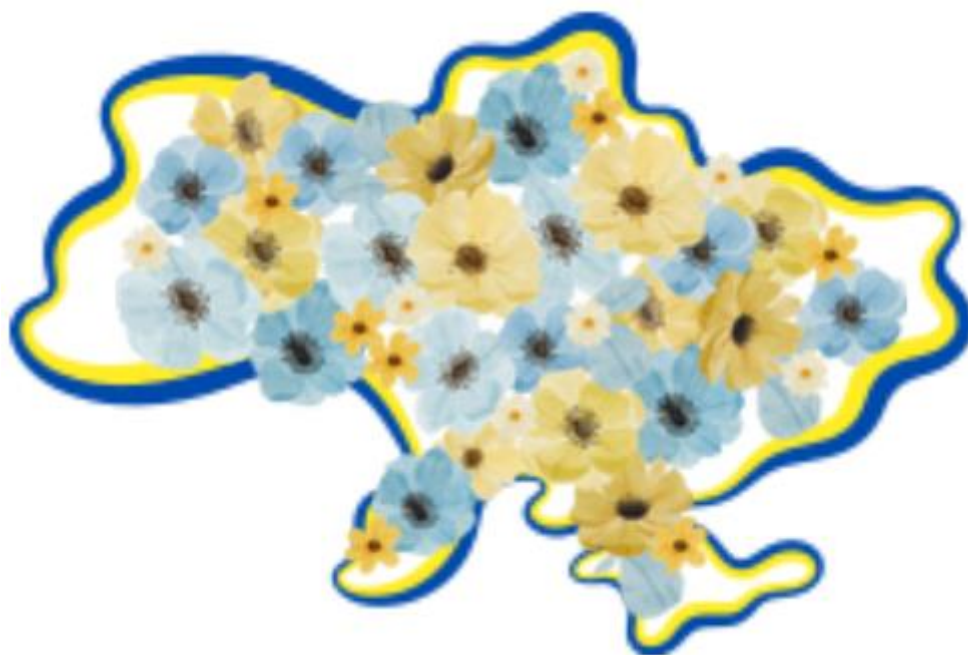


НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА  
ЛАБОРАТОРІЯ МЕТОДОЛОГІЇ І ТЕОРІЇ ПСИХОЛОГІЇ  
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
ПАВЛА ТИЧИНИ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ  
НАУКОВО-ДОСЛІДНА ЛАБОРАТОРІЯ УДОСКОНАЛЕННЯ  
МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТЬОГО ПСИХОЛОГА  
ІМЕНІ АННИ ІВАНІВНИ КАГАЛЬНЯК



ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
МЕТОДОЛОГІЧНОГО СЕМІНАРУ  
«ВИКЛИКИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ КРАЇН ЄС:  
ПЕРСПЕКТИВИ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНСЬКОГО ДОСВІДУ»

26 жовтня 2023 року



Київ-Умань-2023

*Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (протокол № 12 від 27.10 2023 р.)*

**ВИКЛИКИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ КРАЇН ЄС: ПЕРСПЕКТИВИ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНСЬКОГО ДОСВІДУ** [збірник тез 2-го методологічного семінару лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України]. Відп. ред. В.Л. Зливков; укладачі С.О. Лукомська, О.В. Котух. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 51 с.

Збірник тез «**Виклики сучасної психологічної науки країн ЄС: перспективи інтеграції українського досвіду**» створений за матеріалами 2-го методологічного семінару лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, присвяченого інтеграції вітчизняної психології у науковий простір країн ЄС. У збірнику представлено результати аналізу зарубіжних та вітчизняних досліджень актуальних питань психологічної науки і практики України та країн ЄС; окреслено виклики сучасної європейської теоретичної та практичної психології; визначено шляхи інтеграції зусиль психологів різних країн у розробці ефективних методик психологічної допомоги особистості зокрема в кризових ситуаціях, зокрема в умовах воєнного стану та повоєнного відновлення.

Збірник адресовано психологам, соціальним працівникам, студентам вищих навчальних закладів та всім, хто цікавиться психологією особистості.

м. Київ, 2023

© лабораторія методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

## ЗМІСТ

Власенко К. РОБОТА З ПСИХОЛОГІЧНИМИ КОРДОНАМИ СТАРШОКЛАСНИКІВ В ПСИХОДРАМІ.....	4
Гуртовенко Н., Гуртовенко Р. РЕСУРСНИЙ ПІДХІД ПРИ ВИВЧЕННІ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНОЇ АКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	7
Завгородня О., Медінцев В., Депутат В. ОРІЄНТИРИ СПІВПРАЦІ УКРАЇНИ ТА ЄС В СФЕРІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	9
Зливков В. ОКРЕМІ АСПЕКТИ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНСЬКОЇ ПСИХОЛОГІЇ У СВІТОВИЙ НАУКОВИЙ ПРОСТІР.....	12
Зливков В., Лукомська С., Котух О. ІНТЕГРАЦІЯ ВІТЧИЗНЯНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ У СВІТОВУ СПІЛЬНОТУ.....	14
Зливков В., Лукомська С., Котух О. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДЕБРИФІНГ ЯК МЕТОД РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....	17
Копилов С. ПЕРСПЕКТИВИ ІНТЕГРАЦІЇ ПРОБЛЕМНО- ЗМІСТОВОГО ПОЛЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У КРАЇНАХ ЄВРОСОЮЗУ ТА В УКРАЇНІ.....	19
Косова А., Краєва О. ОДНА З СУЧАСНИХ ТЕНДЕНЦІЙ ДОСЛІДЖЕННЯ В ЄВРОПЕЙСЬКІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ: ДЕМЕНЦІЯ ТА ОСОБИСТІСНА ІДЕНТИЧНІСТЬ.....	23
Котух О. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	25
Лукомська С. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ МАСОВОЇ МОБІЛІЗАЦІЇ МЕШКАНЦІВ ПОЛЬЩІ ЩОДО ДОПОМОГИ УКРАЇНСЬКИМ БІЖЕНЦЯМ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	28
Слободенюк А. ХАРАКТЕРИСТИКИ СФОРМОВАНOSTI ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК УМОВА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ.....	31
Степура Є. ПРОБЛЕМА ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ МЕТОДОЛОГІЧНОГО АНАРХІЗМУ ЯК ІНСТРУМЕНТУ ІНТЕГРАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗНАННЯ.....	33
Харченко Н. ПСИХОЛОГІЯ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ІГОР.....	34
Харченко Н., Галімон В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО УМОВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	36
Харченко Н., Должок А. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ.....	39
Харченко Н., Кузнецов Е. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКО- УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ.....	41
Харченко Н., Малий С. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ.....	43
Харченко Н., Яценко В. ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЇ	

ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ.....	45
Чуйко А. ПРОГРАМА ОСОБИСТІСНОГО САМОРОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	48

**Катерина Власенко**

*практичний психолог, Надлиманський ліцей Маяківської сільської ради  
Одеського району Одеської області*

## **РОБОТА З ПСИХОЛОГІЧНИМИ КОРДОНАМИ СТАРШОКЛАСНИКІВ В ПСИХОДРАМІ**

Юність – дуже складна і суперечлива стадія життєвого шляху, в період якої закладається ціннісний фундамент особистості, її світогляд. Внутрішній світ старшокласників досить складний і вразливий. Процес виявлення особистісних проблем старшокласників є актуальним і недостатньо дослідженим феноменом. Серед них, особливу увагу викликає проблема встановлення особистісних психологічних кордонів старшокласників (учнів 10-11 класів).

Психологічні кордони особистості – це переконання, відчуття, цінності, бажання, обмеження, особиста думка, здібності, рішення, дії. Як правило, поняття «психологічні кордони» вживається в ситуаціях коли у особи є розуміння межі відокремлення себе від інших. Розрізняють тілесні, емоційні, аудіальні, ціннісні і кордони власного прояву тощо. Також особистісні психологічні кордони за характером можуть поділятися на ригідні або жорсткі (дуже сталий та закритий вид захисту особистих кордонів); слабкі (гнучкий та адаптивний особистий кордон, що залежить від оточення та їх інтересів, а не від особистості); здорові (чітке і зрозуміле для себе і оточуючих правило прийняття себе).

Старшокласники, які мають проблеми зі встановленням здорових особистісних кордонів так само не відчувають кордони оточуючих. Вони зазвичай відчувають невпевненість у собі, невміння відмовляти, схильні до співзалежних відносин, характеризуються невмінням визначати винятково свої цілі, як правило значно залежні від думки оточуючих тощо. Порушення особистих психологічних кордонів завжди призводить до конфліктів і можуть стати причиною прояву образи, вини, агресії.

Уміння старшокласників будувати свої психологічні кордони і захищати їх, звичайно, формується ще батьками. Навичка розрізняти і розуміння своїх і чужих особистісних психологічних кордонів можуть бути сформовані у будь-який період життя.

Дана проблема достатньо розповсюджена в тематиці запитів індивідуальних консультацій до практичного психолога освітнього закладу який проводить наукове дослідження «Розуміння особистісних проблем старшокласників засобами психодрами».

Психодрама – один із найбільш методично багатих методів сучасної психотерапії. Психодрама (психо + драма (дія); синонім – спонтанний театр) – базується на принципі психоаналізу; метод групової психотерапії, що полягає в розігруванні учасниками сцен з їхнього життя, у яких відтворюються конфліктні ситуації й створюється можливість вільно відреагувати на них [1, с. 91].

Психологічні кордони особистості виникають в результаті міжособистісних відносин між прагненням зберегти спонтанність і необхідністю включення в соціум. Саме тому актуально досліджувати цю проблему відповідно до теорії ролевого розвитку і теорії спонтанності Якоба Леві Морено. Під час психодраматичної дії (гри) старшокласники здобувають можливість перенести новий досвід побудови психологічних кордонів в інші значимі сфери життя.

Робота з психологічними кордонами старшокласників в психодрамі передбачає розвиток здорових психологічних кордонів через застосування широкого спектру ролей і достатнього рівня спонтанності.

У нашому дослідженні ми спробували обґрунтувати техніку психодраматичної рольової гри для роботи з психологічними кордонами старшокласників. Гіпотетично вона має активізувати певні психологічні процеси і породжувати нові.

Діагностику і терапію психологічних кордонів старшокласників можна проводити у групових іграх. У роботі зі старшокласниками, які мають проблеми з побудовою психологічних кордонів, у програмі дослідження виділяємо три етапи групової психодраматичної сесії: 1) розігрів (встановлення довіри); 2) драматична дія - відтворення події в дії; 3) шерінг або вибудовування і імплементація бажаної моделі поведінки у власний досвід.

На етапі розігріву стає можливим розв'язання наступних практичних завдань, а саме: сприяти прояву спонтанності і творчої активності учасників сесійної групи; налагодити комунікацію між учасниками, викликавши почуття довіри і групової приналежності (згуртованості); сфокусувати увагу на особистісних проблемах старшокласників. За допомогою *прийому відновлення довіри* в якому робиться наголос на концентрацію почуттів, пов'язаних з відчуттями сили і слабкості, старшокласникам стає зрозуміло, як можуть зловживати силою, і вони гостріше відчують власну вразливість. Наприклад, можна попросити групу об'єднатися в пари, враховуючи, що учасники пар повинні бути приблизно однакового зросту та ваги. Партнери, повернувшись обличчям один до одного, з'єднують долоні своїх рук так, щоб центр ваги пари знаходився між ними. Потім, натискаючи своєю долонею на долоню партнера або підкоряючись тиску з його боку, намагаються відчутти зміну співвідношення сил з плином часу. Після завершення вправи-розминки учасники діляться з групою враженнями, стосовно того, що вони відчували в процесі її виконання.

За допомогою вправи «*Розминка*» учасники об'єднуються у пари і проводять емпатичне інтерв'ю (4 хвилини говорить один учасник, а потім пара міняється місцями) пропонуються наступні теми для обговорення у парі: «Що для мене особистісні психологічні кордони?»; «Що я відчуваю коли хтось посягає або намагається їх порушити?»; «Яка негативна життєва ситуація, пов'язана з моїми особистими психологічними кордонами, мене хвилює більш за все? (спогад, приклад)». Обговорення дає можливість учасникам зрозуміти де є слабкі і проблемні місця у визначені особистих психологічних кордонів і

висуває запит бажуючого на програвання певної проблемної ситуації через психодраматичну дію.

Під час психодраматичної дії, протагоніст як головна дійова особа, займається дослідженням і розкриттям проблеми у розумінні особистісних власних кордонів.

Застосування техніки «Заміна ролей» спонукає учасників побачити інші перспективи й навчитися бачити відмінності і особистісні кордони один одного. Це досягається через переживання полярності різних ролей і точок зору. Неповна заміна ролей – це обмін ролями між учасниками психодрами, коли двоє присутніх обмінюються ролями, так щоб протагоніст ставав допоміжним гравцем, і навпаки. Протагоніст відіграє роль реальної, але відсутньої в момент сцени особи. Таким чином, протагоніст спостерігаючи зі сторони за розіграною сценою з власного життя (події), здобуває можливість оцінити проблему в цілому, тим самим краще підсвітити і усвідомити певні проблемні сторони, а також – запропонувати ввести у гру новий (бажаний) сценарій розвитку подій. Тобто після програвання проблемної ситуації, протагоніст, зі сторони, вербально вносить зміни у розвиток подій (уявно надає ресурси чи інші можливості учасникам, змінює негативні сюжетні лінії або розвиток подій на бажаний). В залежності від ситуації, може доповнити подію присутністю «значимої людини», яка могла б вплинути на розвиток ситуації в той час. Таким чином, учасники сцени здобувають можливість програти свої ролі в зміненому варіанті (уявно-бажаний сюжетній лінії для протагоніста). Протагоніст, в свою чергу, спостерігає за новою грою на сцені. Коли дія приходить до завершення, дана стадія психодраматичного процесу закінчується. По завершенню, учасники по сцені (психодраматичної гри) знімають із себе умовні маски розіграних ролей, здобувши в результаті новий досвід, нові стратегії поведінки і вирішення проблеми.

Завершальна стадія психодрами – стадія шерінгу. Шерінг – це безоціночне обговорення в групі тих чи інших психодраматичних подій, переживань. На цій стадії відбувається обговорення, між протагоністом і іншими членами групи, психодраматичної дії, переживання і емоційні реакції учасників стосовно неї. Саме на цій стадії учасники можуть давати інтерпретації альтернативних способів розв'язання проблеми, які протагоніст надалі може їх інтеріоризувати і власний досвід. Шерінг разом з завершальною сценою в максимальній мірі виконує інтегративну функцію. В шерінгу учасники можуть обговорити особливості психологічних кордонів і як краще їх формувати. Така робота з психологічними кордонами може бути важливою і корисною для всіх учасників.

Отже, старшокласники в результаті такої психодраматичної групової сесії, можуть засвоїти новий досвід, що веде до змін їх особистості. Засоби психодрами сприяють вираженню емоцій, що раніше були під забороною або пригнічені і сприяють пошуку способів їх вираження.

Отже, зі значною вірогідністю можна підсумувати, що психодрама може сприяти зміні сталих поведінкових патернів і розумінню особистісних

психологічних кордонів старшокласниками. Оскільки самому важко усвідомити, що саме в звичній системі поведінкових реакцій потребує зміни, що саме негативно впливає на особистість. Натомість психодраматична група створює модель соціальних стосунків (простір), у якому відбувається відверте та безпечне спілкування. Це дає учасникам можливість випробувати свої звичні стереотипи та отримати відверту інформацію щодо себе і усвідомлення власних психологічних кордонів.

Психодрама нараховує безліч технік і методик, але кожний дослідник чи психодраматист у власній практиці винаходить свої техніки й методики, формуючи індивідуальний методичний арсенал.

#### **Список використаних джерел**

1. Чудаєва Н.В., Шульдик Г.О. Психодрама. Курс лекцій : навч. посіб. Умань : ПП Жовтий, 2014. 158 с.

2. Прокоф'єва О. Робота з психологічними кордонами в психодрамі URL: [http://psychodrama.kiev.ua/?page\\_id=3992](http://psychodrama.kiev.ua/?page_id=3992)

**Гуртовенко Наталія**

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

**Гуртовенко Роман**

*Уманський медичний фаховий коледж*

### **РЕСУРСНИЙ ПІДХІД ПРИ ВИВЧЕННІ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНОЇ АКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

В психології загалом під ресурсом розуміється все те, що належить особистості в психологічному плані [1]. Використання цього терміну стосовно особистості передбачає наявність у неї різних обсягів ресурсів різної якісної визначеності, тому, описуючи той чи інший ресурс, необхідно визначити його сутнісну, психологічну природу й оцінити, наскільки він виражений в особистості і наскільки вдало вона його використовує. Зазначимо, що окрім власне психологічних ресурсів, у кризових життєвих ситуаціях людина використовує ресурси, запозичені, зокрема з економіки.

Насамперед, це гроші (прибуток), час (добовий часовий час, що містить сон, робочий час і дозвілля), знання (інформація). Такі ресурси якісно неоднорідні та не зводяться один до одного, ними володіють усі люди, в різному обсязі та із різною суб'єктивною значущістю. Час – ресурс фіксований та невідновлюваний; життєва енергія – поняття багатозначне, таке, що передбачає відновлення хоча б часткове; гроші – безумовно, ресурс, який можливо відновити, кожна людина має певний фінансовий ресурс, а витрата грошей, як правило, компенсується наступним їх заробітком; знання можна відновити, їх можна накопичувати втім, за певних умов, вони можуть зруйнуватися (наприклад, при деменції).

