та емоційній регуляції, що має вирішальне значення при роботі з травмою.

Поєднання арт-терапії та клінічної нейронауки є особливо актуальним при роботі з ПТСР, оскільки дозволяє поєднати суб'єктивне переживання людини з науковим розумінням того, як травматичний досвід впливає на мозок. Клінічна нейронаука надає науково обґрунтоване пояснення того, чому саме мистецтво є ефективним при лікуванні травм: воно активує ті ділянки мозку, які відповідають за інтеграцію травматичних спогадів, зменшує гіперактивацію амигдали (структури, що відповідає за реакції страху та тривоги), та сприяє відновленню роботи префронтальної кори, що відповідає за контроль емоцій і раціональне мислення.

З іншого боку, арт-терапія пропонує нейронауці унікальний доступ до внутрішнього світу людини, її невербальних переживань і травматичних спогадів, які важко виявити за допомогою стандартних клінічних методів. Саме таке поєднання дозволяє зробити терапевтичний процес глибшим, ефективнішим та більш емпатичним, допомагаючи людям із ПТСР повернутися до нормального життя, відновити психічну рівновагу й почуття безпеки.

Для ефективного використання арт-терапії в роботі з ПТСР важливо розуміти, як працює нервова система.

Центральна нервова система (ЦНС) складається з головного та спинного мозку і відповідає за обробку інформації, регуляцію емоцій та прийняття рішень. Саме тут формуються наші емоційні реакції на травматичні події та переживання.

Периферична нервова система (ПНС) передає сигнали між центральною нервовою системою та тілом. Вона регулює фізіологічні реакції, сенсорне сприйняття та рухові функції. У людей з ПТСР периферична нервова система може бути надчутливою, що призводить до фізіологічних реакцій навіть на незначні подразники.

Вегетативна нервова система — це частина ПНС, яка регулює несвідомі функції (наприклад, дихання, серцебиття та рівень збудження). Вона поділяється на симпатичну нервову систему (СНС) та парасимпатичну нервову систему (ПРС).

СНС активується під час стресу або загрози, викликаючи реакцію «боротьби чи втечі». У людей з ПТСР симпатична нервова система може бути постійно активованою, що проявляється як підвищена тривожність, дратівливість, прискорене серцебиття або постійне відчуття небезпеки.

В арт-терапії цей стан можна поступово зменшувати, пропонуючи безпечне середовище і м’які, сенсорні арт-техніки, що допомагають клієнту зменшити реакцію страху і тривоги через творчий процес.

ПНС відповідає за релаксацію, відновлення і стабілізацію організму після стресу. У випадку ПТСР вона часто працює недостатньо ефективно, що заважає людині розслабитися навіть після того, як небезпека минула.

Арт-терапія допомагає активізувати цю систему, пропонуючи завдання, які знижують фізіологічне збудження і сприяють відновленню відчуття безпеки (наприклад, повільні рухи при малюванні, м’які текстури, плавні форми та заспокійливі кольори).

Соматична нервова система контролює довільні рухи та передає сенсорні сигнали до мозку. Вона є критично важливою в арт-терапії, оскільки творча діяльність (малювання, ліплення, робота з матеріалами) включає безпосередню активацію сенсорних та моторних функцій.

Це особливо важливо для клієнтів з ПТСР, які часто переживають стан дисоціації, «від’єднання» від власного тіла. Арт-терапія сприяє поверненню тілесного відчуття «тут і зараз», дозволяючи клієнтам відновити контакт із тілесними реакціями, відчути контроль над власними рухами, та через сенсорний досвід поступово повернутися до інтегрованого самосприйняття.

Одним із центральних принципів арт-терапії є взаємодія розуму та тіла. Травматичний досвід при ПТСР не зберігається лише в пам’яті у

формі слів або образів — він також проявляється у формі фізичних відчуттів, напруги та емоційних реакцій тіла. Такий досвід часто блокується або дисоціюється, стаючи «невидимим» для свідомості людини.

Арт-терапія, залучаючи як тіло (через рух і сенсорні відчуття), так і свідомість (через творчий процес), допомагає людині з ПТСР поступово відновити цей втрачений зв'язок. Клієнт може через мистецтво почати відчувати власне тіло, безпечно взаємодіючи зі складними переживаннями, що сприяє інтеграції та зціленню.

Арт-терапія інтегрує три ключові аспекти роботи мозку:

1. Сенсомоторний аспект - процес створення мистецтва активує сенсорні системи та моторні функції (дотик, рухи рук, взаємодія з матеріалами), що дозволяє повернути тіло з дисоційованого стану до стану «тут і зараз». Для людей з ПТСР, які часто переживають втрату зв'язку з тілом, така сенсомоторна активація є важливим кроком до відновлення.

2. Емоційний аспект - через творче вираження клієнт може безпечно контактувати зі складними, часто прихованими емоціями (страх, гнів, сором, провина). Це забезпечує поступове емоційне вивільнення й інтеграцію травматичного досвіду на рівні емоційних систем мозку (лімбічна система, амигдала, гіпокамп).

3. Когнітивний аспект - створюючи мистецтво, людина переходить від невербального до вербального вираження переживань, використовуючи логічні та аналітичні функції мозку (префронтальна кора). Це дозволяє поступово переводити травматичний досвід з несвідомого рівня на рівень свідомого усвідомлення, що сприяє інтеграції та переосмисленню травми.

Таким чином, арт-терапія створює умови для цілісного процесу інтеграції на всіх рівнях людського досвіду - тілесному, емоційному та когнітивному.

Робота з ПТСР через арт-терапію вимагає глибокого розуміння нейропсихологічних, психологічних та фізіологічних аспектів. Саме тому важливим є розвиток міждисциплінарних досліджень та співпраці.

Завдяки міждисциплінарному підходу арт-терапія має потенціал стати важливим елементом комплексної допомоги людям із травматичними переживаннями, забезпечуючи як емпатичну підтримку, так і науково обґрунтовані результати.

ЛІТЕРАТУРА

1. Art Therapy and Clinical Neuroscience / Edited by Noah Hass-Cohen and Richard Carr. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2008. 339 p.

2. Allen J. S., Bruss J., Damasio H. The aging brain: the cognitive reserve hypothesis and hominid evolution. American Journal of Human Biology. 2005. DOI: 10.1002/ajhb.20439
3. Bremner J. D. Stress and brain atrophy. CNS Neurological Disorders Drug Targets. 2006. DOI: 10.2174/187152706778559309
4. Carlson N. R. Physiology of Behavior (8th edition). Boston, MA, New York, San Franscisco, CA: Pearson. 2008. 720 p.
5. Collie K., Backos A., Malchiodi C., Spiegel D. Art therapy for combat-related PTSD: Recommendations for research and practice. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association. 2006. № 23 (4). P. 157–164.
6. Kravits K. The stress response and adaptation theory. Art Therapy and Clinical Neuroscience / N. Hass-Cohen and R. Carr (eds). London and Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers. 2008. P. 111–130.

Олег Лозинський

ОСОБИСТІСТЬ – УКРАЇНСЬКЕ СУСПІЛЬСТВО – СВІТ НА ПЕРЕХРЕСТІ «ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ»

Екстремальні умови загрожують життю і здоров'ю людей. Подолання таких явищ перевищує можливості людського організму. Зустріч людини з екстремальними обставинами сприймається як небезпека, трагедія, безвихідна ситуація. Екстремальні умови викликають у людському організмі фізіологічно-емоційне заціпеніння, шок, паніку, відчай, стрес, загальмованість мислення, тривожність, емоційну напруженість.

1. Природно-техногенні екстремальні ситуації. *Екстремальними ситуаціями, екстремальними умовами* традиційно називають виняткові, особливі, надзвичайні обставини у результаті: а) ***техногенних катастроф,*** *аварій* (пожежі, хімічне або радіаційне зараження територій, спричинених помилками проектування, експлуатації або свідомого пошкодження екологічно небезпечних підприємств, транспортних засобів і т.п.); б) ***небезпечних природних явищ*** (землетруси, буревії, цунамі, повені; посухи, лісові, степові, торфові пожежі та інші стихійні лиха і т.п.); в) ***масових епідемій*** небезпечних чи смертельних захворювань.

На такого типу екстремальні умови у державі або у певному регіоні покликані реагувати спеціально підготовлені співробітники відповідних державних служб – Державної служби з надзвичайних ситуацій, Мініс-

терства охорони здоров'я, Міністерства внутрішніх справ [1]. У разі виникнення перелічених екстремальних ситуацій місцеві та центральні органи державної влади наділені повноваженнями запроваджувати правовий режим *надзвичайної ситуації, надзвичайного стану* [2; 3].

2. Соціально-зумовлені екстремальні умови. Крім так званих «природно-техногенних» причин, що породжують *екстремальні умови* слід чітко виділяти ***«соціально-зумовлені небезпеки»***, які в сучасних реаліях несуть не меншу загрозу для життя, здоров'я, гідності громадян та розвитку суспільства. Соціально-зумовлені екстремальні умови спричинені:

Воєнними атаками ворожої армії, диверсіями терористичних груп з брутальним нехтуванням «правил ведення війни», вчиненням воєнних злочинів, геноциду, замовних вбивств, з захопленням заручників, знищенням цивільної інфраструктури, з викраденнями та депортацією людей та дітей. У разі їх виникнення центральні органи державної влади наділені повноваженнями запроваджувати правовий режим *надзвичайного стану*, або *воєнного стану* [2; 3]. У перелічених *екстремальних ситуаціях* значній кількості громадян загрожує реальна небезпека загинути, зазнати нелюдського поводження, отримати каліцтва, втратити власне здоров'я або здоров'я рідних, зазнати катувань, сексуального насильства, потрапити до полону чи в'язниці, втратити власність.

Злочинами організованих злочинних угрупувань – локальних або загальнодержавних кримінально-олігархічних груп, з використанням тотальної корупції в органах державного управління, в правоохоронних органах, судах на певній адміністративній території чи у державі загалом. Такі психологічно-вмотивовані екстремальні ситуації виникають з метою узурпації влади, заволодіння ресурсами, вчинення антиконституційних дій, згортання демократії, розправи над політичними опонентами (ст. 109; ст. 364, ст. 365; ст. 367; ст.369 ККУ). У *екстремальних соціальних умовах, спричинених політичною корупцією та корумпованими органами влади* значній кількості громадян загрожує небезпека зазнати обмежень конституційних прав та свобод, цькування, мобінгу, переслідувань, втратити власність чи зазнати рейдерського захоплення бізнесу, зазнати вимагань хабарів, потрапити до в'язниці. У крайніх випадках підвищується ймовірність внаслідок помсти організованої злочинності втратити життя чи власне здоров'я або рідних. Вказані олігархічно-корупційні екстремальні соціальні умови здебільшого є неочевидними, бо корупційна система є прихованою і діє «ад-

ресно», застосовує «індивідуальний підхід» до конкретного громадянина, унаслідок обмеження свободи інформації блокує можливості суспільству дізнатись про корупційні злочини, у випадку застосування до особи фізичного або юридичного терору представляє ці кримінальні дії як «нещасний випадок».

У багатьох країнах (в Україні зокрема) корупція вражає найголовніші державні інституції, робить *екстремальними соціальні умови* для бізнесу, іноземних інвестицій та громадян, про що свідчать результати моніторингів міжнародних організацій [4]. На рис. 1 зображено мапу світу, зеленим і жовтим кольором позначено «некорумповані» країни (Канада, Австралія, країни Скандинавського півострова, країни західної Європи, Японія, Великобританія, США і ін.). Україна в 2024 р. перебуває на 105 місці серед 80-ти корумпованих країн.

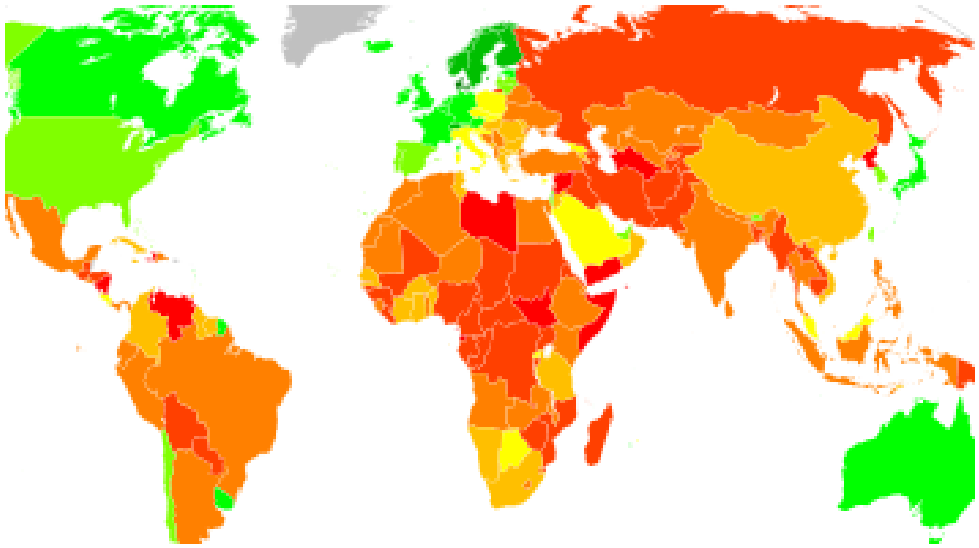


Рисунок 1 – Мапа рівнів корупції у світі

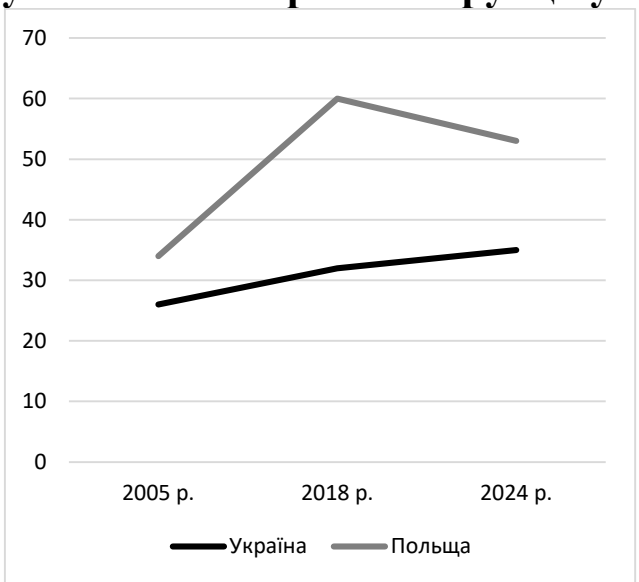


Рисунок 2 – Індекс сприйняття корупції

Слід зазначити (див. рис. 2), що за останні 20 років індекс сприйняття корупції в Україні покращився до 34% (чим більше число, тим меншою є корупція в країні). Країни, в яких цей індекс нижчий ніж 50% визнаються корумпованими, іноземні інвестори бояться вкладати власні кошти в бізнес цієї країни, економіка ледь клигає і є переважно сировинною, малорентабельною, рівень життя більшості громадян – на рівні задоволення базових фізіологічних потреб (зарплати в бюджетній сфері приблизно до 300$ на місяць).

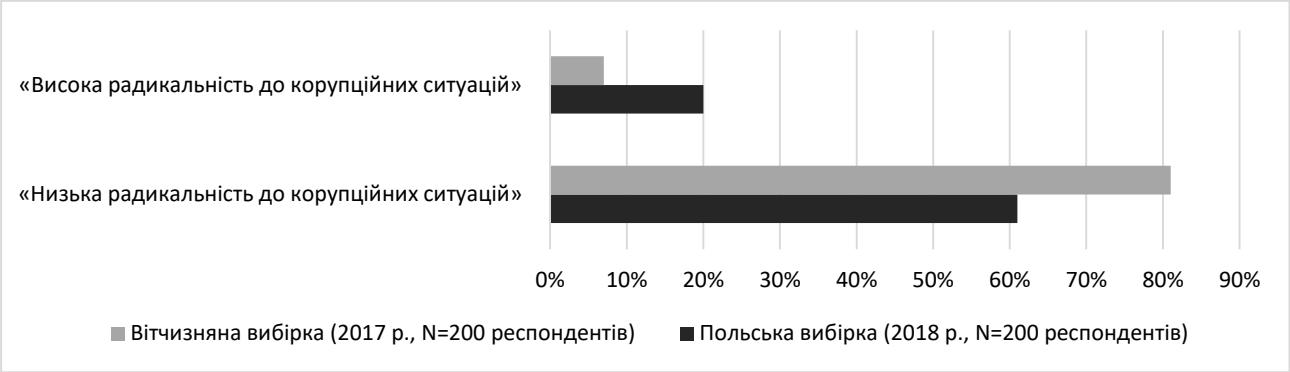


Рисунок 3 – Ступінь радикальності ставлення до корупції

Проведені нами в 2013–2018 рр. дослідження виявили, що переважна більшість (80%) українських громадян у реальних життєвих ситуаціях (під час навчання дітей, лікування, отримання дозволів, кар'єрного зростання, підприємницької діяльності і т.п.) виявляє нездатність протистояти «корупційним правилам». На рис.3 представлено діаграму ступеня радикальності ставлення громадян до корупції в українській та польській вибірці.

В українській вибірці 81% респондентів виявили низьку радикальність до корупційних ситуацій (в польській вибірці таких виявилось 61%). Лише 7% українських респондентів продемонстрували спроможність протидіяти корупції (в польській вибірці таких виявилось 20%) [5]. Під час війни і за умов правового режиму «воєнного стану» у громадян вказані соціально-психологічні тенденції є ще більш плачевними, про що свідчать численні факти корупції, незаконного збагачення посадових осіб МСЕК, державної прикордонної служби, поліції, збройних сил і т.п. за останні 3 роки.

Через недовіру до правоохоронних органів та антикорупційну некомпетентність і неспроможність громадян *корупція, службова злочинність* була і залишається для більшості громадян *екстремальною/надзвичайною ситуацією*, якій, зустрічаючись одноосібно, людина відмовляється чинити спротив, задовольняє незаконні домагання

корупціонерів. У результаті такі «соціально-зумовлені» небезпеки «капсулюються» (суспільство про них публічно не повідомляє, їх не припиняє), посадові злочинці залишаються непокараними, продовжують і вдосконалюють злочинну діяльність.

Кримінальними правопорушеннями – екстремальні ситуації спричинені злочинами незаконної міграції, торгівлі людьми, трудового рабства, зґвалтування, сексуальних домагань, домашнього насильства (ст. 332; ст. 149; ст. 152; ст. 173-7; ст. 126-1 ККУ) тощо. Наприклад, у США *незаконна міграція* з Мексики спричинила в багатьох штатах *екстремальні умови* через зростання криміногенності, і стала одним з головних аргументів, завдяки яким Д.Трамп переміг на президентських виборах у США в 2024 р.

Кількість людей, які страждають від *«соціально-зумовлених небезпек»* залежить від тривалості цих екстраординарних обставин, вимірюється десятками та сотнями тисяч постраждалих.

3. Екстремальні умови міжнародного рівня. *Екстремальні умови* можуть виникати також у системі міжнародних відносин, як це проявилось останнім часом у ході неприхованого російського вторгнення 2022-2025 рр. з метою анексії України. Дії російського агресора (що володіє ядерною зброєю) проти України з метою відновлення імперії у поєднанні з шантажем світу застосування зброї масового знищення фактично зруйнували Ялтинсько-Потсдамську систему міжнародних відносин (діяла з 1945 р.), вперше за останні 80 років порушили єдність країн Північно-Атлантичного союзу (НАТО). Про це свідчить політика *сепаратних переговорів* і *сепаратного миру* новообраного президента США Д.Трампа з Російською Федерацією, нехтуючи міжнародне право та інтереси України та Європи [5]. Схожа *екстремальна ситуація* у міжнародних відносинах виникала востаннє під час Карибської кризи в 1962 р., однак навіть тоді НАТО не пішло на поступки погрозам СРСР.

Висновок. Отже, все частіше зміст поняття «екстремальні умови», «екстремальні ситуації» зміщується від «традиційного» підходу (що концентрував увагу лише на «природно-техногенних екстремальних катастрофах») в бік «соціально-зумовлених екстремальних умов» та «екстремальних умов міжнародного рівня».

ЛІТЕРАТУРА

1. Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій. URL: https://ips.ligazakon.net/document/view/re31258?an=1&ed=2017_08_31

2. Надзвичайний стан та надзвичайна ситуація. URL: _https://legalaid.wiki/index.php/Надзвичайний_стан_та_надзвичайна_ситуація #google_vignette
3. Воєнний стан. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Воєнний_стан
4. Індекс сприйняття корупції. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Індекс_сприйняття_корупції
5. Лозинський О.М. Психологічні чинники інтолерантного ставлення громадян до корупції. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/04/Dis_Lozynskyi.pdf
6. Позиція США гальмує перегляд відносин НАТО з росією. 02 квітня 2025. URL: https://ipress.ua/news/pozytsiya_ssha_galmuie_pereglyad_vidnosyn_nato_z_rosiieyu_369952.html

Сергій Марчук

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У сучасних умовах, коли освітній процес проходить у стані воєнного часу, питання стресостійкості здобувачів освіти стає надзвичайно актуальним. Війна спричиняє серйозні психологічні навантаження, пов'язані з постійною тривогою, невизначеністю щодо майбутнього, вимушеною зміною місця проживання, фінансовими труднощами та перебоями в навчанні. За таких обставин здобувачі освіти стикаються з емоційним виснаженням, що негативно позначається на їхній мотивації, когнітивних здібностях і загальному психічному здоров'ї.

Формування стресостійкості є ключовим фактором, який допомагає адаптуватися до складних обставин, зберегти ефективність у навчанні та підтримувати психологічну рівновагу. Використання методів саморегуляції, психологічної підтримки, адаптивних освітніх підходів та стратегій подолання стресу сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню емоційної стійкості.

О. Овчаренко зазначає, що термін «стресостійкість» охоплює такі аспекти:

– інтегративну властивість особистості, що забезпечує передбачуваність біопсихологічних реакцій на стресові фактори;

– рівень особистісних ресурсів, який визначається локусом контролю та моделями поведінки у стресових ситуаціях;

– процес подолання стресу, що включає послідовну зміну етапів психологічної діяльності – від оцінки стресогенних чинників і власних ресурсів до вибору та реалізації ефективної стратегії поведінки;

– ключову характеристику особистості, яка визначає її здатність до ефективного функціонування в екстремальних умовах і відображається у сукупності психофізіологічних та соціально-психологічних особливостей [2, с. 239].

До ключових ресурсів стресостійкості належать: фізіологічні особливості (сприятлива спадковість, міцне здоров'я), психологічні якості (впевненість у собі, самоконтроль, адекватна самооцінка), когнітивні здібності (високий рівень ерудиції, здатність до навчання, раціональні переконання, навички управління часом), соціальна підтримка та матеріальна стабільність.

Додатково важливу роль відіграють превентивні заходи, зокрема позитивне ставлення до себе та ефективне використання підтримки з боку оточення. Розвиток цих ресурсів сприяє підвищенню самооцінки, впевненості у власних силах і дозволяє краще справлятися з впливом зовнішніх стресових факторів.

Важливу роль у формуванні стресостійкості особистості відіграють її індивідуальні особливості, які допомагають протидіяти стресу, адаптуватися до нього або мінімізувати його вплив. До таких особистісних проявів належать рівень самооцінки, усвідомлення власних проблем та здатність їх вирішувати.

Модель стресостійкості людини ґрунтується на кількох ключових ресурсах: психологічному, поведінковому, фізичному, соціальному, а також ресурсах характеру, які забезпечують ефективне подолання стресових ситуацій.

У відповідь на вплив різних стресових факторів у студентів можуть виникати реакції, які є природним адаптивним механізмом організму. Вони сприяють відновленню внутрішньої рівноваги та підтримують нормальну життєдіяльність [3, с. 34].

Для педагогів найзручнішими у застосуванні є методи саморегуляції та самовідновлення, які можна вважати своєрідною «технікою безпеки» у професійній діяльності. Відновлення може відбуватися двома способами: через природну регуляцію або шляхом усвідомленого управління власним станом.

Дослідники виділяють такі рівні емоційної саморегуляції особистості:

Несвідома емоційна саморегуляція – відбувається на підсвідомому рівні та спрямована на захист психіки від негативних чи травматичних переживань, що виникають через внутрішні чи зовнішні конфлікти, тривогу або дискомфорт. До таких механізмів належать заперечення, витіснення, ізоляція, проекція, раціоналізація, сублімація та інші.

Свідома смислова емоційна саморегуляція – передбачає глибоке осмислення та переосмислення власних потреб, цінностей і переживань. Вона допомагає усувати першопричини емоційного дискомфорту шляхом усвідомленого аналізу ситуації, чіткого формулювання думок та розуміння внутрішніх мотивів. Цей рівень вимагає високої здатності до рефлексії та глибокого самопізнання [4, с. 78].

Розвиток стресостійкості у здобувачів освіти охоплює кілька важливих аспектів. Насамперед, необхідно усвідомлювати власні реакції на стрес, що допомагає краще керувати емоціями та поведінкою в напружених ситуаціях. Важливим елементом є формування навичок саморегуляції, зокрема використання дихальних технік, медитації, фізичних вправ, що сприяють зниженню рівня стресу та покращенню загального самопочуття. Оптимістичне мислення та вміння знаходити позитив навіть у складних обставинах допомагають зменшити тривожність і підвищити впевненість у собі. Значну роль відіграє також соціальна підтримка з боку друзів, рідних та викладачів, яка допомагає долати труднощі.

Освітній процес створює сприятливі умови для розвитку стресостійкості, адже студенти постійно стикаються з викликами, що вимагають адаптації та подолання труднощів. Викладачі, у свою чергу, можуть сприяти цьому, формуючи підтримуюче освітнє середовище, яке базується на повазі, заохоченні ініціатив і можливості самовираження. Додатково корисним є впровадження тренінгів і практичних занять, спрямованих на освоєння ефективних методів боротьби зі стресом, включно з техніками релаксації, управління емоціями та психофізіологічними практиками [1, с. 32].

Пропонуємо декілька вправ для розвитку стресостійкості у здобувачів освіти:

1. Дихальна техніка «4-7-8». Ця методика допомагає швидко заспокоїтися та знизити рівень тривожності. Для виконання потрібно зробити вдих через ніс на рахунок 4, затримати дихання на 7 секунд і повільно видихнути через рот на рахунок 8. Повторювати таку послідовність слід 4-5 разів, щоб відчути розслаблення.

2. «Заземлення» через 5 органів чуття. Вправа спрямована на повернення до стану «тут і зараз» та зниження паніки. Потрібно зосередитися на своїх відчуттях, назвавши 5 речей, які бачите, 4 речі, які можете відчути дотиком, 3 звуки, які чуєте навколо, 2 запахи та 1 смак у роті. Це допомагає відволіктися від тривожних думок і зосередитися на реальності.