З метою вивчення ресурсного підходу щодо особливостей психічної активності розроблено J. D. Brown [2], E. C. Poulton [5], вдосконалено M. J. Posner, D. A. Norman, D. J. Bobrow [4] та іншими дослідниками.



Термін «ресурси» у самому загальному розумінні означає «запас, джерело», або «засоби, що дозволяють за допомогою певних перетворень отримати бажаний результат». За визначенням К. Муздибаєва, «ресурси – це засоби до існування, можливості людей та суспільства. Це – життєві цінності, можуть сприйматися дотиком, бути символічними, матеріальними та моральними. Часто вони стають об'єктами обміну між людьми: гроші, товари, послуги, інформація, майно та інше. Ресурси – це все те, що людина використовує для задоволення вимог середовища».

Цікаве розуміння особистісних ресурсів, за якого «особистісний ресурс» суб'єкта праці характеризується не його фізичними чи біогенетичними особливостями, не властивостями нервової системи або характеру, а їх потенційно-можливими особистісними змістами, які такі особливості можуть набути при їх використанні людиною. Мотиваційно-ціннісні ставлення людини до світу, особливості її «Я-концепції» також входять до «особистісного ресурсу». Таким чином, у більшості досліджень змістова характеристика поняття ресурсів визначається структурою та характером тих життєвих необхідностей (адаптації, подолання трудних життєвих ситуацій, певних видів діяльності, самореалізації), які такі ресурси призначені забезпечити.

Застосовуючи ресурсний підхід при вивченні особливостей психічної активності людини в умовах інформаційного стресу, вважається, що «людина в кожен момент часу має в своєму розпорядженні змінні, але обмежені ресурси». Тобто засоби обробки інформації, якими володіє людина в кожен момент часу, обмежені. У той же час, «людина володіє можливістю гнучкого розподілу таких засобів між різними завданнями». Реальна чи уявна нестача ресурсу (втрата частини ресурсу, затримка відновлення витраченого ресурсу, перевищення вимог середовища над наявним ресурсом) викликає психологічний стрес.

Так в процесі навчальної і трудової діяльності формуються і закріплюються навички, вміння, знання. Переконавання і диспозиції – такі ресурси, яких спочатку у людини немає, а формуються в процесі подолання важкої ситуації. Психологічні механізми цього явища ще недостатньо досліджені, однак важливий сам факт того, що мотиваційно-сміслова сфера особистості може в екстремальних умовах не тільки бути ресурсом, а й сама здатна формуватися в процесі діяльності людини.

### **Список використаних джерел**

1. Теоретико-методологічні основи інтеграції психологічного знання / [О. В. Завгородня, В. О. Медінцев, С. О. Копилов, В. Л. Зливков, О. В. Губенко, С. О. Лукомська, Є. В. Степура, В. В. Депутат, О. В. Котух]; за ред. О. В. Завгородньої. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 180 с.
2. Brown I. D., Poulton E. C. Measuring the spare 'mental capacity' of car drivers by a subsidiary task. *Ergonomics*. 1961. Vol. 4 (1). P. 35–40.
3. Luthans F., Vogelgesang G. R., Lester P. B. Developing the psychological capital of resiliency. *Human Resource Development Review*. 2006. Vol. 5 (1). P. 25–44.

4. Norman D. A., Bobrow D. G. On data-limited and resource-limited processes. *Cognitive psychology*. 1975. Vol. 7 (1). P. 44–64.
5. Poulton E. C. Human manual control. *Handbook of physiology*. 1981. Vol. 2 (Part 2). P. 1337–1389.

**Олена Завгородня**

*доктор психологічних наук*

*провідний науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології  
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

**Владислав Медінцев**

*кандидат психологічних наук*

*науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту  
психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

**Валентина Депутат**

*науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту  
психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

## **ОРІЄНТИРИ СПІВПРАЦІ УКРАЇНИ ТА ЄС В СФЕРІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

Інтеграція України до Європейського дослідницького простору є частиною імплементації Угоди про асоціацію між Україною та Європейським Союзом (відповідно до статей 375–376 Угоди про співробітництво про між Україною та ЄС у сфері науки і технологій). Зазначена угода націлена на створення та реалізацію міжнародних наукових програм, розробок та інновацій, сприяння вільному переміщенню дослідників, знань і технологій, підтримку реформування та реорганізації системи управління науковою сферою та наукових установ, участь в програмах ЄС з досліджень та інновацій [11]. Процес інтеграції української науки до ERA, дорожня карта якого була затверджена ще у 2018 році Колегією МОН [6] та оновлена в 2021р, відбувається зокрема, у таких напрямках: оптимальної транснаціональної кооперації та конкуренції, гендерної рівності у дослідженнях, оптимального обміну та трансферу наукових знань, міжнародної кооперації. При розробці вказаного документу широко використовувалися досвід Австрії та Естонії щодо інтеграції до ERA [10].

Загарбницька війна, розв'язана РФ проти України, стимулювала нові форми міжнародного наукового співробітництва, посилення міждисциплінарної взаємодії наук й науково обґрунтованих практик з метою розв'язання глобальних проблем, розвиток ідеї самодостатньої загальноєвропейської інноваційної екосистеми. В реалізації цієї ідеї центральне місце відводиться європейському дослідницькому простору. ERA також грає важливу роль в русі ЄС до його стратегічних цілей: стратегія розумної спеціалізації, місійно-орієнтована інноваційна політика та партнерства для регіональних інновацій.

Враховуючи стратегічні плани та цілі ЄС, важливим є використання можливостей розширення співпраці між Україною та ЄС у сфері досліджень та інновацій в умовах військового стану та післявоєнного відновлення. Зростання присутності України в ERA сприятиме її післявоєнному інноваційному зростанню та розвитку науки в довгостроковій перспективі.

Отже, важливим є окреслення методологічних та організаційних аспектів європейської наукової інтеграції в контексті можливостей розширення співпраці між Україною та ЄС у сфері психологічної науки та інноваційних

практик. Інтеграція України до ERA відкриває додаткові можливості для розвитку національної дослідницької системи за рахунок комунікації між українськими вченими та дослідниками з країн ЄС, спрощення доступу до публікацій, відкритих наукових даних і знань, запровадження державної підтримки інноваційної діяльності та нових процедур передачі знань, захисту та ефективного використання інтелектуальної власності. Важливим є використання «вікна можливостей» для розширення співпраці між Україною та ЄС у сфері досліджень та інновацій. Євроінтеграційні прагнення України, надання нашій державі статусу кандидата в ЄС, потреба у допомозі з боку ЄС у післявоєнній відбудові актуалізують завдання прискорення інтеграції в ERA. Для України інтеграція до ERA є інструментом поглиблення співпраці з науковою спільнотою ЄС та адаптації до стандартів і норм Європейського Союзу у сфері науки й інновацій. Держава забезпечує інтеграцію національного дослідницького простору до ERA відповідно до Закону України «Про наукову і науково-технічну діяльність». В програмі політики ERA визначаються пріоритетні галузі для спільних дій, преференції щодо інвестицій і реформ, вводиться спрощена координація та моніторинг. Викладено 20 конкретних дій ERA на період 2022-2024 рр. , зокрема активізувати відкриту науку, в тому числі через Європейську хмару відкритої науки (EOSC).

Відкрита наука (Open Science) — це рух, спрямований на те, щоб зробити наукові дослідження (включаючи публікації, дані, фізичні зразки та програмне забезпечення) доступними для всіх верств суспільства, як для аматорів, так і для професіоналів. Відкрита наука — це прозорі та доступні знання, якими обмінюються та розвиваються через мережі співпраці. Рух включає такі практики, як публікація відкритих досліджень, впровадження кампаній з відкритого доступу, заохочення науковців до практики відкритих наукових досліджень, більш широке розповсюдження та участь у науці; спрощує публікацію, описи та продаж наукового знання. Використання цього терміну суттєво відрізняється в різних дисциплінах. «Відкрите дослідження» часом використовується щодо включення в дослідження досвіду мистецтва, гуманітарних і соціальних наук, а також в контексті різних ролей дослідників, які можуть виступати як педагоги, практики, комунікатори.

«Відкрита наука» керується шістьма принципами: відкрита методологія; відкрите джерело; відкриті дані; відкритий доступ; відкрите рецензування; відкриті освітні ресурси. Аргументи на користь використання відкритої науки зазвичай зосереджуються на цінності підвищення прозорості досліджень. Публікація звітів і даних про дослідження у відкритому доступі дозволяє провести ретельну експертну оцінку. Відкрита наука зробить науку більш відтворюваною та прозорою. Державне фінансування досліджень розглядається як одна з головних причин забезпечення відкритого доступу до наукових статей.

В зв'язку з необхідністю поєднання дослідницьких ресурсів наукових шкіл України та країн ЄС важливою є розробка методологічного інструментарію інтеграції психологічного знання з метою подолання

негативних аспектів його фрагментації. Вже зараз, не чекаючи додаткових інструкцій, наші психологи можуть у своїх дослідженнях дотримуватися принципів ERA, зокрема щодо Відкритої науки, що істотно підвищить ступінь інтеграції української психологічної науки в науковий простір ЄС. Також ми можемо зробити свій внесок у розвиток теорії і методології європейської інтеграції шляхом популяризації та критичних дискусій навколо досліджень, проведених у нашому інституті, зокрема, виконаних під керівництвом Г.О. Балла досліджень, спрямованих на вдосконалення комунікаційних технологій в науковому процесі та інтеграцію психологічного знання [1; 2; 3; 4 та ін].

Відтворюваність в сфері психологічної науки все частіше ставиться під сумнів. Ця проблема була описана як «криза відтворюваності». Зокрема, більше половини дослідників в сфері психології не змогли відтворити власні дослідження [6]. Підходи Open Science пропонуються як один із способів підвищити відтворюваність роботи, а також запобігти маніпуляції даними. Відкритість посилює вплив науки за допомогою використання цифрових ресурсів, сприяє розв'язанню складних питань, інноваціям і соціальній вигоді шляхом підтримки та зміцнення дослідницької діяльності.

Отже, впродовж становлення і розвитку ЄС одним з напрямів інтеграції європейських держав є формування центральних організаційних структур і базових методологічних принципів проведення наукових досліджень. Фрагментація європейської науково-технологічної системи була визначена як основна проблема, і були зроблені спроби створення більш широкого, єдиного підходу до європейської наукової політики, що з'єднував національний, європейський і міжурядовому рівні. За роки функціонування спільного наукового простору розроблено організаційну, правову та методологічну основу кооперації дослідників країн-учасниць. Вхідження в цей науковий простір пов'язано з виконанням багатьох умов і діяльністю участю дослідників в роботах спільних платформ обміну знаннями, постійно діючих і календарних семінарів. Інтеграція психологічних досліджень України та дотичних до них практик до ERA та інших європейських структур є не лише організаційним викликом, але також передбачає розв'язання низки методологічних проблем. Проблема теоретико-методологічної інтеграції в психології стає все більш гострою, для її вирішення необхідна широка і дієва кооперація вчених усього світу. Інтеграція може допомогти подолати серйозну кризу, пов'язану з невдачею реплікації. Відповіддю дослідників на цю кризу відтворюваності є рухи відкритої науки та інтеграції психологічного знання, і обидва напрямки можуть підвищити прогностичну цінність психологічних теорій та сприяти подоланню кризи.

#### **Список використаних джерел**

1. Балл Г. О., Медінцев В. О. Методологічні питання вдосконалювання наукової комунікації з використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2011. №2(22). <https://doi.org/10.33407/itlt.v22i2.457>.

2. Завгородня О.В. Розробка концепції різнорівневої інтеграції психологічного знання. *Психологічний часопис*, том 6, №4 2020. с.238-247.
3. Інтегративно-особистісний підхід у психологічній науці та практиці: монографія. /за ред. Г.О. Балла. Кіровоград : Імекс-ЛТД. 2012. 312 с.
4. Медінцев В.О. (2022) Варіант інтеграції теорій інтелекту. Теоретичні дослідження у психології: монографічна серія. Том XI. С. 2–22.
5. Україна приєдналася до країн ЄС, які мають затверджений план реалізації принципів Open Science. 2022. Ел. Ресурс: <https://www.kmu.gov.ua/en/news/ukraina-pryiednalas-do-kraain-ies-shcho-maiut-zatverdzhenyi-plan-realizatsii-pryntsyypiv-vidkrytoi-nauky>
6. Baker M. (2016). Is there a reproducibility crisis? *Nature*, 533, 452-454.
7. Council Decision (EU) [2021/764](#) of 10 May 2021 establishing the Specific Programme implementing *Horizon Europe – the Framework Programme for Research and Innovation*. 2021, pp. 1-80.
8. European Commission, Directorate-General for Research and Innovation, The new European Research Area, 2021, <https://data.europa.eu/doi/10.2777/2736>
9. Wilkinson, M., Dumontier, M., Aalbersberg, I. et al. The FAIR Guiding Principles for scientific data management and stewardship. *Sci Data* 3, 2016.
10. Бородіна О.А. Освітньо-науковий простір як фактор модернізації економіки України. *Вісник Сумського національного аграрного університету*. Серія «Економіка і менеджмент», випуск 1 (87), 2021 с.10-14.
11. Калюжна Т. Г., Самко А. М. Модернізація післядипломної освіти України на шляху до євроінтеграції. *Наук. часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Спецвип. 2022. Серія 5. С. 110-117.

### **Валерій Зливков**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*завідувач лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

### **ОКРЕМІ АСПЕКТИ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНСЬКОЇ ПСИХОЛОГІЇ У СВІТОВИЙ НАУКОВИЙ ПРОСТІР**

Концепція інтеграції стосується способу, у який різні елементи поєднуються, об'єднуються для досягнення певної епістемічної мети. Інтеграція була і залишається головним, але не єдиним методологічним принципом сучасної теоретичної психології. П. Базелі і Л. Кемп визначають інтеграцію як цілеспрямовану взаємозалежність між різними джерелами, методами чи підходами. По суті, інтеграція – це міра, в якій різні елементи даних і/або різноманітні стратегії аналізу цих елементів поєднуються таким чином, щоб стати взаємозалежними (оскільки це двосторонній процес) у досягненні спільної теоретичної або дослідницької мети.

Інтеграція, інтеграційні процеси виступають і, безумовно, повинні виступати основним феноменом сучасного суспільного розвитку. У сучасній науковій літературі існують різні напрями і підходи до розуміння сутності

інтеграційних процесів. Здебільшого інтеграція розглядається як об'єктивний, багатогранний, найскладніший феномен; як процес, що є багатим на протиріччя, пошуки, значні фінансово-економічні, соціальні, правові, політичні та інші експерименти тощо. Втім, ніде фрагментований стан психології не є настільки очевидним, як в емпіричній галузі.

Актуальною також є проблема інтеграції отриманих під час професійної підготовки знань умінь та навичок у готовність до роботи психолога та педагога [1]. Для України також лишається очевидним фактом те, що випускників вищих навчальних закладів працедавці не сприймають як готових до роботи з клієнтами. Саме готовність до роботи допомагає сформувати професійну ідентичність випускників закладів освіти, а тому інтеграція отриманих в процесі навчання знань полягає у сформованій рефлексивності, емпатійності, навичках активного слухання, комунікативній компетентності та спрямованості на постійне активне навчання.

Перспективним напрямком інтеграції психологічних знань є розробка інтегративної неопіажетівської/неоеріксонівської моделі розвитку, яка складається з 25 підетапів когнітивного та соціально-афективного розвитку. Модель включає п'ять етапів та п'ять циклічно повторюваних підетапів, які розвиваються по відношенню як до когнітивного (неопіажетівського), так і до соціально-афективного (неоеріксонівського) розвитку (Дж. Юнг, 2023) [3]. У цій моделі еопіажетівські когнітивні кроки описані в термінах позитивного та негативного полюсів, базуючись на біопсихосоціальной моделі впливу на когнітивну діяльність. Неопіажетівські полюси розрізняються відповідно до концепції психологічного резерву та того, чи може людина підтримувати спрямовану когнітивну діяльність, чи настільки виснажена, що це здатна зробити це.

Пандемія, а потім російсько-українська війна активізували необхідність інтеграції асинхронних і синхронних технологій навчання [2]. Тож питання інтеграції вкотре актуалізувалися в контексті педагогічної психології. Це інтеграція в умовах екстремальних ситуацій можлива, коли особистість характеризується позитивним ставленням до себе, творчою активністю та усвідомлення досвідом впевненості у своїй здатності долати різні стресові ситуації. Зазначені риси виявляються у здатності брати на себе відповідальність за власну поведінку, що особливо важливо за умов змішаної форми очно заочного навчання. Інтегрований підхід до активного дистанційного навчання неможливий без диференціації учнів залежно від мотивації навчання та особистісних характеристик.

Інтеграція психологічної науки передбачає також її деідеологізацію (повернення досвіду людей за межі ідеологічних орієнтирів). Традиційно психологія ідеологічно пов'язана з соціальним порядком, у який вона закладена, і має тенденцію використовуватися для адаптації людей до цього ладу, а не для його зміни чи руйнування. Психологія, у цьому сенсі, стала ще одним капіталістичним товаром (який, як і всі товари, пронизаний ідеологією), який купують, продають і рекламують на ринку. Сучасними дослідниками

стверджується, що психологічна наука не є політичним проектом, вона розвивається поза панівними ідеологіями та не виражається у нормативній раціональності. По суті, те, що пропонує нині російська психологія, унеможливує її інтеграцію не лише в світову науку, а й заперечує можливість реалізації інтегративних процесів всередині власне російської психології.

#### **Список використаних джерел**

1. Hulme M., Olsson-Rost A., O'Sullivan R. Developing an online practicum in professional education: a case study from UK teacher education. *Applied Degree Education and the Future of Learning*. 2022. P. 253-271
2. Malherbe N. De-ideologization, liberation psychology, and the place of contradiction. *Journal for the Theory of Social Behaviour*. 2022. Vol. 52(2). P. 298-314.
3. Young G. An integrated Neo-Piagetian/Neo-Eriksonian development model II: RAF and supra-theory modeling. *Current Psychology*. 2023. P. 1-16.

#### **Валерій Зливков**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*завідувач лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

#### **Світлана Лукомська**

*кандидат психологічних наук*

*старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

#### **Олена Котух**

*молодший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

### **ІНТЕГРАЦІЯ ВІТЧИЗНЯНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ У СВІТОВУ СПІЛЬНОТУ**

Сучасна ситуація в психологічній практиці характеризується протистоянням традиційного (академічного) підходу і величезної кількості шкіл, напрямків, нових терапевтичних та психокорекційних підходів до розуміння теорії і практики цієї науки. Світоглядною основою інтегративної методології є принцип цілісності, що полягає у розумінні психіки як надзвичайно складної, багаторівневої, здатної до самоорганізації, що володіє здатністю підтримувати себе в стані динамічної рівноваги і продукувати нові структури та форми організації. З огляду нашого дослідження важливим є врахування дисонансу інтегративних процесів української психологічної науки у світову, оскільки тривалий час ми лише адаптували зарубіжній теорії та методикі, а також базувалися на концепціях, розроблених на пострадянському просторі, за таких умов ми акцентуємо на необхідності визначення основних напрямків інтегративних процесів у зарубіжній психології з метою подолання наявного дисонансу з психологією вітчизняною.

Дані цього дослідження було отримано з онлайн-баз даних, таких як Web of Science, Scholar.google, ProQuest, EBSCO, PsycINFO та ERIC. Пошук



літератури проводився протягом приблизно 6 місяців, починаючи з 1 грудня 2022 р. Ключовими словами, які використовувалися для відстеження статей, були інтеграція, інтегративні процеси, інтегративна психологія. До нашого дослідження увійшли статті англійською мовою, написані у період з 2019 до 2023 років. На першому етапі здійснено відбір статей відповідно до ключових слів, так було обрано 163 статті та дисертації, на другому етапі – визначено контекст використання інтеграції у психології, тобто аспекти, щодо яких вона відбувається, за результатами даного етапу визначено вісім факторів, кожен з яких містить щонайменше три публікації. Особливу увагу ми приділили працям, присвяченим пандемії COVID-19 та іншим екстремальним ситуаціям.

За результатами теоретичного дослідження ми нами виділено наступні теоретико-методологічні інтегративні процеси у сучасній зарубіжній психології:

- Інтеграція якісних методів дослідження у сучасній педагогічній психології
- Інтегративні моделі саморегуляції
- Інтеграція психологічних і теологічних знань
- Інтеграція асинхронних і синхронних технологій навчання

Інтеграція якісних методів дослідження у сучасній педагогічній психології (В. Кларк, 2019 [2]; М.Т. Макрудден, Дж. Маршанд і П. Шульц, 2019 [4]) спрямована на врахування індивідуальних відмінностей учнів, стосунків в класному колективі та досягнення спільних результатів навчання. Академічну психологію в Сполучених Штатах постійно характеризують як кількісну дисципліну, тісно пов'язану з постпозитивізмом, яка протягом тривалого часу надає перевагу експериментальним і квазіекспериментальним методам. Спорідненість із гіподедуктивним підходом досить сильна, що може здатися алогічним застосування різноманітних якісних методів, зокрема у педагогічній психології. Зазначимо, що у психології інтерес до якісних методів посилювався у 80-х роках минулого століття, однак у психологічній теорії та практиці інтеграція кількісних і якісних (так званих змішаних) методів відбулася вже після 2006 року.

Вивчення інтерактивних моделей саморегуляції розпочалося з досліджень М. Інзліч, К. Вернер, Дж. Бріскін, В.Б. Робертс (2021) [3]. Саморегуляція є ключовим аспектом функціонування людини, який допомагає успішно досягати особистих цілей. Нині мова йде про те щоб інтегрувати моделі і соціальної психології особистості та когнітивної нейронауки. Оптимальним сьогодні вважається помірний рівень саморегуляції, оскільки у випадку високого рівня саморегуляції відбувається формування позитивних емоцій тобто відстрочення задоволення задля досягнення довгострокових перспективних цілей. І навпаки низький рівень саморегуляції зумовлює орієнтацією на ситуативні позитивні емоції, а отже імпульсивні дії, орієнтовані на досягнення короткострокових цілей. Люди з високим рівнем саморегуляції уникають необдуманих вчинків частково через передбачувані соціальні наслідки (насамперед, страх) які можуть погіршити їхню репутацію, реальну чи

уявну, також безперервне застосування самоконтролю викликає почуття втоми, розчарування та нудьги. Звідси, інтегративними чинниками різних моделей саморегуляції є конфлікт, емоції та когнітивне функціонування. Враховуючи центральне місце конфлікту в багатьох моделях, деякі вчені, включно з нами, зробили сміливу заяву, що вирішення конфлікту є основою успіху саморегуляції. Іншими словами, ефективна саморегуляція передбачає не тільки наполегливе переслідування цілей, але й знання, коли від них слід відмовитися (наприклад, коли вони вимагають занадто багато зусиль контролю). Протягом тисячоліть емоції вважалися ворогом раціональних пошуків, включаючи самоконтроль. Ми можемо побачити цю спадщину класичної думки найбільш чітко в моделях подвійних процесів, деякі версії яких припускають, що поведінка визначається деякою боротьбою між гарячими емоціями та холодним пізнанням. Але навіть якщо на емоції дивитися з точки зору сучасного конструкціонізму, їх все одно ототожнюють зі спокусою, тобто з тим, що відволікає людей від їхніх цілей. Інтегративною моделлю саморегуляції передбачено, що емоції одночасно відволікають (наприклад, імпульсивне бажання) і посилюють (наприклад, провина, тривога) саморегуляцію. Іншими словами, чим більше люди цінують і, імовірно, емоційно реагують на очікувані майбутні результати, тим більше вони, як правило, мають самоконтроль. Нарешті, емоції можуть сприяти самоконтролю в тій мірі, в якій люди уникають поведінки, яка породжує негативні почуття. Сумлінні люди більш схильні до почуття провини, тому вони часто уникають ситуацій та поведінки, які зумовлюють у них це відчуття. Довго вважалося, що самоконтроль і когнітивний контроль відносяться до однієї загальної конструкції, хоча зараз є переконливі докази того, що показники кожного не пов'язані один з одним. Можна помилково припустити, що саморегуляція важлива для різних корисних результатів, тоді як насправді ключовими є когнітивні здібності чи інтелект.

Особливо актуальною є проблема інтеграції психологічних знань та релігієзнавства (Р.Бафорд, В. Вінгертер, 2022) [1]. В Україні ми також спостерігаємо подібну тенденцію, насамперед у працях релігієзнавця звільненого з полону науковця Ігоря Козловського, який також у своїх колекціях та практичних напрацюваннях намагається поєднувати психологічні та теологічні знання.

Декілька досліджень присвячено аналізу перспектив подальшого розвитку теорії інтеграції функцій, згідно з якою інформація, зібрана про основні функції, може бути використана для спрямування уваги на ймовірні цілі. Так, якщо досліджуваний шукає червону літеру Т, його увага буде спрямована на червоні літери. Дана теорія розроблена в контексті завдань візуального пошуку, постулює, що правильне зв'язування ознак об'єкта вимагає візуальної уваги. Теорія інтеграції функцій відображає те, як основні розробки в нейронауці та психофізиці, з одного боку, та когнітивній психології, з іншого, зійшлися разом.

На основі проведеного аналізу ми визначили п'ять галузей інтеграції психологічних знань у контекст інших наукових дисциплін: світоглядна,

теоретична, прикладна, рольова та особистісна інтеграція Загальною тенденцією світової, а нині й української психології є міждисциплінарність та інтеграція науки і практики.

### **Список використаних джерел**

1. Bufford R. K., Wingerter R., Schollars W. S. Learning Integration: Knowledge Outcomes of a Course Integrating Psychology and Christian Beliefs. *Journal of psychology and Christianity*. 2022. Vol. 41(4). P. 293-301.
2. Clark V. L. P. Meaningful integration within mixed methods studies: Identifying why, what, when, and how. *Contemporary Educational Psychology*. 2019. Vol. 57. P. 106-111.
3. Inzlicht M., Werner K. M., Briskin J. L., Roberts B. W. Integrating models of self-regulation. *Annual review of psychology*. 2021. Vol. 72. P. 319-345.
4. McCrudden M. T., Marchand G., Schutz P. Mixed methods in educational psychology inquiry. *Contemporary Educational Psychology*. 2019. Vol. 57. P. 1-8.

### **Валерій Зливков**

*кандидат психологічних наук, доцент  
завідувач лабораторії методології і теорії психології Інституту психології  
імені Г.С. Костюка НАПН України*

### **Світлана Лукомська**

*кандидат психологічних наук  
старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології  
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

### **Олена Котух**

*молодший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології  
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДЕБРИФІНГ ЯК МЕТОД РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

Повномасштабне вторгнення РФ на територію України однією з головних причин наростання проявів екстремальних умов у нашій державі, що згубно впливає як на психологічне здоров'я так і життєдіяльність великих соціальних груп. Психологічні наслідки екстремальних впливів в бойових умовах проявляються у вигляді травматичного та посттравматичного стресу, що приводить до серйозних утруднень адаптації людини до змін соціального середовища. Отже, проблема повноцінної реабілітації осіб які постраждали від наслідків війни та соціально-психологічної реадaptaції є досить актуальною. Також, особливого значення набуває пошук методів полегшення їх соціалізації, що є пріоритетним завданням роботи сучасних психологів.

Під психологічною реабілітацією військовослужбовців, які отримали травми і поранення при виконанні професійних обов'язків, слід розуміти систему медико-психологічних реабілітаційних заходів, спрямованих на

відновлення функціонального стану організму, нормалізацію емоційної, морально-етичної та мотиваційної сфер, досягнення оптимального рівня особистісної адаптації та професійно важливих якостей постраждалих, що забезпечують військово-професійну працездатність [1].

Одним з таких методів екстреної психологічної допомоги є дебрифінг стресу критичних інцидентів. Процедура дебрифінгу дозволяє учасникам в умовах безпеки відреагувати враження, реакції і відчуття, пов'язані з подією. Стикаючись з подібними відчуттями у інших людей, учасники отримують полегшення – в них знижується відчуття унікальності і ненормальності власних реакцій, зменшується внутрішнє напруження.

Метод «дебрифінгу критичного інциденту» був розроблений американським психологом Дж. Мітчелом в 1983 році для працівників «небезпечних професій» (рятувальники, поліцейські, пожежники, військовослужбовці під час бойових дій, та ін.). Дебрифінг - метод роботи з групою психічною травмою. Це форма кризової інтервенції, особливо організована і чітко структурована робота в групах з людьми, що спільно пережили трагічну подію [3].

Дебрифінг можна проводити в будь-якому місці, але найкращий варіант – коли приміщення зручне, доступне та ізольоване від сторонніх. У групі повинно бути від 10 до 15 осіб і двоє ведучих (дебриферів)

Метою дебрифінгу є зниження тяжкості психологічних наслідків спричинених стресовою ситуацією. Тому, головні завдання цього методу полягають в:

- «опрацюванні» вражень, реакцій і почуттів;
- когнітивній організації пережитого досвіду за допомогою розуміння структури і сенсу подій, що відбулися, реакцій на них;
- зменшенні індивідуального і групового напруження ;
- зменшенні відчуття унікальності і ненормальності власних реакцій;
- мобілізації внутрішніх і зовнішніх групових ресурсів, посилення групової підтримки, солідарності та розумінні;
- підготовці до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть виникнути в найближчому майбутньому;
- визначення засобів подальшої допомоги у разі потреби.

Дебрифінг має чітку структуру і містить у собі сім послідовних фаз: вступна фаза; фаза опису фактів; фаза опису думок; фаза опису переживань; фаза опису симптомів; фаза навчання; завершальна фаза.

Для створення атмосфери безпеки приймаються правила. Правила позначаються для того, щоб зменшити тривогу, яка природним чином може виникати в учасників. Декларується, що жодного з членів групи не можуть примушувати говорити що-небудь проти його волі. Єдина умова участі - вони повинні назвати своє ім'я і висловити своє ставлення до катастрофи або тієї події, учасником або свідком якого вони були. Однак від них вимагається вміння вислуховувати, не перебиваючи і даючи можливість висловитися всім бажаним.

Сеанси психологічного дебрифінгу дозволяють вирішити наступні завдання: 1) надати допомогу учасникам в усвідомленні та емоційному відреагуванні психотравмуючого досвіду; 2) подолати наявні психічні травми, внутрішньо-особистісні конфлікти; 3) визначити рівень адекватності самосприйняття і самооцінки; 4) знизити рівень особистісної тривожності, психічної напруженості, емоційної нестійкості і невпевненості в собі у важких життєвих ситуаціях.

### Список використаних джерел

1. Єна А. І. Психофізіологічне забезпечення діяльності фахівців в екстремальних умовах. *Проблеми комплексної медико-психологічної реабілітації в умовах санаторно-курортних закладів осіб, що зазнали впливу екстремальних ситуацій* : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 10–11 березня 2011 р.) Київ, 2011. С. 52–60.

2. Лесков В. О. Психологічна реабілітація військовослужбовців запасу в системі мінімізації виявів негативних психологічних наслідків локальних воєнних конфліктів. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*, 2006. 8(3). С. 191–197.

3. Хуртенко О. Дебрифінг як метод соціально-психологічної реабілітації учасників воєнних дій. *Психологічний журнал*, 2020. №3. <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/195942>

### Сергій Копилов

*кандидат філологічних наук*

*старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології  
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

### **ПЕРСПЕКТИВИ ІНТЕГРАЦІЇ ПРОБЛЕМНО-ЗМІСТОВОГО ПОЛЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У КРАЇНАХ ЄВРОСОЮЗУ ТА В УКРАЇНІ**

Євроінтеграція України, зосібна й щодо психологічної науки, здійснюється в різних планах. В організаційному вимірі йдеться про прилучення української наукової спільноти до відповідного інституційного простору, тобто насамперед про прийняття й опанування принципів та норм його існування. Натомість у проблемно-змістовому плані безсумнівною є рівноправна суб'єктність України – її потреба й здатність поряд з іншими політичними націями у свій особливий спосіб *створювати* Європу, в даному разі – наукову. Тож у цьому плані взаємодія спільнот, очевидно, має полягати не в односторонньому “засвоєнні” нами чужих здобутків чи “переключенні” на нову проблематику, а в *обміні* проблемними змістами та способами дослідження.

Відтак інтеграція означає не уніфікацію змістів чи їх еkleктичне, механічне складання до купи, а таке співставлення й взаємоосягнення різних проблемних орієнтацій, концепцій, ідей, поняттєво-термінологічних тезаурусів, за якого окреслилися б перспективи їх синергії та взаємодоповняльності. Йдеться про те, яким чином психологія країн Євросоюзу (а також Британської співдружності) може відповідати на запити й проблеми українських науковців, і

навпаки; як наріжні методологічні настановлення й концепти української психології, що розвивалися протягом багатьох десятиліть, є дотичними до німецької, французької, британської психологічних традицій і водночас суттєво відмінними від них? Як наразі накладаються й перетинаються основні тренди цих психологій? Під цим кутом зору хочу зробити експрес-огляд тематики зарубіжної науково-психологічної періодики.

Так, вміщенав одному з останніх чисел журналу “L’Année psychologique: Topics in Cognitive Psychology” (Франція)промова О. Уде (O.Houdé) “Психологія нині, сьогодні, завтра” окреслює такі головні тенденції світової європейської психології: “Найближчими десятиліттями людство має подолати три головні виклики: 1) тероризм та нові війни по всьому світові; 2) кліматичні загрози довкіллю; 3) піднесення та панування штучного інтелекту. В осередку всіх цих трьох проблем перебуває людський чинник. Висновок очевидний: ми потребуємо точної та дієвої науки про людину, щоби вчасно вжити всіх заходів та діяти належним чином” [3].