3. Щоденник емоцій. Метод дозволяє краще усвідомлювати власні реакції на стрес. Щодня слід записувати три ситуації, які викликали

напругу, описувати свої емоції та аналізувати, як можна було б відреагувати інакше. Це допомагає розвивати навички самоконтролю та емоційної стійкості.

4. Метод «Переключення». Ця техніка допомагає уникнути зациклености на негативі. У стресовій ситуації потрібно зробити щось, що різко змінить фокус уваги: виконати фізичну активність (наприклад, присідання чи прогулянку), увімкнути улюблену музику або зайнятися хобі. Також корисно змінити обстановку, наприклад, вийти на свіже повітря.

5. Вправа «Коло контролю». Дозволяє усвідомити, на що людина може впливати, а що виходить за межі її контролю. Для цього потрібно намалювати коло та записати всередині все, що піддається власному впливу (поведінка, навчання, ставлення до ситуацій). За межами кола слід вписати те, що не залежить від людини (наприклад, погода, дії інших людей). Такий підхід допомагає не витрачати енергію на те, що змінити неможливо.

6. Візуалізація «Місце спокою». Ця вправа допомагає створити внутрішнє відчуття безпеки. Потрібно закрити очі та уявити місце, де почуваєтесь комфортно (ліс, море, затишна кімната). Важливо деталізувати уявний простір: уявити його кольори, запахи, звуки. Перебування в цьому місці подумки протягом 3-5 хвилин сприяє зниженню напруги та емоційному розвантаженню.

7. «Лист подяки». Ця техніка сприяє формуванню позитивного мислення. Завдання полягає в тому, щоб написати короткий лист людині, якій відчуваєте вдячність (навіть якщо не плануєте його відправляти). Така вправа допомагає змінити фокус уваги з негативних переживань на позитивні моменти та покращує емоційний стан.

Отже, у сучасних умовах, коли здобувачі освіти стикаються з безпрецедентними викликами, спричиненими війною, формування стресостійкості набуває особливого значення. Висока стресостійкість допомагає зберігати психологічну рівновагу, адаптуватися до нових умов та ефективно долати труднощі. Основними шляхами її розвитку є усвідомлення власних емоцій, використання методів саморегуляції, підтримка соціальних зв’язків та навчання стратегіям управління стресом. Важливу роль відіграє створення безпечного та підтримуючого освітнього середовища, що сприяє зниженню психологічного напруження. Комплексний підхід до розвитку стресостійкості дозволяє не лише зменшити негативні наслідки стресу, а й сформувати у здобувачів

освіти навички емоційної витривалості, необхідні для подальшого професійного та особистісного зростання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Архіпова І. М. Формування стресостійкості у студентів в процесі навчальної діяльності. Освітній процес в умовах війни та у повоєнний період: виклики, правила, перспективи: матер. всеукр. наук.-педагог. підв. кваліф. Львів – Торунь: Liha-Pres, 2024. С. 32.
2. Овчаренко О. Ю. Формування стресостійкості здобувачів освіти в умовах війни. Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти: зб. тез доп. IV Міжн. наук.-практ. конф. 2022. С. 239.
3. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2023. Вип. 2. С. 34–38.
4. Романовська Д. Д. Розвиток емоційної саморегуляції педагогів України під час війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2022. Вип. (3). С. 78.

Тарас Матвійчук

СЕМАНТИЧНІ ТА ПСИХОЛІНГВІСТИЧНІ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ

З метою детального вивчення семантичних та психолінгвістичних особливостей використання та інтерпретації того, чим є та що насамперед вважається екстремальними умовами, у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності у період з 28.03.2025 року по 04.04.2025 року було проведено експрес-опитування з використанням методу анкетування з використанням застосунку Google форм. В опитуванні взяли участь 58 респондентів – студентів другого, третього, четвертого курсів, а також магістри – випускники 2025 року.

Перше питання анкети *“Чи доводилось Вам перебувати в екстремальних умовах (ситуаціях)?”* було поставлене з метою виокремлення респондентами умов та ситуацій, які вони переживали та можуть оцінити як екстремальні. Відповідно до отриманих результатів (рис. 1), 67,2% опитаних заначили, що їм доводилось перебувати у таких ситуаціях, 15,5% та 17,2% респондентів обрали варіанти відповіді *“Ні, не доводилось!”* та *“Ні, не пригадую!*”, відповідно.

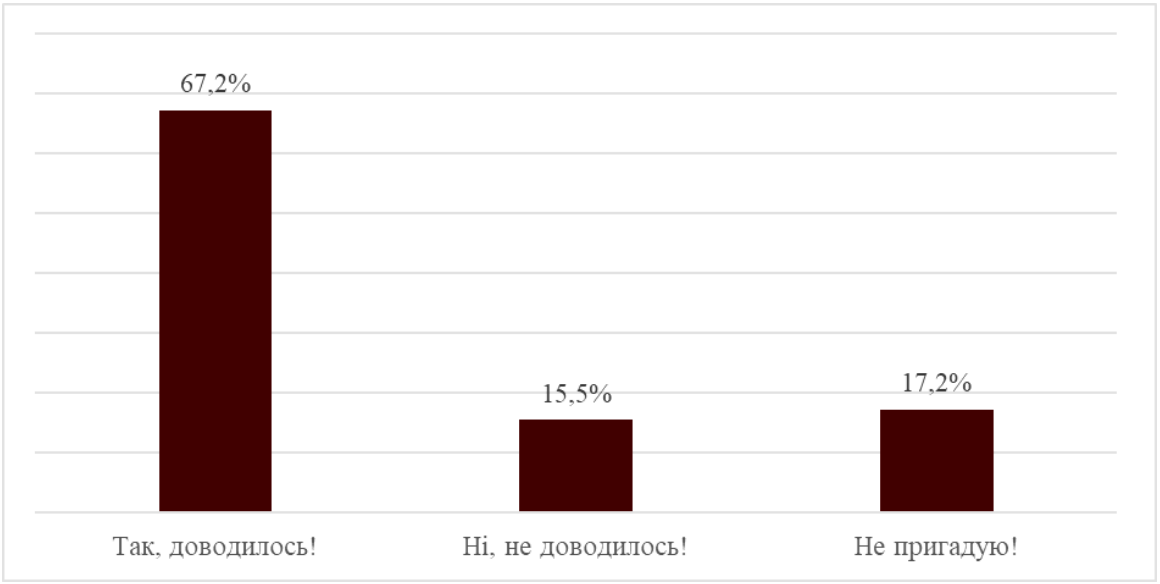


Рисунок 1 – Розподіл відповідей респондентів на питання "Чи доводилось Вам перебувати в екстремальних умовах (ситуаціях)?"

Друге питання опитувальника *"Чи доводилось Вам бути свідком того, що хтось опинився в екстремальних умовах (ситуаціях)?"* було поставлене з метою дати можливість респондентам дистанціювати досліджуваний досвід та спробувати пригадати які з ситуацій, що їм доводилось спостерігати, вони можуть трактувати, як екстремальні.

Узагальнені результати відповідей на це питання (рис. 2) розподілені наступним чином: 69% опитаних зазначили, що їм довелося бути свідками таких умов, чи ситуацій; 20,7% респондентів обрали варіант відповіді *"Ні, не доводилось!"*; 10,3% опитаних зазначили, що не пригадують, що спостерігали такі умови, чи ситуацію.

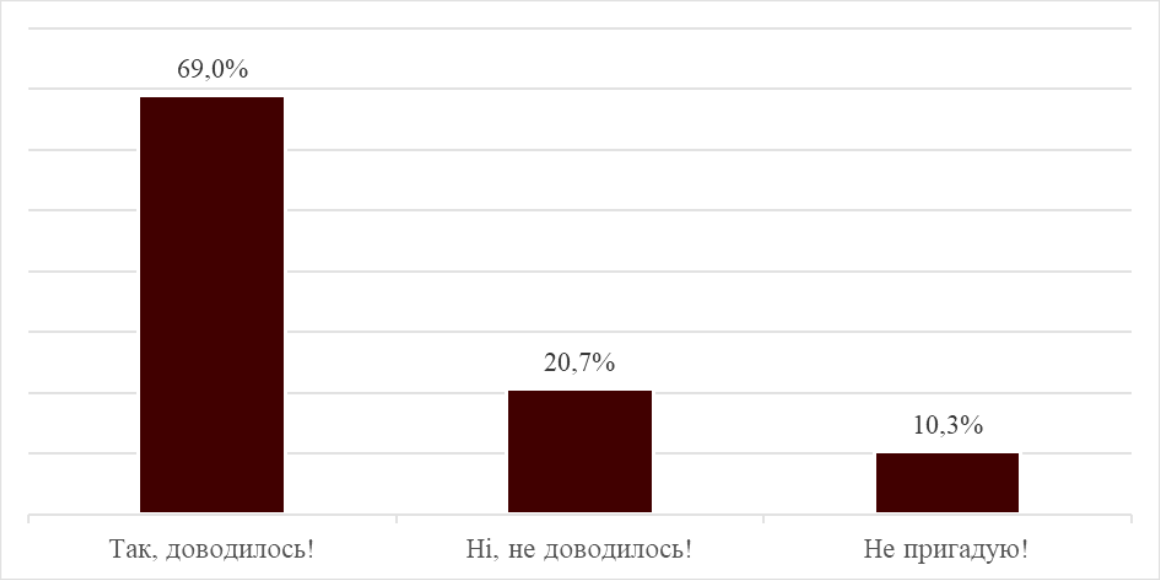


Рисунок 2 – Розподіл відповідей респондентів на питання "Чи доводилось Вам бути свідком того, що хтось опинився в екстремальних умовах (ситуаціях)?"

У третьому запитанні *“Оцініть, будь ласка, рівень небезпеки екстремальних умов (ситуацій), у яких Вам доводилось перебувати!”* респондентам було запропоновано десятибальну шкалу, відповідно до якої можна було обрати рівень небезпеки екстремальних умов чи екстремальної ситуації з їх досвіду (оцінювання відбувалося, починаючи від твердження *“Абсолютно безпечно!”*, закінчуючи твердженням *“Максимально небезпечно!”*).

На шкалі розподілених результатів відповідей на третє запитання опитувальника (рис. 3) представлено узагальнені суб’єктивні рівні небезпечності умов та ситуацій, відповідно до власних оцінок респондентів.

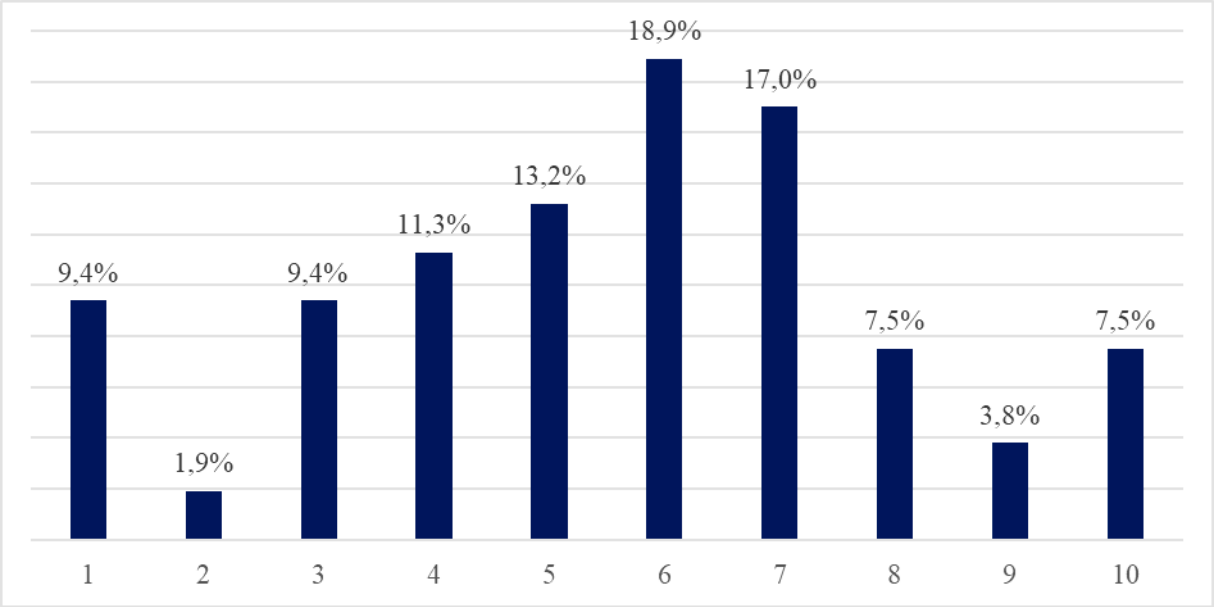


Рисунок 3 – Розподіл відповідей респондентів на питання “Оцініть, будь ласка, рівень небезпеки екстремальних умов (ситуацій), у яких Вам доводилось перебувати!”

Четверте питання *“Оцініть, будь ласка, рівень небезпеки екстремальних умов (ситуацій), свідком яких Вам доводилось перебувати!”* також містило десятибальну шкалу, з допомогою якої пропонувалося оцінити рівень небезпеки умов чи ситуацій, які респондентам доводилось спостерігати (оцінювання відбувалося, починаючи від твердження *“Абсолютно безпечно!”*, закінчуючи твердженням *“Максимально небезпечно!”*).

Узагальнені результати відповідей (рис. 4) на четверте запитання відображають помітне *“зміщення”* рівня небезпечності спостережуваних умов чи ситуацій, у порівнянні з пережитими, у бік максимально небезпечних.

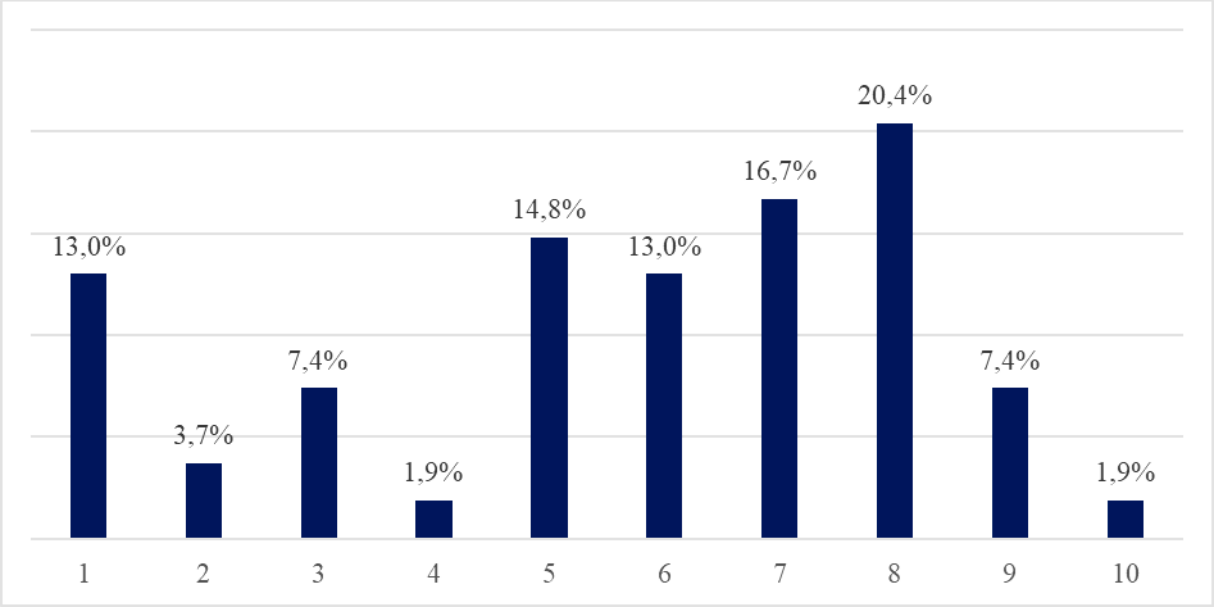


Рисунок 4 – Розподіл відповідей респондентів на питання "Оцініть, будь ласка, рівень небезпеки екстремальних умов (ситуацій), свідком яких Вам доводилось перебувати!"

У п'ятому питанні *"Впишіть, будь ласка, кілька ситуацій (в тому числі уявних), які Ви б назвали екстремальними! "* 48,1% опитаних обрали варіант відповіді *"Важко відповісти!"*. У відкритій частині цього питання респондентами були запропоновані наступні ситуації (в том числі уявні), які вони назвали б екстремальними (табл 1, табл. 2).

Таблиця 1 – Запропоновані респондентами ситуації (в тому числі уявні), які вони назвали б екстремальними

№	Перелік ситуацій
1	2
1	Аварії поїздів і вантажних суден, пожежі й вибухи.
2	Аварія
3	Аварія, пожежа
4	Автомобільна аварія, приліт шахеда
5	Бойові дії на сході.
6	Війна, смерть, повінь
7	ДТП, воєнні дії, природні катастрофи
8	Жорстка маніпуляція, ДТП, пожежі, бойові дії
9	Загроза життю
10	Обстріл ракетами, шахедами. Пожежі, повені, обвали будинків
11	Обстріли
12	Перебування під обстрілами.
13	Після ракетного обстрілу, бійки
14	Пожежа, місце де відбуваються бойові дії, утоплення

1	2
15	Пожежа в багатоповерховому будинку – людина знаходиться на верхніх поверхах, а єдиний вихід заблокований вогнем. Втеча з полону – людина опинилася в заручниках у терористів і має знайти спосіб втекти, поки її не використали як об'єкт шантажу
16	Пожежа, обстріл, землетруси, шторми та бурі, дикі тварини, теракт
17	Пожежа, та аварія
18	Пожежі, приліт ракети
19	Посухи, землетруси, пожежі
20	Природні катастрофи, військові конфлікти, епідемії, кримінальні ситуації, аварії
21	Природні катастрофи, воєнні дії
22	Природні катастрофи, ДТП, війна. Все, що загрожує життю, або здається, що загрожує
23	Ракетний обстріл
24	Ракетний обстріл, пожежа, аварія
25	Стихійні лиха, військові злочини, терористичні акти, пограбування, напад, завдання насильства, втрата доступу до медичної допомоги та лікування

Таблиця 2 – Результати контет-аналізу відповідей респондентів стосовно ситуацій (в тому числі уявних), які вони б назвали екстремальними

№	Твердження	Σ	№	Твердження	Σ
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1	**Пожежі**	**11**	*17*	жорстка маніпуляція	1
2	**Обстріли**	**7**	*18*	загроза життю	1
3	**Ракети**	**5**	*19*	обвали будинків	1
4	**Аварії**	**4**	*20*	бійки	1
5	**Війна**	**4**	*21*	утоплення	1
6	**природні катастрофи**	**4**	*22*	шторми та бурі	1
7	**Бої**	**3**	*23*	дикі тварини	1
8	**Землерус**	**2**	*24*	втрата доступу до лікування	1

1	2	3	4	5	6
9	**Воєнні дії**	**2**	*25*	посухи	1
10	**Повінь**	**2**	*26*	епідемії	1
11	**Шахед**	**2**	*27*	пограбування	1
12	Кримінал	1	*28*	загроза життю	1
13	Відсутність медичної допомоги	1	*29*	стихійні лиха	1
14	Вибухи	1	*30*	терористичні акти	1
15	Смерть	1	*31*	завдання насильства	1
16	Напад	1	*32*	уявна загроза життю	1

В цьому опитуванні взяли участь студенти та випускники таких вікових категорій (рис. 5): 15-20 років – 53,4%; 21-26 років – 34,5%; 27-32 роки – 3,4%; 33-38 років – 3,4%; 39-44 роки – 5,2%.

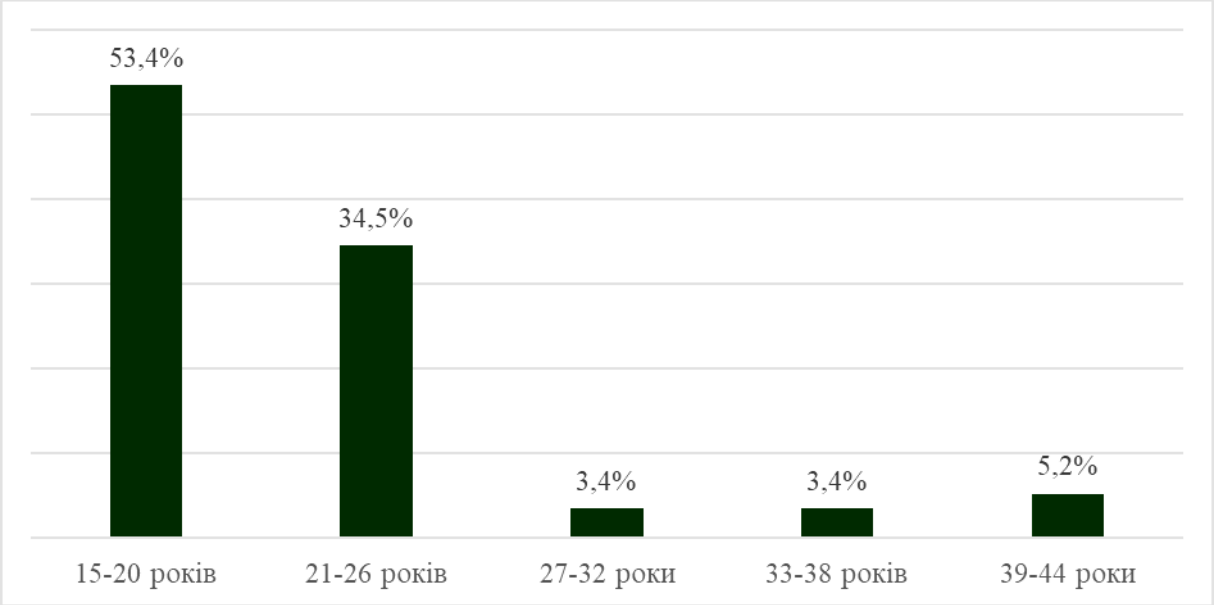


Рисунок 5 – Розподіл респондентів за віком

Розподіл респондентів за курсом навчання представлено на рис. 6, відповідно до якого 13,8% опитаних – студенти II курсу, 32,8% – студенти III курсу; 27,6% – студенти IV курсу; 25,9% – магістри, що здобували відповідний рівень освіти у 2024- 2025 навчальному році.

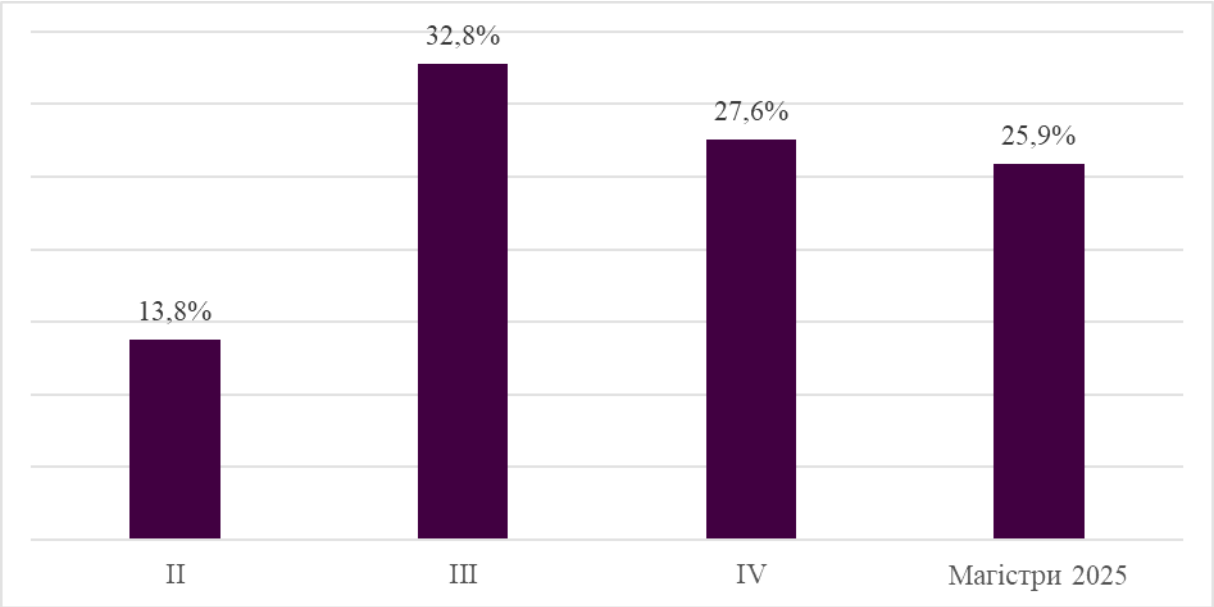


Рисунок 6 – Розподіл респондентів за курсом навчання

Збір, аналіз та інтерпретація первинних даних дозволить дослідити семантичні та психолінгвістичні інтерпретації екстремальних умов та з'ясувати їх відповідність визначенням. Такий підхід дає змогу зрозуміти та в подальшому оцінити рівень обізнаності з тим, що насправді є екстремальними умовами, та які види ситуацій (умов) потребують додаткового вивчення, як такі, що інтерпретуються як екстремальні.

Ірина Матійків

МЕТАФОРИЧНІ АСОЦІАТИВНІ КАРТИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

У сучасній психологічній практиці зростає інтерес до метафоричних асоціативних карт (МАК), які зарекомендували себе як ефективний інструмент психологічної допомоги в індивідуальному, груповому та тренінговому форматах. Це універсальний психологічний інструмент, який базується на метафорі та апелює до підсвідомості людини і застосовується для діагностики, корекції, розвитку, розкриття творчих здібностей та коучингу.

МАК – це набір картинок, на яких зображено людей, їх взаємодію, життєві ситуації, пейзажі, тварини, предмети побуту, абстракції, стихії тощо. Зображення на картах не мають фіксованої інтерпретації. Кожен клієнт, дивлячись на карту, створює власний унікальний зміст. Метафоричні карти називають асоціативними, оскільки вони викликають асоціації і людина проживає ще раз свою історію, і проективними −

людина бачить в карті саме те, що вона хоче бачити і що емоційно відгукується. МАК активізують праву півкулю головного мозку, залучаючи інтуїцію, образне мислення, уяву, емоційний інтелект, творчий потенціал. Базовою психологічною передумовою використання МАК є ідея про те, що метафора — це універсальний механізм пізнання й осмислення досвіду [3]. Через метафоричну картинку людина у символічній формі проектує власні переживання, потреби, установки, конфлікти або ресурси. Як влучно зазначено, метафорична карта – це двері, за якими живе подія, емоція або спогад, а сам процес роботи з нею — ключ до цієї глибинної інформації [1].

Особливе значення МАК мають у роботі з темами, які є складними для вербалізації: травматичний досвід, внутрішні конфлікти, кризи ідентичності, неусвідомлені емоційні стани. Карти виступають своєрідним «містком» між раціональним і емоційним, свідомим і підсвідомим, сприяючи глибшому розумінню внутрішнього світу клієнта. Застосування метафоричних карт у психологічній роботі дозволяє обійти механізми психологічного захисту, створюючи умови для безпечного занурення у глибинні переживання, а також сприяє розвитку саморефлексії, емпатії та емоційної регуляції.

Теоретичною базою для використання МАК є психодинамічні підходи, зокрема юнгіанський аналіз, гештальт-терапія, арттерапія, а також клієнт-центрована та наративна терапія. Практика засвідчує, що МАК ефективно використовувати у таких напрямах психологічної роботи, як:

– усвідомлення емоцій та потреб;
– опрацювання внутрішніх конфліктів;
– підтримка у складних життєвих ситуаціях;
– розвиток емоційного інтелекту та саморефлексії;
– робота з обмежувальними переконаннями тощо.

Українські та зарубіжні дослідники й практики [1, 2, 4, 6] зазначають, що робота з МАК сприяє зниженню опору, зняттю внутрішніх блоків, покращенню контакту із тілесними й емоційними реакціями, активізації процесів саморефлексії, а також розвитку здатності до конструктивного самовираження. У зв’язку з цим МАК набувають популярності як у терапевтичній практиці, так і в психокорекційній, освітній, коучинговій та тренінговій діяльності. Наведемо короткий опис авторської колоди МАК «Танець змін» та кілька прикладів кейсів.

Огляд авторської колоди МАК «Танець змін» [5]**.** Колода «Танець змін» складається з 80 карток із танцювальними сюжетами та музичними інструментами, а також містить 90 карток з афоризмами та глибинними запитаннями. Вона призначена для роботи з тілесно-емоційними процесами, діагностики внутрішнього стану, поштовху до змін та розвитку навичок рефлексії.

У поєднанні з колодою «Зазирни у себе» цей інструментарій є ефективним у роботі психологів, психотерапевтів (зокрема, в тілесно-орієнтованій, танцювально-руховій, сімейній та арт- терапії), тренерів соціально-психологічних тренінгів, коучів, ведучих психологічних ігор, а також для всіх, хто прагне глибшого самопізнання.

Тематика кейсів, які можна опрацьовувати за допомогою колоди «Танець змін», охоплює питання стосунків із собою та іншими, розуміння емоцій, балансування між близькістю і свободою, самовираження, відновлення внутрішніх ресурсів тощо. Ось деякі з тем для роботи з колодою:

«Стосунок зі собою*: опора чи боротьба*», «Стратегії взаємодії: *вибір чи звичка»,* «*Як бути разом, залишаючись собою*?», «*Як знайти баланс між близькістю й особистим простором*?», «*Як сприймати та надавати зворотний зв'язок?»,* «Мова емоцій: *як розуміти та висловлювати*», «Лідерство у стосунках: *хто веде*», «*Як керувати своїми страхами і досягати бажаного*?», «Кроки назустріч: *як долати труднощі у стосунках»,* «Як відпустити партнера, якщо стосунки вичерпали себе?», «Мистецтво рівноваги: *як знайти підтримку і зберегти баланс»,* «Магія взаємності: *як знаходити баланс між тим, що отримуєш і тим, що віддаєш*», «Коріння сили: *де шукати внутрішні опор»,* «Острів відновлення: *як створити простір турботи про себе» та ін*.

Приклади індивідуального консультування з використанням МАК «Танець змін». У процесі консультування можна запропонувати клієнту:

- обрати карту-вислів як символ підтримки на час сесії;
- обрати картку-відповідь на запит: «Що допоможе вирішити ситуацію найлегшим шляхом?»;
- скласти історію з кількох карток, інтерпретуючи їхній зміст як єдине повідомлення;
- обрати ресурсний вислів для створення афірмації;
- дослідити перехід від поточного до бажаного стану через образ, тілесні відчуття та вербальне осмислення.

Таким чином, МАК є потужним інструментом у роботі психолога, який дозволяє м'яко, і водночас глибоко взаємодіяти з емоціями, внутрішніми образами та досвідом клієнта. Їх ефективність залежить від професіоналізму фахівця, гнучкості методики та готовності клієнта до самопізнання. Інтеграція МАК у психологічну практику відкриває нові можливості для розвитку та зцілення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балл Н. І. Метафоричні асоціативні карти в роботі психолога: навч.-метод. посібник. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2019. 98 с.
2. Блінов О. А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. пр. Київського Національного університету ім. Тараса Шевченка. 2016. Вип. 4 (29). С. 6–11.
3. Лакофф Дж., Джонсон М. Метафори, якими ми живемо. Київ : Смолоскип, 2004. 312 с.
4. Мартиненко М. С. Метафоричні асоціативні карти в роботі психолога: теоретичний аналіз. Психологія і особистість. 2020. № 1. С. 45–51.
5. Матійків І. М. Танець змін: психологічний інструментарій. Авторська розробка. 2025. URL: https://pfp.lviv.ua/muzichni_instrumenti_z_prikladami_vprav_z_kolodi_quot_tanets_gittya_quot/
6. Чубенко І. М. Метафоричні карти як засіб психокорекції емоційного стану особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2021. Вип. 5 (2). С. 102–108.

Олег Огірко

ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ОСНОВІ ДУХОВНО-МОРАЛЬНИХ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТИРІВ

Проблема формування духовно-моральних цінностей студентської молоді в державі в час її інтеграції до загальноєвропейського співтовариства, а також в часи російсько-української війни, яка спричинила екстремальні умови для всього українського народу, є актуальною. Відомий англійський афоризм стверджує: «There are no atheists in foxholes» – «В окопах немає атеїстів», який переконує, що під час екстремальних умов або страху, наприклад, у випадку смертельної небезпеки за участю у військових діях, всі люди будуть вірити у вищі сили або

сподіватися на їх втручання. Тому духовно-моральні цінності, які формують особистість молоді: віра в Бога, милосердя, любов до ближніх, дотримання Божих заповідей, є необхідністю сьогодення.

На сучасну молодь дедалі більш очевидним є вплив молодіжної субкультури, відірваної від загальнолюдських духовно-моральних цінностей, багатовікової спадщини українського народу. Саме це спонукає сучасних педагогів формувати в молоді духовно-моральні цінності у процесі становлення кожного з них як особистості. На необхідності звернення до виховного досвіду народу, його моралі наголошено в державних програмах «Освіта (Україна XXI століття)», Концепції національного виховання, Концепції виховання дітей та молоді у національній системі освіти, Концепції сучасного українського виховання, у «Національній доктрині розвитку освіти, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян».

Педагогічна наука розглядає проблему духовно-морального становлення студентської молоді як одну з провідних, адже те, як людина визначає цінності, усвідомлює свою сутність, істотно впливає на всю її життєдіяльність. У процесі формування особистості в закладах освіти до основних цінностей належать: толерантність, гуманність, чесність, справедливість, доброта, милосердя тощо. Основою духовно-морального формування молоді є цінності. Духовні цінності пов’язані з релігією як зв’язком, так і зустріччю та життям людини з Богом, Який є один для всіх, і тому людина повинна правильно будувати свої відносини з Творцем, вбачати у Ньому найвищий сенс свого існування.

Філософи стверджують, що цінність є сама в собі та не залежить від нічого. Розділ філософії, що вивчає цінності, зветься аксіологія (від грец. αξια– цінність) – вчення про природу духовних, моральних, естетичних та інших цінностей, їх зв’язок між собою, із соціальними, культурними чинниками й особистістю людини. У психології вважають, що цінність – це постійне переконання, що кінцева мета життя є індивідуально та суспільно більш важлива, ніж інші життєві цілі. В педагогіці цінності є нормами, що регламентують педагогічну діяльність і виступають як пізнавально-діюча система, яка служить опосередкованою і сполучною ланкою між сформованим суспільним світоглядом у галузі освіти і діяльністю педагога. Згідно з соціологією, цінності – це те, що зрушує людську мотивацію. Кожна людина живе цінностями, але важливо усвідомити, якими саме і чи вони відповідають тим, згідно з якими ми організовуємо своє життя. Цінностями є всі чинники, які застосовує людина, щоб бути доброю і порядною. До них зараховують

усі людські діяння, як, наприклад, допомога іншим, діяння для добра групи людей, альтруїзм чи безкорисливість.

Цінність – знання, яке здобуваємо за ціле життя і яке допомагає робити правильні рішення. Цінності поділяються на: абсолютні (доброта, любов, правда, справедливість, гідність, свобода, чесність), які є своєрідним колом, радіус якого прямує до безконечності, бо подаровані нам Богом; національні (патріотизм, національна гідність, державотворчі прагнення, історична пам'ять, змагання до єдності); громадянські (права і свободи, обов'язки, соціальна гармонія, повага закону); сімейно-родинні (подружня вірність, турбота про дітей, стосунки у сім'ї, пам'ять предків); особисті (риси характеру, поведінка, стиль приватного життя). Людська особа може бути носієм таких цінностей: духовних (Бог, істина, правда), релігійних (святість, особиста віра, прагнення до досконалості), інтелектуальних (проникливість, розсудливість, інтуїція), моральних (смирення, чистота, щедрість, милосердя, лагідність), естетичних (краса, чарівність, дотепність, художній смак), вітальних (статевість, жвавість, енергійність) та інших цінностей. Людина покликана у житті бути носієм таких цінностей, а не просто мати різноманітні матеріальні, інтелектуальні цінності [3].

Очевидно, що між системою цінностей, стратегією та методами виховання і розвитку існує взаємна залежність. Цінності визначають зміст виховання, а стратегія і методи ставлять собі за мету прищепити молоді віру в прийняті цінності. Яку систему суспільство вибирає, таким мусить бути і характер виховання та розвитку. В дійсності виховання – це не що інше, як «приєднання до ієрархії вартостей, добровільно обраної, засвоєної і реалізованої шляхом відповідної діяльності». У цьому сенсі обов'язок виховника – наблизити цінності до молоді, подавши їх у прийнятній для неї формі, розвивати їх у її свідомості та сприяти їх інтеріоризації з таким розрахунком, щоб вони ставали її діючим світоглядом [1].

Виховувати – це передавати цінності. Духовно-моральна система виховання, яка повертається в наші заклади вищої освіти, заснована Церквою та славетними українськими педагогами (Ю. Дзерович, Г. Ващенко, О. Вишневський, В. Жуковський, І. Сіданіч) на цінностях природного та надприродного пізнання, які гармонізують із наукою Святого Письма як своєрідною Божою педагогікою. Обов'язок закладів освіти – допомогти молоді осягнути шлях до пізнання вічних Любові, Добра, Правди, Справедливості, Милосердя, до вивчення основ християнської моралі. Оскільки у визначенні процесів, що впливають

на формування моральної вихованості студентів, нами вказано на загальнолюдські цінності, ціннісні орієнтації, моральні норми як регулятори взаємовідносин у суспільстві, звернемо увагу на цінності, що мають бути основою для формування ціннісних орієнтацій молодого покоління сучасного українського суспільства, яке ставить своєю метою утвердитися в загальнолюдському ціннісному просторі. Тому формування ціннісних орієнтацій студентської молоді вважаємо однією з актуальних проблем сучасного духовно-морального виховання [3].

Зазвичай, регулятором взаємин молоді в суспільстві є ціннісні орієнтації, виражені в морально-етичних ідеалах, переконаннях, принципах, почуттях, духовних цінностях, що усвідомлені й пережиті особистістю та виконують у студентської молоді орієнтувальну, регулятивну, проектувальну функції. Саме ціннісні орієнтації, на нашу думку, є одним із найважливіших структурних компонентів особистості, оскільки вони утворюють свого роду вісь свідомості, що забезпечує стійкість особистості, наступність певного типу поведінки й діяльності, яка виражається у спрямованості потреб та інтересів.

Найвдалішим віковим періодом для формування ціннісних орієнтацій є вік студентської молоді, що характеризується виходом особистості на нову соціальну позицію, коли формується її свідоме ставлення до себе як до члена суспільства. Учені стверджують, що цей період піднесення життєдіяльності, який супроводжується загальним посиленням процесу розвитку, підняттям на вищу сходинку поведінки особистості, є продуктивним для становлення учнівської молоді на основі духовно-моральних набутків людства.

Варто зауважити, що освіта сьогодення характеризується пошуками нових підходів у розв’язанні завдань, зумовлених викликами часу. Провідним завданням сучасної вищої школи є формування гармонійної, духовно багатої та національно свідомої особистості. Практика показує, що у процесі формування розвиненої особистості чільне місце належить духовно-моральному вихованню, у якому представлені моральні еталони почуттів і моральної поведінки людей, які є наставниками. Безперечно, моральну самосвідомість педагога характеризують його честь і гідність. Викладач несе відповідальність за формування людського в людині, саме йому потрібно творити культуру моральних відносин, спілкування, незважаючи на суспільні негаразди. Тому в системі моральних відносин у педагогічному середовищі вагому роль відіграє взаємодія викладачів і студентів, побудована на взаєморозумінні та взаємоповазі, шанобливому ставленні педагога до традицій

колективу, підтримці гідності кожного вихованця. Викладач закладу вищої освіти покликаний формувати у студентів загальнолюдські норми гуманістичної моралі: добро, взаєморозуміння, милосердя, упевненість у можливостях, а також допомагати усвідомити, що моральні цінності є основою правопорядку. Проводячи заняття у спілкуванні, організовуючи диспути, дискусії зі студентами, педагог повинен сприяти розумінню вихованцями сутності моралі й моральності, цінностей та ідеалів, етичних норм поведінки українців [2].

Моральні цінності розглядаємо як різні форми вираження моральних вимог: норм і принципів моралі, моральних ідеалів, понять добра, справедливості, честі, гідності, обов'язку, моральних якостей людини, характеристик вчинків, діяльності та стосунків тощо. Моральні цінності є добром і для людини, яка їх обирає, і для її оточення, на яке цей вибір впливає.

У міжособистісних стосунках цінностями є добро і справедливість, що орієнтують на створення умов, за яких забезпечується мир і злагода між людьми, захист людського життя. Добра воля не тільки просвітлюється змістом, в основі якого – вищі цінності, але й стверджує їх у світі, у всіх сферах людського буття. Важливим також є формування ціннісного ставлення особистості студента до суспільства і держави, до себе і людей, до природи, праці та мистецтва, що має відображатися в особистісному зростанні кожного, становленні громадянина України, здатного виявляти національну гідність, успішно реалізовуватися в соціумі як сім'янин, професіонал, носій культури [4].

В умовах навчання особистість лише тоді починає набувати стійких моральних якостей, коли цьому сприяють умови, її становище в колективі, значущість соціальної ролі, яку вона виконує. Уся навчально-виховна система вищої школи повинна мати виховний вплив на становлення моральних відносин, за яких студентська молодь могла пережити задоволення від того, що своєю поведінкою та вчинками приносить радість людям, творить добро, бере відповідальність за результати своєї діяльності, вміє володіти і керувати собою. Водночас студент повинен добре засвоїти моральний досвід людства, прийняти загальнолюдські й національні моральні цінності в особистісні ціннісні орієнтири.

Отже, на сучасному етапі розвитку суспільства духовно-моральне становлення молоді є одним із головних завдань вищої школи. Важливе місце у структурі духовно-морального виховання посідають моральні якості особистості. Невизначеність у проблемі системності та

типології моральних якостей перешкоджає єдності вимог до моральної вихованості особистості. Однак дослідження показують, що сучасні студенти мають певні стереотипи позитивної та негативної поведінки. Тому потрібно розв'язати ще низку завдань, щоб перетворити ці стереотипні судження на сталі моральні та духовні якості особистості, якими сучасна молодь керувалася б у своїй поведінці в реальних життєвих ситуаціях. Провідним завданням сучасної вищої школи є розвиток особистості, зокрема й духовно багатої та національно свідомої. Вагому роль у цьому відіграє виховна робота зі здобувачами вищої освіти із залученням кураторів академічних груп та капеланів християнських Церков.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вишневський О. Теоретичні основи сучасної української педагогіки: навчальний посібник. 3-тє вид., доопрац. і доп. К.: Знання, 2008. 566 с.
2. Дубасенюк О. А. Духовно-моральне виховання студентської молоді. Інноваційні підходи до виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах: матеріали Міжнар. наук.-практ. конференції / За ред. О. А. Дубасенюк, В. А. Ковальчук. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 78–87.
3. Огірко О. В. Християнська етика: Навчальний посібник. Острог: Національний університет «Острозька академія», Суми: В-во «Ярославна», 2012. 324 с.
4. Огірко О. В. Формування духовно-моральних цінностей студентської молоді як запорука міцної держави. Незалежність України: права людини та національна безпека: збірник Міжнар. наук.-практ. конференції. Національний університет «Львівська політехніка» / упоряд. Л. В. Ярмол. Львів: Галицька видавнича спілка, 2021. С. 105–108.

Іван Сулятицький

ЕТНОПСИХОЛІНГВІСТИКА БЕЗПЕКИ У КРИЗОВОМУ ДІАЛОЗІ

Давно назріла проблема визначити адекватну психологічну роль мови щодо власної безпеки. Найперше , в цьому ключі варто зосередити увагу на оптимальних формах при висловлюванні добрих манер, мовні відтінки і барви у ситуації знайомства, точність і доречність висловлювань у ситуації ділового спілкування, мовних конструктів побутових взаємин.

Коли говорити про мовну семантику особистої чи спільнотнісної безпеки, то тут актуальними постають такі грані мови і мовлення як

розуміння етнопсихологічних (архетипових) особливостей представників іншої сторони комунукації, тобто етнопсихотипу інших народів, якими словами підкреслити повагу до неповторних характерологем представника іншого народу, вміле звернення до їх офіційних презентантів (керівників чи суспільно-культурних діячів).

Утворення етносів, народів, націй тісно пов'язано з їх архетипами. Архетип визначає суть, форму та спосіб зв'язку успадкованих, несвідомих прообразів і структур психіки, які передаються від покоління до покоління. Архетипи виступають основою для таких утворень: поведінки, особистісного розвитку та розуміння світу. Тобто, архетипи утворюють психічні та поведінкові програми, впливають на особливості поведінки, мислення і бачення світу. Духовне життя особистості тісно пов'язане з архетипами, оскільки в процесі творчої активності людей за допомогою архетипів утворюється відповідна послідовність образів.

Мовні індекси безпеки в освітній сфері очевидно повязані з формуванням етнолінгвістичного словника дитини для комунікації з представниками (в тому числі ровесниками) іншого етнокультурного кола, розумінні їх націоментальних своєрідностей у розвитку, навчанні і вихованні, а згодом і у веденні сфер бізнесу, підходів у переговорах, а також семантичні і етнолінгвістичні (побудова фраз, звернень, вираження поваги, використання схильностей).

Внутрішє відчуття мовних особливостей значиме і для уникнення непорозумінь у діалозі чи довготривалому партнерстві), тобто у словесному підкріплюванні найбільш значимих специфік взаємин з особами, які представляють групи(спільноти) з іншими ніж власні ментальними стереотипами і запитами.

І тут не можна не згадати класика О. Потебню про вагу мови, зокрема слова у забезпеченні міцності людських порозумінь. За допомогою слова «вперше людина творить свою думку». Відповідно мова – засіб не вираження вже готової думки, а створення її. Мова є необхідним елементом вдосконалення мислення: «духу без мови не буває, бо витворюється він за допомогою мови, і мова в цьому є перша за часом подія» [1].

Мова, за О. Потебнею, є «процесом постійного творчого зусилля духу (і в цьому плані вона ніколи не завершується, не “застигає” як готовий результат)» [1, с. 241]. Саме слово у процесі спілкування є «місцем збігу» думок того, хто говорить, і того, до кого мова звернена, тобто «розуміння» реалізується в слові [3]. Дж. Фішман, американський соціолог і лінгвіст, зауважує: якщо поглянути на мовний конфлікт уважніше, «під поверхню, пов’язану з мовою риторики, зазвичай виявляємо соціальні

тріщини… У такому разі мова, будучи такою символічною для культурно-групової належності загалом, може бути легко та помилково звинувачена як причина розбрату в суспільстві» [4, с. 82]. З цьоговласне слудує,що мовні конфлікти, які виникають у суспільстві, далеко не завжди є суто мовними. Як показала проблема про можливість офіційної двомовності в Україні, яке активно експлуатували політики впродовж років незалежності, чи не найяскравіше ілюструє тезу, що боротьба за мову як правило синонімізує сутність боротьби за владу.

Піднята тут проблема має вагоме прикладне значення. Суть його в тому. Що навчальний курс з робочою назвою «Мовні проблеми безпеки» сформує у майбутніх фахівців будь-якого профілю компетентностей вміння застосовувати в комунікаціях практичні техніки формування безпекової резильєнтності мови і мовлення і етнопсихологічної коректності уникнення ситуацій конфліктності і небезпечності в середовищах і з представниками особливих культурно-ментальних типів та здійснювати психологічну настанову на відвернення викликів і ризиків взаємин у вище згадуваних соціогрупах з врахуванням їх ментально-світоглядних стереотипів і очікувань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Потебня О. Естетика і поетика слова: збірник / Упоряд., вступ. ст., приміт. І. В. Іваньо, А. І. Колодної; Пер. А. Колодної. К.: Мистецтво, 1985. 302 с.
2. Етнопсихолінгвістика. URL: ttps://allref.com.ua/uk/skachaty/Etnopsiholingvistika
3. Філософія. Курс лекцій: навч. посіб. / І. В. Бичко, Ю. В. Осічнюк, В. Г. Табачковський та ін. К., 1991. 285 с.
4. Фішман Дж. Не кидайте свою мову напризволяще: Приховані статусні наміри в корпуснопланувальній мовній політиці / перекл. з англ. О. Гурц. Київ: Вид-во «К.І.С.», 2009. 200 с.

Вадим Шемчук

МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗАПАСУ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Російсько-українська війна стала не лише трагедією для мільйонів людей, але й каталізатором глибоких змін у багатьох сферах життя, зокрема, у системі військової освіти. Безпрецедентний досвід бойових

дій виявив як сильні, так і слабкі сторони існуючих підходів до підготовки військових кадрів, що змусило переосмислити та модернізувати систему підготовки.

Одним з ключових змін стало усвідомлення необхідності посилення практичної складової військової підготовки. Війна показала, що теоретичні знання без практичних навичок є недостатніми для результативного виконання бойових завдань. Тому зросла увага до проведення навчань з тактики, практичної стрільби, топографії, тощо, максимально наближених до реальних умов, з використанням сучасних тренажерів та симуляцій.

Військово-гуманітарні дисципліни. Психологічна підготовка: стресостійкість, лідерські якості, робота з особовим складом. Військове право та міжнародне гуманітарне право. Інформаційна війна та протидія пропаганді. Війна також підкреслила важливість психологічної підготовки. Бойові дії, стрес, втрата побратима – все це вимагає від військовослужбовців високої психологічної стійкості. Тому в освітніх програмах були включені курси з психологічної підготовки, стресостійкості, лідерства тощо.

Військово-технічні дисципліни. Сучасна війна – це війна технологій, де використання безпілотних літальних апаратів, систем зв'язку, кіберзброї – все це вимагає від військових фахівців глибоких знань у галузі інформаційних технологій. Тому в підготовку були інтегровані курси з кібербезпеки, радіоелектронної боротьби, використання сучасних систем зв'язку тощо. Використання сучасних технологій на полі бою (дрони, системи зв'язку, кібербезпека). Інтеграція інженерних та технічних знань у військову тактику.

Медична підготовка. Війна також виявила необхідність посилення медичної та санітарно-епідеміологічної підготовки у військах. Тактична медицина, надання першої допомоги в умовах бойових дій – ці навички стали життєво необхідними, важливими для кожного військовослужбовця щодо надання першої домедичної та самодопомоги.

Особлива увага була приділена підготовці офіцерів запасу. Війна показала, що в умовах мобілізації саме офіцери запасу відіграють важливу роль у доукомплектуванні бойових підрозділів військової частини. Тому були переглянуті програми підготовки офіцерів запасу, з метою їх максимального наближення до вимог сучасного бою.

Російсько-українська війна стала жорстоким, але ефективним "кривавим вчителем". Вона змусила переосмислити підходи до підготовки військових кадрів, зробити їх більш практичними, технологічними,

психологічно стійкими. Ці зміни є необхідними для забезпечення обороноздатності країни в умовах сучасних викликів.

Кафедра військової підготовки у закладах вищої освіти (ЗВО), вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) проводить військову підготовку фахівців за програмою офіцерів запасу з військово-облікової спеціальності, до прикладу: "Застосування механізованих підрозділів", де навчання може тривати 2 роки, шляхом "військового дня" (один навчальний день на тиждень) без відриву від навчання у ЗВО, а також 1 рік, або 4 місяці. До військової підготовки за військово-обліковою спеціальністю "Застосування механізованих підрозділів" залучаються студенти ЗВО, які навчаються, або громадяни України, які мають освітньо-кваліфікаційний рівень не нижче "бакалавра", з різних галузей знань.

У сучасному світі, де технології та інформація розвиваються з неймовірною швидкістю, військова освіта зазнає значних трансформацій. Традиційні підходи, що базувалися на ізольованому вивченні окремих навчальних дисциплін, вже не відповідають вимогам сучасних бойових дій в умовах російсько-української війни. Натомість, на перший план виходить міждисциплінарність зв'язків – підхід, що передбачає інтеграцію знань з різних галузей для формування цілісного розуміння військової справи.

Міждисциплінарність у військовій освіті – це не просто сума окремих дисциплін, а їх синергія, що дозволяє майбутнім офіцерам бачити картину в цілому, розуміти взаємозв'язки між різними аспектами військово-професійної діяльності. Військовий фахівець повинен володіти не лише знаннями з тактики, управління та стратегії, але й розуміти психологію, інформаційні технології, міжнародне право, медицину та багато інших галузей.

Одним з ключових аспектів міждисциплінарності є інтеграція військово-технічних та військово-гуманітарних дисциплін. Сучасний офіцер повинен не лише вміти використовувати складну військову техніку та озброєння, але й розуміти вплив бойових дій на особовий склад, на суспільство, на міжнародні відносини. Майбутній офіцер повинен вміти приймати рішення, враховуючи не лише технічні можливості, але й етичні та правові аспекти.

Особливо актуальною міждисциплінарність стає в умовах гібридних воєн (атак), де інформаційна війна, кібербезпека, інформаційно-психологічні операції відіграють ключову роль. Майбутній офіцер запасу

повинен вміти протистояти не лише фізичним загрозам, але й інформаційним атакам, розуміти психологію противника, вміти вести інформаційну боротьбу.