Із цими думками важко сперечатися; і завважу, що, мабуть, до 2022 р. світова наука навряд чи висунула б на перше місце в цьому переліку війни та тероризм. Пріоритети зміщуються, але, забігаючи наперед, скажу, що реально в декількох переглянутих мною провідних європейських часописах воєнній проблематиці цього року присвячений дуже малий відсоток статей. Це, звісно, різьче контрастує з українськими виданнями, де публікації безпосередньо на воєнні або дотичні теми становлять, за моїми підрахунками, в середньому п’яту частину, а подекуди й чверть. Але порівняльний огляд змісту, звичайно, вимагає окремої розвідки. Скажу лише, що можна пояснити, але не виправдати брак уваги на наших теренах до двох інших трендів, названих Уде, – психологічних аспектів екології довкілля та особливо відносин людини зі штучним інтелектом. Як не тяжіють над нами питання, спровоковані нинішньою російською агресією, треба будь-що осягати й утримувати ширшу й більш довгострокову перспективу. Це й означає бути разом з європейською психологією, не втрачаючи власного змістового локусу ідентичності.

Прикметно, що французький науковець у цитованих словах згадує не власне психологію, а “науку про людину”, цим самим виражаючи світову тенденцію до інтеграції психологічних досліджень з усім спектром людинознавчих дисциплін. Та, гадаю, ця інтеграція ставить багато проблем передусім *методологічних*. Це виявляється і в подальших висновки автора: “Нині її [цю науку. - С.К. ] нам подано на тарелі. Відтепер вбезпечена прогресом нейронаук, наукова психологія має всі козири для гідного прийняття цих викликів” [Там само].

Як оцінити цей оптимізм, що стосується вже не лише змісту, а й *методу* досліджень і знов-таки повертає до проблеми *способу* взаємодії психології з іншими науками — біологічними, кібернетичними тощо? Чи дійсно стрімкий поступ комплексних нейронаукових досліджень обіцяє вирішальний прорив власне для нашої науки і чи не обернеться беззастережне спирання на них розмиванням предметності, методу, мови власне психології? Над цим питанням

– не новим, але фундаментальним – варто особливо замислитись нашої спільноті, яка щойно відкриває справді захопливі перспективи численних нейронаук...

Звернусь тепер до тематики цьогорічних публікацій в одному з провідних фахових журналів – “Europe’s journal of psychology”[2]. Ось деякі назви статей в останніх числах часопису: “Коли працівники почуваються об’єктами: польові дослідження з самооб’єктивації та емоційної відданості організації”; “Причинно-наслідковий зв’язок між задоволенням і ефективністю: експеримент із завданням”; “Зв’язок між соціосексуальністю та частотою використання презервативів у студентів французьких коледжів” (соціосексуальність – важливе поняття в сучасних дослідженнях – міра сексуальної ліберальності, зосібна готовності до випадкового сексу); “Системний огляд підліткового розквіту” (категорія “розквіту”, *flowerishing*, зараз є вагомою світової психології, є і часопис “Human *flowerishing*”); “Перетворення психології на “рахування: про математизацію психології” (автор закликає розвивати якісні дослідження на протизагу засиллю кількісних - проблема не нова, але дійсногостра); “Подолання розриву між функціями віри та пам’яті” (сама назва свідчить, що, як і століття тому, не віджив підхід до психіки як набору окремих функцій чи здібностей. Це важливо й для нас...). Далі: “Здоров’я, благополуччя та соціальна взаємодія: міжнародний і демографічний аналіз сприйнятих змін у житті та позитивів і негативів локдауну через COVID-19” (ковідна тема в цих номерах вириває декілька разів, а от воєнна – жодного разу...); “Наївні теорії емоцій: чому люди (не) можуть бути невпевненими або конфліктувати з приводу емоцій, які відчувають” (тут варте уваги поняття т. зв. “naive theories”: їх дослідження стрімко розвиваються, але мало відомі в Україні); “Характер прив’язаності до робочого місця як модератор зв’язку між політичними навичками та організаційною громадянською поведінкою” (психологія праці – теж один з європейських трендів); “Самовикриття в Instagram та ІМТ: зв’язок із зображенням тіла в обох статтях” (інформаційно-моделюючі технології та гендерна тематика залишаються в фокусі уваги європейської психології); “Батьки чи однолітки? (Не)конгруентність. Вплив прихильності підлітків до батьків та однолітків на самооцінку” (цілком зрозуміла й близька нам вікова проблематика...); “Вплив порівнянь, спричинених соціальними мережами, та процесів ідентичності на задоволеність образом тіла в пізньому підлітковому віці”.

І нарешті: “Мислення, орієнтоване на мир, та як його виміряти”. Тут начебто перший натяк на зв’язок із найгарячішими для нас проблемами, в анотації ж читаємо: “У статті представлено концепцію мислення, орієнтованого на мир (РОМ), засновану на психології миру та на важливості контексту конфлікту. Підкреслюється важливість запобігання конфліктам шляхом створення сприятливого середовища, що підтримує мир, якому сприяють особи з певними здібностями, орієнтованими на мир. Створено опитувальник для вимірювання РОМ. Виявлено, що жінки мають вищий рівень РОМ, ніж

чоловіки, і що ті, хто вважають себе лідерами чи інноваторами, і ті, хто залучений до соціальної діяльності, мають вищий рівень РОМ, ніж ті, хто цього не робить. Концепція та вимірювання РОМ є цінними ресурсами для виявлення майбутніх миротворців, особливо з конфліктних громад, а також для навчання майбутніх молодіжних лідерів у сфері розбудови миру”.

Все абстрактно вірно, дуже науково, валідно... і дуже миротворчо. Але шановні європейські колеги не добачають, що у вирі найбільшого за останні три чверті століття – власне, глобального – екзистенційного воєнного конфлікту варто шукати й виховувати не лише миротворців модераторів суперечок, а й передусім тих, хто протиставляє ініціаторам бійні й терору власну силу, насамперед воєнну-інакше війну не подолати. Певно, для більшості мирних європейців, з особня“об’єктивних” інтелектуалів-науковців, ця війна є таки далекою й локальною...

А одне з останніх чисел журналу “European psychologist” – офіційного органу Європейської асоціації федерацій психології, - цілком присвячене темі дезінформації (misinformation) [1]. Але ніде незгадується багаторічна – і знов-таки тотальна — інформаційна війна Росії проти цивілізованого світу, яка нині досягла нечуваної інтенсивності. Бачимо тут продуктивні загальні підходи та методики дослідження дезінформації як локального феномену в політиці, сфері здоров’я тощо; цікаві моделі взаємозв’язку когнітивних та контекстуальних чинників сприйняття медійної дезінформації; зустрічаємо й такі глибоку застережливу думку: “Є моменти, коли навмисно сконструйовані альтернативні факти можуть підірвати спільну реальність суспільства та послабити довіру до демократичних інститутів” (приклад - президентські вибори 2020 р. в США). Але на цих підходах не відбився безпрецедентний досвід останніх років: йдеться бо вже не про конструювання окремих фактів та тверджень, а про поширювану світом симуляцію цілісних картин буття, руйнацію чи підміну базових ціннісних та когнітивних утворень. Можливо, саме масштаби й всепроникність цієї дезінформації заважають ліберально-демократичному істеблшменту Заходу осягнути її: це як повітря, яким дихаєш, чи знайома міська забудова...

Тож нам належить, опановуючи змістовий контекст європейської психології тісніше контактуючи з її інституціями, в цьому спілкуванні утримувати фокус власної – зокрема, воєнної – проблематики й затверджувати її як значущу для всієї сучасної цивілізації. Це питання мілітарної свідомості, зокрема психології екзистенційно-воєнного опору, ціннісного самовизначення в межових ситуаціях; це гендерні, вікові, соціально-групові, трудові аспекти психології воєнного життя, а надто в практичному вимірі. Це психологія геноциду й злочинів проти людства, звичайно, тотальної інформаційної війни тощо тощо... Багато з цього вже є в працях українських психологів, і в діалозі з іноземними партнерами ця робота поглиблюватиметься й, сподіваюся, сприятиме виходу європейської психології на новий рівень. Адже іншої ради для нас немає

### Список використаних джерел



1. European psychologist. Vol 28. Issue 3. 2023.  
<https://www.europeanpsychologist.eu/>
2. Europe's journal of psychology. Vol. 19 No. 1- 3 (2023).  
<https://ejop.psychopen.eu/index.php/ejop/issue/archive#19>
3. L'Année psychologique, Topics in Cognitive Psychology.  
<https://www.cairn.info/revue-l-annee-psychologique-2023-2.htm>.

**Ангеліна Косова**

*магістерка Київського Університету імені Бориса Грінченка,  
практичний психолог ДНЗ №61*

**Оксана Краєва**

*кандидат психологічних наук*

*старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології*

*Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

## **ОДНА З СУЧАСНИХ ТЕНДЕНЦІЙ ДОСЛІДЖЕННЯ В ЄВРОПЕЙСЬКІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ: ДЕМЕНЦІЯ ТА ОСОБИСТІСНА ІДЕНТИЧНІСТЬ**

Представлені нами тези є спробою теоретичного аналізу особистісної (персональної) ідентичності людей з деменцією, зростаюча поширеність якої призвела до збільшення інтересу в межах філософських та психологічних теорій особистісної ідентичності, оскільки пацієнти, певним чином «випадають» із власної ідентичності в деяких аспектах, з подальшою поступовою її втратою.

Досліджувана проблема набирає оберти актуальності в контексті загостренні тенденції зниження рівня народжуваності та збільшення кількості населення віком від 60 років в країнах ЄС та України зокрема. Так, відповідно показників Державної служби статистики України, за 2022 рік 30% населення становлять громадяни, вік яких більше ніж 60 років [1], що беззаперечно можна констатувати подібний відсотковий еквівалент й у країнах ЄС, на що власне логічно припадає збільшення кількості виникнення випадків захворювання на деменцію у громадян зазначеної категорії. До прикладу, у країнах Європейського Союзу ще 2001 року показник поширеності деменції дорівнював 7,7 млн осіб, що за даними прогнозів, 2040 року очікується зростання кількості хворих на деменцію до 16 млн [1,2,3,4]. Натепер у 55 млн. населення світу діагностовано зазначену вище недугу. Стосовно України, то згідно статистичних відомостей від 2020 року, п'ятсот тисяч українців старшого віку мали деменцію [1, 2]. Як бачимо, тенденція поступової втрати особистісної ідентичності після 60 років заглиблюється не лише в Європейському союзі, але в цілому світі.

Деменція є синдромом, спричиненим хронічним або прогресуючим захворюванням головного мозку, для якого характерне порушення вищих психічних функцій: пам'яті, мислення, мовлення, орієнтації, здатності до рахунку, пізнання і міркування, когнітивних функцій [3]. При тому, захворювання розвивається в кілька етапів: рання стадія (перші 2 роки), середня стадія (2-5 років), пізня стадія (після 5 років), кожна стадія має певні ознаки та симптоматику. Отже, *рання стадія* характеризується забудькуватістю, складнощами у процесі комунікації (проблеми з підбором слів); дезорієнтацією у звичній місцевості, в часі доби, поточному місяці, році або сезоні; порушенням настрою та поведінки (зменшення активності і мотивації, депресія, тривожність тощо); *середня стадія* передбачає виникнення такої симптоматики, як: сильна забудькуватість щодо нещодавніх подій та імен

людей, складнощі в орієнтації хронології подій, дезорієнтація в будинку і суспільстві, проблеми з мовленням та розумінням, погіршення розвитку навичок самообслуговування тощо; *останній стадії* притаманні такі ознаки: дезорієнтація у часі та просторі, складнощі у розумінні подій, які відбуваються навколо, нездатність орієнтуватися в будинку, невпізнання близького оточення, агресія до того, хто доглядає тощо [3].

Отже, з урахуванням вказаної вище симптоматики залишається актуальним питання особистісної (персональної) ідентичності та її змін у пацієнтів із деменцією, оскільки цій проблемі на сьогодні вкрай мало приділено уваги з боку наших науковців. Зарубіжною наукою в контексті філософських позицій феномену, пов'язаного з втратою ідентичності, розглядаються *числові теорії ідентичності*, з акцентом на психологічний або біологічний критерій безперервності, *нарративні теорії ідентичності*, а також *міркування про різні форми пам'яті*, деякі з яких мають вплив на сучасну психологію та нейронауку.

Так, представниками класичного підходу Джоном Локком, Сіднейом Шумейкером, Дерекком Парфітом та Майклом Кванте було детально вивчено проблему особистісної ідентичності та впливу на неї деменції, висвітлено думку, що особистість може вважатися ідентичною за умови існування не розгалуженої психологічної безперервності [5].

На думку вчених, які підтримували психологічну теорію, організм людини не можна ототожнювати з психологічною особистістю, ці поняття різняться за своєю суттю і мають власні вимоги щодо досягнення ідентичності. Психологи, які надають перевагу біологічній теорії, Ерік Олсон, Майкл Кванте, висувають припущення стосовно ідентичності особистості, яке полягає у єдності біологічного та психологічного в особистості, де психологічні прояви є мінливими, і не є показником стійкості людини, але постійне існування організму і є суттю ідентичності [5].

Науковцями Джеффом Макмеханом, Кордулою Бранд розглядається психологічна безперервність (полягає в існуванні базової свідомості, притаманної для осіб з пізньою деменцією) та біологічна безперервність частин функціонуючого головного мозку, які пов'язані з станами свідомості як критерії особистісної ідентичності. Представники нарративної теорії, Марія Шехтман, Катя Кроне, Тім Хеннінг і Альмут фон Ведельштадт, вважають, що особистість має соціальну та політичну ідентичність, має можливість видозмінювати власні біографічні нормативи, внаслідок комунікації з оточуючими, може пережити кризу ідентичності [5].

Цікавою з точки зору мови метафорики є дві особливо потужні метафори Марка Шведа та Карін Йонгсма, які неодноразово застосовувались до ситуації людей з деменцією в літературному та інших контекстах: нібито повернення до стану раннього дитинства і нібито духовна смерть за життя. Беззаперечно ці метафори мають згубний вплив на подальше розуміння процесів «випадання» з ідентичності та повної втрати особистісної ідентичності пацієнтів із деменцією, оскільки не надають можливості перспективно дивитися на процес входження в

стан деменції, його медикаментозного та психологічного супроводу, як і гіпотетичної можливості його подолання у майбутньому за рахунок стрімкого розвитку комп'ютерних технологій та/або Augmented Reality-Technologie тощо.

Отже, проблема особистісної (персональної) ідентичності у людей з деменцією, які певним чином «випадають» із власної ідентичності в деяких аспектах, з подальшою поступовою її втратою, залишається актуальною для сучасної психологічної парадигми, що звісно потребує додаткового вивчення українськими та зарубіжними вченими, зважаючи на стрімке збільшення кількості випадків діагностування у населення віком від 60 років.

#### Список використаних джерел

1. Шупика П.Л. Деменція: чи готові ми до нової пандемії? URL:<https://health-ua.com/article/66319-dementcy-a-chi-gotov-mi-donovo-pandem> (дата звернення: 10.10.2023).

2. Богатирьова Д.О., Мардаревич М.Г. Хвороба Альцгеймера: тенденції поширення у світі. *Збірник наукових праць VIII науково-практичної конференції з міжнародною участю «Біологічні дослідження 2017»*. Житомир, 2017. 440 с.

3. Котик І.О. Деменція як наслідок зменшення особистісного простору людини. URL:<https://vsei.vn.ua/images/Doc/Omeltshenko.pdf#page=94> (дата звернення: 11.10.2023).

4. Федотова М.С., Панфілова Г.Л., Цурікова О.В., Блажівська О.М. Дослідження епідеміології деменції та хвороби Альцгеймера в Україні// *Вісник фармації*, 2021. Вип. 2(102), С. 89-95.

5. Dufner Anette, Einleitung: Demenz und personale Identität. *Zeitschrift für Praktische Philosophie*. Bonn. Band 5. Heft 1, 2018, S. 73–80.

#### Олена Котух

*молодший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології  
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

#### ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Процес становлення України як суверенної, правової, демократичної держави, зорієнтованої на інтеграцію у європейське співтовариство, відкриває для особистості нові можливості для самореалізації. Важливу роль в самореалізації особистості відіграють психологічні ресурси. Ресурси – це саме ті цінності які потрібні для досягання бажаного результату, досягання успіху і поставлених цілей. Самореалізація лежить в основі активізації внутрішніх ресурсів особистості, тому проблема становлення самореалізованої особистості набуває особливого значення.

Успішна самореалізація особистості залежить від зовнішнього (соціального) та внутрішнього (рівня самоповаги і самосприйняття, особливостей ціннісно-мотиваційної сфери, комунікативних, емоційно-вольових характеристик) факторів. Найвагомим фактором, що стимулює особистість до продуктивної реалізації, виступає саме другий, особистісний - як комплекс особистісно-індивідуальних та мотиваційних психологічних характеристик особистості. Він відповідає за власне життєзвершення, здатність

швидко адаптуватися до соціальних змін та конструктивно самореалізовуватися.