Міждисциплінарність вимагає від ЗВО, ВВНЗ перегляду освітніх програм, впровадження нових методів навчання, залучення фахівців з різних галузей. Важливо не лише передати знання, але й навчити майбутніх офіцерів мислити системно, аналізувати інформацію, приймати рішення в умовах невизначеності.

Отже, міждисциплінарність у системі військової освіти – це не просто модна тенденція, а необхідність, продиктована вимогами сучасного світу. Це шлях до формування компетентних військових фахівців, здатних результативно діяти в умовах складних та мінливих бойових дій.

Ольга Якимович

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Соціальна безпека особистості в екстремальних умовах є надзвичайно важливою та складною проблемою, яка тісно пов’язана з загальною соціальною та національною безпекою. Екстремальні умови, такі як збройні конфлікти, економічні кризи та інші значні дестабілізуючі фактори, мають глибокий вплив на здатність та готовність особистості захищати себе від різноманітних небезпек та загроз.

Проблемі соціальної безпеки особистості присвячені дослідження таких науковців як О. Новікова, О. Сидорчук, О. Панькова, Н. Буняк, Н. Ставнича., О. Сиченко та інші.

Метою нашої статті є дослідження особливостей соціальної безпеки особистості в екстремальних умовах.

Соціальна безпека людини визначає певний стан захищеності соціальних прав, гарантій та інтересів людини як громадянина країни, що обумовлює безпеку існування, гідне життя, а також умови та можливості розвитку й саморозвитку, самореалізації людини. Це такий стан у державі й суспільстві, соціальному середовищі чи оточенні, який дозволяє людині відчувати себе соціально захищеною, впевненою у собі, своєму майбутньому, мати надійні гарантії та перспективи до життя і життєзабезпечення, відтворення та розвитку, можливості для задоволення базових потреб.

О. Сидорчук пропонує розглядати соціальну безпеку людини як певний рівень забезпеченості її основних потреб, стан захищеності життєво важливих прав, свобод і соціальних інтересів від внутрішніх та зовнішніх загроз, який забезпечується через створення безпекового середовища (відповідних умов) як самою людиною, так і державою, суспільством. Критерії соціальної безпеки людини: сприятливі умови життя та праці; умов життєзабезпечення − харчування, проживання, відпочинку; задовільний стан здоров'я, можливості користуватися медичними й освітніми послугами; впевненість у власному майбутньому та майбутньому України [2].

Як зазначає Н. Буняк поняття соціальної безпеки людини часто ототожнюється зі станом захищеності та станом життєдіяльності, коли наявні можливості для задоволення соціальних інтересів, а також комплексом гарантованих на рівні держави прав і свобод людини, які реалізуються у суспільстві за допомогою державної соціальної політики й нівелюють негативний вплив соціальних ризиків на ступінь захищеності її життєво важливих інтересів, а також зумовлюють підвищення рівня та покращення якості життя населення [1].

Н. Ставнича під соціальною безпекою людини розуміє такий рівень захищеності людини, який дає змогу використовувати її потенціал за рахунок створення безпечних умов життя та можливості задоволення потреб, серед яких вирішальними є: мати доступ до засобів існування, прожити довге й здорове життя; набути, розширювати й оновлювати знання; що сприятиме забезпеченню сталого розвитку суспільства [4].

О. Сиченко вважає, що мірилом соціальної безпеки є індивід і можливість його гідного існування, вільного розвитку і забезпечення його ієрархічних потреб як умови такого розвитку [3].

Соціальна безпека особистості – це стан захищеності життєво важливих інтересів людини від внутрішніх та зовнішніх загроз, що дозволяє їй повноцінно розвиватися та реалізовувати свій потенціал. У сучасному світі, де ризики та виклики постійно змінюються, забезпечення соціальної безпеки стає одним із ключових завдань держави. Соціальна безпека людини це протидія тим загрозам та небезпекам, що несуть, або можуть нанести шкоду фундаментальним інтересам та потребам людини, руйнують її духовний світ; стан захищеності особистості, відчуття комфортності у суспільстві, визначення та дотримання прав і свобод самою людиною. Соціальна безпека людини – це здатність та готовність держави, суспільства та особистості захищати себе

від небезпек та загроз для життя, здоров'я, основних суспільних цінностей – прав і свобод людини [5].

В умовах екстремальних ситуацій ця здатність може бути суттєво підірвана. Одним із найбільш показових прикладів екстремальних умов є війна в Україні. Ця ситуація призвела до:

Погіршення соціально-економічного становища населення. Вилучення фінансових ресурсів на воєнні цілі зменшило можливості підтримки демографічного розвитку, охорони здоров'я та освіти.

Зростання соціальної нерівності та зниження якості життя. Конфлікт посилив розрив між декларованими соціальними стандартами та їх досягненням.

Втрати ціннісних орієнтацій та руйнування духовно-культурних норм.

Посилення економічної небезпеки для всіх суб'єктів соціальних відносин, що призводить до зростання бідності та обмеження можливостей для гідного життя.

Зростання ризиків та небезпек, пов'язаних зі збройним конфліктом, що є однією з найвагоміших внутрішніх соціальних загроз.

Соціальна безпека особистості є результатом соціальної політики держави, інструменти якої використовуються для перерозподілу доходів, встановлення соціальних стандартів, надання членам суспільства соціальних гарантій, пільг та допомоги. Основними *інструментами* забезпечення соціальної безпеки особистості в теперішніх реаліях є: закони та нормативно-правові акти, які визначають й гарантують права й свободи громадян; соціальне партнерство та соціальний діалог між урядом, працедавцями й працівниками для розв'язання спірних питань; безпечна та відповідальна поведінка громадян; розвинуті демократичні інститути громадянського суспільства; консолідація суспільства, стабільність та соціальний порядок; чіткі критерії соціальної підтримки тих чи інших груп населення; наявність служб та сервісів, що надають послуги соціального характеру; адресна допомога особам, які потребують соціального захисту.

Формування безпекового простору людини вимагає від неї: брати відповідальність за своє життя, усвідомлюючи його цінність; дбати про своє життєзабезпечення та здоров'я; захищати гарантовані Конституцією України права та свободи; бути соціально відповідальною в усіх сферах життєдіяльності; демонструвати навички соціальної, правової, економічної безпеки та безпеки життєдіяльності; бути соціально

активним громадянином; самовдосконалюватись та саморозвиватись; постійно підвищувати свій освітньо-культурний рівень.

Освіта як соціальний інститут впливає на соціальну безпеку через кілька ключових аспектів:

1. Психологічний комфорт: створення безпечного і підтримуючого навчального середовища зменшує ризик булінгу та психологічного насильства, що позитивно впливає на психічне здоров'я учнів.

2. Соціальні зв'язки: відповідальні освітні практики сприяють розвитку здорових стосунків між учнями, педагогами і батьками, що веде до зміцнення соціальної підтримки та зменшення ізоляції.

3. Емоційна стійкість: освіта, що акцентує увагу на соціально-емоційному навчанні, допомагає учням розвивати навички управління емоціями та стресом, що важливо для їхньої адаптації в суспільстві.

В екстремальних умовах людина може втратити найважливіші життєві ресурси, такі як здоров’я, фізичне, соціальне та духовне благополуччя, а також здатність до повноцінної життєдіяльності. Її світогляд змінюється, а первинні потреби стають пріоритетними, тоді як питання розвитку відкладаються або взагалі не реалізуються.

Результати експертного опитування, наведені науковцями, показують, що невпевненість у майбутньому є однією з найвагоміших загроз соціальній безпеці молоді, що безпосередньо пов’язано з нестабільністю та екстремальними умовами [5].

У контексті подолання негативних наслідків екстремальних умов, зокрема збройного конфлікту, необхідна розробка програм соціально-психологічної реабілітації та соціально-економічної адаптації для внутрішньо переміщених осіб та осіб, які перебували в зоні конфлікту.

Отже, соціальна безпека особистості в екстремальних умовах знаходиться під значним тиском різноманітних загроз. Збройний конфлікт, як приклад такої умови, спричиняє погіршення економічного стану, зростання нерівності, втрату орієнтирів та невпевненість у майбутньому. Забезпечення соціальної безпеки в таких умовах вимагає ефективного державного управління, спрямованого на мінімізацію загроз та надання підтримки постраждалому населенню, включаючи заходи з реабілітації та адаптації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Буняк Н. М. Соціальна безпека людини: сутність та шляхи забезпечення. Економіка та суспільство. 2022. Вип. 22. С. 79–88. https://doi.org/10.32782/2524-0072/2022-37-68

2. Сидорчук О. Г. Соціальна безпека: державне регулювання та організаційно-економічне забезпечення: монографія. Львів: ЛРІДУ НАДУ, 2018. 492 с. URL: https://fpk.in.ua/images/biblioteka/3bac_pravo/sydorchuk_mon.pdf
3. Сиченко О. О. Соціальна безпека в системі національної безпеки держави. Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія». Сер. : Державне управління. 2012. Т. 186. Вип. 174. С. 34–38. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchdu_2012_186_174_8
4. Ставнича Н. Соціальна безпека України в контексті забезпечення сталого розвитку: дис. …доктора філософії: 051. Івано-Франківськ, 2021. 205 с.
5. Стан та перспективи соціальної безпеки в Україні: експертні оцінки: монографія / О. Ф. Новікова, О. Г. Сидорчук, О. В. Панькова та ін. / Львівський регіональний інститут державного управління НАДУ; НАН України, Інститут економіки промисловості. Київ; Львів: ЛРІДУ НАДУ, 2018. 184 с.URL: https://iie.org.ua/wp content/uploads/2018/11/Novikova_Sydorchuk_Pankova.pdf

Тетяна Цюпенко

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

У контексті сучасної соціальної нестабільності, глобальних криз, воєнних конфліктів, високого рівня інформаційного навантаження та загального відчуття невизначеності, особливої значущості набуває проблема формування психологічної стійкості особистості. Здатність зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до змін і долати труднощі без втрати особистісної цілісності розглядається як один із ключових чинників збереження психічного здоров'я та ефективного функціонування індивіда в соціальному середовищі.

Одним із провідних чинників, що сприяють розвитку психологічної стійкості, є емоційний інтелект. Його вивчення розпочалося ще на початку XX століття, однак чітке наукове визначення було сформульоване лише у 1990 році Дж. Майєром та П. Саловей, які розглянули емоційний інтелект як сукупність когнітивних здібностей, що забезпечують усвідомлення та розуміння як власних емоцій, так і емоцій інших людей [1, 36]. Вони підкреслили, що емоції можуть бути джерелом цінної інформації, яка використовується для прийняття рішень, вирішення завдань та регуляції поведінки. В основі їх концепції лежить

ідея про ієрархічну структуру емоційного інтелекту, яка включає: ідентифікацію емоцій, використання емоцій у мисленні, розуміння емоційних процесів та здатність до емоційної саморегуляції [5, 21].

Особливу популярність концепція емоційного інтелекту здобула після виходу у 1995 році книги американського психолога Д. Гоулмана «Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ?», в якій автор запропонував розширене тлумачення поняття. Згідно з його підходом, емоційний інтелект включає здатність розпізнавати власні емоції, ефективно ними керувати, підтримувати мотивацію, виявляти емпатію та встановлювати конструктивні міжособистісні стосунки [2, 97]. На відміну від низки науковців, зокрема Дж. Меєра, який акцентував увагу на обмежених можливостях розвитку емоційного інтелекту, Д. Гоулман висловлював переконання, що емоційний інтелект є навичкою, яку можна цілеспрямовано формувати та вдосконалювати. Одним із аргументів на користь цієї позиції є науково підтверджений факт щодо пластичності мозку: нервові шляхи продовжують формуватися та змінюватися до середини життя людини. Це створює підґрунтя для можливості емоційного розвитку, що виявляється у здатності до свідомої емоційної саморегуляції [4, 215].

У вітчизняному науковий простір поняття «емоційний інтелект» було введено у 1999 році завдяки роботам Г.Г. Гарскової , яка трактувала його як здатність особистості розуміти емоційні аспекти міжособистісної взаємодії, аналізувати власні емоційні стани через призму інтелекту та керувати ними. На думку дослідниці, емоційний інтелект на відміну від загального інтелекту відбиває внутрішній стан суб'єкта, його зв'язок із поведінкою і взаємодією з навколишньою дійсністю.

В умовах сучасних викликів, зокрема повномасштабної війни, проблема розвитку емоційного інтелекту набуває особливої ваги. Війна провокує хронічний стрес, породжує відчуття небезпеки та невизначеності, постійно ставить особистість перед психотравмуючими ситуаціями. У таких умовах здатність до усвідомлення й регуляції емоцій стає критично важливою для збереження психологічної стійкості. Розвинений емоційний інтелект сприяє ефективному реагуванню на складні обставини, дозволяє зберігати внутрішню стабільність, адаптуватися до нових умов і вибудовувати продуктивні стратегії поведінки.

Узагальнюючи зазначене, можна дійти висновку, що емоційний інтелект виступає не лише ресурсом адаптації, а й стратегічним чинником збереження ментального здоров'я особистості. Його розвиток є необхідною умовою ефективного подолання впливу стресових факторів,

забезпечення емоційного благополуччя та стабільності. Це відкриває широкі можливості для впровадження психологічних інтервенцій у сфері освіти, консультування, профілактики емоційного вигорання та підтримки психічного здоров'я в умовах тривалих кризових явищ.

Таким чином, в умовах соціальних потрясінь та невизначеності емоційний інтелект набуває значення не лише як індивідуальна компетенція, а як важливий соціальний ресурс, що сприяє збереженню психологічної стійкості, взаємопідтримки та ментального здоров'я суспільства загалом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. Серія: Психологія, 2024. Психологічний часопис. 2019. № 7. С. 34–49.
2. Ґоулман Д. Емоційний інтелект. Vivat, 2020. 512 с.
3. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2015. Вип. 1 (46). С. 210–216.
4. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. Проблеми сучасної психології. 2013. № 22. С. 324–335.
5. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія Психологія. 2021. Вип. 3. С. 20–23.
6. Усик К. М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. Габітус. 2024. № 60. С. 245–250.
7. Цюпенко Т. А. Емоційний інтелект як засіб розвитку психологічної стійкості особистості в умовах сьогодення. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. Вип. 4 (6). С. 109–115.
8. Liashch O., Chukhrii I. Study of the structure of psychological health of volonteers in wartime. Personality and environmental issues. 2024. V. 2. P. 9–16.

Вікторія Боднарчук

ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ І ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ ЗАСОБАМИ ТЕАТРАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ

Війни, природні катаклізми, техногенні аварії та інші непередбачувані обставини, з якими стикається сучасне суспільство, зумовлюють постійну зміну, удосконалення та оновлення професійної підготовки фахівців цивільного захисту, які відіграють ключову роль у порятунку

життів, ліквідації наслідків надзвичайних подій та підтримці громадського порядку. Це вимагає від них не лише високого рівня професійної підготовки, а й розвитку стресостійкості, оперативного мислення, комунікативних навичок, емпатії, емоційної стійкості та здатності до швидкого прийняття рішень у критичних умовах.

Дослідники В. Абрамян, Н. Барвіна, І. Зязюн, Т. Кремешна, А. Лаврентьєв, М. Міщенко, Н. Стадніченко та ін. наголошують, що виховання засобами театрального мистецтва сприяє всебічному розвитку здобувачів освіти, виховує у молоді ввічливість, ерудованість, навчає шанувати національні традиції та культурні цінності, збагачує особистість як у соціальному, так і у професійному напрямах.

Театральна педагогіка – це освітній напрям, що поєднує елементи драматичного мистецтва та педагогічних методів для розвитку особистісних та професійних компетенцій. Використання театральних технологій у підготовці фахівців цивільного захисту сприяє покращенню комунікативних навичок; формуванню емоційної стійкості; розвитку навичок командної роботи; підвищенню рівня адаптивності до нестандартних ситуацій; покращенню навичок прийняття рішень у стресових умовах тощо.

У закладах вищої освіти, що готують фахівців цивільного захисту, театральна педагогіка може бути інтегрована через спеціальні навчальні курси та тренінги; практичні заняття з елементами акторської майстерності; симуляційні навчання з елементами театральних технік тощо.

Однією з ефективних форм впровадження театральної педагогіки є Студія акторської майстерності, яка дозволяє інтегрувати музичну, хореографічну, літературну й театральну мистецьку діяльність у професійну підготовку фахівців цивільного захисту. Заняття в Студії включають різноманітні вправи на розслаблення, концентрацію уваги, голосові та дихальні тренування, на розвиток пластики та рухливості; техніки імпровізації втілення різноманітних етюдів, робота над п’єсами різного жанру; обговорення обраних для постановки п’єс, історії їх створення, соціального контексту тощо.

Репетиційна діяльність, підготовка до виступів чи конкурсів є ефективним способом тренування уваги, адже вимагає високого рівня концентрації, швидкої реакції на корекцію помилок та уваги до деталей. Це формує стійкість до відволікань, що є критично важливим у роботі фахівців цивільного захисту. Окрім того, репетиційна робота є потужним інструментом для формування самодисципліни, адже учасники

повинні раціонально планувати свій час, зосереджуючись на виконанні конкретних завдань відповідно встановленому графіку.

Заучування текстів ролей під час роботи над сценаріями, повторення складних послідовностей дій під час розучування хореографічних композицій стимулює розвиток короткочасної та довготривалої пам'яті, асоціативного мислення. Крім того, виконання творчих завдань відіграє важливу роль у розвитку таких навичок, як багатозадачність та гнучкість мислення. Наприклад, під час підготовки до вистави учасники творчого колективу повинні одночасно аналізувати потреби й реакції аудиторії, генерувати нові ідеї для покращення сценічного виконання, а також швидко адаптувати свої дії до непередбачених ситуацій – технічних несправностей чи затримки, які можуть виникнути під час виступу. Ці процеси формують здатність ефективно працювати в умовах невизначеності, де потрібна миттєва реакція та здатність діяти рішуче та ефективно, попри високий рівень стресу, що є ключовою компетенцією для майбутніх фахівців цивільного захисту.

Участь у творчих колективах сприяє розвитку відповідальності, вміння працювати в команді, знаходити компроміси, оскільки під час підготовки до виступу учасники мають узгоджувати свої дії з іншими, враховувати думки та пропозиції колективу й швидко реагувати на зауваження керівника. Готуючись до виступу учасники не лише вдосконалюють свої організаційні та комунікативні навички, а й формують психологічну готовність до роботи в умовах напруженого графіка та високої відповідальності, що є невід'ємною частиною професійної діяльності фахівців цивільного захисту.

Публічні виступи допомагають долати страх сцени, невпевненість у власних силах і тривожність. Це сприяє формуванню здатності до емоційної саморегуляції, що є необхідною в стресових ситуаціях.

Творча діяльність позитивно впливає на розвиток емпатії та соціальної інтеграції здобувачів освіти – спільна робота у гуртках формує навички міжособистісного спілкування, підтримки колег і створює сприятливий емоційний клімат у колективі. Завдяки регулярному аналізу власних емоційних станів під час занять театральним мистецтвом здобувачі вищої освіти вчаться управляти своїми емоціями, що безпосередньо знижує ризик виникнення професійного вигорання.

Вважаємо, що залучення майбутніх фахівців цивільного захисту до творчої діяльності у Студії акторської майстерності є важливою умовою розвитку їхніх соціальних, психологічних і професійних якостей, а використання засобів театральної педагогіки – ефективним методом

розвитку усіх основних груп їхніх соціальних і професійно важливих якостей (інтелектуально-пізнавальних, мнемічних, емоційно-вольових, організаційно-управлінських, комунікативних і психофізіологічних).

Олена Задирака
Науковий керівник – Лариса Данильчук

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО СТРЕСУ

Актуальність дослідження психологічних особливостей організаційного стресу зумовлена високим рівнем частоти й інтенсивності стресових ситуацій, які виникають в умовах сучасних організацій. Вони безпосередньо впливають на ефективність роботи персоналу, його психологічне благополуччя та продуктивність. В умовах війни, постійних змін на ринку праці, вимог до високої продуктивності та впровадження інноваційних технологій, стрес на робочому місці стає важливим фактором, який впливає на загальний стан працівників і їх здатність до адаптації в організації. Зважаючи на соціально-економічні умови України, вивчення психологічних аспектів організаційного стресу має значення для створення сприятливого робочого середовища, яке б сприяло зниженню рівня стресу серед працівників і покращенню їх психологічного стану.

Західні наукові підходи підкреслюють системну природу організаційного стресу: він розглядається як наслідок сукупності психосоціальних стресорів, зумовлених структурою організації, її політикою, культурою та іншими макро- і мікрорівнями. Науковці наголошують, що організаційний стрес є багаторівневим явищем, яке формується через взаємодію індивідуальних, групових і організаційних чинників. З цього випливає, що особливість організаційного стресу полягає в тому, що він є не лише індивідуальною реакцією, а й проявом системного впливу на всю організацію, включаючи комунікаційні процеси, ефективність роботи та соціально-психологічний клімат у колективі [2 – 4].

Організаційний стрес відображає взаємодію працівника із середовищем організації, і його специфіка визначається характером цієї взаємодії, зокрема через вплив на продуктивність, здоров’я та емоційний стан працівників. Організаційний стрес має низку специфічних характеристик, які дозволяють виокремлювати його як окремий тип стресу: він

пов’язаний з організаційною системою та взаємодією її компонентів, що включають ролі, ресурси, та управлінські стилі, завжди виникає у контексті професійної діяльності, відображаючи вплив специфічних умов праці, таких як вимоги до продуктивності, конфлікти ролей або структурні зміни, може призводити до зниження ефективності роботи команди, конфліктів між працівниками, а також до формування колективних емоційних станів [4; 5].

І. Заікою виділено та детально проаналізовано п’ять груп соціальної напруженості в організації на рівні взаємодії персоналута організації [1]. При цьому було використано такі критерії, як «напруженість персоналу, зумовлена організацією роботи та введенням змін»; «напруженість персоналу, обумовлена взаємодією в організації»; «напруженість персоналу, обумовлена необхідністю забезпечення професійного становлення персоналу»; «напруженість персоналу, обумовлена загальними умовами праці в організації»; «напруженість персоналу, обумовлена специфічними умовами праці в українських організаціях».

Відмінне бачення організаційного стресу демонструють українські дослідження, зокрема роботи О. Головахи та Н. Паніної, які акцентують увагу на соціально-психологічних аспектах цього явища. Вони вказують на те, що розвиток стресу в колективах часто пов'язаний із соціальною напругою, яка виникає через дефіцит підтримки або невідповідність певних очікувань працівників. Спочатку формується суб'єктивне відчуття несправедливості, коли працівники починають вважати, що їхній внесок у спільну справу недооцінюється, з часом це призводить до зростання конфліктності всередині колективу, оскільки виникає конкуренція за обмежені ресурси чи статус. У випадку відсутності чітких управлінських рішень ця напруга переходить у хронічний стан, що супроводжується постійним незадоволенням та зниженням ефективності роботи організації [1; 2].

Згідно з дослідженнями Л. Карташової [1; 2], психологічні фактори також відіграють важливу роль у виникненні організаційного стресу: емоційна нестійкість і низька самооцінка можуть сприяти більшій чутливості до стресорів, посилюючи відчуття тривоги чи безпорадності; соціальні чинники, зокрема конфлікти в колективі та рольова невизначеність, створюють додаткові психологічні навантаження на працівників; когнітивні чинники, такі як зниження концентрації та помилки в ухваленні рішень, також можуть сприяти стресу, адже вони підривають впевненість працівника в своїх здібностях і ефективності роботи.

У цьому дослідженні пропонується така класифікація чинників організаційного стресу: індивідуально-психологічні, соціально-психологічні, організаційно-структурні. Також на організаційний стрес впливають фактори, пов’язані зі змістом роботи і індивідуально-фізіологічні особливості працівника. Так, індивідуально-психологічні фактори організаційного стресу можна логічно структурувати за кількома групами характеристик особистості, які впливають на її стійкість до стресу: емоційна, когнітивна і мотиваційна сфери особистості, а також самооцінка. Щодо когнітивних факторів, особливо визначальними є труднощі з концентрацією та гнучкістю уваги, низька креативність і неефективне або тривале прийняття рішень.

Важливими є мотиваційні чинники, оскільки вони визначають, наскільки значущою є задача для особистості, що, в свою чергу, може впливати на її здатність справлятися зі стресовими ситуаціями. Стрес часто виникає при низькому рівні мотивації до виконання завдань або за відсутності можливості контролювати ситуацію, а негативне ставлення до змін призводить до значного зростання стресових показників і зниження активності працівників. Мотиваційні чинники, що впливають на організаційний стрес, включають процесуальний мотив, який забезпечує мобілізацію ресурсів для виконання завдання і зазвичай пов'язаний з активними етапами діяльності, знижує стрес за умови позитивного сприйняття завдання. Проте мотив самоствердження може мати протилежний ефект – він призводить до підвищеної емоційної напруженості, оскільки особа зосереджена на результатах і оцінюванні своєї діяльності, що часто викликає стресові реакції через страх невдачі або незадоволення власними досягненнями. Тому мотивація, пов'язана з досягненням особистих цілей або соціальним визнанням, може як посилювати стрес, так і стимулювати продуктивність в залежності від того, наскільки працівник відчуває контроль над ситуацією та здатний задовольнити свої потреби. Вони можуть допомогти подолати стрес, якщо діяльність сприймається як значуща і досяжна, з іншого боку – підвищують рівень стресу, якщо досяжність цілей виглядає малоймовірною або надто важкою для виконання. Невизначеність щодо кар’єрних перспектив, конфліктність між особистими і організаційними цілями і цінностями, відсутність контролю знижують внутрішню мотивацію, що позначається на емоційному стані персоналу [1; 2; 4].

Організаційна культура відіграє ключову роль у формуванні умов, що впливають на ефективність роботи персоналу, рівень їхнього благополуччя або навпаки – спричиняють негативні наслідки, такі як

втома чи зростання частоти прогулів. Норми організації, що є невід-дільною частиною її культури, виступають важливим регулятором по-ведінки працівників, визначаючи загальноприйняті моделі взаємодії, цінності та підходи до роботи. Ці норми формуються на основі колек-тивного досвіду та відображають соціальні уявлення групи про ефек-тивну організацію праці. Вони створюють очікування щодо поведінки працівників, які, у свою чергу, можуть бути джерелом стресу, якщо су-перечать внутрішнім переконанням працівника [1; 5]. Тому, ще одним важливим потенційним джерелом високого рівня стресогенності орга-нізаційного середовища є стиль керівництва.

Отже, організаційний стрес є багатогранним явищем, яке виникає на перетині індивідуальних, групових та системних чинників, що взаємо-діють у рамках організаційного середовища. Він відображає складну динаміку адаптації працівників до вимог і змін у структурі, культурі, політиці та процесах організації. Його специфіка полягає в тому, що він є не лише реакцією окремого працівника, а й системним феноменом, який впливає на продуктивність, соціально-психологічний клімат, ко-мунікацію та ефективність роботи всього колективу. Унікальність орга-нізаційного стресу виявляється у його ролі як маркера дисбалансу між вимогами робочого середовища та ресурсами для їх виконання, що про-являється у вигляді когнітивного, емоційного, фізичного та соціального виснаження. Як свідчать численні дослідження, організаційний стрес формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх стресорів, таких як високі навантаження, конфлікти ролей, недостатня підтримка, соціа-льна ізоляція чи структурні зміни, які підривають стабільність і ресурс-ність працівників. Важливо розуміти, що цей стрес не лише негативно впливає на здоров’я та мотивацію співробітників, але й може знижувати продуктивність і провокувати масові звільнення чи емоційне вигo-рання, а тривалий вплив стресорів здатний призводити до кумулятив-ного ефекту, що загрожує зниженням ефективності всієї організаційної системи. Тому вивчення організаційного стресу та його механізмів роз-витку є ключем до створення стратегій його подолання і запобігання, спрямованих на підвищення стійкості організацій, підтримання соціа-льно-психологічного благополуччя працівників та забезпечення ефек-тивного функціонування організацій в умовах постійних змін.

ЛІТЕРАТУРА

1. Заіка І. В. Психологічні умови подолання особистісної напруженості персо-налу освітніх організацій. Дисертація на здобуття наукового ступеня канди-

дата психологічних наук за спеціальністю 19.00.10 – організаційна психологія; економічна психологія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. 346 с.
2. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.
3. Cooper C. L., Dewe P., O'Driscoll M. P. Organizational stress: A review and critique of theory, research, and applications. 2001. 243 p.
4. Vlasov P., Kiseleva A. Company top-managers' ideologies as a mental protection from environmental uncertainty. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2021. № 4 (24). С. 7–14. https://doi.org/10.31108/2.2021.4.24.1
5. Matteson M. T., Konopaske R.Organizational behaviour and management. 8 th ed. NY. : McGraw-Hill, 2007. 544 p.

Марія Шевякова,
Науковий керівник – Олексій Шевяков

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ІННОВАТИКА ВИДАВНИЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В АСПЕКТАХ БІЛІНГВІЗМУ

Предметом дослідження були особливості оформлення змістової і матеріальної структури книги як білінгвального видання. Білінгвізм як явище грає значну роль на сучасному етапі розвитку суспільства. Досліджено історію виникнення цього феномену, його наукового осмислення, втілення білінгвізму у художній літературі та видавничій справі.

Білінгвізм як соціальний феномен має глибоке історичне коріння. Він виникає внаслідок міжмовних контактів, які встановлюються з екстралінгвістичних причин: підкорення корінного етносу після завоювання його земель; мирне співіснування різномовного населення в межах однієї території; виникнення політичних, економічних, культурних відносин з населенням іншої країни; засвоювання іноземної мови в процесі навчання.

Як теоретична проблема білінгвізм почав досліджуватися лише наприкінці XIX століття. Це явище багатоаспектне, воно має велику кількість тлумачень та класифікацій, але всі вони ґрунтуються на трактуванні двомовності як практики поперемінного застосовування двох мов. Виокремлюють дві основні концепції трактування цього явища в залежності від ступеня володіння мовами: у вузькому розумінні володіння іншою мовою практично не відрізняється від володіння рідною, у широкому – користування другою мовою може бути недосконалим.

Явище білінгвізму має свої прояви і в художній літературі. Літературний білінгвізм надає можливість проникнути в іншій культурний простір, почати культурний діалог, який має призвести до взаємозбагачення національних літератур і мов. Всесвітньо відомими є прізвища багатьох двомовних письменників, творчість яких є проявом літературно-художнього білінгвізму – це Й. Бродський, Т. Шевченко, С. Беккет, Р. Гарі та ін. Багато з них отримали за свою твори на нерідній мові престижні літературні премії і всесвітнє визнання.

Білінгвізм у видавничій практиці реалізується у перекладних виданнях та виданнях з паралельним текстом, які ще називають білінгвальними виданнями. Розвиток білінгвальних видань в українському просторі є важливим задля збагачення внутрішньої культури читачів в умовах сьогодення. На сучасному українському книжковому ринку в останні роки простежується тенденція до зростання тиражів саме білінгвальних видань. Насамперед, це дитячі пізнавальні видання для різного віку. Тенденція охопила велику кількість видавництв: від молодих («Фонтан казок», «Брайт Букс»**)** до великих та відомих («Фоліо», «Веселка» «Видавництво «Старого Лева», «Либідь»), що свідчіть про безумовний попит на багатомовні видання та прагнення до розширення міжкультурних горизонтів майбутніх поколінь.

Для аналізу білінгвального видання було обрано італійсько-українське видання, яке вийшло у 2014 р. у видавництві «Либідь». Ця книга-білінгва, на нашу думку, є однією із взірцевих в українському книжковому просторі, вершиною видавничої праці та прикладом концептуальності сучасного класичного видання.

Збірка орієнтована на широкий загал читачів. Поетичний спадок представлено в перекладах І. Франка, М. Рильського, В. Сосюри та інших знаних українських поетів. У виданні взято найвідоміші вірші та поеми та розташовано їх за роками написання. В рубрику «Лірика» увійшло 55 віршів, у розділі «Поеми» вміщено дві поеми та присвяту до поеми «Демон». Розділ «Варіанти перекладів» містить багато варіацій перекладів віршів.

Психолого-педагогічна концепція інноваційного видання втілюється у трьох її складових: смисловій, художньо-графічній та маркетинговій. Смислова складова концепції полягає у єдності класики з сучасністю; у актуальності і важливості тем, які розкриті в творчості автора для сучасного читача. Цьому сприяє поєднання двох мов, двох світів на сусідніх сторінках, задля зручного порівняння оригіналу з перекладом, розширення власного світогляду та відчуття відтінків різних мов.

Лірику у виданні скомпоновано за роками, датовано перші публікації віршів творів італійських авторів та їх перекладів українською перекладачами. Більш того, упорядник разом з видавцем подають численні варіації перекладів найвідоміших творів авторів поза основним текстом, щоб зберегти гармонійне художньо-текстове сприйняття твору та його перекладу на сторінках основного тексту, де на лівій сторінці подано оригінал, а на правій – переклад.

Маркетингова складова концепції видання реалізується у доступності видання в українських книжкових магазинах, а також оригінальній відеопромоції у YouTube із прочитанням дітьми українських перекладів, але, безумовно, потребує більш потужної рекламної кампанії.

Художньо-графічна складова концепції видання полягає у довершеному поєднанні малюнків самих італійських авторів із модернізованим баченням образів сучасними українськими художниками. Ця складова створює цілісний змістово-художній "образ" видання. Систематичне поєднано зображальний ряд та ідею видання. Збережені авторські малюнки у якісному сучасному виконанні, яке не суперечить стилю, жанру і задуму видання, демонструють справжню майстерність художників. Поєднання кольорів, малюнків та шрифтів виглядає дуже якісно та цілісно. Таким чином, три складові концепції видання створюють єдине ціле: довершене видання, яке зацікавить свого читача зовнішньою та змістовою якістю, завдяки єдиній досконалій системі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Sizov V., Sheviakov O., Slavska Ya., Alforov O., Kornienko V. Theoretical foundations of pedagogy and educations: Collectuve monograf. International Science Groop Boston: Primedia eLaunch, 2022. 602 p. P. 60–66. DOI:10.4622299/ISG.2022.
2. Grimaldi M. From brain noise to syntactic structures: a formal proposal within the oscillatory rhythms perspective. Berlin – New York, 2020. P. 293–216.

Оксана Булій
Науковий керівник – Ольга Лозинська

КОНФЛІКТНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Конфлікти завжди були й залишаються важливою складовою суспільного життя, тому закономірно, що їх вивчення привертає увагу науковців. У психологічній науці існує давня традиція дослідження цього

явища, що ґрунтується на багатому теоретичному й емпіричному матеріалі, накопиченому протягом майже століття. Війна, як конфлікт між державами, наклала великий відбиток на ментальне здоров'я підлітків та їхню поведінку в міжособистісних стосунках.

Підлітки, як і дорослі, активно слідкують за новинами, обговорюють ситуацію в країні. Вони як перебирають на себе частину переживань від батьків, дивлячись на їх занепокоєння, і самі переживають якісь події сьогодення. Особливо загострюються під час війни відчуття злості та агресивності. Конфліктні прояви, характерні для цього віку, носять ситуативний характер. Але в несприятливих умовах відсутність своєчасної психологічної допомоги може обернутися стійкими особистісними утвореннями.

Аналіз наукових робіт, присвячених конфліктній поведінці підлітків, показав, що дослідників цікавлять різні аспекти цієї проблеми. О. Чайковська вивчала теоретичні питання психологічної сутності, механізмів і детермінант конфліктологічності особистості підлітка; Т. Яновська яка досліджувала взаємоз'вязок прояву психологічного конфлікту з емоційною сферою підлітків; О. Резнікова – психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях; Т. Куниця – проблеми конфліктів у шкільному колективі; Л. Долинська – психологію конфлікту; А. Гірник досліджував структуру, ескалацію, залагодження конфлікту; О. Бедлінський розглядав роблеми періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві; Л. Котлова – особливості конфліктних форм поведінки підлітків з вираженими акцентуаціями рис характеру та ін.

У зарубіжній психології цим питанням займалися О. Вейнінгер, С. Ентоні, М. Джонсон, Р. Колінз, Е. Олтман.

Однозначно можна сказати, що явища підліткової конфліктності неминучі, підлітки можуть дуже емоційно переживати події теперішнього, а можуть навпаки стримуватися та не хотіти ділиться тим, що з ними відбувається. Обидві реакції нормальні, це ситуація війни не є нормальною. Як би вони себе не поводили, вони дуже потребують дорослого, якому можна довіритися, з яким можна поговорити про важливе та разом долати труднощі.

А. Фрейд так описала дану особливість підліткового віку: «Підлітки виключно егоїстичні, вважають себе центром Всесвіту і єдиним предметом, гідним інтересу, і водночас ні в один з наступних періодів свого життя вони не здатні на таку відданість і самопожертву. З одного боку, вони з ентузіазмом включаються в життя спільноти, а з іншого – вони охоплені пристрастю до самотності. Вони коливаються між сліпим підпорядкуванням обраному ними лідеру і виклику бунту проти будь-якої влади

[2]. Підлітковий період характеризується також інтенсивним психічним, особистісним та інтелектуальним зростанням. Дослідники вбачають ключові досягнення цього етапу в здатності молоді адаптуватися до різноманітних соціальних середовищ і освоювати нові ролі в міжособистісній взаємодії. Однією з ключових особливостей цього віку є формування нових психічних характеристик. Підлітки стають більш самостійними, активно розвивають особистісну ідентичність та визначають власні життєві цілі. У цей час спостерігається розвиток мислення, яке набуває абстрактності та рефлексивності. Підлітки починають усвідомлювати свою роль у суспільстві та формувати соціальні зв'язки.

Підлітковий вік є складним бо в цей час відбувається активне формування самосвідомості, самостійності та власної системи цінностей, що часто призводить до міжособистісних конфліктів. Основні причини конфліктів у підлітковому віці можна поділити на кілька груп: психологічні, соціальні, особистісні. Таким чином, міжособистісні конфлікти у підлітковому віці мають багатофакторний характер і часто є результатом поєднання психологічних, соціальних та особистісних чинників. Уміння ефективно вирішувати конфлікти та розвивати навички комунікації є важливими аспектами становлення особистості та формування здорових стосунків у майбутньому [3, с. 186].

Рисунок 1 – Причини міжособистісних конфліктів [1, с. 61]

Серед основних груп чинників, що провокують конфлікти, виділяють інформаційні, поведінкові, фактори відносин, ціннісні та структурні фактори (рис. 1).

Важливо розуміти природу цих факторів, щоб ефективно запобігати конфліктам або знаходити шляхи їх конструктивного розв'язання.

Таким чином, конфліктна поведінка підлітків є складним феноменом, що формується під впливом психологічних, соціальних і когнітивних факторів. Її розуміння вимагає комплексного підходу, який враховує особливості розвитку самосвідомості, специфіку міжособистісних взаємодій та механізми регуляції поведінки. Важливість вивчення цієї проблематики полягає у можливості розробки ефективних методів профілактики та вирішення конфліктних ситуацій, що сприятиме гармонійному розвитку підліткової особистості та покращенню соціального клімату у навчальних закладах та позашкільному середовищі. Підлітковий вік як найбільш складний, суперечливий і тому - найбільш конфліктний. Придбаний підлітком досвід успішного або неуспішного спілкування служить підставою для засвоєння різних по конструктивності способів вирішення конфліктних ситуацій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аханова А. В. Вікова психологія в схемах та таблицях : метод. посіб. Київ : Патерик, 2024. 75 с.
2. Котловий С. А. Конфлікт як невід'ємний об'єкт соціалізації учнів. Теоретико-методологічні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб.наук.праць. Кам'янець-Подільський, 2011. 262 с.
3. Яновська Т. Психологічні особливості конфліктної поведінки у підлітковому віці. Проблеми сучасної філології: лінгвістика, літературознавство, лінгводидактика: зб. наук. пр. / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, Каф. філологіч. дисциплін. Полтава, 2012. Вип. 5. С. 186–189.

Олеся Думанська
Науковий керівник – Емілія Костишин

АКТУАЛЬНІСТЬ КЕЙС-МЕНЕДЖМЕНТУ ЯК ІНСТРУМЕНТУ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ В СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ

Умови війни створюють безпрецедентні виклики для соціальної, психологічної та медичної підтримки населення. У контексті зростання кількості внутрішньо переміщених осіб, ветеранів, постражда-

лих цивільних та інших вразливих категорій, зростає потреба в комплексному підході до надання допомоги. Кейс-менеджмент стає критично важливим інструментом координації такої підтримки.

Дефініція «кейс-менеджмент» застосовується як правило для позначення процесу взаємодії соціального працівника та клієнта, який потребує цієї послуги. Так, за визначенням Товариства Кейс-менеджменту Америки (Case Management Society of America), «кейс-менеджмент – це процес, в якому поєднується оцінка, планування, допомога та підтримка в отриманні послуг, які відповідають потребам, здоров'ю клієнта, яка здійснюється шляхом спілкування і пошуку доступних ресурсів з для досягнення якісних та рентабельних результатів» [6].

«Кейс-менеджмент – метод соціальної роботи, який передбачає оцінку ситуації та потреб клієнта, визначення цілей та планування заходів задля їх досягнення, моніторинг та оцінювання результатів роботи. В Україні поряд з назвою «кейс-менеджмент» використовують термін «ведення випадку» [2, с. 7].

Таким чином, кейс-менеджмент – це індивідуалізований процес супроводу клієнта, що включає оцінку потреб, планування, організацію, координацію послуг та моніторинг результатів. Його мета – забезпечити ефективне використання ресурсів і досягнення найкращих результатів для конкретної особи чи сім'ї.

Кейс-менеджмент як метод соціальної роботи має свої витоки ще в XIX столітті. Американські дослідники Бетсі (Betsy) та Вурлекіс (Vourlekis) вказують, що цей підхід сформувався на основі практичної та наукової діяльності Мері Річмонд. Саме вона заклала теоретичні засади методу «case work», який у перекладі означає «робота з випадком». Уже на початку XX століття кейс-менеджмент активно впроваджувався в системі охорони здоров'я, зокрема його практикували як соціальні працівники, так і медичні сестри.

Після завершення Другої світової війни значно зросла потреба в фахівцях, які б могли координувати комплексну допомогу клієнтам. Зокрема, страхові компанії залучали спеціалістів для організації підтримки солдатів, які поверталися з фронту з численними пораненнями та потребували всебічної допомоги. У 1970-х роках кейс-менеджмент набув широкого застосування в роботі з людьми, які мають психічні розлади.

Як метод кейс-менеджмент передбачає детальну оцінку індивідуальних потреб отримувача послуг, що сприяє підвищенню ефективності соціальної підтримки та якості надання допомоги. Кейс-менеджери працюють з особами, що мають проблеми зі здоров'ям, з родинами у

складних життєвих обставинах (зокрема через насильство чи фінансові труднощі), з військовослужбовцями, ветеранами, мігрантами, біженцями та іншими представниками вразливих груп населення.

У роботі з різними групами клієнтів застосовують одну з чотирьох моделей кейс-менеджменту: інтенсивного втручання (Assertive Community Treatment Model and Intensive Case Management); клінічну (Clinical Case Management); модель зосередження на сильних сторонах (Strengths-Based Case Management); універсальну брокерську модель [4]. Так, модель інтенсивного втручання (Assertive Community Treatment Model та Intensive Case Management) передбачає всебічну підтримку клієнта, із залученням мультидисциплінарної команди та використанням патерналістського підходу. У межах цієї моделі соціальний працівник або кейс-менеджер виконує функції безпосереднього надавача соціальних послуг. Цей підхід найбільш ефективний для осіб із психічними розладами, підлітків, які вживають наркотики, та людей, що мають досвід тривалого бездомного життя. Клінічна модель кейс-менеджменту (Clinical Case Management) зосереджується на тісній взаємодії між клієнтом і кейс-менеджером, де соціальний працівник часто виконує роль терапевта. Ця модель є ефективною в роботі з людьми, які мають психічні захворювання та людьми похилого віку, з бездомними клієнтами з психічними розладами, з особами після звільнення з місць позбавлення волі, а також з людьми з порушеннями опорно-рухової системи. Модель, орієнтована на сильні сторони (Strengths-Based Case Management), ставить у центр уваги ресурси та можливості клієнта. Ефективна у роботі з людьми, які живуть з ВІЛ, особливо з жінками, та широко застосовується у підтримці сімей у складних життєвих обставинах і сімей, які потребують допомоги у вихованні дітей та розвитку батьківських навичок. Універсальна брокерська модель кейс-менеджменту передбачає перш за все координацію необхідних послуг для клієнта, акцентуючи увагу на задоволенні його потреб та мобілізації зовнішніх ресурсів для підтримки життєдіяльності. Модель орієнтована на стабілізацію ситуації клієнта і не передбачає глибокої залученості у стосунки між кейс-менеджером і клієнтом.

На думку І. Суровцевої, «суттєвим поштовхом до розвитку кейс-менеджменту в Україні стали події 2014 р., коли активізувалися роботи в напрямку ведення випадків з внутрішньо переміщеними особами» [5].

Повтомаштабне вторгнення росії в 2022 р. активізувало впровадження кейс-менеджменту в нові сфери суспільного життя. Почина-

ючи з 2023 року в Україні стартував пілотний проєкт «Інститут помічника ветерана», ініційований відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України «Про реалізацію експериментального проєкту щодо запровадження інституту помічника ветерана в системі переходу від військової служби до цивільного життя» [3]. Метою цього проєкту є впровадження ролі кейс-менеджера з роботи з ветеранами в межах місцевого самоврядування. У 2025 р. заплановано підготувати до 15 тисяч посад [1].

Причинами такого зацікавлення до кейс-менеджменту є: зростання попиту на багатокомпонентну допомогу (медичну, психологічну, правову, соціальну); робота з клієнтами, які перебувають у стані травми, стресу, втрати або адаптації до нових умов; необхідність навиків міжвідомчої та міжсекторальної взаємодії; координація між державними, недержавними та волонтерськими організаціями.

Аналіз практичних кейсів дозволяє визначити низку переваги кейс-менеджменту в кризових ситуаціях: забезпечення безперервності допомоги; індивідуальний підхід до потреб клієнта; підвищення ефективності використання ресурсів; покращення якості життя отримувачів послуг.

Отже, в сучасних реаліях війни кейс-менеджмент набуває стратегічного значення як інструмент соціальної підтримки та стабілізації. Його широке впровадження сприяє підвищенню стійкості соціальної сфери та забезпеченню належної допомоги тим, хто її найбільше потребує.

ЛІТЕРАТУРА

1. Адаптація ветеранів війни до мирного життя: помічник ветерана. URL: https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/adaptatsiya-veteraniv-viyny-domyrnoho-zhyttya-pomichnyk-veterana
2. Кейс-менеджмент внутрішньо-переміщених осіб: методичні рекомендації. Автор-упорядник: Гусак Н. Є. Київ, 2015. 62 с.
3. Про реалізацію експериментального проєкту щодо запровадження інституту помічника ветерана в системі переходу від військової служби до цивільного життя: Постанова Кабінету Міністрів України від 19.06.2023 р. № 652. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/652-2023-%D0%BF#Text
4. Савчук О. М., Галай А. О. Кейс-менеджмент у роботі з внутрішньо переміщеними особами. Наукові записки НаУКМА. 2016. Т. 188. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. С. 70–74.
5. Суровцева І. Ю. Національний досвід кейс-менеджменту в соціальній роботі. Вісник Приазовського державного технічного університету. Серія: Соціально-гуманітарні науки та публічне адміністрування. 2024. Т. 1. № 12. URL: https://journals.uran.ua/vsgf_pstu/article/view/320586/311191

6. What Is A Case Manager. Case Management Society of America: web-site, 2020. URL: https://www.cmsa.org/who-we-are/whatis-a-case-manager/

Ілона Каравець
Науковий керівник –Світлана Вдович

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ У СПІЛКУВАННІ З ДОРОСЛИМИ

В сучасному суспільстві проблема прояву тривожності підлітків у спілкуванні з дорослими не втрачає актуальності, так як важливим етапом у життя кожної людини є шкільні роки, протягом яких формується її особистість, відбувається психічний розвиток, який часто супроводжується тривогою.

Тривога – це стан, у якому ми за щось хвилюємося, переживаємо, турбуємося [4]. Перше завдання тривоги – це сигналізування про небезпеку. Якби не було тривоги, ми ні за що не переживали би. Друге завдання тривоги – мобілізація. Тривога мобілізує внутрішні ресурси, аби справлятися з небезпекою, про яку вона сигналізує. Це відбувається несвідомо: тіло наперед знає, що потрібно робити в ситуаціях загрози [4].

Тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини часто переживати сильну тривогу з незначних приводів. Тривожність досить часто розглядають як особистісне утворення, або як пов'язану зі слабкістю нервових процесів особливість темпераменту [3].

Підвищена тривожність – це проблема, з якою підліток не завжди здатен впоратись самостійно, потребуючи активної доброзичливої підтримки і допомоги, насамперед психологічної. Тому прояви тривожності у поведінці підлітків активізують питання своєчасної діагностики її причин та планування адекватних заходів корекційного впливу, ефективність якого, безумовно, залежить від скоординованості зусиль психолога та батьків. Залучення батьків має важливе значення для успішного подолання емоційних проблем у підлітка. Освіта батьків щодо питань психологічних закономірностей формування характеру підлітка під впливом того чи іншого стилю виховання допоможе зробити процес психокорекції більш ефективним [2].

Проявом тривожності у підлітків при спілкуванні з дорослими можуть бути різні причини. Наприклад, деякі підлітки мають загальну схильність до тривожності, яка проявляється в повсякденному житті і

тим більше при спілкуванні з дорослими, особливо з малознайомими або авторитетними фігурами. Також підлітковий вік супроводжується гормональними змінами, які впливають на емоційний стан і підвищувати рівень тривожності, тому якщо підліток не відчуває підтримки та емпатії з боку дорослих, він може відчувати себе самотнім і тривожним у спробах спілкування.

Підлітки чутливі до того, як їх сприймають дорослі. Вони можуть боятися зробити помилку, сказати щось не те або не відповідати очікуванням дорослих, що призводить до тривожності, також можуть відчувати себе безсилими або нездатними висловити свою думку через страх бути не почутими або знеціненими.

Якщо підліток мав негативний досвід при спілкуванні з дорослими в минулому, наприклад, був принижений, розкритикований, або його ігнорували це може призвести до тривожності в майбутніх взаємодіях. Також, інколи дорослі можуть несвідомо чи свідомо ставити надто високі очікування перед підлітками, тому страх не виправдати ці очікування може викликати значну тривожність.

Поведінковим проявом тривожності у підлітків при спілкуванні з дорослими може бути уникнення ситуацій, місць або людей, які викликають тривогу, повторювані дії, наприклад, крутіння волосся, гризіння нігтів, постукування чи перебирання пальцями, також усамітнення, небажання спілкуватися, дратівливість, постійне перебування в стані настороженості, підвищена реакція на несподівані звуки або рухи, зниження продуктивності, труднощі з виконанням завдань через нездатність сконцентруватися.

Одним із найважливіших способів допомоги підліткам з тривогою та стресом є створення сприятливого середовища, в якому вони можуть відчувати себе комфортно та безпечно. Важливо підтримувати добрі взаємини з підлітком, проявляти розуміння та любов, а також надавати можливість для відкритого спілкування та висловлення емоцій [1].

Для підлітків із тривогою та стресом важливо знайти свої особисті способи релаксації та відпочинку. Це може бути будь-яка діяльність, яка допомагає зняти напруження та зосередитися на позитивних емоціях. Наприклад, це може бути музика, медитація, йога, танці, спорт або хобі. Важливо підтримувати підлітка у знаходженні того, що дійсно допомагає йому розслабитися і знайти внутрішній спокій [1].

Слід допомогти підлітку зі стресом і тривогою знайти позитивні способи вираження емоцій. Це може бути через творчість, написання

віршів, малювання, ведення щоденника або участь у театральних гуртках. Варто дозволити йому вільно виражати свої почуття та емоції без страху перед осудом, зважаючи на те, що підтримка та розуміння допоможуть підлітку впоратися зі стресом та тривогою [1].

Допомога підлітку зі стресом і тривогою є важливим аспектом їхнього розвитку та самопізнання. Знайти способи допомоги та підтримки підлітків у подоланні негативних емоцій та стресу може знадобитися дорослим, які мають досвід та знання у цій сфері. Тут потрібна терплячість, чуйність і готовність допомагати підліткам зі стресом та тривогою [1].

Нами було проведено дослідження рівня тривожності підлітків у спілкуванні з дорослими, у якому взяли участь учні 8-9 класу Гімназії імені родини Луговських Шептицької міської ради Львівської області м. Шептицький. З цією метою ми використали шкалу тривоги Спілбергера (STAI).

Результати відповідей за школою «рівень ситуативної тривожності», представлені на рис. 1, свідчать про те, що у 7% респондентів – низький рівень, у 33% – середній, а в 60% – високий рівень ситуативної тривожності.