Самореалізація є механізмом розкриття неявних завдань і талантів особистості, які сприяють подальшому успішному розвитку та щасливому життю. Аналіз сучасних зарубіжних досліджень дозволив виокремити деякі характеристики для успішної самореалізації особистості:

- локус контролю та самоефективність;
- самоконтроль, усвідомленість, самоприйняття, суб'єктивне благополуччя;
- задоволеність життям, позитивним та негативним афектом, оптимізмом;
- розвитком емоційного інтелекту, нейротизмом, екстраверсією;
- почуттям зв'язаності, суб'єктивним благополуччям, психологічним здоров'ям, хронічними захворюваннями.

Але розвиток особистості складається із періодів стабільності, гармонії та періодів гострих переживань, проблем і труднощів які впливають на самореалізацію особистості. В одних випадках вирішення проблем приносить людині радість і відкриває перспективи для подальшого особистісного розвитку. В інших, навпаки, проблеми виявляються непереможними, і тоді вони стають причиною кризових станів і деструктивного розвитку особистості.

Наявність певних ресурсів, потенціалів, можливостей розширює поле діяльності особистості, роблячи більш досяжними значущі цілі в житті. Ресурси суб'єктивно підвищують цінність людини в очах навколишніх та уявлені про себе, роблять її більш психологічно сильною і продуктивною.

На думку С. Хоббфола, ресурси це все те, що є значущим для людини та допомагає їй зберігати психологічну стійкість в стресових ситуаціях життєдіяльності. Науковець розрізняє такі ресурси особистості: матеріальні ресурси; зовнішні (соціальні: соціальний статус, соціальна підтримка, сім'я, друзі тощо) та внутрішні (психологічні: самоповага, життєві цінності, самоконтроль, професійні уміння, оптимізм, вірування); ресурси психологічного благополуччя (психічні, фізичні стани, вольові та емоційні характеристики, які необхідні для адаптації в складних життєвих ситуаціях, або є засобами досягнення значущих цілей суб'єкта) [6].

У ієрархії психологічних ресурсів особистості провідне місце, традиційно, належить смисловим утворенням та цінностям особистості, оскільки тільки те, що має смисл, цінність для особистості, мотивує її на досягнення. Саме компоненти ціннісно-смислової сфери визначають спрямованість особистості, рівень та особливості її взаємодії з оточуючим світом, життєвий простір в якому особистість функціонує та самореалізується. Система ціннісних орієнтацій індивідуальна для кожної людини, характеризує зміст її активності, визначає її світогляд, надає смисл та спрямованість особистісним діям та вчинкам [1].

На ґрунті ціннісних орієнтацій, зокрема цінностей самореалізації, та системі особистісних смислів, формується мотивація особистості, як внутрішня потреба людини до саморозвитку, самозмін, самовдосконалення. [7].

Для підтримання оптимальної мотивації, та розвитку відносно більшої автономності поведінки людини необхідно реалізувати три особистісні потреби:

- потреба в автономії (прагнення особистості відчувати себе ініціатором, та тим, хто забезпечує реалізацію власних дій, тобто господарем своєї долі; бути здатним здійснювати контроль власного життя та поведінки);

- в компетентності (здатність досягати бажаних результатів, яка базується на досягненнях, знання та навичках, та яку необхідно розвивати в значущих для індивіда видах діяльності);

- потреба у включеності (потреба бути пов'язаними, зрозумілими іншим людям, особливо «значущим іншим») мотивує людину до постановки та досягнення цілей оптимального рівня складності.

Продуктивна самореалізація передбачає здатність суб'єкта досягати високого рівня реалізованості та самоефективності, як розгортання внутрішнього потенціалу, знаходження власного призначення.

Переконання у самоефективності є суттєвим механізмом суб'єктності. Самоефективність визначається, як когнітивна оцінка власної здатності ефективно здійснювати діяльність та долати складні ситуації за допомогою власних здібностей, значних зусиль та наполегливості [4].

Отже, встановлено, що самореалізацію розглядають як процеси і потреби, які реалізуються в ході людського життя, поняття внутрішньої свободи, активним процесом самотворенням та самовиявленням особистості. Психологічні ресурси сприяють позитивній самореалізації особистості та допомагають реалізувати поставлені цілі, подолання складних ситуацій, у динамічній взаємодії з іншими факторами зумовлюють спрямованість до особистісної самореалізації.

#### **Список використаних джерел**

1. Галян І.М. Ціннісно-сміслова саморегуляція особистості: генеза та механізми функціонування: монографія. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка. 2016. 402 с.

2. Заїка І.В. Основні вияви особистісної напруженості. *Актуальні проблеми психології*, 2019. Том.1. Вип. 53. С. 9-15.

3. Котух О.В. Особливості самореалізації студентів різної статі: інтегративний підхід. *Науковий вісник ХДУ*, 2021. Вип. 3. С.46-52.

4. Купрєєва О.І. Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: монографія. Київ: Талком, 2021. 407 с.

5. Прахова С.А. Психологічна природа, зміст та структура феномену фрустрації. *Актуальні проблеми психології*, 2015. Том XI. Вип. 13. С. 207-216.

6. Hobfoll, S.E. Social and Psychological Resources and Adaptation. *Review of General Psychology*, 2002. 6, 4, 307–324.

7. Ryan, R.M., Deci, E.L. Self-determination theory: Basic Psychological Needs in Motivation Development and Wellness. 2017. New York, NY: Guilford Press.



**Світлана Лукомська**

*кандидат психологічних наук*

*старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології*

*Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ МАСОВОЇ МОБІЛІЗАЦІЇ МЕШКАНЦІВ ПОЛЬЩІ ЩОДО ДОПОМОГИ УКРАЇНСЬКИМ БІЖЕНЦЯМ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Кількість вимушено переміщених людей у світі досягла загрозового рівня: до кінця 2021 року понад 89 мільйонів людей були змушені покинути свої домівки (УВКБ ООН, 16 червня 2022 р.). Це включає тих, хто постраждав від переслідувань, конфліктів, насильства, порушень прав людини та порушень громадського порядку. Примітно, що ці цифри навіть не враховують кризи переміщення, спричинену вторгненням Росії в Україну в лютому 2022 року. Протягом перших шести тижнів конфлікту понад чверть населення України було переміщено, приблизно 7,7 мільйона українців були внутрішньо переміщеними особами та 3,5 мільйона шукає притулку в Польщі (УВКБ ООН, 24 квітня 2022 р.). Масштаби цієї кризи призвели до того, що кількість біженців у всьому світі перевищила 30 мільйонів осіб, що зробило її найсерйознішою глобальною кризою XXI століття.

Численні дослідження показали, що пов'язана з надзвичайними ситуаціями вимушена міграція зазвичай викликає масову мобілізацію для допомоги біженцям (S. Koos, V. Seibel [4], J. Isański, M. Nowak [3], I. Helsloot, A. Ruitenberg [2]). У всіх цих випадках значна кількість осіб, а також офіційні та неофіційні установи пропонували пожертви та добровільну роботу для забезпечення основних фізичних потреб біженців. Незважаючи на те, що згідно із великою кількістю досліджень, присвячених коли і чому люди готові запропонувати допомогу, фактичні основні механізми, які спонукають людей звертатися за допомогою до біженців, недостатньо зрозумілі. Крім того, попередні дослідження допомоги біженцям зосереджувались головним чином на індивідуальних характеристиках і досвіді помічників, нехтуючи тим, як групова динаміка сприяє успішним спробам допомогти біженцям. Щоб усунути цю прогалину, ми застосовуємо підхід соціальної ідентичності, щоб уважно проаналізувати це зростання громадської готовності допомогти біженцям від війни в Польщі. Ми вважаємо, що для того, щоб скористатися мотивацією допомоги біженцям у громаді, важливо не лише отримати краще розуміння соціальної динаміки *приймаючих громадян – біженців*, але й підвищити ймовірність того, що жителі приймаючої країни відгукнуться пропозицією допомоги, і демонстрація поведінки допомоги.

За останні 50 років соціологи визначили низку факторів, які формують ймовірність надання допомоги в різних надзвичайних ситуаціях (D. Gray, C. Stevenson) [1]. Наприклад, було встановлено, що люди більш готові допомогти біженцям, якщо вони сприймають їх як вимушених мігрувати, а не мігрувати



добровільно, а ймовірність надання допомоги біженцям залежить від потреб біженців: допомога зростає, коли вона запобігає втратам, а не створює користь для біженців. Більш того, особливо громадяни з вищим ступенем просоціальної орієнтації готові надати допомогу за особистий кошт. Коли біженці повинні докласти мінімальних зусиль, щоб мати право на підтримку від громадян, ці обов'язкові «інтеграційні зусилля» ще більше посилюють прагнення просоціальних громадян допомогти. Крім того, було показано, що сприйняття загрозливих або тривожних обставин (особливо, що виникають через особливо яскраво зображені окремі випадки) посилює емпатичну стурбованість і усвідомлення потреби в допомозі, таким чином полегшуючи наміри допомогти біженцям і виробляючи допомагаючу поведінку.

Серед європейців дослідження, зосереджені на оцінці ставлення до іммігрантів загалом, показують, що підтримка біженців базується на таких характеристиках, як рівень освіти біженців, їхній попередній професійний статус, причина міграції, їх уразливість, їх релігія, їхня країна походження або знання мови. Зокрема, підкатегорії біженців, які отримали найбільшу громадську підтримку, були ті, хто сприймався як такий, що має більші перспективи працевлаштування (тобто завдяки вищому рівню освіти, тому що вони раніше працювали на високих посадах, вільно розмовляли мовою приймаючої більшості), та/або тікати від війни, тортур чи судового переслідування, мати серйозну вразливість і бути християнином, а не мусульманином. Ці результати свідчать про те, що готовність допомогти біженцям формується оцінкою їхнього потенційного економічного внеску, гуманітарними занепокоєннями щодо заслугування їхніх вимог та антимусульманським упередженням. Результати також підкреслюють важливість подібності поглядів і мотивацій біженців у конкретних соціальних умовах.

Крім того, люди можуть розвинути сильне почуття приналежності до нової групи, створене спільним досвідом небезпечної події (M. Levine, R. Manning) [5]. Відчуття того, що всі учасники перебувають «в одному човні», породжує відчуття спільності, що мотивує та робить можливою взаємну підтримку під час кризи. Таким чином, спираючись на підхід соціальної ідентичності, ми можемо очікувати, що три важливі чинники створюють відчуття спільної ідентичності серед мешканців приймаючої сторони та біженців, що, у свою чергу, полегшує допомогу біженцям. По-перше, це страх і відчуття негативного впливу події. Очевидно, що не всі надзвичайні ситуації з біженцями викликають страх або відчуття небезпеки серед мешканців приймаючої країни; тому не всі ситуації можуть однаково підживлювати це відчуття спільної долі. Наприклад, війни в Сирії, Афганістані чи Південному Судані майже не викликали страху серед людей у Європі, так само як і війна в Україні не викликає занепокоєння в Австралії. Таким чином, сприйняття всеосяжної спільної долі може перетворити колишніх членів аутгрупи в членів внутрішньої групи або, принаймні, людей, які поділяють членство в категорії на

вищому рівні, і, як наслідок, таке спільне членство в категорії має потужний вплив на поведінку допомоги.

Другим фактором, який може сприяти допомозі біженцям, є почуття близькості до біженців. Це стосується емоційної або фізичної близькості та зв'язку між особами чи об'єктами. Близькість може включати знайомство, довіру, емпатію та відчуття спільного досвіду чи цінностей. Дійсно, було показано, що почуття близькості до інших, визначене в термінах «невеликої соціальної дистанції», призводить до колективної допомоги завдяки сприйнятими позитивним стосункам між внутрішньою та чужою групами, солідарності чи почуттю єдності, що все призводить до сильної колективної стійкості до небезпеки. Важливо, що цей фактор може бути надійним прогнозом надання допомоги біженцям з України в Польщі, враховуючи їхню географічну близькість, спільну історію, культурну та мовну схожість, а також безпрецедентний рівень співпраці щодо підтримки України на міжнародній арені, що заохочує процеси демократизації та реформ, а також підтримка інтеграції в Європу.

По-третє, також існує велика кількість доказів ролі норм у надзвичайних ситуаціях. Деякі з цих норм відображають уже існуючі ролі та правила, які продовжують діяти навіть під час «надзвичайних» подій. Інші норми створюються в рамках самої надзвичайної ситуації, коли люди, з якими ми поділяємо соціальну ідентичність, висловлюють страх, тікають або підтримують інших, це, ймовірно, вплине на те, чи будемо ми робити те саме. Ми також знайшли ще два виміри, які суттєво передбачають допомогу, тобто волонтерство до війни та використання ЗМІ. Це схоже на результати деяких досліджень, які показують, що брак досвіду є основною перешкодою для надання допомоги, особливо в кризовій ситуації; попереднє волонтерство зазвичай допомагає розвинути необхідні знання та навички. Тому настійно рекомендується сприяти залученню до добровільної допомоги в мирний час, оскільки такі дії під час надзвичайних ситуацій легше реалізувати відразу. Крім того, використання засобів масової інформації було значним прогностичним фактором допомоги. Результати показали, що ті, хто читав інформацію про війну в Україні щодня, мали значно більше шансів допомогти, ніж ті, хто читав таку інформацію лише кілька разів на тиждень, раз на тиждень або взагалі не читав. На це може бути кілька причин. Ті, хто читає більше інформації про війну, можуть бути більш поінформованими про поточну ситуацію в Україні, а отже, більше усвідомлюють необхідність допомоги.

Контекст дослідження важливий, оскільки до війни поляки дуже неохоче приймали біженців, навіть тих, хто тікає від війни (K. Narkowicz) [6]. Починаючи з 2015 року, Польща також зіткнулася з внутрішньою ескалацією расистських настроїв у відповідь на кризу біженців, яка вплинула на поточний націоналістичний політичний клімат Польщі, ворожий до будь-якого впливу з-за кордону. Таким чином, масова мобілізація для допомоги біженцям з України є певною несподіванкою. Ми показали, що групові процеси, які сприяють спільній ідентичності, можуть допомогти подолати соціальні бар'єри та

вивільнити енергію та мотивацію, необхідні для допомоги тим, хто опинився у скрутних обставинах. Варто зазначити, що політична ідеологія, тобто культурні та економічні переконання, не впливають на допомогу. Таким чином, дослідження має практичні наслідки та дозволить професіоналам, залученим до управління надзвичайними ситуаціями, підтримувати громадськість у розвитку власної спроможності заохочувати допомогу нужденним людям.

#### **Список використаних джерел**

1. Gray D., Stevenson C. How can 'we' help? Exploring the role of shared social identity in the experiences and benefits of volunteering. *Journal of Community & Applied Social Psychology*. 2020. Vol. 30(4). P. 341-353.
2. Helsloot I., Ruitenbergh A. Citizen response to disasters: a survey of literature and some practical implications. *Journal of contingencies and crisis management*. 2004. Vol. 12(3). P. 98-111.
3. Isański J., Nowak M., Sereda V., Vakhitova H. Odbiór społeczny i integracja uchodźców z Ukrainy. *Raport badawczy UKREF*. 2022. Vol. 1(2). P. 3-10.
4. Koos S., Seibel V. Solidarity with refugees across Europe. A comparative analysis of public support for helping forced migrants. *European Societies*. 2019. Vol. 21(5). P. 704-728.
5. Levine M., Manning R. Social identity, group processes, and helping in emergencies. *European Review of Social Psychology*. 2017. Vol. 24. P. 225-251.
6. Narkowicz K. 'Refugees not welcome here': State, church and civil society responses to the refugee crisis in Poland. *International Journal of Politics, Culture, and Society*. 2018. Vol. 31. P. 357-373.

#### **Алла Слободенюк**

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

#### **ХАРАКТЕРИСТИКИ СФОРМОВАНOSTІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК УМОВА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ**

Однією з актуальних проблем професійної освіти є вивчення детермінант особистісного та професійного саморозвитку майбутніх фахівців психології. Оскільки у професійній діяльності завжди присутні емоційні взаємовідносини між суб'єктами освітнього процесу, які можуть супроводжуватися інтенсивними емоційними навантаженнями та стресогенними ситуаціями, важливою характеристикою майбутнього психолога, що відображає його диспозиційний і поведінковий аспект, є емоційність [4, С. 28].

Досліджуючи емоційний інтелект як інтегральну особистісну властивість, Е. Носенко зазначає, що йому властиві внутрішні (диспозиційні) та зовнішні (виявляються в ознаках перебігу емоційного процесу) компоненти, котрі зумовлюють стресозахисну та адаптивну функції [3, С. 71].

Високий рівень сформованості досліджуваного феномена виявляється у таких характеристиках:

- відчуття психологічного благополуччя;
- сумлінність, доброзичливість, відкритість до нового досвіду, емоційна стійкість;

- гармонійне поєднання зовнішніх та внутрішніх аспектів емоційного інтелекту, що проявляється в меншій інтенсивності перебігу емоційних реакцій, які супроводжують різноманітні аспекти діяльності та спілкування особистості;
- низькі показники особистісної та ситуативної тривожності;
- низький рівень сензитивності до емоціогенних подразників, превалювання позитивних емоцій над негативними, більша помірність у виявленні негативних емоцій [3, с. 74].

Сучасний стан розвитку проблеми емоційного інтелекту зумовлений наявністю різних психологічних теорій та загальних уявлень про даний феномен. Незважаючи на те, що проблема емоційного інтелекту має практичне значення, вона на сьогодні залишається недостатньо вивченою як теоретично, так і експериментально, а тому вимагає подальших досліджень. Певний рівень підготовки до професійної діяльності займає важливе місце у професійній діяльності, який в наукових джерелах тлумачиться як комплекс соціально та особистісно значущих знань та навичок, характеристик та якостей, що дозволяють ефективно виконувати свою діяльність професійно [2, С. 104].

Результати досліджень психологів свідчать про прямий кореляційний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту і суб'єктивного контролю особистості, здатністю до емпатії, емоційною стійкістю, саморегуляцією. Зворотний кореляційний зв'язок встановлено між рівнем емоційного інтелекту та особистісною тривожністю. Так, С. Дерев'янку наголошує на залежності від рівня розвитку емоційного інтелекту здатності особистості до адаптації у студентському середовищі. На думку автора, цей процес відбувається тим успішніше, чим вищий рівень здатності до розуміння та управління емоціями [1, с. 18].

Отже, на основі вище викладеного ми можемо зробити висновок, що емоційний інтелект впливає на підготовку молоді до професійної самореалізації, якщо під час неї не давати готові підказки її здійснення, а спрямовувати на самостійні пошуки власних шляхів розв'язання майбутніх професійних завдань. У такому випадку молодь буде мати потенціал для здійснення самостійного осмисленого професійного вибору, формування емоційно позитивного ставлення до обраної професії за допомогою високорозвиненого емоційного інтелекту [2, С. 104].

### **Список використаних джерел**

1. Дерев'янку С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2009. 20 с.
2. Носаль М. І. Емоційний інтелект як фактор професійної самореалізації молоді. *ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки* : тези доповідей ХХІ Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених : [у 2-х т.]. Т. 1. Київ : НАУ, 2021. С. 103–104.
3. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ, 2003. 158 с.

4. Петрова Н. Сформованість емоційного інтелекту як запорука успішної професійної діяльності майбутнього педагога: теоретичний аспект. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: педагогіка.* № (2) 2016. С. 27–31.

### **Євгеній Степура**

*кандидат психологічних наук*

*науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

## **ПРОБЛЕМА ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ МЕТОДОЛОГІЧНОГО АНАРХІЗМУ ЯК ІНСТРУМЕНТУ ІНТЕГРАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗНАННЯ**

Як відомо, П. Феєрабенд запропонував концепцію методологічного анархізму, що серед іншого виступала за якомога більше розширення кола ідей, які можуть бути застосованими в науці та різних сферах людської практики через включення в ці сфери різноманітних ненаукових концепцій. Так, П. Феєрабенд пропонував використовувати в науковій та практичній діяльності концепції, взяті з міфології, релігії, опиратися в наукових дослідженнях на судження дилетантів, фантазії божевільних тощо [3]. Є також представники психологічної науки, які на певному етапі своєї наукової діяльності виступали за впровадження ідей П. Феєрабенда в психологію у рамках застосування принципів постнекласичної раціональності, а також ідей постмодернізму, як засобу інтеграції психологічного знання (Див. [1]). Треба відмітити, що в різних ненаукових сферах культури можуть бути сконцентровані цілі пласти психологічного знання, які чекають свого втілення в науковій психології та психологічній практиці. Особливо цікавими є різні духовні практики, що призводять до виникнення змінених станів свідомості. Останні можуть позитивно впливати на ментальне здоров'я людини. Звичайно, першими в цій сфері згадуються східні медитативні техніки, але подібні практики існують і в інших духовних та релігійних традиціях [4] [5]. Треба відмітити, що психологічні знання в ненаукових сферах культури, звичайно, не зводяться до технік входження в змінені стани свідомості, корисні психологічні знання та практики можна знайти у притчах та релігійних текстах, у відносинах у середині певної культури, у традиціях або просто в побуті людей якоїсь культури.

Але як ми уже зазначали раніше, існують більш-менш чіткі загальновідомі критерії наукового знання. Ці критерії мають загальнонауковий характер і можуть бути застосовані в будь-якій науці, у тому числі в психології [2]. Тому пряме перенесення ідей та постулатів з інших ненаукових сфер культури у психологію буде неправильним з точки зору загальної наукової методології (хоча П. Феєрабенд із цим би, напевно, не погодився). Як ми уже відмічали раніше, всі розмови про потребу в особливій методології для гуманітарних наук і психології зокрема, є здебільшого проявом намагання виправдати характерну для деяких осіб тенденцію до створення різного роду

спекулятивних теоретичних конструкцій, які часто базуються на релігійній або квазірелігійній ідеології і є абсолютно марними з точки зору подальшого розвитку психології, оскільки не несуть в собі жодної можливості для емпіричних досліджень [1]. Загалом же використання «методологічного анархізму» буде призводити до виникнення псевдонауки. Особливо це є неприйнятним, коли концепції та методи, взяті з ненаукових джерел, намагаються впроваджувати у психологічну практику, що може призводити до негативних наслідків для клієнтів «психологів», які займаються подібними речами.

Але проблема існування психологічного знання за межами наукової психології залишається. В цілому ідеї П. Фейєрабенда про залучення ненаукового знання в суспільну практику є вірними відносно нашої науки. Тому постає проблема введення цього знання в межі наукової психології. Треба відмітити, що це біль-менш вдається з духовними практиками (Див.[5]). Будемо надіятись, що будуть знайдені методологічні підходи для інтеграції інших видів ненаукового психологічного знання в психологію, і це буде сприяти її збагаченню новими ідеями.

#### **Список використаних джерел**

1. Степура Є. В. "Деякі проблеми використання принципів постнекласичної раціональності в психології." Технології розвитку інтелекту 1(31) 2022. [https://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/article/view/582](https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/582) (дата звернення: 06.10.2023).
2. Степура Є. В. Позитивна психологія та деякі аспекти інтеграції психологічного знання. Актуальні проблеми психології. 4 (14). 2020. С. 330-340.
3. Feyerabend, P. Against Method. New York: Verso Books, 2010.
4. Goleman D. The varieties of the meditative experience. New York: E. P. Dutton, 1977.
5. Newberg, A., Waldman, M.R. How Enlightenment Changes your Brain: The New Science of Transformation; Hay House: London, UK, 2016.

#### **Надія Харченко**

*кандидат психологічних наук*

*доцент кафедри психології*

*Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

#### **ПСИХОЛОГІЯ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ІГОР**

Сучасною формою роботи психолога є трансформаційна гра [2]. Ігрова технологія використовується як універсальний і привабливий вид діяльності і пізнання, форма і методика навчання. Ігрова діяльність виконує такі основні функції: розважальну (надання задоволення, пробудження інтересу, надихання до подальшої діяльності); комунікативну (навчання міжособистісному спілкуванню, засвоєння соціально-культурних цінностей); самореалізації (це полігон практичної діяльності); терапевтичну (подолання різних труднощів, що

виникають в інших видах життєдіяльності); діагностичну (виявлення відхилень від нормативної поведінки, самопізнання в процесі гри); коригувальну (внесення позитивних змін в структуру особистісних якостей); соціалізаційну (включення в систему суспільних відносин, засвоєння норм людського співіснування).

Психологічні ігри – ефективний інструмент психотерапії і самоаналізу в індивідуальній та груповій роботі. Кожен її учасник отримує унікальний досвід взаємодії з оточенням, можливість побачити себе з іншої сторони, отримати відповіді на власні життєві питання. Психологічні ігри необхідні для внутрішнього розкриття людини, його розвитку, освоєння нових навичок. Вони регламентовані правилами, а головним «знаряддям» тут є розум людини. Консультування — процес допомоги людині, який спрямований на усвідомлення його відносини і почуттів до виниклої проблеми, ідентифікацію проблем, пошук рішень та розробку рекомендацій щодо ефективних шляхів вирішення ситуації, що склалася. Мета консультування: допомога в рішенні проблеми клієнта, а за допомогою психологічних ігор рішення приходять швидше і легше. Методика застосування ігор дозволяє усвідомити і трансформувати малоефективні моделі поведінки і людина починає правильно приймати важливі рішення, досягати поставлених цілей, вирішувати виникаючі проблеми і жити в гармонії [1].

Трансформаційна гра завжди орієнтована на роботу з певними запитами учасників, направлена на пошук оптимальних рішень, подолання особистісних криз та пошук виходу зі складних ситуацій. Додатковим стимулом участі у грі може бути досягнення персональних цілей учасників. При цьому ігрова форма дозволяє сформувати безпечний простір, де гравці мають право на помилку, що дуже важливо для розвитку, розкриття свого потенціалу і розширення меж можливого. У трансформаційній грі немає переможців та переможених, адже результатом є сам процес гри.

Психотерапевтична групова сторона гри дозволяє подивитися на свої стратегії поведінки і прийняття рішень збоку. Коучинговий формат за допомогою питань, що сформульовані в різних завданнях гри, дозволяє розширити зону видимості і знайти нові варіанти вирішення питання, а також дає змогу збудувати план досягнення бажаного.

Результат від участі у такій грі цілком можна прирівняти до результату від сеансу з психотерапевтом чи тренінгу з коучем.

Трансформаційні ігри належать до категорії групових настільних Ігор. Вони спрямовані на опрацювання особистих запитів клієнтів, які можуть бути пов'язані з різними сферами життя. В процесі гри учасники ненав'язливо можуть знайти оптимальні рішення для вирішення проблемних ситуацій, особових криз, для усвідомлення причин поточної ситуації, сценаріїв своєї поведінки, своїх установок і переконань. Гра дає можливість скоректувати ті елементи, які не влаштовують, для зміни обставин, що склалися, і для розкриття внутрішніх ресурсів гравців. В процесі гри простежуються свої стратегії, тому що в грі, як правило, використовуються ті ж моделі поведінки,

що і в реальному житті. Будь-яка гра моделює різні життєві ситуації, ставить питання, з якими особа стикається в реальному житті. Залежно від спрямованості, трансформаційні ігри можна поділити на діагностичні, терапевтичні та змішані [3]. Залежно від способу реалізації сценарію ігри можуть бути рольовими (самопрезентація презентація свого таланту), соціальними (прогривання складної ситуації, пошук оптимального вирішення проблеми методом репетиції в процесі виконання завдання) та образними (метафорична, або символічна гра – через звертання до уяви учасників). Залежно від вибору сценарію, ігри поділяються на ймовірнісні (наосліп, багатогранний кубик); усвідомлені (учасник обирає сценарій на основі власних розміркувань) та за рішенням ведучого. За оформленням ігри бувають з полем, без поля та динамічні. Оскільки ігри мають дійти до логічного завершення, на основі особливостей закінчення ігри можна виділити певні види: 1) стоп-гра (виконання завдання або умови); 2) проходження всього сценарію гри. За кількістю учасників це може бути індивідуальна гра; мікро гра (2–6 чоловік); мала гра (7–12 чоловік); велика гра (більше 12 осіб). Проте Е. Берн вважає, що в групі, в якій грають, не повинно бути більше восьми учасників, щоб ведучий гри (терапевт) міг виконувати свій обов'язок найбільш ефективно. Якщо ведучий обрав сценарний аналіз, найпотужніший з відомих методів ефективної групової терапії, він повинен шукати специфічні сигнали, які розкривають природу сценарію учасників, можливі першопричини, такі як ранній досвід і паттерни батьківської поведінки, соціальне програмування. Е. Берн вважав, що тільки «виходячи зі свого сценарію», клієнт зможе стати особистістю, здатною на самостійну, творчу діяльність. Тому в Т-іграх важливим завданням є створення комфортних умов для виходу зі звичного сценарію і створення нових сценаріїв поведінки. Тому слід відзначити наступний критерій класифікації ігор – ступінь залученості учасників. За таким ступенем ігра може бути активною і пасивною. Мета ігрового впливу не міняти і не переробляти особистість, не навчати якимось спеціальним поведінковим навичкам, а дати можливість «прожити» в грі хвилюючі ситуації за умови повної уваги і співпереживання, перевести на рівень усвідомленості внутрішнього стану особистості.

#### **Список використаних джерел**

1. Varab S. A., Gresalfi M., Ingram-Goble A. Transformational play: Using games to position person, content, and context. *Educational researcher*. 2010. Vol. 39(7). P. 525-536.
2. Rusch D. C., Phelps A. M. Existential transformational game design: Harnessing the “psychomagic” of symbolic enactment. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. P. 571-582.
3. Urh M., Vukovic G., Jereb E. The model for introduction of gamification into e-learning in higher education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2015. Vol. 197 P. 388-397.

**Надія Харченко**

*кандидат психологічних наук*



*доцент кафедри психології  
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

**Валерія Галімон**

*магістрантка кафедри психології*

*Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО УМОВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Принцип адаптації виступає в формі вимоги до ліквідації конфліктності у взаєминах із середовищем, пошуку рівноваги. Адаптація забезпечує рівновагу між впливом організму на середовище і зворотним впливом середовища, при цьому поведінка індивіда зводиться до реакції відтворення втраченої рівноваги. Суб'єкт у гомеостатичному підході пасивний, він здатен лише підлаштуватися до результатів впливу на нього сторонніх сил.

Беручи до уваги все сказане вище, можна підсумувати, що адаптація – це рівновага між суб'єктом і об'єктом, між асиміляцією й акомодациєю. Таке розуміння адаптації в єдності протилежних напрямів є важливою умовою використання такого поняття як «категорії», що відіграє істотну роль у поясненні всякого активного функціонування. Результатом процесу адаптації є адаптованість – стан суб'єкта, що характеризується відсутністю у нього тривалих внутрішніх і зовнішніх конфліктів, відповідністю рівня і способів діяльності та поведінки мінімальним вимогам (очікуванням) з боку професії, колективу, супроводжується станом психологічного комфорту, можливостями для самореалізації та самоствердження у нестабільному суспільстві.

Складна ситуація в Україні, воєнний стан, зумовили перехід до дистанційної форми навчання. Згідно літературним даним, у відповідності до Концепції розвитку дистанційної освіти в Україні, дистанційне навчання є системою технологій, що гарантує оперативну доставку здобувачам освіти, достатнього масштабу матеріалу, що вивчається; інтерактивне взаємодіяння викладачів і студентів в освітньому процесі, надання особам резерву самостійної роботи засвоєння запропонованого матеріалу. Складність організації даного процесу зумовлена багатьма умовами, урахування яких є обов'язковим: доступ до Інтернету, технічне забезпечення всіх учасників освітнього процесу, володіння педагогами технологією організації дистанційного навчання тощо. Також важливим аспектом є соціальна адаптація студентів. Від успішності соціальної адаптації студента до освітнього процесу в умовах воєнного стану багато в чому залежить його подальший розвиток як особистості та як майбутнього професіонала. Від того, наскільки швидко та ефективно він подолає перешкоди під час оволодіння професійними компетенціями залежить, як він реалізує свої здібності у сфері професійної діяльності та поза нею. Отримані вміння та навички стануть фундаментом для особистісного та кар'єрного зростання, формування життєвих принципів та ідеалів.

Для визначення адаптації майбутніх використовуються як численні анкети, створені педагогами і психологам відповідно до конкретних запитів, так

і стандартизовані шкали, зокрема, *Шкала компетентності Хартера: дитячий варіант* (Harter's Perceived Competence Scale for Children, PCSC) та *Шкала самоопису* (Self Description Questionnaire, PSDQ, Herbert W. Marsh) та її скорочена форма Self-Description Questionnaire II – Short (SDQII-S). Шкала Хартера створена на основі уявлень S. Harter про Я-концепцію як інтеграцію когнітивних і соціальних процесів, при цьому усі компоненти адаптивної Я-концепції можуть бути визначені лише шляхом самооцінки, а не спостереженням за поведінкою людини. *Шкала самоопису* (Self Description Questionnaire, PSDQ, Herbert W. Marsh) та її скорочена форма Self-Description Questionnaire II – Short (SDQII-S), базуються на уявленнях Н. W. Marsh про Я-концепцію як результат когнітивних («Я погано справляюсь з завданнями із математики») та емоційно-мотиваційних складових («Я терпіти не можу математику»).

Ми проаналізували декілька досліджень, де вивчався вплив навчання на формування у майбутніх учителів почуття ефективності у контексті їх адаптації до кризових ситуацій, однією з яких став вимушений перехід на дистанційне навчання через пандемію коронавірусної інфекції. Виявлено, що особиста ефективність у студентів зростає лінійно протягом 4-річної програми бакалаврату, кульмінацією якої є завершення навчання студентів. Крім того, особиста ефективність була вищою серед практикуючих учителів, які пройшли додаткові курси в галузі освіти (перепідготовку, підвищення кваліфікації тощо). Тобто загальна ефективність зростала лінійно протягом перших 3 років бакалаврату, але, на відміну від особистої ефективності, потім знизилася після завершення навчання (R. A. Cruz, S. Manchanda) [1]. В інших дослідженнях проаналізовано вплив шкільного контексту на ефективність вчителя. Наприклад, згідно зі К. L. Granger [2] відсоток учнів із низькими успіхами в класі мав прямий негативний вплив на особисту ефективність вчителя, до того ж, продуктивна взаємодія з колегами щодо питань організації навчального процесу має позитивний опосередкований вплив на особисту ефективність не лише одного конкретного вчителя, а й колективну педагогічну ефективність загалом. Доведено, що уважність до праці вчителя, його позашкільного життя, інституційної чесності адміністрації школи також корелюють з особистою та загальною педагогічною самоефективністю. Як особиста, так і загальна ефективність виявилася вищою серед вчителів початкової школи, ніж серед вчителів середньої школи (B. Kiral) [3], ймовірно, це зумовлено тим, що вчителі початкових класів швидше бачать результати своєї роботи, ніж вчителі в середній і меншою мірою в старшій школі. Однак поки що не ясно, чи можна цю різницю пояснити так званім «ефектом рівневої школи» чи, скоріше, просто відображає існуючі відмінності між людьми, які обирають викладання у початковій і середній школі, оскільки існують й дослідження, де доведено, що самоефективність вихователів дошкільного навчання вища за самоефективність вчителів початкових класів.