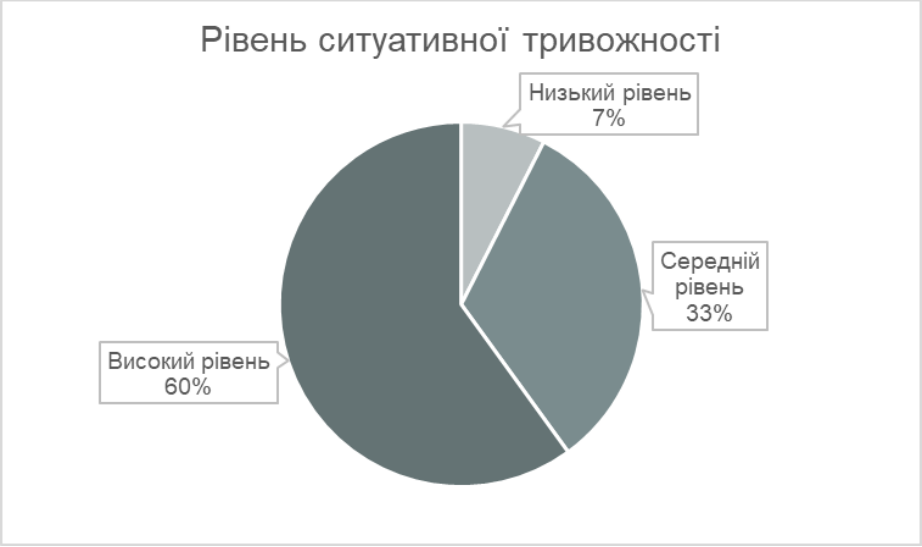


Рисунок 1 – Результати оцінювання рівня ситуативної тривожності

Результати відповідей за шкалою «рівень особистісної тривожності», представлені на рис. 2, свідчать про те, що у 12% – низький рівень, у 40% –середній, та 48% – високий рівень особистісної тривожності.

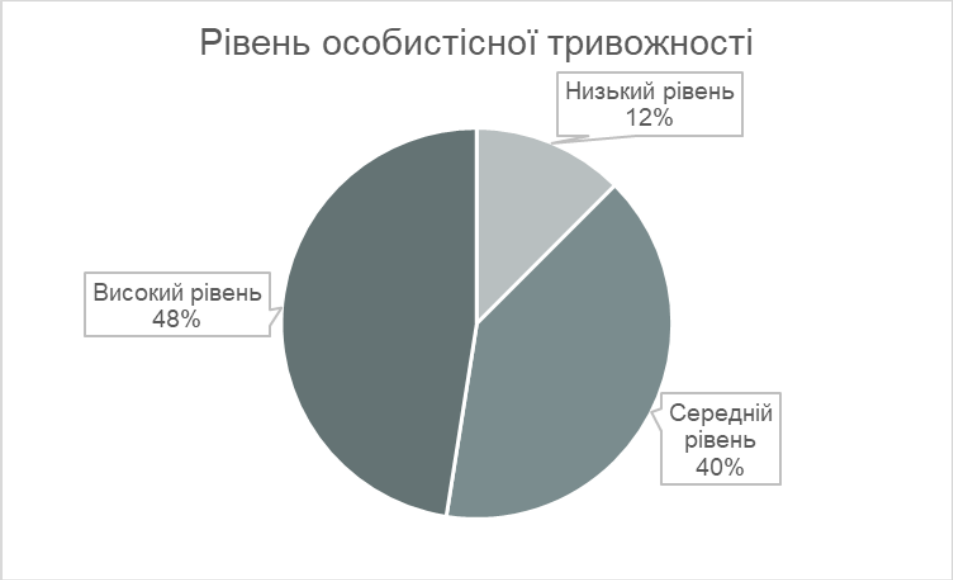


Рисунок 2 – Результати оцінювання рівня особистісної тривожності

Отже, виходячи з результатів проведеного дослідження, можна вважати, що дорослим слід звернути на цю проблему увагу, оскільки вони відіграють надзвичайно важливу роль у підтримці психологічного стану підлітків. Їхнє розуміння і терпіння є надзвичайно важливими для того, щоб допомогти підліткам впоратися з викликами, які виникають, та зберегти своє психічне здоров'я. Тривожність підлітків при спілкуванні з дорослими може проявлятися різними способами, і уважність та правильна реакція дорослих є ключовими для їхнього благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Допомога підлітку зі стресом і тривогою – ефективні методи та поради. URL: https://psyhologist.com.ua/yak-dopomogti-pidlitku-zi-stresom-i-trivogoyu-efektivni-metodi-ta-poradi
2. Корекція тривожності в підлітковому віці: психолого-педагогічні умови. URL: https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/29053/
3. Крижка А. Тривога та тривожність у студентському віці. URL: https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/16645/1/4.pdf
4. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ: Віхола, 2021. 206 с.

Ангеліна Клец, Марія Козігора

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СФОРМОВАНОСТІ МОРАЛЬНИХ ПОЧУТТІВ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Проблема формування морально-орієнтованої особистості зумовлена сучасною гуманістичною спрямованістю освіти, яка вимагає нового підходу до педагогічного мислення та пошуку ефективних способів вирішення освітніх завдань. Криза в моральній сфері найбільше позначається на дітях дошкільного віку, оскільки через брак життєвого досвіду їм складно відрізнити справжні цінності від хибних.

Сучасні дослідження вітчизняних і зарубіжних педагогів та психологів свідчать про те, що моральне виховання є ключовим компонентом виховного процесу. Воно спрямоване на формування моральної свідомості, розвиток етичних почуттів і закріплення навичок моральної поведінки.

Ключовою категорією морального виховання є моральні почуття. Вони виникають у дітей під час сприйняття навколишніх явищ та їхнього співвіднесення з моральними нормами, прийнятими в суспільстві. Формування моральних почуттів відбувається на основі набуття знань, поступового засвоєння моральних понять і оцінок. Важливу роль у цьому процесі відіграють судження дітей, що формуються під впливом дорослих і розвиваються через життєвий досвід.

Старший дошкільний вік визначається педагогами та психологами як важливий етап у розвитку та вихованні дитини. У цей період значно посилюється роль морального виховання, що пов’язано зі змінами в пізнавальній діяльності, емоційно-вольовій сфері, мотивації, а також у стосунках із дорослими та ровесниками. До шести років діти вже досягають певного рівня моральної вихованості, що створює основу для подальшого розвитку їхніх моральних якостей.

Розширення життєвого досвіду та накопичення знань сприяють, з одного боку, глибшому усвідомленню й диференціації моральних уявлень, а з іншого – їх узагальненню, що дозволяє дітям опановувати базові моральні поняття, такі як дружба, симпатія, прихильність, повага до старших і турбота про інших. У цьому віці моральні уявлення починають впливати на поведінку дітей і формувати їхнє ставлення до оточуючих.

У 6–7 років діти починають розуміти сенс моральних норм і правил, а також набувають здатності передбачати наслідки своїх вчинків. Їхня

поведінка стає більш усвідомленою та цілеспрямованою, зростає інтерес до соціального життя. Особливу роль відіграють моральні мотиви, зокрема бажання допомагати іншим, робити добрі справи й приносити користь. Водночас контроль над власними емоціями та вчинками залишається для них складним завданням, тому підтримка та спрямування з боку педагогів є необхідними [2, с. 59].

Діти активно прагнуть до спілкування з однолітками в різних видах діяльності, що сприяє формуванню «дитячого суспільства» та створює передумови для розвитку колективних взаємин. Змістовна взаємодія з ровесниками відіграє важливу роль у повноцінному становленні особистості дитини. Водночас у цьому віці можуть спостерігатися нестійкість поведінки, недостатня витримка та труднощі в перенесенні засвоєних моделей поведінки в нові ситуації. Вихованість дітей також має значні індивідуальні відмінності. Однак при систематичному та поетапному формуванні моральних почуттів у старшому дошкільному віці поступово розвиваються такі якості, як дбайливість, уважність і доброзичливість, що сприяє зміцненню позитивного ставлення до однолітків [1, с. 68].

Щоб визначити рівень сформованості моральних почуттів у дітей старшого дошкільного віку, було проведено дослідження на базі одного із закладів дошкільної освіти в місті Луцьку. У ньому взяли участь 25 дітей старшого дошкільного віку, серед яких було 10 хлопчиків і 15 дівчаток.

Відповідно до завдань дослідження застосовувалися такі методи та методики: методика «Сюжетні картинки» та опитування педагогів та вихователів на тему «Моральний розвиток дитини».

Розглянемо детальніше результати дослідження за методикою «Сюжетні картинки». Для обстежуваної вибірки дітей властивий високий рівень розвитку моральної свідомості (82% правильно оцінили всі запропоновані моральні ситуації) та середній рівень емоційного розвитку (68% дітей не виявляли адекватних емоцій до моральних вчинків, були стримані), що загалом відповідає теоретичним уявленням про вікові особливості прояву моральних почуттів у дітей старшого дошкільного періоду, і підтверджує факт нерозвиненості емоційної сфери старших дошкільників. Понад третини дітей (36%) з обстежуваної вибірки мають низький рівень розвитку емоційного компонента моральної сфери. Під час бесіди вони мало виявляли почуття осуду стосовно негативних героїв та почуття співчуття до позитивних. Це свідчить про низький рівень розвитку емпатії цієї категорії дітей.

Діти з високим рівнем емоційного розвитку (32%) частіше виявляли емоції схвалення до позитивних вчинків, особливо дружелюбність, ввічливість, а прояви конфліктності, жадібності викликали осуд.

Найбільш суперечливу емоційну реакцію дітей викликали моральні ситуації бездіяльності та хвастощів, що, на нашу думку, не є наслідком незнання даних норм, а швидше пов'язано з некоректною демонстрацією моральних ситуацій у сюжетних картинках.

Метою опитування вихователів було отримання зовнішньої інформації про моральні почуття, що виражаються у повсякденній поведінці кожного з обстежуваної вибірки дитини. Серед моральних почуттів, запропонованих для оцінки педагогів, найвищі показники, а значить і більш яскраву виразність у поведінці дітей, отримали ввічливість, правдивість та щедрість. Найнижчі бали – терпимість, працьовитість, співчуття – за даними категоріями педагоги відзначали скоріше нейтральну поведінку дітей. Зазначимо, що в середньому за групою дітей не було зафіксовано негативні якості.

Важливо зазначити, що в дошкільному віці головним джерелом уявлень про моральні норми є дорослі. Дитина засвоює перші поняття про правила поведінки через спілкування з ними, наслідуючи їхній досвід та орієнтуючись на вказівки: «так правильно», «так робити не можна». Тому взаємодія з батьками відіграє ключову роль у формуванні моральних почуттів і забезпеченні їхньої наступності.

У процесі співпраці з батьками особливу увагу приділяють розвитку їхньої активної позиції та усвідомленої участі в моральному вихованні дітей. Для цього в закладах дошкільної освіти застосовуються як групові, так і індивідуальні форми роботи.

Отже, ефективне формування моральних почуттів під час війни можливе лише в рамках цілісного педагогічного процесу, який відповідає загальнолюдським моральним нормам та враховує вікові й індивідуальні особливості дитини. Результатом цього процесу є становлення морально зрілої особистості, в якій поєднуються свідомість, моральні почуття, совість, воля, навички, звички та суспільно значуща поведінка.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лохвицька Л. В. Особистість дошкільника: Дорога до Я-морального. Тернопіль: Мандрівець, 2016. 408 с.
2. Михальчук О. О. Теоретичні аспекти морального виховання особистості дитини дошкільного віку. Вісник Черкаського університету. 2018. № 10–11. С. 59–65.

Оля Луцишин
Науковий керівник – Емілія Костишин

УСПІШНІ КЕЙСИ ВПРОВАДЖЕННЯ АУТСОРСИНГУ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ У ЛЬВІВСЬКІЙ ТЕРИТОРІАЛЬНІЙ ГРОМАДІ

Термін «аутсорсинг» походить із англійської мови і утворений від фрази «outside resource using», що в перекладі означає «використання зовнішніх ресурсів». До 90-х років XX століття це поняття не використовувалося в жодній мові світу.

Аутсорсинг соціальних послуг – це цілеспрямований процес делегування окремих або всіх функцій, пов'язаних із наданням таких послуг (медична допомога, соціальна підтримка, реабілітація тощо), стороннім організаціям, які мають відповідну спеціалізацію. Це дозволяє державним, приватним і комунальним структурам зосередитися на ключових напрямах діяльності, ефективніше використовувати ресурси, підвищувати якість послуг завдяки співпраці з фаховими постачальниками. Головною метою цього процесу є підвищення ефективності й якості обслуговування шляхом залучення експертних організацій.

Існують різні типи аутсорсингу соціальних послуг, зокрема: адміністративний аутсорсинг; послуги для вразливих категорій населення; медичні, освітні, реабілітаційні послуги; послуги у сфері соціальної адаптації й інновацій тощо.

Основні форми реалізації аутсорсингу: державно-приватне партнерство; закупівля послуг; конкурси соціальних проєктів; підтримка НУО; міжмуніципальне співробітництво; соціальне замовлення [3].

У Львівській територіальній громаді аутсорсинг соціальних послуг поки що не є настільки широко впровадженим, як у деяких великих містах України, проте існують окремі ініціативи та проекти, які демонструють позитивний досвід у цій сфері. У системі надання соціальних послуг Львівської міської територіальної громади працює кілька надавачів соціальних послуг, які охоплюють роботу із одинокими особами літнього віку, особами та дітьми з інвалідністю, бездомними, внутрішньо переміщеними особами, особами з числа дітей-сиріт, з жертвами домашнього насильства, сім'ями, які потрапили у складні життєві обставини тощо. Ось кілька прикладів, які можна віднести до успішного досвіду аутсорсингу соціальних послуг.

1. Аутсорсинг у сфері надання соціальних послуг для людей з інвалідністю. ГО «Всеукраїнська організація осіб з інвалідністю зі слуху

«Українське товариство глухих» (УТОГ), з початком повномасштабної війни ініціювала 3 волонтерські проєкти, спрямовані на допомогу глухим особам, зокрема в організації евакуації, наданні гуманітарної допомоги та інформаційної підтримки [4].

«Соціальний ресторан «Смак Життя» − соціальне підприємство, яке надає послуги, орієнтуючись на інклюзивну зайнятість людей з інвалідністю, спеціалізується на продажах екологічних продуктів харчування. Магазини «Смак Життя» пропонує широкий асортимент органічних продуктів – фрукти, овочі, м'ясо, риба та інші натуральні продукти без шкідливих домішок.

2. Аутсорсинг у сфері медичних послуг. Місто Львів має успішний досвід аутсорсингу медичних послуг, зокрема, у сфері домашнього догляду за хворими та людьми похилого віку. Наприклад: медичний заклад Foodicine спеціалізується на медичному кейтерингу, надаючи послуги з харчування пацієнтів у лікарнях (пропонують доставку гарячого харчування в палати та роздачу їжі), що дозволяє медичним закладам зосередитися на основних функціях; Фармаско пропонує медичний аутсорсинг послуг з лабораторних досліджень через свою лабораторію ORTUS. Це дозволяє медичним установам отримувати доступ до сучасних діагностичних технологій без необхідності інвестувати в власне обладнання; Укр Севен надає повний спектр послуг аутсорсингу персоналу, включаючи медичний сектор. Вони пропонують аутсорсинг складського персоналу, лізинг виробничого персоналу та інші HR-послуги, що можуть бути корисні для медичних установ.

3. Аутсорсинг у сфері надання допомоги бездомним. У Львові діють кілька центрів, які надають необхідні для бездомних осіб послуги, серед яких ГО «Спільнота взаємодопомоги «Оселя», основними напрямками діяльності якої є: житло та підтримка (спільнота надає тимчасове житло для безпритульних осіб, створюючи умови для їхнього відновлення та адаптації до соціуму); *соціальне підприємництво* (організовує благодійні крамниці та майстерні, де відновлюються вживані речі, такі як меблі та одяг); о*середок підтримки* (спільнота організовує осередок підтримки для безпритульних осіб, в яких можна отримати їжу, засоби гігієни, медичну допомогу та психологічну підтримку); *освітні та культурні ініціативи* (організовують різноманітні заходи, майстер-класи та тренінги, спрямовані на особистісний розвиток мешканців та залучення місцевої громади до благодійної діяльності).

4. Покращення якості соціальних послуг для сімей та дітей. У Львівській громаді також проводяться пілотні проекти на основі аутсорсингу, де приватні організації залучаються до надання послуг з психологічної підтримки для дітей, які постраждали від насильства, або для сімей у складних життєвих обставинах. У Львові діє 4 Денні центри і 3 соціальні квартири, які функціонують у рамках проєкту «Підтримка українців, які постраждали від конфлікту», через грошову допомогу та послуги захисту МБФ «Українська фундація громадського здоров'я» за підтримки World Vision International.

5. Аутсорсинг послуг з догляду за літніми людьми. Приклад: проєкт «Покращення здоров'я та забезпечення якісних умов проживання осіб похилого віку шляхом надання послуг «Догляд вдома» в містах Броди, Дніпро, Львів, Хмельницький, Харків [1]. Перелік послуг, які надаються в рамках проєкту «Догляд Вдома»: догляд за тілом та гігієна (догляд за волоссям (стрижка/миття), повне або часткове миття тіла, мобілізація, допомога в харчуванні, допомога у відпочинку/прогулянка на вулиці, гоління, догляд за нігтями на руках і ногах тощо); догляд вдома.

Львів є одним із перших міст в Україні, де почали використовувати *аутсорсинг у сфері утримання та обслуговування соціальних установ*. Так, пекарня «Горіховий дім» у Львові скеровує 40% прибутку на соціальні проєкти Фонду Горіховий дім на утримання Центру інтегральної опіки для жінок, які опинилися у кризових ситуаціях [2].

Отже, аутсорсинг соціальних послуг є ефективним інструментом покращення якості обслуговування населення, особливо в умовах обмежених ресурсів. Завдяки співпраці з фаховими організаціями громади можуть розширювати спектр послуг, забезпечувати їхню доступність і підвищувати професійний рівень допомоги. Досвід Львівської громади демонструє, що навіть на початковому етапі впровадження аутсорсингу можна досягти суттєвих позитивних змін у системі соціального забезпечення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Благодійний фонд «Карітас_Львів УГКЦ». URL: http://caritas-lviv.org/proekty-fondu/doglyad-vdoma/
2. Долаємо бідність, використовуючи інструменти соціального бізнесу. URL: https://walnut.house/
3. Механізми забезпечення аутсорсингу соціальних послуг на прикладі соціального замовлення: методичні рекомендації у сфері соціального забезпечення та соціальних послуг. 2023. URL: https://auc.org.ua/sites/default/files/library/44_soczah_2023_metod_2.pdf]
4. Українське товариство глухих. URL: http://surl.li/tiayii

Олег Лущ
Науковий керівник – Роман Яремко

ТРУДНОЩІ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ ДО УМОВ МИРНОГО ЖИТТЯ ЗАКОРДОНОМ

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну спричинило найбільшу міграційну кризу в історії незалежної України. Мільйони українців були змушені покинути свої домівки та виїхати за кордон, що супроводжувалося численними викликами. Процес адаптації вимушених мігрантів відбувається в умовах соціальних, економічних і культурних змін, які можуть значно впливати на їхній психологічний стан [1].

Останні дослідження свідчать, що станом на кінець 2024 року близько 5,2 мільйона українських біженців перебувають за кордоном, з яких 3,7 мільйона виїхали через кордони з країнами Європи, 0,2 мільйона – до Європи через Росію та Білорусь, а 1,3 мільйона – безпосередньо до Росії чи Білорусі. Лише 46% українських біженців планують повернутися [2].

Основними причинами, які спонукали українців виїжджати за кордон, є тривога за життя дітей, онуків, близьких, власне життя; жахи війни та бойові дії неподалік від житла; побоювання окупації й небажання жити в окупації. Крім того, важливим чинником прийняття рішення про від'їзд стала інформація про можливість виїхати до країн ЄС.

А. Коллі-Шамне та В. Старцева, аналізуючи особливості вимушеної міграції українців, зазначають, що переселення мало спонтанний і непередбачуваний характер, що, своєю чергою, призводило до дезадаптації (пошук транспорту, нестача пального, переповнені автобуси та поїзди, затори на дорогах і кордоні, велика кількість дітей різного віку, невизначеність, відсутність чіткого плану та пункту призначення тощо).

За кордоном для біженців характерними є проблеми соціальної, культурної та професійної адаптації, проблеми незнання мови або недостатнього володіння нею, складність орієнтування в новій громаді, відсутність вмінь приймати виважені рішення жінками в стані емоційного перевантаження та постійного стресу, зміни соціальних ролей у родині, відсутність критичного мислення, комунікативних навичок в екстремальних умовах та вміння керувати власним станом.

І. Трубавіна, характеризуючи спектр проблем біженців унаслідок війни в Україні, зазначає наступне: хронічну рольову напругу, тривожність, підвищену агресивність чи байдужість; психологічні травми у тих, хто виїхав після перебування в зоні бойових дій, бомбардувань та

обстрілів. Для біженців характерними є емоційна, когнітивна, поведінкова, соціальна та професійна дезадаптація; відчуття тривоги й страху, панічні напади, травма свідка, особливо у тих, хто бачив загибель близьких; соматоформні розлади, порушення особистісних та інформаційних меж [3].

Окремою проблемою залишається дискримінація українців за статусом мігранта або етнічною приналежністю в країнах Європи. Дискримінація може проявлятися на роботі, в освітніх закладах та повсякденному житті, хоча на офіційному рівні будь-які її прояви засуджуються. Наприклад, у східних регіонах Німеччини дискримінація спричинена історичними особливостями (тривалий час окупації (про)радянською владою) і, внаслідок цього, поширенням російських наративів у суспільстві. Іншим фактором, що призводить до поширення дискримінації українських мігрантів і біженців зокрема, є загальне невдоволення населення, яке працює, соціальною політикою Німеччини. Фрустрація зсувом справедливості (безробітні є частково більш соціально захищеними, ніж низькооплачувані працівники) може знаходити вихід у неприхильному ставленні до мігрантів. Найбільше дискримінація проявляється в країнах Східної Європи (Польща, Чехія, Словаччина).

Останні дослідження показують, що більшість українців, які виїхали на початку війни, вже майже повністю адаптувалися до життя за кордоном. Це зумовлено тривалим перебуванням у нових соціально-економічних реаліях та підтримкою української діаспори. Дослідження соціокультурної адаптації українців у Німеччині показало, що більшість респондентів (78,9%) мають середній рівень адаптації. Психоемоційний стан респондентів здебільшого середній або низький: більшість не відчувають тривожності чи фрустрації, а рівень агресії у 51,9% респондентів є середнім [4].

Аналіз ситуації з українськими біженцями свідчить про складність процесу адаптації в нових умовах, що включає як психологічні, так і соціокультурні аспекти. Попри значні труднощі, більшість мігрантів поступово пристосовуються до нового середовища завдяки власним зусиллям і підтримці місцевих громад та української діаспори. Однак проблеми, пов’язані з дискримінацією, психологічними наслідками війни та соціальними викликами, залишаються актуальними й потребують подальших досліджень та розробки заходів для полегшення адаптації українських біженців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Yefimova A. Features of social and psychological adaptation of ukrainians to the conditions of migration in the USA. Bulletin of Postgraduate education (Social and Behavioral Sciences Series. Psychological, economics, public administration. 2023. P. 41–56. URL: https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-23(52)-41-56 (дата звернення: 18.04.2025).
2. Українські біженці після трьох років за кордоном. Четверта хвиля дослідження – Центр Економічної Стратегії / Г. Вишлінський та ін. Центр Економічної Стратегії. URL: https://ces.org.ua/refugees_fourth_wave/ (дата звернення: 18.04.2025).
3. Чепіга Л. П. Психологічні особливості українців – вимушених мігрантів внаслідок російської агресії. Особистість, суспільство, війна: Наук. вид., м. Харків, 7 квіт. 2023 р. Харків, 2023. С. 243–246. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/17373/1/Osobystist%20suspilstvo%20viina_2023.pdf#page=243 (дата звернення: 18.04.2025).
4. Bezruchuk S. L., Pyroh H. V. Features of the social and psychological adaptation of ukrainians in germany after the full-scale invasion. Habitus. 2024. № 61. С. 153–157. URL: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.27 (дата звернення: 18.04.2025).

Анна Мацигін
Науковий керівник – Ольга Лозинська

СІМЕЙНІ КРИЗИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Гармонія в сім'ї — запорука успіху у всьому.

На сьогоднішній день війна докорінно деформувала умови життєдіяльності української сім'ї та докорінно змінила життя всієї країни і фактично кожної родини. Сім'я - це місце, де ми вчимося любові, взаємоповаги, співчуття, терпіння, та інших важливих якостей. Вона допомагає нам зростати, розвиватися, та ділитися нашими успіхами та проблемами. Трагедією для багатьох сімей та для суспільства загалом стали величезні людські втрати які випали на 2022-2025 роки. В таких екстремальних умовах виконання основних функцій сім'ї вкрай ускладнено, забезпечення фізичного (біологічного) та соціокультурного відтворення населення значною мірою зводиться до його виживання. Тож переживання хоча б одним із членів сім'ї травматичних подій безумовно відбивається на сім'ї в цілому і може стати чинником розвитку ненормативної сімейної кризи. Тому враховуючи реалії сьогодення приходимо до висновку що, **с**імейні кризи - це неминучі етапи в житті, які проходять практично всі пари.[4] Кожен етап циклу супроводжується

специфічними завданнями та викликами, що виникають на шляху сімейного життя, а поширена серед фахівців та дослідників класична модель циклу розвитку сім'ї включає:

1. Створення сім'ї.
2. Поява першої дитини.
3. Сім'я з дітьми до- і шкільного віку.
4. Сім'я з підлітками.
5. "Покинуте гніздо".
6. Старість і втрата одного з членів сім'ї.

Повномасштабна війна ускладнила життя багатьох пар і змусила опинитись у протилежних ситуаціях: перша – постійне перебування під одним дахом; друга — стосунки на відстані. Також велику роль відіграють неприємні емоції: тривожність, розпач, страх, занепокоєння, а іноді й відчуттям безвиході.

На жаль, статистика українських сімей дуже розчаровує бо лише за 2024 рік у реєстрі Рагсу було зафіксовано 150,21 тисячі шлюбів та 34,29 тисячі розлучень. Це означає, що на кожні 4,38 шлюби припадає одне розлучення. Відповідно, частка розлучень становить приблизно 22,8% від кількості шлюбів, укладених у тому ж році. Тобто розлучення зросли на 42 % а шлюбів стало більше на 19% (1).Сумно, бо більшість сімейних пар не звертаються до спеціалістів за допомогою щоб якось зберегти свій шлюб, вони радше пробують самостійно залагодити непорозуміння в стосунках, але не завжди це вирішується позитивно. Хоча є і пари які таки зверталися до психологів та психотерапевтів і зберігали свій шлюб. Великий вплив на сімейні стосунки має воєнний стан.

У науковій літературі є небагато публікацій, присвячених аналізу впливу війни на сім'ю та сімейні відносини. Американські соціологи Ernest W. Burgess (Ернест Берджесс) і James H. S. Bossard (Джеймс Боссард) констатують, що війна змінює соціальну і демографічну поведінку чоловіків, які беруть участь у військових діях, і жінок, котрі в цей час залишаються вдома; відбуваються зміни у шлюбі, розлучуваності й рівні народжуваності. Група американських дослідників: John J. Schwab (Дж. Шваб), John F. Ice (Дж. Айс), Judith J. Step henson (Дж. Стефенсон), Kathy Raymer (К. Раймер), Kris Houser (К. Хаузер), Lisa Graziano (Л. Граціано) та інші [2] стверджують, що війни XX ст. впливали на сім'ю як безпосередньо, так і опосередковано, починаючи від

горя з приводу втрат та розлуки й закінчуючи проблемами, пов'язаними з пристосуванням до мирного життя військових, високим рівнем розлучень, та зростанням ролі жінки в сім'ї та суспільстві.

Психологи стверджують, що подружжя, яке не бачилося особисто більше шести місяців і веде комунікацію винятково через інтернет, в якусь мить може втратити нитку спільних сімейних моментів, контекст життя у них уже різний, спільного стає дедалі менше, і це впливає на почуття та взаємні переживання. Відбувається ослаблення шлюбних зав'язків та фактичне розлучення без його юридичної реєстрації. Отже, хоча зараз в Україні реєструється мало розлучень, надалі слід очікувати компенсаційного підйому рівня розлучень. Наростання цього ризику відбудеться у разі тривалої війни та необхідності перебування у більш безпечних регіонах, перш за все за кордоном, значної кількості жінок із дітьми. Водночас є надія, що певна частина пар зможе зберегти свої стосунки. Комплексне порівняльне дослідження групи «Рейтинг» «Як війна змінила мене та мою країну. Підсумки року» надає позитивну інформацію: приблизно половині українців довелось роз'їхатись через війну (44 %), але станом на лютий 2023 р. половина з них вже возз'єдналися. Рік життя окремо погіршив стосунки лише для 17 % українських родин, а у 20 %, навпаки, покращив. Це пари, які в умовах війни зрозуміли, що їх старі проблеми були несерйозними, і ті, які пожили на відстані та банально відпочили один від одного.

Післявоєнний період, коли мобілізовані чоловіки повернуться додому, може стати складним випробуванням для багатьох подружніх пар. Війна змінює людину, її поведінку і оцінку багатьох сторін життя, у тому числі сімейного. Багатьом доведеться шукати нового консенсусу щодо сімейних проблем, що потребуватиме терпіння і витримки.

Для того, щоб знизити ризик сімейних конфліктів у майбутньому, повинна бути збережена і розширена наявна нині практика безкоштовних консультацій психологів та психотерапевтів для військових та їх сімей, зокрема онлайн. Необхідно формувати у населення культуру користування послугами сімейних психологів, психотерапевтів, психоаналітиків, формувати розуміння того, що своєчасне звернення до професійного сімейного спеціаліста допоможе розв'язати проблеми у стосунках і зберегти шлюб. Якщо пара не погоджується так працювати то надалі їхні стосунки таки призведуть до розлучення як офіційного так і не офіційного, але також не варто забувати що сім'я це не лише чоловік і жінка а ще мама й тато які дають приклад дитині про стосунки.

Для дитині важливо жити в повноцінній сім'ї мати як мамину так і татову підтримку, увагу, повагу, любов, не зважаючи на вік в якому є дитина, адже зростаючи в не повноцінній сім'ї дитина буде відчувати себе не такою як всі: з заниженою самооцінкою, мати якісь страх в дорослому віці з протилежною статтю, можуть розвинутися багато комплексів та навіть може призвести до адиктивної поведінки. Подолання сімейних криз залежить від відкритої комунікації, підтримки одне одного, а також готовності працювати над стосунками і розв'язувати конфлікти. Кризи, якщо їх правильно опрацьовувати, можуть стати можливістю для зміцнення відносин і особистісного розвитку членів сім'ї. Якщо розумно парі підійти до вирішення сімейної кризи то навіть в кризі можна віднайти ресурс і гармонію.

ЛІТЕРАТУРА

1. Розлучення за 2024 р. URL: https://www.slovoidilo.ua/2025/01/31/novyna/suspilstvo/kilkist-rozluchen-ukrayini-rik-zrosla-bilshe-nizh-40-minyust
2. Укрїнська сімя в умовах війни. URL: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi9sNj84LSMAxUdiv0HHeM0A-oQFnoECBYQAQ&url=https%3A%2F%2Fojs.dse.org.ua%2Findex.php%2Fdse%2Farticle%2Fdownload%2F139%2F110%2F1574&usg=AOvVaw1UduinobbPvSzHYaOzusrV&opi=89978449.
3. Цитати про сім'ю. URL: https://principle.study/quotes/simya/
4. Ненормативні сімейні кризи. URL: https://psyhology.space/psypedia-tag/nenormatyvni-simejni-kryzy/#:~:text=Сімейні%20кризи%20–%20це%20неминучі%20етапи,будь-що%20необхідно%20змінювати%20чи%20вдосконалювати.

Лідія Олійник
Науковий керівник – Лідія Дзюба

РИЗИКИ ДЛЯ ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВИХ ОБОВ'ЯЗКІВ

У професійній діяльності ймовірність виникнення надзвичайних подій істотно залежить від індивідуальних та психологічних особливостей працівника. Відповідно до [1], схильність до ризику безпосередньо пов'язана з мотивацією особистості на досягнення мети або на запобігання невдачі. Саме ці мотиви найчастіше спричиняють нещасні випа-

дки. Ризик у психології може означати звернення до діяльності за відсутності впевненості у досягненні її мети. Під ризиком розуміють дію, спрямовану на привабливу ціль, досягнення якої пов'язано для людини з елементами небезпеки, загрози втрат (неуспіху, програшу, травм, захворювання, смерті). Психологи у професійній діяльності не застраховані на всі сто відсотків від виникнення ризикових ситуацій. Оскільки психологи можуть працювати в зонах бойових дій, в умовах надзвичайних ситуацій, у місцях з підвищеною психологічною напругою (наприклад лікарні), з постраждалими від насильницьких дій, тому для них важливими є особливі навички, стійкість та висока професійна підготовка. Отже, діяльність психолога ґрунтується на власному внутрішньому спокої, на неймовірній та безцінній здатності розуміти іншу людину та мати змогу допомогти їй змінити власне життя, не руйнуючи унікальну особистість. Особливо військові психологи мають володіти психологічною стійкістю, мати потрібні спеціальні знання та обов'язкові практичні навички. Психологи для військовослужбовців – це не просто допомога в покращенні психологічного та емоційного станів, а й допомога в збереженні життя.

Завдання психолога – запобігти негативним змінам у психіці військовослужбовця й допомогти командирам зрозуміти, що відбувається з бійцями в бойових та екстремальних умовах. Однак для самих психологів під час професійної діяльності теж виникають ризики.

До основних ризиків для психологів належать: емоційне вигоряння, коли робота з травмованими людьми може викликати сильне співпереживання та психологічне виснаження; вторинна травматизація, коли постійний контакт із жертвами насильства або катастроф може спричинити психологічну травму у самого психолога; фізична небезпека – у зонах конфліктів чи надзвичайних ситуацій існує загроза життю; нестача власних ресурсів – як фізичних так і моральних на подальшу діяльність; етичні ризики, які виникають унаслідок прийняття рішень у складних моральних ситуаціях, наприклад, коли необхідно дотримуватися конфіденційності, але є ризик для життя людини; ризик фізичної втоми; ризик вживання алкогольних та наркотичних речовин для послаблення перевтоми та покращення свого внутрішнього стану, щоб забути що бачив і чув; ризик тиску, коли, наприклад, у військових чи в інших людей можуть бути свої власні думки чи переконання про роботу психолога; ризик нервово-психологічного зриву.

У психологічній літературі [1] виділяють ситуативно-психологічні та тактико-операційні чинники, дія яких може спричинити невідворотні наслідки. Для військових психологів ситуативно-психологічними чинниками «небезпечної» поведінки є: втрата пильності, ігнорування ознак проблеми, невміння вчасно розпізнати прояви порушень; переоцінка своїх можливостей, не контролювання свого психічного стану; відсутність або обмеженість почуття небезпеки; стереотипні дії, розрахунок на те, що «буде, як завжди», тобто людина за однакових умов поведеться так само, як і всі інші (що є хибно); несприятливий фізіологічний або психічний стан (перевтома, конфлікти на службі або в родині тощо). Тактико-операційними чинниками «небезпечної» поведінки є: низький рівень професійних знань, фізична і психологічна непідготовленість; ненадання якісної допомоги через невірну побудову дій в короткий термін; обрання недоцільної, хибної тактики поведінки; невдале виконання запланованих дій; професійно-психологічна непідготовленість до дій в екстремальній ситуації.

Отже, робота психологів у небезпечних умовах є надзвичайно важливою та водночас неймовірно складною. Психологи допомагають людям долати велику кількість негативу, адаптуватися до екстремальних умов та зберігати психологічне здоров’я. Водночас для ефективного виконання своїх обов’язків психологи мають володіти надійними механізмами саморегуляції та захисту від негативного впливу своєї професії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ковалів М. В. Психологічні засади професійного ризику в діяльності органів внутрішніх справ. Науковий вісник / Львівський державний університет внутрішніх справ. 2012. № 2. С. 79–85.
2. Роль військового психолога під час воєнних дій. Блоги БДМУ. БДМУ. Головна сторінка. URL: https://www.bsmu.edu.ua/blog/rol-vijskovogo-psyhologa-pid-chas-voyennyh-dij/ (дата звернення: 29.03.2025).

Анастасія Полячук,
Науковий керівник – Марія Козігора

РОЛЬ ГРИ У РОЗВИТКУ ПІЗНАВАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В СТРЕСОВИХ ДЛЯ ДІТЕЙ УМОВАХ

Сучасні діти часто зіштовхуються зі стресовими ситуаціями, зумовленими змінами в суспільстві, інформаційним перевантаженням, війною, кризовими явищами в родині та освітньому середовищі. Це може негативно впливати на їхній емоційний стан, мотивацію до навчання та пізнавальну активність.

Гра є природною формою діяльності дітей дошкільного віку, яка не лише сприяє їхньому емоційному розвантаженню, а й виступає ефективним інструментом розвитку пізнавальних здібностей. У процесі гри діти вчаться аналізувати, порівнювати, узагальнювати інформацію, вирішувати проблемні ситуації, що сприяє формуванню їхнього інтелектуального потенціалу.

Особливо важливо дослідити роль гри в умовах стресу, оскільки вона допомагає дітям адаптуватися до складних обставин, знижує рівень тривожності, розвиває емоційну стійкість і стимулює розвиток когнітивних навичок. Актуальність теми обумовлена необхідністю пошуку ефективних методів підтримки психічного здоров'я та інтелектуального розвитку дітей старшого дошкільного віку, що є ключовим завданням сучасної педагогіки та психології.

Усі діти можуть отримати від ігор різну користь. Цей досвід необхідний дітям для розвитку пізнавальних здібностей і знайомства зі світом можливостей. Через гру діти можуть безпечно досліджувати, вивчати навколишнє середовище та розвивати навички взаємодії з іншими [2].

Зокрема, гра сприяє когнітивному розвитку та переваги гри для мозку:

1. Розвиває навички критичного мислення

Вільна гра дає дітям змогу приймати рішення самостійно, розвиваючи здатність до критичного мислення. Ці навички можуть виникнути, коли дитина стикається з певними зовнішніми чи внутрішніми питаннями, такими як чому, коли, що чи як. Заохочення дитини ставити запитання про навколишнє середовище може допомогти їй пізніше зробити власні логічні висновки.

2. Збільшує важливість почуттів

Сенсорні ігри, особливо на свіжому повітрі, вдосконалюють когнітивне мислення, залучаючи зір, смак, слух, дотик і нюх. Це може бути життєво важливим аспектом навчального процесу. Використовуючи органи чуття під час гри, діти можуть краще розуміти навколишній світ і легше порівнювати чи помічати відмінності навколо себе. Крім того, діти можуть використовувати органи чуття, щоб дізнаватися про навколишнє середовище та знайомитися з новими об'єктами.

Наступні типи практичного навчання можуть покращити почуття: гра з кольоровими дерев'яними кубиками; ігри або іграшки, які мають різні текстури; гра в пісочниці [1].

3. Зміцнює пам'ять і увагу

Ігри на свіжому повітрі та фізичні вправи позитивно впливають на гіпокамп, покращуючи пам'ять, концентрацію уваги та можливості робочої пам'яті. Крім того, удосконалення рухових навичок через гру може допомогти покращити робочу пам'ять, яка відіграє важливу роль у когнітивному розвитку. Зосередження на заходах з когнітивного розвитку, які покращують пам'ять і увагу, може допомогти налаштувати дітей на успіх.

Приклади діяльності, які можуть допомогти зміцнити пам'ять і концентрацію уваги, включають: карткові ігри; групові заняття; гра, яка складається з перемикання між певними цілями.

4. Покращує комунікативні та мовні навички

Для кожної дитини важливо навчитися спілкуватися та використовувати мову. Гра є ідеальним способом для дітей потренуватися розмовляти з іншими. Коли вони спілкуються з іншими дітьми, вони можуть почати звертати увагу на вибір слів інших дітей, що може покращити їхній словниковий запас і структуру речень.

5. Дозволяє навчатися через дослідження

Оскільки діти від природи цікаві, гра є чудовим способом заохотити їх покладатися на свою цікавість і досліджувати нові речі. Підтримка дітей може надихнути їх дізнатися більше про світ і те, як він влаштований. Крім того, ігри на свіжому повітрі та дослідницька діяльність можуть допомогти дітям навчитися наслідувати інших, придумувати нові ідеї та використовувати певні когнітивні навички.

6. Створює простір для незалежності

Крім того, ігровий час є чудовим способом покращити у дитини відчуття незалежності. Якщо у них немає суворого набору правил чи обмежень, їхній розум процвітатиме з усіма можливостями. Цю незалежність можна продемонструвати, коли дитина знає, що їй не потрібно

питати дозволу, щоб пограти певною іграшкою під час гри або отримати доступ до певної частини ігрового майданчика.

7. Розвиває креативність і уяву за допомогою уявної гри

Гра у вигляд часто передбачає можливість перемикатися між різними ролями, перспективами та сценаріями. Це сприяє когнітивній гнучкості – здатності адаптуватися до мінливих ситуацій і думати про речі з різних точок зору.

8. Посилює вирішення проблем

Розуміння логіки, розуму, гіпотетичних та образних способів мислення може сприяти вирішенню проблем. На відкритому повітрі діти можуть практикувати свої навички, займаючись діяльністю, яка не має правил чи обмежень. Наприклад, на ігровому майданчику діти не оточені інформацією чи відповідями, які вони можуть побачити в групі.

9. Представляє обмін і терпіння

На відкритому ігровому майданчику діти можуть ще більше стикатися з іншими, коли справа доходить до зайняття певних зон. Під час гри вони почнуть бачити, що не всі можуть одночасно кататися на гойдалках або ковзати з гірки , тому вони повинні чекати своєї черги. Моделювання спільного використання серед маленьких дітей може бути одним із найкращих способів для них навчитися це втілювати.

Деякі типи ігор, які можуть покращити здатність дитини ділитися з іншими: групові ігри з участю команд; дайте кожній дитині свою чергу розповісти історію; ігри на свіжому повітрі, такі як тег і хованки.

10. Підвищує баланс і обізнаність

Крім того, ігри на вулиці можуть допомогти дитині врівноважити та сприймати її оточення. Це важливі навички, оскільки вони можуть допомогти запобігти травмам і попередити дитину про небезпечну ситуацію, наприклад, визначити, чи може вона впасти. Коли діти відчувають, що вони самостійні під час вільної гри, це може збільшити їх здатність зосереджуватися на завданні, яке стоїть перед ними, що може загострити їхню увагу.

11. Забезпечити сенсорну та моторну діяльність

Особливо для дітей молодшого віку сенсорний досвід і рухова діяльність є основними способами пізнання світу. Кожного разу, коли дитина торкається нової текстури або рухає своїм тілом по-новому, він дізнається трохи більше про себе та своє оточення. Ігрові майданчики надають безліч можливостей для сенсорного та рухового досвіду. За своєю конструкцією деякі ігрові пристрої захоплюють почуття [3].

12. Розвивайте соціальні навички

Ігрові майданчики пропонують дітям безпечну та привабливу спільноту для взаємодії один з одним. Особливо для дітей без братів і сестер соціальна взаємодія з іншими дітьми має вирішальне значення. Завдяки іграм на ігровому майданчику діти навчаються соціальних навичок, таких як обмін, терпіння, спілкування, емпатія та дотримання правил.

13. Покращує концентрацію

Хоча вільна гра може здатися не такою, що вимагає зосередженості, 20-хвилинна спроба подолати бар'єр або 30-хвилинна гра в удавання вимагає від дітей зосередження уваги на одному завданні, як це було б на занятті математики чи під час музичного заняття.

Загалом, коли діти мають можливість насолодитися перервою, вони повертаються до групи краще підготовленими, щоб виконувати завдання. Велика кількість досліджень підтверджує, що ігри на свіжому повітрі підвищують продуктивність і навчальні досягнення дітей.

Таким чином, робота яка побудована на живому спогляданні, спостереженнях, розвиваючих іграх, художньому слові, на різноманітній діяльності допомагає дошкільнятам отримувати вміння аналізу, порівняння, узагальнення, свідомого і гнучкого оперування своїми знаннями в певних ситуаціях. Розвиваючи пізнавальні здібності, діти «виходять» за межі того, з чим вони безпосередньо стикаються, мріяти про життя в безмежному просторі Всесвіту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Даниленко Н. Розвиток пізнавальної активності у дітей старшого дошкільного віку. Управління школою. 2016. № 22. С. 15–16.
2. Кузьмич О., Патруль М. Вплив ігор та ігрових технік на пізнавальну сферу дошкільників. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доп. XXIII Міжн. наук.-практ. конф. здоб. вищої осв. і молодих учених. Київ: НАУ, 2023. С. 317–318.
3. Ладивір С. Пізнавальний розвиток старшого дошкільника. Дошкільна освіта. 2019. № 3. С. 25–39.

Тетяна Сачук
Науковий керівник – Лілія Пилипенко

ДО ПИТАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

В умовах збройного конфлікту, що триває у Україні, все більше родин стикаються з психологічними викликами, спричиненими військовою службою одного з членів сім'ї. Особливо вразливою категорією є дружини військовослужбовців, які часто переживають багато складних емоцій, серед яких провідне місце займає почуття провини. Це почуття може проявлятися як за те, що вони залишаються в безпеці, поки їхні чоловіки перебувають на передовій, так і за неможливість достатньо підтримати, уберегти чи вплинути на ситуацію.

Почуття провини – це глибоке емоційне переживання, пов'язане з відчуттям відповідальності за певні події, вчинки або навіть думки. Почуття провини є складною емоційною реакцією, яка може виникати внаслідок як реальних, так і уявних порушень моральних або етичних норм. У контексті війни та збройного конфлікту, дружини військовослужбовців часто переживають провину, зумовлену їхнім становищем у тилу, коли їхні партнери перебувають у небезпеці або вже зазнали поранення, травми, або загинули. Це почуття має багатовимірну структуру й може бути як реакцією на конкретні події, так і наслідком соціального чи культурного тиску.

У дружин військовослужбовців це почуття може набувати особливих форм і проявів через специфічні життєві обставини, з якими вони стикаються. Провина у цих жінок нерідко проявляється через самозвинувачення, зниження самооцінки, нав'язливі думки про «недостатню підтримку» чоловіка, емоційне притуплення, а також через тілесні симптоми: головний біль, порушення сну, хронічну втому, розлади травлення. Часто жінки відчувають, що «не мають права» на радощі чи спокій, поки їхній партнер ризикує життям, що створює тривалий внутрішній конфлікт. Цей стан може мати хронічний характер і призводити до тривожних і депресивних розладів, ПТСР вторинного типу, а також порушення ідентичності [1].

Військові конфлікти, тривала розлука з чоловіком, необхідність брати на себе всі побутові та сімейні обов'язки, а також страх за життя коханої людини – усе це створює сприятливий ґрунт для виникнення провини. Жінки можуть почуватися винними через різні аспекти свого життя, навіть коли об'єктивно немає підстав для цього.

Існує кілька ключових форм почуття провини в цьому контексті:

1. Екзистенційна провина – переживання через те, що вона «жива та в безпеці», поки її партнер перебуває на фронті.
2. Моральна провина – пов'язана з уявною зрадою або зниженням моральної підтримки, наприклад, коли жінка втомлюється, злиться або мріє про «нормальне» життя.
3. Провина вцілілого – особливо поширена у жінок, чиї чоловіки загинули. Вона супроводжується глибоким почуттям несправедливості та втрати сенсу життя [3].

Дружини військовослужбовців можуть відчувати вину через те, що вони перебувають у відносній безпеці, поки їхній чоловік виконує службу в небезпечних умовах. Це може проявлятися у таких думках:

– «Я живу нормальним життям, а він ризикує своїм».
– «Я можу бачити наших дітей щодня, а він – ні».
– «Я ходжу в кафе, зустрічаюся з друзями, займаюся повсякденними справами, поки він на передовій».

Ця форма провини подібна до феномену «провини вцілілого» – коли людина відчуває сором за те, що перебуває в кращих умовах, ніж ті, хто зазнає небезпеки чи страждань.

Серед дружини військових поширене почуття провини за власну втому та емоційні труднощі. Часто вони залишаються наодинці з усіма проблемами – вихованням дітей, фінансовими труднощами, веденням господарства. Через це вони можуть відчувати велику втому та емоційне виснаження, але одночасно вважати, що їхні труднощі менш значущі, ніж ті, з якими стикається чоловік на службі. Це може призводити до придушення власних емоцій та відчуття провини за те, що вони дозволяють собі втомлюватися, скаржитися чи відчувати сум.

Дружини можуть звинувачувати себе за те, що недостатньо добре підтримують чоловіка емоційно, особливо якщо він переживає важкі моменти, пов'язані з військовою службою. Наприклад:

– «Я не можу зрозуміти, через що він проходить».
– «Я не знаю, як йому допомогти».
– «Я сказала щось не так і, можливо, образила його».

Особливо гостро це почуття може проявлятися, якщо військовослужбовець після повернення додому стикається з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) або емоційною відстороненістю. Жінка може відчувати провину за те, що не знає, як повернути його до нормального життя.

Культурні норми, що підсилюють очікування «самопожертви» жінки, відіграють значну роль у формуванні почуття провини. У суспільствах із традиційною гендерною роллю, жінка має бути «опорою», «вірною дружиною героя», що підвищує ризик самозвинувачень при будь-якому відхиленні від цієї ролі [2].

Життя у шлюбі з військовим часто супроводжується великим психологічним навантаженням. Жінка може відчувати почуття провини за думки про розлучення або складні стосунки. Втома, відчуття самотності, неможливість ділити відповідальність за сім'ю, часті зміни місця проживання (у випадку служби за контрактом) можуть викликати у дружини думки про розрив стосунків. Однак ці думки можуть супроводжуватися сильним почуттям провини:

– «Як я можу навіть думати про це, якщо він служить заради нас?»

– «Він бореться за країну, а я думаю про свої труднощі».

– «Я маю бути сильною, а не сумніватися в нашому шлюбі».

Через такі установки жінка може ігнорувати власні потреби та почуття, що лише посилює її психологічне напруження.

Дружини військовослужбовців нерідко відчувають провину перед дітьми за те, що ті ростуть без постійної присутності батька. Вони можуть картати себе за те, що не можуть компенсувати їм цей недолік або що самі втомлюються і не завжди приділяють достатньо уваги дитині.

Повернення військовослужбовця додому, це не завжди означає повернення до звичайного життя. Чоловік може бути емоційно відстороненим, замкненим, агресивним або пригніченим. Дружина в таких випадках може почуватися винною за те, що не може допомогти йому адаптуватися, або за те, що її очікування «нормального» життя після повернення не виправдалися.

Серед основних наслідків почуття провини для психічного здоров'я дружин військовослужбовців виокремлюють підвищений рівень тривожності, депресивні розлади, порушення сну, емоційне вигорання, а також розвиток вторинної травматизації – стану, за якого жінка переживає симптоми, подібні до ПТСР, незважаючи на те, що не була безпосереднім учасником травматичної події. У деяких випадках провина призводить до румінацій – нав'язливих думок про свою нібито неадекватну поведінку, що посилює тривогу та ізоляцію. Без своєчасної підтримки це може спричинити тривале порушення емоційної регуляції, зниження самооцінки та психосоматичні розлади [1].

Почуття провини у дружин військових – це складне емоційне явище, яке може мати як конструктивний, так і руйнівний характер. Важливо вміти розпізнавати свої емоції, працювати з ними та шукати підтримку, щоб зберегти власне психічне здоров'я та благополуччя родини.

Сучасні дослідження показують, що почуття провини у дружин військовослужбовців може бути як деструктивним, так і адаптивним. З одного боку, воно посилює емоційний тягар, сприяє соматизації й ізоляції, а з іншого – може мотивувати до активної підтримки партнера, участі в громадській діяльності, волонтерстві, що знижує ризики деструктивних наслідків [5].

Психотерапевтична допомога таким жінкам має бути спрямована на нормалізацію почуття провини, розвиток навичок емоційного самоспівчуття, а також переформулювання особистих переконань щодо обов'язку, вірності та контролю. Досвід кризового консультування та травмотерапії (зокрема підходи EMDR та когнітивно-поведінкові стратегії) показують високу ефективність у зменшенні рівня провини та супутніх симптомів [4].

Таким чином, почуття провини у дружин військовослужбовців є комплексним психоемоційним феноменом, що вимагає глибокого вивчення з урахуванням культурного контексту, особистісних характеристик жінок та впливу хронічного стресу. Його вчасне виявлення і психотерапевтична підтримка мають ключове значення для збереження психічного здоров'я не лише жінок, а й їхніх родин.

ЛІТЕРАТУРА

1. Dekel R., Monson C. M. Military-related post-traumatic stress disorder and family relations: Current knowledge and future directions. Aggression and Violent Behavior. 2010. Vol. 15. No. 4. P. 303–309. URL: https://doi.org/10.1016/j.avb.2010.03.001 (date of access: 14.04.2025).
2. Garner J. D., Enns C. Z. Feminist Theories and Feminist Psychotherapies: Origins, Themes, and Diversity, Second Edition. Taylor & Francis Group, 2004. 406 p.
3. Coen S. J. Notes on the Concepts of Selfobject and Preoedipal Object. Journal of the American Psychoanalytic Association. 1981. Vol. 29. No. 2. P. 395–411. URL: https://doi.org/10.1177/000306518102900206 (date of access: 14.04.2025).
4. Re Resick P. A., Monson C. M., Chard K. M. Cognitive Processing Therapy: Veteran / Military Version. Boston: Washington, DC: Department of Veterans' Affairs., 2008. 219 p.