Отже, студенти 1-2 курсів характеризуються успішною і відносно успішною адаптацією, квазіадаптацією і значною меншою мірою

субекстремальною адаптацією; студенти 3-4 курсів найчастіше демонструють квазіадаптивність, яка, на нашу думку, часто є проявом дисимуляції як копінг-стратегії з методики Е. Хейма, а також успішну адаптацію та відносно успішну адаптацію, як і їх молодшим друзям, субекстремальна адаптація їм практично не властива.

Результати дослідження дозволили виявити фактори на рівні студентів, що впливають на ефективність дистанційної освіти. Аналіз опитування студентів дозволив виявити очікувані особливості на різних рівнях. Так, виявлено що самоефективність у дистанційному навчанні серед студентів залежить від віку та здатності до самоконтролю під час онлайн навчання. У порівнянні з першокурсниками студенти старших курсів показали вищий відсоток самоефективності та здатності до самоконтролю в онлайн навчанні. Такі результати пояснюються відсутністю досвіду дистанційного навчання у студентів молодших курсів та наявністю потреби у допомозі та супроводі навчання. Результати свідчать про необхідність додаткової підтримки студентів перших курсів в процесі дистанційної освіти водночас формат дистанційної освіти можна розглядати як підхід до розвитку самоконтролю та саморегуляції.

В результаті адаптації до умов у тому числі й дистанційного навчання можна окреслили базовану на самоефективності модель педагогічної взаємодії майбутніх вчителів початкових класів з учнями. Специфіка даної моделі у тому, що студенти старших курсів, які навчалися дистанційно, готові до дистанційної роботи із учнями, зокрема й початкових класів.

Дослідження психологічних особливостей адаптації до дистанційного навчання через мережу Інтернет має бути продовжено. До перспективних напрямків подальших досліджень можна віднести, зокрема, виявлення характерних психологічних особливостей різних організаційних форм навчання через мережу Інтернет (екскурсій по сайтах серверів і порталів, телеконференцій, використання чатів, проектних занять, дослідницьких занять тощо) на тих, хто навчається; розкриття вікової, гендерної тощо специфіки відповідного дистанційного навчання.

#### **Список використаних джерел**

1. Cruz R. A., Manchanda S., Firestone A. R., Rodl J. E. An examination of teachers' culturally responsive teaching self-efficacy. *Teacher Education and Special Education*. 2020. Vol. 43(3). P. 197-214.

2. Granger K. L., Chow J. C., Broda M. D., Pandey T., Sutherland K. S. A preliminary investigation of the role of classroom contextual effects on teaching efficacy and classroom quality. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*. 2022. P. 1-10.

3. Kiral B. Exploring the Relationship between Teachers' Locus of Control with Different Variables. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*. 2019. Vol. 14(2). P. 88-104.

**Надія Харченко**

*кандидат психологічних наук*

*доцент кафедри психології  
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

**Анна Должок**

*магістрантка кафедри психології*

*Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ**

Формування характеру відбувається в різних за своїми особливостями та рівнем розвитку групах (родина, дружня компанія, клас, спортивна команда, трудовий колектив та ін.) У залежності від того, яка група є для особистості референтною і які цінності підтримує і культивує ця група, у людини розвиваються відповідні риси характеру. Як було зазначено вище, характер є прижиттєвим утворенням. Це означає, що він формується після народження людини [2]. Сензитивним періодом для становлення характеру можна вважати вік від 2-3 до 9-14 років, коли діти багато й активно спілкуються як з оточуючими дорослими людьми, так і з однолітками. У цей період вони відкриті для впливів з боку, з готовністю їх приймають, шануючи їх в усьому. Натомість під час студентського періоду активно розвивається як характер так і соціальний інтелект [1].

За результатами теоретичного аналізу виділено наступні компоненти соціального інтелекту студентів: комунікативно-особистісний потенціал – психологічна контактність, комунікативна сумісність; психологічні характеристики самосвідомості – почуття самоповаги, відсутність комплексів, особливості Я-образу та Я-концепції; особливості соціальної перцепції – особливості розуміння взаємин людей, прогнозування розвитку міжособистісних стосунків.

Студенти чоловічої статі найбільше характеризуються такими компонентами соціального інтелекту як нетерплячість до невизначеності, соціальна взаємодія, соціальна адаптація та прагнення до успіху, а студентки – соціальною взаємодією, соціальним прогнозуванням та прагненням до успіху. Статистично значущі відмінності між дівчатами та хлопцями виявлено за показниками нетерплячості до невизначеності (яка у дівчат виражена значно менше, ніж у хлопців), соціальним прогнозуванням та соціальною взаємодією, які також у дівчата більше виражені ніж у хлопців. Отже, досліджувані підлітки орієнтовані переважно на соціальну взаємодію, мають виражене прагнення до успіху, володіють соціальним прогнозуванням, однак мають низький рівень саморегуляції, терплячості до невизначеності та фрустраційної толерантності.

Для розвитку соціального інтелекту студентів нами було розроблено тренінгову програму. Програма тренінгів розрахована на 7 занять тривалістю 1,5 години кожне. Тренінгові групи є гетерогенними (складаються із хлопців та дівчат). Кожне заняття складається із вступної частини, основного етапу та отримання зворотнього зв'язку. Окрім власне психогімнастичних вправ нами застосовувалися психодіагностичні методики, діалоги та вправи на релаксацію. За результатами тренінгової роботи учасники тренінгу стали впевненішими у

собі, відповідальнішими, у них зросла самооцінка, знизився рівень тривожності, підозрливості та скептицизму; у них покращилися такі показники соціального інтелекту як соціальна адаптація, толерантність до невизначеності, налаштованість та соціальну взаємодію.

#### **Список використаних джерел**

1. Мельник А. Соціальний інтелект як багатокомпонентна структура. Матеріали міжнародної молодіжної науково-практичної конференції «Вектори психології 2010». Х.: ООО «Ріф», 2010. С. 66-68.

2. Руда Н. Соціальний інтелект у структурі інтелекту. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Випуск 21. С.621-629.

#### **Надія Харченко**

*кандидат психологічних наук*

*доцент кафедри психології*

*Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

#### **Едуард Кузнєцов**

*магістрант кафедри психології*

*Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

### **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ**

Самотність часто концептуалізують як багатовимірну структуру, що складається з «емоційної самотності» — уявної нестачі/відсутності інтимних стосунків і тісної прихильності — і «соціальної самотності» — уявної нестачі/відсутності соціальної мережі, яка може забезпечують відчуття причетності та дружби (J. de Jong Gierveld, T. Van Tilburg, P. A Dykstra, 2006) [1]. Виявлено, що емоційна самотність має більший вплив на численні психопатології порівняно з соціальною самотністю, зокрема може посилювати вираженість симптомів ПТСР.

Вважається, що самотність і відсутність безпечного соціального оточення пов'язані з проблемами сну через підвищення підвищеної настороженості щодо загроз. Це призводить до того, що людина залишається пильною та готовою до боротьби з загрозами, поки вона намагається заснути, і, таким чином, якість її сну, а отже й подальшої денної активності суттєво погіршується. Спричинене самотністю почуття підвищеної пильності вночі може частково пояснити зв'язок між симптомами ПТСР та самотністю. Крім того, підвищене збудження є важливим фактором, який призводить до спричиненого травмою безсоння, а потім і до розвитку симптомів ПТСР. Таким чином, можливо, що збільшення ризику гіперзбудження (через самотність) може сприяти розвитку факторів, які підвищують ймовірність розвитку симптомів ПТСР. Посилення симптомів уникання, пов'язане з труднощами у стосунках, які можуть викликати самотність (Z. Solomon, R. Dekel, M. Mikulincer, 2008) [2]. Оскільки соціальна ізоляція може бути використана як форма подолання симптомів посттравматичного стресового розладу, така поведінка нерідко зумовлює посилення почуття самотності.

У той час як травматична подія може спричинити посттравматичні симптоми, вона також може бути каталізатором позитивних змін, тобто посттравматичний ріст є результатом адаптаційної реакції на травму та подолання її. Наявність доступу до соціальної підтримки, підтримувальних соціальних зв'язків має ряд переваг для психічного та фізичного здоров'я і негативно пов'язана з депресією, тривогою та посттравматичним стресом. Стосовно великих катастроф, які впливають на населення, соціальна підтримка є сильним предиктором того, як люди справляються з лихом, і пов'язана з підвищенням стійкості та посттравматичним зростанням, це дуже актуально у контексті російсько-української війни. Іншими словами, те, як люди звертаються один до одного і відчують підтримку один одного, є ключовим для здатності людей адаптивно реагувати на катастрофи. Крім того, відчуття соціальної безпеки позитивно пов'язане з почуттям соціального зв'язку з іншими, підтримкою в близьких соціальних стосунках і стійкістю, і негативно пов'язане з депресією та тривогою. Соціальна безпека пов'язана зі знизеним травматичним впливом несприятливих подій і опосередковує зв'язок між ранньою емоційною травмою та симптомами депресії. Почуття «соціальної безпеки» є процесом регуляції емоцій та унікальним предиктором стресу, який може діяти як буфер проти проблем із психічним здоров'ям. Соціальна безпека пов'язана з відкритістю та сприйнятливістю до підтримки та співчуття з боку інших. Не менш важливими у кризових ситуаціях є активізація копінг-стратегій.

У результаті теоретичних і експериментальних досліджень було встановлено, що у процесі подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї особистісного досвіду і психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Ми визначаємо копінг-стратегії як індивідуальний спосіб взаємодії людини із ситуацією відповідно до її значущості та власних психологічних ресурсів. Саме через це копінг-поведінку почали розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів. Р. Лазарус і С. Фолкман розрізняють дві основні категорії подолання, тобто подолання, орієнтоване на проблему та зосереджене на емоціях, як відповіді, спрямовані на «управління або зміну проблеми, що спричиняє дистрес» і «регулювання емоційних реакцій на проблему» відповідно. На думку Р. Лазаруса і С. Фолкман, копінг у загальному вигляді проявляється у таких двох вимірах: проблемно-орієнтований копінг-стиль (зміна ситуації), емоційно-орієнтований копінг-стиль (вплив на себе).

Для студентів 1-2 курсів найбільш значущими контактами є батьки, натомість на старших курсах – це партнери (кохані люди, чоловіки/дружини) і друзі. Подібні результати виявлено нами і в бакалаврській роботі, тому можна стверджувати, що і пандемія, і війна, як екстремально кризові ситуації, зумовлюють звуження мережі соціальних контактів, серед яких домінують найближчі люди. Цікаво, що останнім часом у зарубіжній літературі «значущих близьких» прийнято називати «довіреними особами» в сенсі осіб, яким люди довіряють ('trusted others').

### **Список використаних джерел**

1. de Jong Gierveld J., Van der Pas S., Keating N. Loneliness of older immigrant groups in Canada: Effects of ethnic-cultural background. *Journal of cross-cultural gerontology*. 2015. Vol. 30. P. 251-268.

2. Solomon Z., Dekel R., Mikulincer M. Complex trauma of war captivity: A prospective study of attachment and post-traumatic stress disorder. *Psychological Medicine*. 2008. Vol. 38(10). P. 1427-1434.

**Надія Харченко**

*кандидат психологічних наук*

*доцент кафедри психології*

*Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

**Сергій Малий**

*магістрант кафедри психології*

*Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ**

Згідно з доповіддю Організації Об'єднаних Націй про вплив збройних конфліктів на дітей, цивільне населення в усьому світі все частіше і більшою мірою зазнає негативного впливу війни. Всесвітня організація охорони здоров'я закликає до захисту дітей у збройних конфліктах. За її даними десять відсотків людей, які пережили травматичну подію, пізніше матимуть симптоми психологічної травми, а ще десять відсотків демонструватимуть поведінкові зміни або психологічні розлади, які стануть перешкодою для повноцінної участі в повсякденному житті (найпоширенішими розладами є тривожний розлад, депресія і психосоматичні розлади).

Формування та розвиток гармонійної, соціально активної особистості є важливим напрямком освітньої політики України. Підвищена увага вчених до психологічних механізмів та закономірностей становлення особистості не є випадковою, більш за те, вона знаходиться у безпосередньому зв'язку із тією специфічною для сучасного українського суспільства ситуацією, яка й формує наукове замовлення та спрямовує дослідницький інтерес, особливо це актуально під час кризових подій, таких як нинішня російсько-українська війна.

У сучасній соціокультурній ситуації головною проблемою є соціалізація особистості як результат її соціального розвитку та виховання, досягнення оптимальної форми соціальної активності та компетентності, що дає змогу дитині бути активним перетворювачем власного життя та довкілля, мати право свободи вибору і ставати суб'єктом власної життєдіяльності.

Діти, які перебувають під тиском війни, здебільшого є безмовним населенням, чії права та потреби часто підпорядковані правам і потребам солдатів і потребам війни. Дітей вбивали, гвалтували, калічили, морили голодом, зазнавали жорстокості, браку контролю та хаосу. За останні десять років близько двох мільйонів дітей було вбито в зонах бойових дій і шість мільйонів отримали поранення або назавжди втратили працездатність (ЮНІСЕФ, 1996). Від 80 до 90% загиблих або поранених у конфліктах – це цивільні особи – переважно діти та їхні матері. Серед тих, хто пережив війну, 1 мільйон дітей залишився сиротами, а 20 мільйонів було переміщено до таборів для біженців або внутрішньо переміщених осіб [3].

Зараз існує значна кількість літератури про психологічні наслідки війни для дорослих. Менше відомо про вплив війни на дітей, хоча останнім часом дослідницькі зусилля зросли та стали більш витонченими.



Знання про психосоціальне функціонування та потреби дітей в етнічних і політичних конфліктах необхідні не в останню чергу через практичні потреби в діях. Дослідження впливу війни на дітей, як правило, зосереджені лише на одному аспекті розвитку і зазвичай не включають показники фізичного, поведінкового, емоційного, когнітивного, соціального та морального розвитку. Існує також потреба в більш детальних знаннях про інтенсивність і характер травматичних подій, труднощів і позбавлень, які діти відчують на війні [1].

Криза – це своєрідна реакція особистості на ситуації, що вимагають від неї зміни способу буття – життєвого стилю, способу мислення, ставлення до себе, навколишнього світу і основних екзистенціальних проблем. Теоретично життєві події кваліфікуються як стресові, якщо вони створюють потенційну або актуальну загрозу задоволенню основних потреб і при цьому виникає проблема, від якої індивід не може втекти чи вирішити за допомогою наявних в його досвіді способів адаптації. Отже, можна говорити про неминучість переживання криз будь-якою людиною як необхідний момент життя, процесу індивідуалізації, соціально-психологічного процесу розвитку і становлення особистості і групи. По суті, криза – це критичний момент і поворотний пункт життєвого шляху.

Ми наголошуємо на необхідності вивчення дітей війни в контексті геноциду Росії проти України. Однак, незважаючи на жахи, спричинені війною, деяким дітям все ж вдається залишатися психологічно здоровими. У цьому їм допомагають винахідливість, допитливість, риси характеру і темпераменту, соціальна підтримка та психологічна допомога [2].

Більше травматичних подій випало на долю хлопців, натомість дівчата рідше ставали свідками жахів війни, втім більше половини відповіли ствердно на питання «Твої рідні були поранені?» та «Хтось із твоїх рідних чи знайомих потрапив в полон?». Фізичних травм хлопці зазнавали частіше ніж дівчата, можливо, підлітки були свідками насильств, але у розмові з психологом про них не говорили. Загалом весь травматичний досвід дітей війни ми можемо поділити на наступні категорії: особистий індивідуальний травматичний досвід, почутий від інших людей травматичний досвід, руйнування будівель, досвід, який стався в безпосередній близькості від дитини та досвід, який стався далеко від дитини.

Поточне дослідження підкреслює важливість зв'язку діяльності з дитячим щастям. Таким чином, активність є найважливішою складовою темпераменту дітей. Можливо, зв'язок між активністю та щастям у дітей пояснюється встановленими перевагами фізичної активності. Ці переваги були вивчені на дорослих, але, ймовірно, також справедливі для дітей. Наприклад, заняття спортом зменшують втому та додають енергії, а фізична активність знижує рівень тривоги та симптомів депресії. Оскільки діти більш активні, а активність має багато потенційних переваг для психологічного благополуччя та демонструє зв'язки з екстраверсією, не дивно, що активність стала важливим фактором щастя дітей.

Залежно від корекційних завдань виокремлюють такі види психокорекції: ігрова, сімейна, нейропсихологічна та ін.

Деякі автори пропонують поділяти психологічну корекцію на три форми організації: загальну, часткову та спеціальну.

Під загальною психокорекцією розуміють загально-педагогічні заходи, за допомогою яких нормалізується соціальне середовище дитини. До такої психокорекції належить регуляція психофізичних та емоційних навантажень дитини відповідно до її віку й індивідуальних особливостей. Завдання загальної психокорекції збігаються із завданнями психогігієни, психопрофілактики, педагогічної етики та деонтології, які вирішуються у процесі організації навчально-виховних заходів.

Отже, психологічна корекція розглядається як метод психологічного впливу, що реалізується за допомогою загальних, часткових і спеціальних процедур. Такий поділ досить умовний і не відповідає головному призначенню психологічної корекції як процесу психологічного впливу" спрямованого на виправлення у дітей недоліків у розвитку психічних функцій та особистісних властивостей. Під час психологічної корекції психолог може використовувати загальні, часткові й спеціальні методи.

Окрім індивідуальної психологічної допомоги дітям широкої популярності нині набули групові форми роботи, зокрема й психологічні тренінги.

#### **Список використаних джерел**

1. Garbarino J. The American war zone: What children can tell us about living with violence. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*. 1995. Vol. 16(6). P. 431-435.
2. Joshi P. T., O'donnell D. A. Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical child and family psychology review*. 2003. Vol. 6. P. 275-292.
3. Pearn J. Children and war. *Journal of paediatrics and child health*. 2003. Vol. 39(3). P. 166-172.

**Надія Харченко**

*кандидат психологічних наук  
доцент кафедри психології*

*Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

**Вікторія Яценко**

*магістрантка кафедри психології*

*Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

#### **ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ**

Психологічний стрес виникає, коли вимоги середовища виходять за межі сприйняття суб'єктом здатності впоратися з ними. Більшість людей переживають одну або кілька травматичних або дуже стресових подій протягом свого життя. За оцінками, 60-80% лишаються відносно стійкими, тобто здатними продовжувати функціонувати на базовому або близькому до базового

рівня. Доведено, що успішно адаптовані учасники бойових дій характеризується вираженою резилентністю, життєстійкістю, адаптивними копінг-стратегіями і помірним психологічним благополуччям. Учасники бойових дій із квазіадаптованістю мають помірну резилентність і життєстійкість, відносно адаптивні копінг-стратегії, часто, високий рівень психологічного благополуччя, зумовлений копінг-стратегіями уникнення і дисимуляції. Учасники бойових дій, які не можуть успішно адаптуватися в умовах мирного життя характеризуються низьким рівнем психологічного благополуччя, резилентності, посттравматичного зростання, помірною або невираженою життєстійкістю, вони не можуть самостійно усвідомити, який досвід участі у бойових діях можна успішно використати у мирному житті. Зокрема, приблизно 80% «учасників АТО» 2014-2017 років повернулися до участі в бойових діях після 24 лютого 2022 року, за даними психологічних служб госпіталів, їхній стан характеризувався адаптивними копінгами, високим рівнем життєстійкості та відсутністю ПТСР чи незначною вираженістю окремих його симптомів, тобто мова йде про наявність у них сформованої психологічної стійкості чи резильєнтності, яка дозволила ветеранам, попри наявний травмівний досвід, ефективно захищати Україну як на полі бою, так і шляхом навчання нещодавно мобілізованих військових. Однак, слід зазначити, що резильєнтність як одночасно стан і процес, складно вивчати в перспективі, оскільки травмівні події (війна, стихійні лиха, терористичні атаки) зазвичай є непередбачуваними.

Значна частина існуючої літератури присвячена поясненню різних траєкторій після травми. Перше, що слід зазначити, полягає в тому, що різні відповіді на травму не пояснюються варіаціями рис чи атрибутів, таких як витривалість. Швидше здається, що Я-концепція і, зокрема, комплексне відчуття власної Я-концепції зумовлює трансформацію негативних реакцій на травматичні переживання у позитивний досвід. Це спостереження цілком узгоджується з підходом до соціальної ідентичності, який наголошує на важливості соціального Я, що походить від членства в групі, для розуміння траєкторій травми [2]. Тому ми підкреслюємо важливість особистих і колективних ресурсів, які сприяють толерантності до невизначеності та резильєнтності. Так, наприклад, несприятлива реакція на травматичний досвід більш імовірна, коли люди втрачають матеріальні ресурси і/або соціальну підтримку в результаті травми. Подібним чином ми підкреслюємо важливість соціальних зв'язків як основного ресурсу для людей, які пережили травму, а стійкість громади після травми виникає з адаптаційних можливостей на рівні спільноти, пов'язаних із кількома формами її компетентності (наприклад, економічної, розв'язкової та інформаційної).

Третя хвиля досліджень – резилентність. Безумовно, розуміння людиною процесу резилентності є дуже важливим для реабілітації, однак більшу увагу слід приділити формуванню у неї бажання, мотивації на реінтеграцію. Відповідно, резилентність – це сила, яка спонукає людину відкривати свій внутрішній потенціал, прагнути до досконалості та бути в гармонії зі своїм

внутрішнім світом. Практично кожна людина має сили (ресурси) для відновлення після травмивної події. Виділяють декілька видів мотиваційних сил, зокрема, базова резилентність, дитяча, характерологічна, благородна, екологічна, синергетична та універсальна. У контексті нашого дослідження важливо проаналізувати базову та характерологічну резилентність, перша – базова – спрямована на задоволення потреби у виживанні («якщо людина не хоче жити – медицина безсила»). Інтуїтивно усі люди можуть їсти, пити та спати, тобто врахування сигналів власного тіла є базовою запорукою виживання. Натомість резилентність характерологічна – це прагнення жити в обраній моральній системі. Багатьом людям близькі такі поняття як чесність, автентичність, доброзичливість, вірність і честь. Однак, у психотравмивних ситуаціях ці якості не завжди позитивно впливають на людину, натомість змінюються на провини та жалість, які унеможливають процес реінтеграції, у таких випадках психолог вчить клієнта навичкам самопрощення [3]. Тісно пов'язана із характерологічною, резилентність благородна – прагнення відчувати свою цінність та важливість для інших, зазвичай виражається в альтруїзмі. Однак нерідко сильний альтруїзм стає на заваді реінтеграції, оскільки фактично заперечує турботу про власне здоров'я. Психолог у таких випадках вчить людину турботі про себе, своє фізичне тіло та меншій залежності від схвалення інших.

Четверта хвиля досліджень резильєнтності характеризується ще більшим міждисциплінарним взаємопроникненням і взаємопов'язанням. Досягнення в галузі технологій дозволили дослідникам розширити обрії вивчення резильєнтності за допомогою багаторівневого аналізу. З'явилися нові дані про те, як визначити позитивну адаптацію на клітинному або нервовому рівнях, і ролі нейронних та психобіологічних систем, що впливають на резильєнтну поведінку.

У 80-х роках ХХ ст. дослідники травми наголошували на необхідності подолання думок, спогадів і емоцій, пов'язаних із травмою, однак у 90-х роках ХХ ст. основний акцент зміщено на оптимізм і емоційне уникнення як поведінкові реакції, що не просто допомагають подолати наслідки травми, а й убезпечують людину від її негативного впливу на психологічний стан (M. F. Scheier, C. S. Carver, M. W. Bridges) [4]. Відповідно, резилентність до психотравми визначається не лише психологічними захистами, а й здатністю гнучко використовувати різні види копінгів у відповідь на численні травматичні події (G. A. Bonanno, M. Westphal, A. D. Mancini) [1]. Таким чином, резилентність опосередкована копінг-стратегіями, матеріальним станом, фізичним здоров'ям та якістю соціальних зв'язків.

Отже, психологічна резильєнтність – це процес розвитку та психосоціальний процес, завдяки якому особи, які зазнають тривалих негараздів або потенційно травматичних подій, з часом переживають позитивну психологічну адаптацію. Є три ключові положення теорії стійкості, яка розвивалася протягом останніх 10-15 років. Резильєнтність – як процес розвитку, який розгортається з часом і обставинами життя. Резильєнтність – як

розвиток як у тому сенсі, що дитинство та підлітковий вік є критичними періодами для закладення основ для функціонування в дорослому віці, так і тому, що люди змінюються та розвиваються протягом життя. Різні захисні процеси є більш важливими для життєвого досвіду та психологічного функціонування в різний час. Люди стикаються з переломними моментами, коли вони відчують кардинальні зміни у своєму житті.

#### **Список використаних джерел**

1. Bonanno G. A., Westphal M., Mancini A. D. Resilience to loss and potential trauma. *Annual review of clinical psychology*. 2011. Vol. 7. P. 511-535.
2. Jang K., Park N., Song H. Social comparison on Facebook: Its antecedents and psychological outcomes. *Computers in Human Behavior*. 2016. Vol. 62. P. 147-154.
3. Lepore S. Resilience and Post-traumatic Growth: recovery, resistance, and reconfiguration. *Handbook of Posttraumatic Growth*. 2006. P. 24-46.
4. Scheier M. F., Carver C. S., Bridges M. W. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of personality and social psychology*. 1994. Vol. 67(6). P. 1063-1078.

#### **Чуйко Аліна**

#### **Уманський державний педагогічний університет іменні Павла Тичини ПРОГРАМА ОСОБИСТІСНОГО САМОРОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ**

Кожна стадія соціально-економічного розвитку потребує наявності в людини певних професійних компетенцій, яких неможливо досягти без особистісного саморозвитку. Постіндустріальний етап характеризується динамічними змінами у світі професій, посиленням конкуренції, інтенсивним формуванням, споживанням нових знань та зростанням значущості комунікативної складової професійної діяльності. Саме тому на ринку праці особливо популярні працівники, які мають професійно-психологічні якості, що забезпечують ефективну конструктивну взаємодію з колегами та партнерами.

Отже, у сфері професійної підготовки актуалізується завдання формування в студентів навичок психологічної саморегуляції, умінь зберігати самовладання, керувати емоціями, займатися саморозвитком тощо. Ці вміння та навички допоможуть фахівцеві справлятися як зі звичайними, так і з нестандартними робочими проблемами.

У зв'язку із цим у студентів необхідно розвивати особливий вид пізнавальної активності – здатність до саморозвитку. Професійна діяльність психолога має свої психологічні особливості, вони визначаються метою діяльності та способами їх досягнення, а також переживаннями, емоціями, настроєм, які виникають. Стандартні обставини праці професіонала в цій системі – це ситуації нервово-психічної напруги, необхідність перемикавання з одного виду на інший, вміння опанувати власними емоційними проявами, вміння розуміти внутрішній стан тих людей, з якими треба працювати.

У психологічній літературі представлено різні методи, що сприяють саморозвитку, самовдосконаленню, самоактуалізації студентів: методи емоційної (психофізіологічної) саморегуляції (методи релаксації, медитативні техніки, дихальні техніки, візуалізація (подання образів), методи впливу та контрвпливу, ігрові методи, сюжетно-рольові моделювання, розбір конкретних випадків із життя клієнта, кейсові випадки, арт-терапевтичні методи та ін. (Д. Гоулман, Н. Холл та ін.). Ці методи саморозвитку можуть бути реалізовані за допомогою різних засобів, але найефективнішими, на наш погляд, є соціально-психологічний тренінг.

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) – це вид психологічного тренінгу, який передбачає групову форму роботи [2]. СПТ був започаткований німецьким дослідником М. Форвергом у 70-х роках і ґрунтувався на рольових іграх з елементами драматизації.

СПТ – це метод корекції особистісних якостей, життєвих цінностей, поведінки, емоцій тощо. Важливою рисою тренінгів є їхня стадійність, зумовлена соціально-психологічними закономірностями розвитку малої групи [3].

До основних принципів соціально-психологічного тренінгу належать: якісні зміни процесів спілкування в групі; активна позиція учасника тренінгу; обмежене обговорення подій, лише в межах тренінгу («тут і тепер»); персоніфікація висловлювань; навмисний міжособистісний зворотний зв'язок; високий рівень включеності емоційної сфери учасників [1].

Студентам дуже важливо усвідомлювати себе потрібними в суспільстві, мати життєві цілі, які мають особистісну значущість. Важливо допомогти студентам побачити, як їх саморозвиток може вплинути на подальше життя та успішність у професійній діяльності, знайти шляхи досягнення життєвих цілей, зацікавити їх у реалізації задуманого, навчити не відмовлятися від бажаного при невдачах, а продовжувати рухатися вперед. Тому виникла необхідність розробки програми соціально-психологічного тренінгу особистісного саморозвитку студентів психологів.

Мета програми – формування та розвиток установки на самопізнання та саморозвиток, розвиток рефлексії, емпатії, саморегуляції.

Завдання програми: формування установки на саморозвиток як умови успішної взаємодії із самим собою та оточенням, рефлексія свого стану; розвиток позитивної «Я-концепції»; розвиток саморегуляції.

Зміст програми: програмою передбачено 10 тренінгових занять по 60 хвилин кожне, частота проведення – 2 рази на тиждень.

Методи та прийоми роботи під час реалізації програми: психологічні вправи та ігри; міні-лекції та бесіди; сюжетно-рольові ігри; моделювання ситуацій; групові дискусії та мозковий штурм; обговорення конкретних життєвих ситуацій; рефлексія різних станів; конструювання позитивних життєвих планів на майбутнє та обговорення негативного життєвого досвіду.

У табл. 1 представлено програму соціально-психологічного тренінгу особистісного саморозвитку студентів психологів.

Програма соціально-психологічного тренінгу особистісного саморозвитку студентів психологів

№ з/п	Тема заняття	Мета	Вправи
1	Знайомство	знайомство учасників; ознайомлення з правилами роботи в тренінговій групі та загальною метою занять; створення мотивації	Вправи: «Уявлення», «Чарівне слово», «Я хочу тобі подарувати ...», «Шукаю друга» Розмова: «Ми та наш тренінг». Спільне фото учасників
2	Шлях до себе чи хто я такий?	формування та розвиток установки на самопізнання та саморозвиток особистості.	Вправа «Ім'я та епітет», «Взаємні презентації», «П'ять питань», «Хто Я, який Я?», «Самореклама», «Рефлексія»
3	Самовизначення життєвих цілей	формування та розвиток установки на саморозвиток особистості	Вправа «Подаруй посмішку», «Діалектика», «Чарівне дзеркало», «Мої сильні сторони», «Погоджуюсь – не погоджуюсь», «Рефлексія»
4	Емоційний інтелект і сила волі	визначення поняття «емоційний інтелект», оцінка емоційного інтелекту, формування механізму сили волі	Вправи: «Асоціація емоційного стану», «Зона усвідомлення», «Знайомство з емоційними станами», «Причини моїх негативних емоцій», «Мої позитивні емоції», «Рефлексія»
5	Усвідомлення емоцій інших людей	тренування навичок рефлексії; розвиток емпатії; тренування інтуїції; отримання різнобічних уявлень про емоційні переживання інших людей; формування позитивного ставлення до себе та інших людей	Вправи: «Асоціації емоційного стану партнера», «Навчальні історії». Методики бібліотерапії: спільне читання та аналіз спеціально підібраного твору (техніки контролю, емоційного опрацювання, тренування) з подальшим проведенням дискусії, «Рефлексія»
6	Перешкоди та ресурси в професійному саморозвитку	усвідомити перешкоди на шляху професійного саморозвитку, виявити внутрішні ресурси учасників для їх подолання	Вправа «Бар'єр», «Продовження речень», «Контраргументи», «Уявлення», «Рефлексія»
7	Роль зворотного зв'язку в формуванні позитивного самосприймання	вдосконалення навичок самоаналізу та самовираження; формування вміння слухати та давати зворотний зв'язок	Вправа «Поділися зі мною», «Портрет», «Я тебе розумію», «Метафора», «Компліменти», «Рефлексія»
8	Аутогенне тренування	знайомство з методами саморегуляції	Міні-лекція «Навіщо нам саморегуляція?», вправа

			«розмовляючі руки», «Дихальна вправа Тха», «Мобілізує дихання», гра «Чарівні слова», «Рефлексія»
9	Саморозвиток особистості	формування впевненості в собі; розвивати установки до саморозвитку	Вправи «Хто я?», «Мої головні досягнення», «Мої улюблені недоліки», «Я-лідер», «Рефлексія»
10	Прощання	підбиття підсумків роботи; рефлексія особистого досвіду	Вправи: «Ми та наш тренінг» (пантоміма), «Серце» (аплікація). Зворотний зв'язок: «Лист тренеру», завершальна діагностика

Отже, здатність до саморозвитку майбутнього психолога продукує певні способи активності особистості, впливаючи, як на власні дії, так і на характер взаємодії з іншими людьми. Соціально-психологічний тренінг було визначено як ефективний чинник особистісного саморозвитку. Розроблена програма соціально-психологічного тренінгу сприятиме особистісному саморозвитку студентів-психологів.

#### Список використаних джерел

1. Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / пер. з англ. В. Хомика. Київ: Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288 с.
2. Технологія тренінгу / упоряд. О. Главник, Г. Бевз. Київ: Главник, 2005. 112 с.
3. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Київ: Вища школа, 2004. 697 с.