Ірина Тимчук
Науковий керівник – Лілія Пилипенко

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВОЛОНТЕРІВ

Під час воєнної кризи волонтери стикаються з підвищеним ризиком емоційного виснаження через тривалу напругу та стресові умови. Це може негативно вплинути на їхню мотивацію та продуктивність. Тому підтримка психічного здоров'я волонтерів шляхом психокорекції емоційного вигорання є вкрай важливою для збереження їхньої ефективності та подальшої діяльності.

Тренінг є спеціально організованим процесом навчання, який спрямований на розвиток конкретних умінь, навичок, знань або компетенцій. Вищезгаданий термін використовують в різних контекстах, включаючи навчання спортсменів, корпоративне навчання, особистісний розвиток. Тренінг відрізняється високим ступенем інтенсивності та інтерактивності, що робить його ефективним інструментом для формування умінь і навичок [6].

Тренінги часто проводяться як короткострокові заходи, метою яких є швидке засвоєння нових навичок або удосконалення вже наявних. На відміну від традиційного навчання, тренінги орієнтовані на практичні результати та забезпечують активну взаємодію учасників між собою та тренером [5].

У тренінгах з психокорекції емоційного вигорання волонтерів можна застосовувати різні методи, спрямовані на зниження рівня стресу та підвищення психічної стійкості. Одним з таких методів є використання технік соціального театру, які дозволяють учасникам виражати свої емоції та переживання через творчі форми, тим самим зменшуючи рівень стресу та підвищуючи емоційний баланс. рім того, тренінги можуть включати психологічні рекомендації щодо управління часом та розподілу відповідальності, що допомагає волонтерам уникнути перевантаження та зберегти психічне здоров'я [2; 3].

Психологічні рекомендації під час тренінгів можуть включати техніки вільного письма, які дозволяють учасникам виразити свої емоції та звільнити психічний простір. Ця техніка полягає у тому, щоб учасники записували свої турботи та подальше знищували папір, символізуючи звільнення від негативних емоцій.

Ефективний тренінг спрямований на розвиток практичних навичок учасників, що дозволяє їм швидко застосовувати отримані знання у

своїй діяльності. На відміну від традиційного навчання, тренінг забезпечує високий рівень інтерактивності та практичної діяльності, що підвищує ефективність засвоєння інформації та її подальшого застосування [4].

Тренінг може включати в себе як одне заняття, так і декілька. При роботі з емоційним вигоранням волонтерів, доцільно використовувати тренінг на декілька занять – в середньому на 5 занять, до того ж, щоб вони були повторювані через певний період часу.

До основних вправ тренінгу з психокорекції емоційного вигорання у волонтерів можна віднести наступні [2; 3]:

1. Однією з ефективних вправ для корекції емоційного вигорання є техніка «5 почуттів». Учасникам пропонується звернути увагу на навколишнє середовище та описати свої відчуття: побачити 5 предметів, почути 4 звуки, відчути 3 тілесні відчуття та задіяти 1 смакове відчуття. Ця вправа допомагає знизити рівень стресу та підвищити освідомленість учасників щодо своїх емоцій та фізичного стану.

2. Технології соціального театру можуть бути використані для вираження та обробки емоцій учасників. Під час таких вправ волонтери можуть створити сценарії, які відображають їхні переживання та проблеми, тим самим звільняючи себе від накопиченого стресу та емоційного напруження. Це дозволяє учасникам краще зрозуміти свої емоції та знайти конструктивні шляхи їхнього вираження.

3. Фізичні та дихальні вправи також є важливими елементами тренінгів з корекції емоційного вигорання. Систематичні фізичні вправи та правильне дихання можуть допомогти знизити рівень стресу та підвищити загальний тонус організму. Ці вправи можуть бути включені в тренінг як окремий блок для підвищення фізичної та психічної стійкості учасників.

Ще однією складовою тренінгів є міні-лекція. Безпосередньо в тренінгу з психокорекції емоційного вигорання у волонтерів повинна починатися з розуміння сутності цього явища. Емоційне вигорання є складним станом, який виникає через тривале та інтенсивне емоційне навантаження, особливо в умовах волонтерської діяльності під час війни. Волонтери часто стикаються з чужим болем та стражданням, що може призвести до втрати енергії та мотивації, а також негативно вплинути на їхнє фізичне та психічне здоров'я [7].

Під час міні-лекції важливо звернути увагу на психологічні умови, які сприяють розвитку емоційного вигорання. Волонтери часто відчу-

вають високий рівень відповідальності та емоційного напруження через свою діяльність, що може привести до втрати кордонів між роботою та особистим життям. Це призводить до відсутності морального відпочинку та подальшого виснаження [1].

Одним із ключових аспектів тренінгу є розвиток стійкості та вдосконалення технік управління стресом. Волонтерам потрібно навчитися розподіляти свій час ефективно та встановлювати межі своєї відповідальності. Це дозволяє їм зберегти ресурси та продовжувати свою діяльність без ризику емоційного вигорання [2]. Крім того, тренінг повинен включати практичні вправи, які допоможуть учасникам застосовувати отримані знання на практиці та підвищувати свою стійкість до стресових ситуацій.

На завершення міні-лекції варто підкреслити практичне значення тренінгів з психокорекції емоційного вигорання для волонтерів. Такі програми можуть бути використані психологами та тренерами для роботи з волонтерами, тим самим попереджаючи розвиток емоційного вигорання та зберігаючи психічне здоров'я учасників. Результати таких тренінгів можуть бути застосовані в різних умовах, включаючи воєнний час, коли підтримка психічного здоров'я є особливо важливою [2].

Отже, тренінг – досить ефективний засіб в психокорекції та профілактиці емоційного вигорання волонтерів особливо в умовах воєнного стану.

ЛІТЕРАТУРА

1. Емоційне вигорання волонтерів, що робити. ТСН.ua. URL: https://tsn.ua/lady/news/obschestvo/emociyne-vigorannya-volonteriv-yak-pidzaryaditi-batareyku-2046355.html. (дата звернення 24.03.2025)
2. Сафонюк В. Г. Психологічні умови подолання емоційного вигорання волонтерів в умовах воєнного часу : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Л. О. Романенкова. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 75 с.
3. Ткаченко Д. Технології профілактики емоційного вигорання волонтерів та працівників недержавних організацій. Соціальна робота. 2017. № 2 (2). С. 49–51.
4. Що таке тренінг: яка різниця з навчанням – Bestclevers. Bestclevers. URL: https://www.bestcleverslms.com/piznavalne/shcho-take-treninh-u-chomu-riznytsia-z-navchanniam/.(дата звернення 23.03.2025)
5. Що таке тренінг? Основні положення щодо проведення тренінгів. Education.ua. URL: https://www.education.ua/blog/30235/. (дата звернення 23.03.2025)
6. Що таке тренінг? Які бувають види та хто може їх проводити? Блог МКГ «Живе Діло». МКГ «Живе Діло». Навчання і розвиток бізнесу з турботою про

результати. URL: https://zhyvoedelo.com/ua/news/chto-takoe-trening. (дата звернення 25.03.2025)
7. Як волонтерам запобігти емоційному вигоранню – поради психолога. Укрінформ – актуальні новини України та світу. URL: https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3535903-ak-volonteram-zapobigti-emocijnomu-vigorannu-poradi-psihologa.html. (дата звернення 23.03.2025)

Наші автори

Андрущишин Анастасія Ігорівна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Соціальна робота»

Аніщенко Вікторія Олександрівна – професор кафедри педагогіки та професійної етики Пенітенціарної академії України, доктор педагогічних наук, професор

Бабій Ірина Володимирівна – доцент катедри українознавства та міжкультурної комунікації факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат педагогічних наук

Бевзюк Яна Олександрівна – здобувач освіти першого (бакалаврського) рівня освіти факультету забезпечення оперативно-службової діяльності Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, освітня програма «Філологія (тактичний рівень військової освіти)»

Бєляєв Ілля Дмитрович – здобувач освіти першого (бакалаврського) рівня освіти факультету судноводіння Державного університету інфраструктури та технологій, освітня програма «Практична психологія»

Боднарчук Вікторія Василівна – викладач кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Бойко-Бузиль Юлія Юріївна – завідувач науково-дослідної лабораторії з проблем управління правоохоронною діяльністю та її психологічного супроводження Навчально-наукового інституту післядипломної освіти Національної академії внутрішніх справ, доктор психологічних наук, професор

Бойчук Оксана Юхимівна – викладач Вінницького ліцею Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат педагогічних наук

Бойчук Петро Микитович – ректор, доцент кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, кандидат педагогічних наук, доцент

Бондар Валерія Василівна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня освіти, факультету цивільного захисту Національного університету цивільного захисту України, освітня програма «Екстремальна та кризова психологія»

Борисова Ольга Богданівна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня освіти факультету судноводіння Державного університету інфраструктури та технологій, освітня програма «Практична психологія»

Бровченко Руслан Євгенійович – здобувач освіти першого (бакалаврського) рівня освіти факультету забезпечення оперативно-службової діяльності Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького, освітня програма «Філологія (тактичний рівень військової освіти)»

Брославська Галина Михайлівна – доцент кафедри математики та фізики Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, кандидат педагогічних наук, доцент

Булій Оксана Дмитрівна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Практична психологія»

Ваврик Руслана Василівна – доцент кафедри музичного мистецтва Інституту психологічної підтримки персоналу Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, кандидат педагогічних наук, доцент

Вдович Світлана Михайлівна – доцент кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник

Вербицька Лідія Олегівна – завідувач кафедри українознавства та міжкультурної комунікації факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат філологічних наук

Візнюк Інесса Миколаївна – доцент кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, кандидат психологічних наук

Вінтюк Юрій Володимирович – доцент кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат психологічних наук, доцент

Вознюк Оксана Миколаївна – професор кафедри воєнної історії Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, кандидат педагогічних наук, доцент

Воробйова Ольга Володимирівна – старший викладач кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ, доктор філософії

Гаврилькевич В'ячеслав Костянтинович – доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету, кандидат психологічних наук, доцент

Ганаба Світлана Олександрівна – професор кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, доктор філософських наук, професор

Голя Галина Миколаївна – викладач кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Грубі Тетяна Вікторівна – доцент кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, кандидат соціологічних наук, доцент

Гуревич Роман Семенович – директор Наукового інституту аспірантури і докторантури Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, доктор педагогічних наук, професор, дійсний член (академік) Національної академії педагогічних наук України

Гюлер Еля-Айше – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня освіти факультету судноводіння Державного університету інфраструктури та технологій, освітня програма «Практична психологія»

Ґудзик Діана Володимирівна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Практична психологія»,

Дишко Олеся Леонідівна – доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, кандидат педагогічних наук, доцент

Долинна Анна Сергіївна – старший викладач, завідувач відділу аспірантури і докторантури Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, кандидат історичних наук

Долинний Сергій Сергійович – старший викладач кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, доктор філософії за спеціальністю 053 Психологія

Дробіт Лілія Ришардівна – доцент кафедри спеціальної освіти факультету педагогічної освіти Львівського національного університету імені Івана Франка, кандидат психологічних наук, доцент

Думанська Олеся Степанівна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Соціальна робота»

Завалко Павло Ігорович – здобувач освіти третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, викладач кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Задирака Олена Сергіївна – здобувачка освіти другого (магістерського) рівня освіти факультету психології Приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна академія управління персоналом», освітня програма «Психологія»

Іванишин Наталія Любомирівна – старший викладач кафедри іноземних мов та перекладознавства, здобувач освіти третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Іванів Анна Андріївна – магістр соціальної роботи

Кагуй Юлія Володимирівна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня освіти кафедри спеціальної освіти факультету педагогічної освіти Львівського національного університету імені Івана Франка, освітня програма «Логопедія»

Канівець Євгенія Володимирівна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня освіти факультету педагогічної освіти Львівського національного університету імені Івана Франка, освітня програма «Спеціальна освіта (Логопедія)»

Каравець Ілона Петрівна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Практична психологія»

Кісіль Зоряна Романівна – заступник директора Навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ, доктор юридичних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України

Клец Ангеліна Сергіївна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня освіти факультету дошкільної освіти та музичного мистецтва Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, освітня програма «Дошкільна освіта»

Коваль Ігор Святославович – заступник начальника факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат педагогічних наук

Коваль Мирослав Стефанович – професор кафедри наглядово-профілактичної діяльності та пожежної автоматики Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук, професор, Заслужений працівник освіти України

Ковальчук Ірина Леонідівна – доцент кафедри природничо-математичної, світоглядної освіти та інформаційних технологій Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, кандидат філософських наук, доцент

Козігора Марія Анатоліївна – старший викладач кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, доктор філософії за спеціальністю Психологія

Козяр Михайло Миколайович – науковий співробітник відділу організації науково-дослідної діяльності Науково-дослідного центру Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, Заслужений працівник освіти України

Колісник-Гуменюк Юлія Ігорівна – доцент кафедри технологічної освіти Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, доцент

Коломієць Алла Миколаївна – проректор з наукової роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, доктор педагогічних наук, професор

Коломієць Дмитро Іванович – професор кафедри технологій і безпеки життєдіяльності Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, кандидат педагогічних наук, професор

Компанович Маріанна Станіславівна – завідувачка кафедри психології та соціально-гуманітарних наук Львівського інституту ПрАТ «ВНЗ «МАУП», кандидатка психологічних наук

Конівіцька Тетяна Ярославівна – доцент кафедри українознавства та міжкультурної комунікації факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат педагогічних наук, доцент

Косинський Едуард Олександрович – викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Костишин Емілія Іванівна – доцент кафедри соціальної роботи, управління та суспільних наук факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат історичних наук, доцент

Крук Станіслав Леонідович – доцент кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат педагогічних наук, доцент

Купчишина Валентина Чеславівна – старший викладач кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, кандидат педагогічних наук, доцент

Курпіль Каміла Петрівна – – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Кухта Юрій Олександрович – здобувач освіти третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Куций Олександр Анатолійович – доцент кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка», кандидат психологічних наук, доцент.

Кушнір Олександр Іванович – аспірант Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Левицька Людмила Вікторівна – старший викладач кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, кандидат психологічних наук, доцент

Левченко Юлія Андріївна – здобувачка освіти третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти Національного університету цивільного захисту України

Ленчинська Анастасія Анатоліївна – практичний психолог, психотерапевт, клінічний психолог, магістр психології

Лінь Юаньюе – здобувачка освіти третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти Навчально-наукового інституту права, психології та інноваційної освіти Національного університету «Львівська політехніка», освітня програма «Психологія»

Лозинська Ольга Миколаївна – викладач кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Лозинський Олег Михайлович – старший викладач кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат психологічних наук

Лукашик Олена Олександрівна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня освіти факультету дошкільної освіти та музичного мистецтва Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, освітня програма «Дошкільна освіта»

Луцишин Ольга Ігорівна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Соціальна робота»

Лущ Олег Степанович – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Макар Анна-Марія Степанівна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня освіти факультету педагогічної освіти Львівського національного університету імені Івана Франка, освітня програма «Логопедія»

Макогончук Наталія Віталіївна – доцент кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, кандидат педагогічних наук, доцент

Марчук Сергій Степанович – завідувач кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, кандидат педагогічних наук

Матвійчук Тарас Дмитрович – доцент кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат соціологічних наук

Матвійчук Тетяна Фартівна – доцент кафедри педагогіки та психології Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, кандидат педагогічних наук, доцент

Матійків Ірина Миколаївна – доцент кафедри технологічної освіти факультету технологій та дизайну Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник

Мацегора Яніна Володимирівна – доцент кафедри практичної психології Навчально-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник

Мацигін Анна Василівна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Практична психологія»

Мачинська Наталія Ігорівна – завідувач кафедри початкової та дошкільної освіти Львівського національного університету імені Івана Франка; доктор педагогічних наук, професор

Михайлецька Анастасія Юріївна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Практична психологія»

Михайлюк Ольга Миронівна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня освіти факультету педагогічної освіти Львівського національного університету імені Івана Франка, освітня програма «Логопедія»

Морозовський Олександр Анатолійович – начальник відділу з питань забезпечення миротворчої діяльності МВС (Спеціальний миротворчий центр) Національної академії внутрішніх справ

Нестер Анатолій Антонович – доцент кафедри будівництва та цивільної безпеки Хмельницького національного університету, доктор технічних наук, доцент

Неурова Алла Борисівна – начальник відділення психологічного забезпечення В/Ч 4114 Національної гвардії України, кандидат психологічних наук, доцент, старший лейтенант

Огірко Олег Васильович – доцент кафедри філософії та педагогіки Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені Степана Ґжицького, доктор філософії, доцент

Олійник В'ячеслав Олександрович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня освіти кафедри соціології та психології навчально-наукового інституту № 5 Харківського національного університету внутрішніх справ

Олійник Лідія Юріївна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Експериментальна та кризова психологія»

Опушко Надія Романівна – доцент кафедри педагогіки і освітнього менеджменту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, кандидат педагогічних наук, доцент

Пампура Ігор Іванович – старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії з проблем управління правоохоронною діяльністю та її психологічного супроводження Навчально-наукового інституту післядипломної освіти Національної академії внутрішніх справ

Партико Неоніла Вікторівна – доцент кафедри теоретичної та практичної психології Навчально-наукового інституту права, психології та інноваційної освіти, Національний університет «Львівська політехніка», кандидат психологічних наук, доцент

Партико Неоніла Вікторівна – доцент кафедри теоретичної та практичної психології Навчально-наукового інституту права, психології та інноваційної освіти Національного університету «Львівська політехніка», кандидат психологічних наук, доцент

Перелигіна Ліна Анатоліївна – професор кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, доктор біологічних наук, професор

Пилипенко Лілія Віталіївна – старший викладач кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Пилипець Оксана Василівна – викладач кафедри українознавства та міжкультурної комунікації Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Платонов Владислав Максимович – науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології Навчально-наукового інституту управління та безпеки населення Національного університету цивільного захисту України, доктор філософії з психології

Подкоритова Лариса Олександрівна – доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету, кандидат психологічних наук, доцент

Полянчук Анастасія Ростиславівна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету дошкільної освіти та музичного мистецтва Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, освітня програма «Дошкільна освіта»)

Попелюшко Роман Павлович – професор кафедри теоретичної та консультаційної психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор психологічних наук, доцент

Попелюшко Роман Павлович – професор кафедри теоретичної та консультаційної психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор психологічних наук, доцент

Попелюшко Роман Павлович – професор кафедри теоретичної та консультаційної психології Українського державного університету імені М. Драгоманова, доктор психологічних наук, доцент

Приходько Ігор Іванович – професор кафедри практичної психології Навчально-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, доктор психологічних наук, професор

Руденко Лариса Анатоліївна – професор кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук, професор

Саламон Олег Леонтійович – асистент кафедри спеціальної освіти факультету педагогічної освіти Львівського національного університету імені Івана Франка

Сачук Тетяна Андріївна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Практична психологія»

Сербенюк Софія Валеріївна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня освіти факультету педагогічної освіти Львівського національного університету імені Івана Франка, освітня програма «Логопедія»

Силюк Марта Вікторівна – курсантка факультету безпеки державного кордону Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

Сиротюк Оксана Василівна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, Освітня програма «Початкова освіта»

Сірко Роксолана Іванівна – начальник кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор психологічних наук, професор

Слободяник Володимир Іванович – начальник Інституту післядипломної освіти Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат психологічних наук, доцент

Смолінська Олеся Євгенівна – завідувач кафедри філософії та педагогіки Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Ґжицького, доктор педагогічних наук, професор

Соловйов Валерій Федорович – завідувач кафедри педагогіки та психології Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, доктор педагогічних наук, доцент

Стельмах Оксана В'ячеславівна – заступник начальника кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат психологічних наук, доцент

Сторожко Маргарита Миколаївна – здобувачка освіти другого (магістерського) рівня освіти факультету психології Національного університету цивільного захисту України, освітня програма «Екстремальна та кризова психологія»

Сулятицький Іван Васильович – доцент кафедри спеціальної освіти Львівського національного університету імені Івана Франка, Голова українського центру психології безпеки, кандидат психологічних наук, доцент

Тарасенко Неллі Вікторівна – доцент кафедри соціальної роботи Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, кандидат педагогічних наук, доцент

Тимощук Надія Олександрівна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, освітня програма «Початкова освіта»

Тимчук Ірина Олегівна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Практична психологія»

Ткачик Оксана Тарасівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Топчило Анна Валеріївна – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня освіти ад'юнктури навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології Навчально-наукового інституту управління та безпеки населення Національного університету цивільного захисту України, освітня програма С4 Психологія

Треф'як Костянтин Любомирович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня освіти Міжрегіональної академії управління персоналом

Трусевич Оксана Мирославівна – доцент кафедри прикладної математики і механіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат фізико-математичних наук, доцент

Фараонов Георгій Євгенійович – здобувач освіти першого (бакалаврського) рівня освіти факультету безпеки державного кордону Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, освітня програма «Безпека державного кордону»

Федорчак Софія Володимирівна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня освіти факультету педагогічної освіти Львівського національного університету імені Івана Франка, освітня програма «Логопедія»

Федорчук Оксана Юріївна – старший викладач кафедри природничо-математичної, світоглядної освіти та інформаційних технологій Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, кандидат біологічних наук

Харченко Світлана В'ячеславівна – професор кафедри психології, соціології та педагогіки Навчально-наукового інституту № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент

Хлонь Олександр Михайлович – доцент кафедри філософії та психології Київський університет інтелектуальної власності та права, кандидат психологічних наук, доцент

Цао Юй – здобувачка освіти третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти Навчально-наукового інституту права, психології та інноваційної освіти Національного університету «Львівська політехніка», освітня програма «Психологія»

Цюпенко Тетяна Анатоліївна – викладач кафедри правознавства та гуманітарних дисциплін Вінницького навчально-наукового інституту економіки Західноукраїнського національного університету, аспірантка кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Цюприк Андрій Ярославович – завідувач кафедри соціальної роботи, управління та суспільних наук факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук, доцент

Чайковська Анастасія-Олена Ігорівна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня освіти факультету педагогічної освіти Львівського національного університету імені Івана Франка, освітня програма «Спеціальна освіта (Логопедія)»

Чечільницька Юлія Дмитрівна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Екстремальна та кризова психологія»

Чупандіна Галина Василівна – здобувачка освіти третього (освітньо-наукового) рівня освіти Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, освітня програма «Соціальна робота».

Шаптала Руслана Євгенівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Швалб Антон Юрійович – доцент кафедри прикладної психології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, кандидат психологічних наук, доцент

Шевякова Марія Олексіївна – здобувачка освіти другого (магістерського) рівня освіти факультету «Технічний переклад» Університету Саленто (м. Лече, Італія), освітня програма «Технічний англійський переклад»

Шемчук Вадим Андрійович – докторант наукового відділу організації підготовки та атестації науково-педагогічних кадрів Науково-методичного центру організації наукової та науково-технічної діяльності Національного університету оборони України, кандидат педагогічних наук, старший дослідник

Шикула Олександра Петрівна – доцент кафедри психології та соціально-гуманітарних дисциплін Національного лісотехнічного університету України, кандидат філософських наук, доцент

Штепа Олена Станіславівна – доцент кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка, кандидат психологічних наук, доцент

Юнчик Надія Петрівна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня освіти факультету дошкільної освіти та музичного мистецтва Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, освітня програма «Дошкільна освіта»

Юсип Яна Ігорівна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Соціальна робота»

Якимович Ольга Несторівна – старший викладач кафедри філософії та педагогіки Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Ґжицького, кандидат педагогічних наук

Яремко Роман Ярославович – доцент кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат педагогічних наук, доцент

Ярощук Наталія Петрівна – старший викладач циклової комісії шкільної, дошкільної педагогіки, психології та методик, практичний психолог Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Ясюк Софія Михайлівна – здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня освіти факультету дошкільної освіти та музичного мистецтва Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, освітня програма «Дошкільна освіта»

Інформація про наукових керівників

Боснюк Валерій Федорович – доцент кафедри психології Національного університету цивільного захисту України, кандидат психологічних наук доцент

Вдович Світлана Михайлівна – доцент кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник

Голя Галина Миколаївна – викладач кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Данильчук Лариса Олексіївна – професор кафедри соціальної педагогіки ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» (м. Полтава), доктор педагогічних наук, професор

Дзюба Лідія Федорівна – професор кафедри прикладної математики і механіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор технічних наук, професор

Кердивар Валентин Віталійович – начальник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології Навчально-наукового інституту управління та безпеки населення Національного університету цивільного захисту України, доктор філософії

Козігора Марія Анатоліївна – старший викладач кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, доктор філософії за спеціальністю Психологія

Костишин Емілія Іванівна – доцент кафедри соціальної роботи, управління та суспільних наук факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат історичних наук, доцент

Ларіонов Станіслав Олександрович – начальник кафедри психології та педагогіки Національної академії Національної гвардії України, кандидат психологічних наук, доцент

Литвин Андрій Віленович – професор кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук, професор

Лозинська Ольга Миколаївна – викладач кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Макогончук Наталія Віталіївна – доцент кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького, кандидат педагогічних наук, доцент

Пилипенко Лілія Віталіївна – старший викладач кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Призванська Роксоляна Антонівна – доцент кафедри спеціальної освіти факультету педагогічної освіти Львівського національного університету імені Івана Франка, голова Українського центру психології безпеки, кандидат психологічних наук, доцент

Руденко Лариса Анатоліївна – професор кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук, професор

Сулятицький Іван Васильович – доцент кафедри спеціальної освіти Львівського національного університету імені Івана Франка, Голова українського центру психології безпеки, кандидат психологічних наук, доцент

Тарасенко Неллі Вікторівна – доцент кафедри соціальної роботи Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, кандидат педагогічних наук, доцент

Фаловська Ірина Дмитрівна – доцентка кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, кандидат економічних наук

Чередниченко Тетяна Володимирівна – старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України

Шевяков Олексій Володимирович – професор кафедри «Фінанси, облік та психологія» Українського державного університету науки і технологій, доктор психологічних наук, професор

Яремко Роман Ярославович – доцент кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат педагогічних наук, доцент

Наукове видання

ОСОБИСТІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Матеріали
XII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю

Літературне редагування, верстка – С. М. Вдович

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності