

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЕКОЛОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: Життєві стратегії особистості в умовах воєнного стану



МАТЕРІАЛИ

***XX всеукраїнської
науково-практичної
конференції
14-15 травня 2024 року***

Київ
2024



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г.С. Костюка НАПН УКРАЇНИ,
ЛАБОРАТОРІЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ,



ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені Петра Могили
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені В.Н. Каразіна
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені Тараса Шевченка

за підтримки

ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «Товариство Незалежних Експертів»,
ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «DESPRO»,
ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «Всеукраїнська фундація психолого-соціальної
допомоги, підтримки та розвитку особистості, спільнот та громад «Ідентичність»,
НУО «Борисфен», Greece – Ukraine Business Hub

«СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЕКОЛОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: Життєві стратегії особистості в умовах воєнного стану»

Матеріали

XX всеукраїнської науково-практичної конференції

14-15 травня 2024 року

Київ, 2024

УДК 159.9(477)"20"(082)

Рекомендовано до друку

*на засіданні Вченої ради Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
(протокол № 7 від 27 червня 2024 р.)*

Рецензенти:

О. І. Власова – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Н. В. Пророк – доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, завідувач лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Редакційна колегія:

Максименко С. Д., доктор психологічних наук, професор,

Варава Л. А., кандидат психологічних наук, доцент,

Вернік О. Л., кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,

Львовичкіна А. М., доктор психологічних наук, професор,

Люта Л. П., кандидат соціологічних наук, доцент,

Паламарчук О. М., доктор психологічних наук, професор,

Швалб Ю. М., доктор психологічних наук, професор

Сучасні проблеми екологічної психології: Життєві стратегії особистості в умовах воєнного стану : матеріали XX всеукраїнської науково-практичної конференції, 14-15 травня 2024 року: Зб. матеріалів // За ред. Ю.М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 115 с. (електронне наукове видання)

У матеріалах конференції викладено результати досліджень щодо найбільш актуальних міждисциплінарних проблем теорії і практики екологічної психології, зокрема щодо стратегій життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності, її опануванню у різних аспектах і розрізах. Значну увагу приділено практикам і технологіям допомоги і підтримки осіб у поточній ситуації війни. Представлені розробки дослідників будуть корисні як фахівцям консультативних практик, фахівцям соціальної роботи, представникам недержавних громадських організацій, педагогам, так і науковцям – психологам, юристам, соціологам, усім, хто цікавиться проблемами сучасної екологічної психології, її підтримуючим і розвивальним потенціалом.

Матеріали подано в авторській редакції.

За достовірність фактів, цитат, посилань на джерела та вживання назв документів, власних імен тощо відповідають автори публікацій

УДК 159.9(477)"20"(082)

© Національна академія педагогічних наук України, 2024

© Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПНУ, 2024

© Лабораторія екологічної психології, 2024

ЗМІСТ

<i>Александров Д. О.</i> Свідома десоціалізація маргіналітету як форма аутодеструкції	5-7
<i>Білоножка І. Г.</i> Прояв фрустрації у працівників сфери «людина-людина» внаслідок впливу війни	8-10
<i>Варава Л. А.</i> Створення мрії як умова проектування власного майбутнього	11-12
<i>Вернік О. Л.</i> Життєві стратегії біженців від військових конфліктів: аналітичний огляд досліджень	13-16
<i>Волинець Н. В.</i> Рекомендації психологам та юнакам стосовно формування позитивного образу фізичного Я	17-22
<i>Гончар Н. В.</i> Особливості адаптації жінок до кризових умов в залежності від стилю життя	22-27
<i>Горбань Г. О., Шевченко Н. Ф.</i> Стратегічне мислення як ресурс ефективної життєдіяльності в умовах невизначеності	27-30
<i>Грушева М. Ю.</i> Наслідки перебування в довготривалій травматичній події в емоційній сфері особистості	31-34
<i>Гуляк У.</i> Особливості мотивації військовослужбовців, призваних по мобілізації на особливий період	34-38
<i>Дідковський С. В.</i> Рефлексивне стратегічне мислення	38-40
<i>Дячок О. В.</i> Переваги групової психологічної роботи з клієнтами, які переживають втрату	41-43
<i>Єкімов В. О.</i> Особливості взаємозв'язку мотивації та антиципації фахівців ІТ-сфери при організації їх професійної діяльності	43-46
<i>Зелінська Я. Ц., Любченко К. В., Курочка А. С.</i> Проблема професійної адаптації особистості в умовах життєвої невизначеності	47-50
<i>Казначеев М. В.</i> Проблеми екологічної ризик-комунікації в умовах війни	50-52
<i>Кантор М. Є.</i> Психологічні аспекти прийняття рішень рятувальниками в умовах екстремальних ситуацій	53-56
<i>Качур В. О.</i> Інформаційні загрози як перешкода ефективної організації життєдіяльності особистості в умовах воєнного стану	57-60
<i>Кирпенко Т. М.</i> Перша психологічна допомога в кризових ситуаціях ...	60-63
<i>Корнієнко І. О.</i> Трансформації життєвого простору підлітків та юнаків в умовах воєнного стану	63-66
<i>Корх В. М.</i> Психотерапевтичні технології та психологічні практики підтримки дітей в умовах війни	67-71

<i>Львовичкіна А. М.</i> Стратегічне мислення та поведінкові стратегії особистості в умовах війни	72-74
<i>Люта Л. П.</i> Соціальна складова іміджу бізнес організацій	75-77
<i>Миронишена М. Р.</i> Емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб	77-80
<i>Музика О. Л.</i> Обдарована особистість у складній життєвій ситуації ..	81-83
<i>Павленко О. В.</i> Психотехніки збереження психологічного здоров'я та благополуччя особистості: використання метафори в роботі психолога	84-87
<i>Пінчук О. В.</i> Когнітивна війна: поняття «сила» та інші світоглядні відмінності соціума сили і соціума слова	87-90
<i>Рева С. А., Яновська С. Г.</i> Особливості ставлення до он-лайн груп учасників мережевих груп	91-94
<i>Романова В. С.</i> Проблема розуміння та інтерпретації в психологічному консультуванні	95-99
<i>Синявська Н. Я., Літвін В. В.</i> Мотивація студентів медиків як майбутніх лікарів під час вивчення морфологічних дисциплін	99-100
<i>Шаповаленко Н. Ф.</i> Психологічні особливості сімей вимушено розділених через воєнний стан.....	101-104
<i>Швалб А. Ю., Перелигіна Л.А.</i> Особливості життєстійкості та емоційного вигорання у різних категорій вимушених переселенців в умовах війни	104-107
<i>Швалб Ю. М.</i> Ситуативне та життєве самовизначення особистості	108-110
<i>Янкін В. О.</i> Основні критерії розвитку професійної культури особистості в умовах ВНЗ	111-114

Александров Д. О.
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри соціальної роботи
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
denisaleks73@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-9307-2585
м. Київ, Україна

СВІДОМА ДЕСОЦІАЛІЗАЦІЯ МАРГІНАЛІТЕТУ ЯК ФОРМА АУТОДЕСТРУКЦІЇ

Зазвичай виділяють різні форми саморуйнівної поведінки людини, починаючи від відкритої аутодеструкції у вигляді суїциду, й закінчуючи, так би мовити, латентною саморуйнацією у формі адикції. У будь-якому з варіантів провідним мотивом поведінкового акту виступає ескапізм, як намагання втекти від необхідності розв'язання складної нестерпної життєвої ситуації у яку потрапила людина. За таких обставин людина намагається відмовитися від особистої відповідальності за вирішення проблемної ситуації шляхом самоусунення у вигляді самознищення чи «відключення» болісних переживань за допомогою певного агенту адикції (якщо інстинкт самозбереження унеможлиблює суїцидальний акт).

Окрім того, спільними психологічними причинами усіх форм аутодеструктивної поведінки виступають: нестерпність певної життєвої ситуації, кризовий стан, фрустрованість, внутрішньоособистісний конфлікт, інтолерантність до невизначеності, дезадаптованість (на різних рівнях), екстернальність, астенізованість, звуження когнітивної сфери тощо. Стає очевидним, що явні суїцидальні акти та латентні форми аутодеструктивної поведінки мають спільні психологічні витоки.

Можна припустити, що у всіх випадках аутодеструкції особистість стикається з ситуацією, яку сприймає як неприйнятною для подальшого «нормального» існування через її токсичність. Якщо подивитися на проблему з ракурсу екологічної психології, то особистісна токсичність порушує самоприйняття та руйнує внутрішньоособистісний життєвий простір особистості. У разі ж не вирішення цієї внутрішньої проблеми, токсичність екстраполюється назовні, і людина починає неусвідомлено відтворювати навколо себе такі ж самі токсичні соціальні взаємини, результатом чого відбувається руйнація її соціального життєвого простору.

І, як наслідок, при подальшій ескалації проблеми, людина своїми поведінковими патернами токсичної поведінки починає руйнувати й природню екологічну систему, роблячи її неприйнятною та нестерпною не лише для себе, але й для оточуючого природного середовища (аж до глобального рівня катастрофи на соціально-екологічному та природно-екологічному рівнях).

Тут ми й підходимо до проблеми соціальної аутодеструкції, яка, на відміну від особистісної (суїциду чи інших латентних форм саморуйнації на кшталт адикцій), проявляється у більш-менш усвідомленому самознищенні себе як суспільної особистості з усією сукупністю своїх прагнень, життєвих перспектив, сенсів, мрій, планів та цілей. У цьому контексті, соціальна аутодеструктивна поведінка набуває ознак свідомої відмови людиною від зазначених життєвих цінностей, і, як наслідок, її поступова маргіналізація.

Якщо брати буквальне тлумачення, то маргіналом (від лат. *margo* – край, межа) є суспільний індивід, що перебуває на краю, на межі різних систем, соціальних цінностей, і яка зазнає їхнього суперечливого впливу, з якими неспроможна самотійно впоратися. Це схоже на кризову життєву ситуацію, у якій людина відчуває всю тотальну дезадаптованість та не усвідомлює власної ресурсності для її подолання. Відтак, найпростішим виходом стає, знов-таки, ескапізм, як втеча від надмірної відповідальності, від необхідності приймати складні рішення, від потреб адаптовуватися до суб'єктивно нестерпних умов тощо. Варто згадати, що у соціології маргіналізацією називається процес соціального занепаду або перебування у низькому та апіорно програшному суспільному статусі, що призводить до моральної деградації, матеріального зубожіння і особистісної саморуйнації.

Звісно, що маргіналізація може бути обумовленою зовнішніми соціальними катаклізмами та життєвими негараздами, коли людина опиняється на «узбіччі» суспільства внаслідок обставин. Але ми маємо на увазі не ці випадки, а маргіналізацію, як свідомий вибір людиною такого власного соціального статусу, який дозволяє їй максимально реалізувати власні прагнення ескапізму. Свідомо втеча від соціальних взаємин з усією сукупністю суб'єктивно «обтяжливих» обов'язків, ролей, зобов'язань, обмежень є чіткою ознакою соціально-психологічної дезадаптованості, як особистісної якості. Варто згадати експерименти спрямовані на ресоціалізацію подібних представників маргіналітету, але які зазнали невдачі внаслідок вихід з експерименту більшості безхатченків через

небажання обтяжувати себе соціальною відповідальністю. Тому ми й відокремлюємо дану категорію від інших, так би мовити, «жертв обставин».

Якщо ж казати про свідому маргіналізацію, то й тут не йдеться про їхню тотальну дезадаптованість, адже вони досить ефективно спроможні налагодити своє фізичне існування навіть у умовах безпритульності. Ми наголошуємо виключно на їхньому ескапізмі, як прояві суто соціально-психологічної дезадаптації, що наближує їх до інших представників аутодеструктивних «категорій», які аналогічно об'єднані спільним прагненням самоусунутися від свідомої самореалізації себе як особистості «наперекір обставинам». Не менш важливим є й такий аспект проблеми, що подібна свідомо десоціалізація часто супроводжується й іншими формами аутодеструктивної поведінки у вигляді алкоголізації та наркотизації, що полегшує супутні ескапізму суб'єктивно травматичні переживання.

Підводячи підсумок варто зазначити, що свідому десоціалізацію маргіналітету варто оцінювати як форму аутодеструктивної поведінки. Відтак, якщо подивитися на ці та інші сфери, що визначають життєву спрямованість та самоактуалізованість особистості, то усі вони втрачаються у разі обрання людиною ескапізму, як передумови аутодеструктивної поведінки. Це, разом із вищезазначеними психологічними особливостями, так само підтверджує спільність рис будь-яких форм саморуйнівної поведінки, починаючи від явного суїциду, і закінчуючи більш прихованими формами у вигляді адиктивного самознищення чи десоціалізованості внаслідок свідомої маргіналізації. У всіх випадках провідним механізмом виступає схильність до такої непродуктивної поведінки, як ескапізм. Таким чином, й соціальна та психологічна реабілітація з метою ресоціалізації осіб з аутодеструктивною установкою загалом, й з десоціалізованими представниками свідомого маргіналітету повинна спрямовуватися саме на профілактику даного непродуктивного поведінкового патерну.

Білоножка І. Г.
студентка 2 курсу магістратури
Національного університету цивільного захисту України
bilonozhko.iryana8@gmail.com
Харків, Україна

ПРОЯВ ФРУСТРАЦІЇ У ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ «ЛЮДИНА-ЛЮДИНА» ВНАСЛІДОК ВПЛИВУ ВІЙНИ

В психологічній практиці велика увага приділяється вивченню впливу фрустрації на працівників сфери «людина-людина», оскільки їхнє емоційне благополуччя визначає якість надання послуг та взаємодію з клієнтами. Фрустрація, яка може виникати у зв'язку з різними чинниками, включаючи війну та конфліктні ситуації, чинить серйозний вплив на психічний стан працівників і, відповідно, на їхню професійну діяльність.

Фрустрація як психологічний феномен являє собою такий психологічний стан, що викликаний неуспіхом чи неможливістю досягнення цілей і задоволення потреб, крах планів та надій. Основними фрустраторами є постійні стреси, невдачі, розчарування, особистісні фактори тощо [1, с. 107].

Фрустрація – психічний стан, який виникає за неможливості задоволення потреб, досягнення результату, стану безнадійності і втрати перспектив. Під фрустрацією часто розуміють або форму емоційного стресу, або психічний стан, в будь-якому випадку, фрустрація викликає емоційне напруження через наявність потреби і відсутності можливостей для її задоволення.

Стан фрустрації, психоемоційний стан людини, з яким також стикається людина під час війни, виникає як реакція на стресогенні фактори. Фрустрація (від лат. frustratio – «омана», «марне очукування») в позитивному сенсі стимулює мотиваційну сферу людини через зростання бажання вирішити проблему, але частіше має прояв у негативному для психоемоційної сфери людини сенсі, тому що події війни заважають людям досягати цілей. Фрустрація може призвести до неконструктивної поведінки, яка проявляється через агресію, також і через пасивну агресію, депресію, неконструктивні невротичні установки тощо [2, с. 200].

Фрустрація серйозно впливає на психологічний стан працівників сфери «людина-людина», що може призвести до негативних наслідків як для них особисто, так і для їхніх клієнтів. Одним із факторів, що спричиняють виникнення фрустрації, є війна. Вона створює стресові ситуації та травми, які впливають на психічний стан працівників і відображаються на їх роботі.

Як у працівників вказаної сфери, так і в будь-яких інших людей фрустраційна поведінка характеризується такими особливостями: апатія; агресія та деструкція, аутоагресія; стереотипія, тобто. тенденція до сліпого повторення фіксованої поведінки; рухове збудження, що виражається у безцільних та неупорядкованих реакціях; регресія – звернення до поведінки, що домінує у більш ранніх аналогічних ситуаціях, або примітивізація поведінки, зниження її конструктивності.

Фрустрація у працівників сфери «людина-людина» може проявлятися в страху за власну безпеку, емоційному перевантаженні соціальної ізоляції, моральній дилемі, втраті контролю тощо.

Фрустрація внаслідок війни на працівників сфери «людина-людина» може виявлятися через страх за власну безпеку. Робоче оточення стає нестабільним, а загроза для власного життя стає ще більш очевидною. Працівники відчують тривогу та напруження, відсутня впевненість у завтрашньому дні, що свідчить про незабезпеченість базових потреб, якщо керуватися пірамідою потреб А. Маслоу. Цей страх може вплинути на їхню здатність концентруватися на роботі, викликати проблеми зі сном та відновленням емоційно-психологічного стану після робочого дня, а також викликати загальний дискомфорт та невпевненість у майбутньому.

Емоційне перевантаження таких працівників проявляється в постійному стресі та емоційному напруженні. Вони зазнають постійного психологічного навантаження, яке виникає через небезпеку та нестабільність ситуації. Це може призводити до емоційного виснаження, втоми, роздратованості та втрати ефективності у виконанні робочих обов'язків. Постійний стрес може також впливати на загальний психологічний стан працівників, призводячи до тривожності, депресії та втрати мотивації.

Умови війни ставлять працівників сфери «людина-людина» перед моральними дилемами. Вони змушені приймати складні рішення, які

можуть суперечити їхнім особистим та професійним цінностям. Наприклад, вони можуть опинитися в ситуації, коли необхідно вибрати між власною безпекою та допомогою іншим людям. Це може викликати в них почуття вини, стресу та невизначеності. Також вони можуть зіткнутися з питаннями, пов'язаними з етикою та справедливістю, що також може призводити до морального навантаження та фрустрації.

Втрата контролю також є можливим проявом фрустрації. Працівники не можуть передбачити події, що можуть статися в майбутньому, та не мають можливості впливати на них. Це викликає почуття беспорядності, стресу та тривоги, внаслідок чого вони відчують себе беззахисними та безпомічними, що може впливати на їхній психологічний стан та здатність ефективно функціонувати як професіонали.

У висновку можна зазначити, що умови війни створюють серйозні виклики для працівників сфери «людина-людина», які можуть призводити до різних проявів фрустрації. Страх за власну безпеку, емоційне перевантаження, моральні дилеми та втрата контролю над ситуацією - все це є факторами, які викликають стрес та тривогу, впливаючи на психологічну стійкість та здатність до ефективної роботи. Із розвитком подій важливо надавати психологічну підтримку та розвивати стратегії саморегуляції для збереження психічного здоров'я працівників.

Війна є серйозним деструктивним фактором, який критичним чином впливає на психологічне здоров'я кожної людини. Основний деструктивний вплив війни полягає в руйнуванні впевненості у власній безпеці, що є базовою психологічною потребою будь-якої людини, незадоволення якої унеможлиблює самореалізацію як фахівця у відповідній сфері.

Список використаних джерел

1. Мушкевич В. Психологічні особливості фрустраційної поведінки військовослужбовців. Психологічні перспективи. 2020. №35. С. 110-118.
2. Шишкіна Х. Ю. Психологічні основи здоров'я крізь призму соціальної зрілості студентів. Науковий вісник. № 68. 2014. С. 198-205.

Варава Л. А.

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

varava@psychology-naes-ua.institute

orcid ID: 0000-0003-0572-2005

Київ, Україна

СТВОРЕННЯ МРІЇ ЯК УМОВА ПРОЕКТУВАННЯ ВЛАСНОГО МАЙБУТНЬОГО

Стикаючись з негативними травмуючими подіями війни, людина опиняється в складній життєвій ситуації та внутрішньо переживає її як важку – ситуацію «неможливості». Проблеми сьогодення жорстко фіксують людину в умовах вирішення поточних нескінченних питань, а саме, пошуку дій в стратегіях виживання або катастрофи. Розповсюджене стереотипне ставлення – «завтра може не бути», обмежує не тільки можливості побудови майбутнього, а практично блокує створення мрій про нього, про уявлення власного бажаного образу, як себе, так і свого життя.

Ситуація існування та функціонування наших співвітчизників що переживають тривалий стан невизначеності протягом повномасштабної війни, які вже опинилися й продовжують зараз ставати вимушеними внутрішніми переселенцями та вимушеними емігрантами, характеризується крайньою нестабільністю і невпевненістю у власному майбутньому. Це пов'язано з політичними, економічними, соціальними та психологічними змінами в ситуації війни, що руйнують звичний, знайомий уклад життя багатьох людей. Це руйнування звичних роками сталих стратегій життєдіяльності знижують резистентність особистості до деструктивних впливів. Саме тому, поняття проектування власного майбутнього набуває актуальності у багатьох психологічних та соціальних дослідженнях.

За нашим припущенням, проектування власного майбутнього можливе, якщо у особистості є здібність створювати власні мрії та втілювати їх в життя. Саме практичний консультативний досвід, з різною віковою категорією та соціально-статусною позицією бенефіціарів, які є вимушеними внутрішніми переселенцями або вимушеними емігрантами, надає нам можливості констатувати деякі визначення понять, які сприяють

до просування якісних результатів в практичній роботі щодо проектування власного майбутнього особистості в ситуації невизначеності.

Мрію, ми визначаємо, як мотиваційну спрямованість особистості до створення себе в уявленні про власне майбутнє. Мрія надає можливості створювати образи для реальної діяльності або очікування фантастичних здійснень. Мрія, а саме мріяння – це здібність особистості де немає обмежень і виникає переживання власної свободи.

Тому, одним з можливих варіантів подолання ситуації невизначеності є психологічна перебудова особистості за умов створення мрії яка породжує ідею власного майбутнього, приводом для якої можуть стати різноманітні обставини, що вимагають зміни звичного стилю життя і діяльності. Результатом та одночасно основою психологічної перебудови особистості – є створення мрії про себе, а саме: для подальшої життєдіяльності й організації власного проектування майбутнього є усвідомлення та формування власних внутрішніх новоутворень; для зміни звичного способу дії, в процесі якої здійснюється інтелектуально-рефлексивна оцінка минулої і майбутньої діяльності, аналізуються необхідність і можливість її перебудови, набуття суб'єктності щодо життя.

Ефективність проектування власного майбутнього багато в чому залежить від розуміння його, як бажаних подій, що в перш за все, породжує усвідомленість небезпечності та можливості благополучної життєдіяльності. В цьому разі, не уникнення й очікування, а саме створення мрії – як процес пов'язаний з формуванням нових особистісних якостей та способів поведінки, є на нашу думку, важливою умовою створення ресурсів для проектування власного майбутнього й розвитку особистості в цілому. З цією метою важливим є пошук та конкретизація особистісних новоутворень як певного конструкту особистості, який допоможе розробити і втілити в життя проект щодо бажаного власного майбутнього. Тому в центрі нашої уваги знаходиться не тільки проектування майбутнього що дозволяє його зробити визначеним, а ще й ті психологічні резерви і ресурси особистості, які допомагають людині успішно долати переживання невизначеності та будувати суб'єктне майбутнє за можливістю створювати мрії.

Вернік О. Л.
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
avernik@psychology-naes-ua.institute
orcid ID: 0000-0003-0572-2005
Київ, Україна

ЖИТТЄВІ СТРАТЕГІЇ БІЖЕНЦІВ ВІД ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ: АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД ДОСЛІДЖЕНЬ

Актуальність. Проблема біженців від військових конфліктів є на сьогоднішній день однією з найактуальніших соціо-гуманітарних проблем у світі. Офіційно статус «біженця» існує з 1950 року, у 1951 в ООН затвердили відповідну Конвенцію щодо їх захисту й утворили УВКБ ООН. Україна також є підписантом цієї Конвенції і, згідно неї, на державному рівні надає захист біженцям. З 1982 року в Оксфорді створено програму дослідження біженців, яка переросла у 1989 році в окрему галузь Refugee Studies, а з 1994 року виходить міждисциплінарний науковий Журнал Досліджень Біженців (Journal of Refugee Studies).

З іншого боку, з 2022 року Україна вперше зіткнулася з проблемою, коли саме її громадяни в масовому порядку стають біженцями в інших країнах – членах ООН, тобто опинилася, так би мовити, «з іншого боку» цієї проблеми. Й основним питанням тут стає – «що далі?». Для держави життєво гостро постає питання «Як зробити так, щоб її громадяни повернулися?». Яким чином розробляти і планувати соціальний розвиток країни на найближче майбутнє в світлі ситуації з біженцями? Для мільйонів наших громадян, які опинилися за кордоном, критично важливим постає прийняття рішення щодо подальшого майбутнього власного, власної сім'ї, власних дітей, тобто вибір й вироблення подальшої стратегії життя.

Вивчення такої ситуації є унікальним для національного наукового простору завданням. Проте, така унікальність є відносною. Враховуючи вказане вище, з подібними проблемами науковці вже стикалися щонайменше останні 40 років. Життєва ситуація біженців, які б вони не були – з Сирії, з Афганістану, з Боснії і Герцеговини, Ліберії, Іраку, України й ін., – мають спільні риси. Тому вивчення іншого досвіду і результатів

відповідних досліджень можуть бути корисними для вітчизняних дослідників.

Виходячи з цих міркувань нами було проаналізовано наукові публікації, видані в останнє десятиріччя, які пов'язані з проблематикою життєвих стратегій біженців.

Це близько 20 досліджень стосовно:

- боснійських біженців, як такі, які дають змогу уявити певні можливі віддалені наслідки щодо долі європейських біженців у Європі.
- сирійських біженців та їх ситуація в найближчих до Сирії регіонах – Лівані і Туреччині;
- сирійських і іракських біженців в Європі, зокрема в Німеччині

Ми свідомо не брали до уваги публікації досліджень, присвячені адаптації біженців, вимушених мігрантів до нових умов життя, оскільки успішність – неуспішність адаптації нічого не говорить окрім можливо певних передумов вибору власного майбутнього. Тобто процес адаптації біженців, з його U-кривою, це не про стратегії і майбутнє, а про «тут і зараз».

Загальний фон.

Поточна ситуація з біженцями в світі. За останні 20 років ситуація з біженцями у світі стабільно погіршується. Якщо в 2004 році офіційно під мандатом УВКБ їх було 9,6 млн., то у 2014 їх стало 14,4 млн., в 2021 – 21,3 млн., а у 2023 – 30,5 млн. Основними країнами були Афганістан, Ірак, Сомалі, Бурунді. З 2014 року додалася Сирія, з 2016 – Судан, з 2022 – Україна.

Починаючи з 2000 року існує значна кількість досліджень, в яких виявлялися наслідки війни, пов'язані з психологічним благополуччям і ментальним здоров'ям біженців. Зокрема виявлено, що від 20% до 54% молоді і дітей біженців, що проживають в Європі та Північній Америці демонструють показники, порогові з ПТСР, 30% – граничні депресивні розлади (Abou-Saleh & Christodoulou, 2016 ; Bronstein & Montgomery, 2011 ; Fazel et al. , 2012 ; Хенлі та ін . , 2011 ; Лустіг та ін. , 2017). Лонгітюд в Данії засвідчив зменшення вираженості з часом проживання.

Серед основних психосоціальних проблем біженців (наприклад, сирійських) розглядають: хронічний стрес, депресію, депривацію почуття безпеки, почуття самотності, ізолюваність, страх війни, розпад сім'ї.

Життєві стратегії біженців.

Вказане впливає на формування стратегії біженців щодо власного майбутнього. З проаналізованих публікацій ми виділили три чіткі стратегії

проживання біженців та особливості їх реалізації: *стратегія інтеграції, стратегія маргіналізації, стратегія зворотної міграції*.

Проблемі інтеграції присвячено досить багато досліджень щодо біженців. При цьому, досить проблемним залишається вивчення довгострокових життєвих траєкторій біженців, які інтегруються у спільноту. Одним з перспективних напрямів тут є розгляд інтеграції в контексті посттравматичного зростання – позитивних змін внаслідок надскладного життєвого досвіду. Такий досвід сприяє громадянській активності біженців, які реалізують сприятливу стратегію власного життя і життя своєї громади. Громадська участь у формі налагодження нових стосунків і становлення себе як громадського активіста, мобілізує історії травм, опору та зростання після переселення. Було виявлене, що інтерпретації біженцями свого переміщення, дій і стратегій допомагають надати сенсу довгостроковим життєвим результатам, життєвому самовизначенню.

В дослідженні Садж Аль Зубі (2023) вивчає таку життєву ситуацію в біженців, коли копінг-стратегії з подолання тимчасових життєвих труднощів стають способом життя (на прикладі сирійських біженців). Нормою їхнього життя стає щоденне виживання в очікуванні змін (закінчення війни, зміни законів і ін.). Проблемою таких стратегій подолання є їхня зовнішня заданість і короткотривалість. Тобто в довготривалій перспективі (мабуть усі) такі стратегії призводять до соціальної і психологічної проблематизації. Людина звикає жити у стані «виживання».

Явище зворотної міграції досить цікаве й мало вивчене. Ми розглянемо його на прикладі досліджень сирійських біженців, але в світлі розуміння деяких процесів, які стосуються і українських біженців, і є для нас в поточний момент дуже актуальними. Дослідниками було виявлено, що зворотна міграція розглядається в двох послідовних концептах: спочатку має з'явитися «прагнення» повернутися (як переконання, що повернутися краще, ніж залишитися), потім «здатності» до повернення. Тут же пропонується розглядати, як компонент аналізу, «Інтерфейс повернення» - набір перешкод і вимог до зворотної міграції, який задається на макро-рівні держави, до якої відбувається повернення. Маються на увазі: юридичні перешкоди, небезпека при поверненні, небезпека після повернення. Основним чинником, що впливає на переконання повернутися чи не

повернутися після війни у сирійських біженців, дослідники фіксують можливість чи неможливість реалізації життєвих прагнень у майбутньому.

На основі вказаного можемо зробити такі **висновки**.

- Ситуація з поверненням – очікуванням – неповерненням біженців може розглядатися в поточних умовах на рівнях вимушеності – втрати суб'єктності – довільності.
- Страх від неповернення не є ефективною рушійною силою для біженців: лише до 30% сирійських біженців мають конкретні плани щодо повернення при надзорних і складних умовах проживання в Лівані. Вони характеризують дві групи вимушеності: по-перше, ті хто живе за межею бідності, тобто ті хто не в змозі залишатися; по-друге, ті хто має можливість (фінансову, соціально-статусну) й не знайшов кращої або, хоча б, відповідної можливості для реалізації себе на новому місці.
- На сьогодні постає нагальне питання, яке щоправда лежить здебільшого в площині розробки соціальної політики: «Як і що можна зробити в країні, щоб у біженців сформувалося прагнення до повернення (а не страх від неповернення)?», тобто щоб свою життєреалізацію вони більше пов'язували з рідною країною. При цьому варто усвідомлювати й те, що основний чинник повернення – це культурний зв'язок.

Список використаних джерел

1. Green, S., Nguyen Austen, A., & Kandasamy, N. (2024). Refugee livelihood perspectives: Post-traumatic growth in histories of Vietnamese, Bosnian, and Tamil Refugees in Australia. *Journal of Refugee Studies*, feae012. <https://doi.org/10.1093/jrs/feae012>
 2. Müller-Funk, L., & Fransen, S. (2023). "I Will Return Strong": The Role of Life Aspirations in Refugees' Return Aspirations. *International Migration Review*, 57(4), 1739–1770. <https://doi.org/10.1177/01979183221131554>
 3. Zakirova, K., & Buzurukov, B. (2022). The Road Back Home is Never Long: Refugee Return Migration. *Journal of Refugee Studies*, 34(4), 4456–4478. <https://doi.org/10.1093/jrs/feab026>
-

Волинець Н. В.
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри соціальної роботи
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна,
natasha.volynets@meta.ua
<https://orcid.org/0000-0002-4118-9773>

РЕКОМЕНДАЦІЇ ПСИХОЛОГАМ ТА ЮНАКАМ СТОСОВНО ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я

Образ фізичного Я являє собою психологічний феномен, що відображає сприйняття людиною власного тіла і зовнішнього вигляду. Він може включати в себе різні аспекти, такі як форму тіла, розмір, вагу, колір шкіри і волосся, стиль одягу та інші фізичні характеристики. Формування образу фізичного Я починається в дитинстві і триває впродовж усього життя під впливом різних чинників, як-от соціальні норми, культурні стереотипи, спосіб життя, стан здоров'я тощо. Образ фізичного Я може впливати на поведінку та емоційний стан людини. Людина, яка має позитивний образ фізичного Я, може бути більш впевненою в собі, менше чутливою до критики і може більш ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Натомість, негативний образ фізичного Я може призвести до погіршення самопочуття, психологічних проблем та соціальної ізоляції. Отже, образ фізичного Я є важливим психологічним феноменом, який впливає на поведінку, емоції та загальний стан особистості. Розуміння цього феномену може допомогти людям поліпшити своє самопочуття та якість життя.

Образ фізичного Я представляє інтерес і є предметом одночасного вивчення різних психологічних дисциплін. Деякі її аспекти розкриваються через дослідження спотворення образу фізичного Я в контексті клінічної психології; вивчення засобів самопрезентації та перетворення зовнішнього вигляду вивчають іміджологія та психологія вираження; вікова психологія розглядає значення образу фізичного Я в контексті розвитку самосвідомості і самоствавлення в різні вікові періоди; психологія особистості вивчає місце, яке образ фізичного Я займає в структурі самосвідомості [1-3].

З точки зору холистичного підходу тіло людини розглядається як цілісна система в єдності всіх її частин: тіла, психіки, духовної та соціальної функції. Особистість слід аналізувати як цілісну систему функціонування різних сторін цілого в часі та просторі. З цієї позиції Я розглядається як особистість в цілому, як єдність усіх сторін її буття, відображених у самосвідомості.

У дослідженнях, присвячених вивченню образу фізичного Я, зазвичай виокремлюються критерії, за якими цей образ аналізується: наближення суб'єктивного відображення до об'єктивних особливостей тіла; позитивне ставлення до власного тіла; сформованість, високий бар'єр, низьке проникнення в межі образу фізичного Я; високий рівень когнітивної диференціації образу тіла. Показники позитивних рис фізичного Я-образу є критеріями оцінки його правильного розвитку. В інтегративно-особистісному підході до вивчення фізичного Я-образу як системи феноменів, що належать до тих концептуальних, що визначають образ фізичного Я як когнітивний компонент Я-образу, що включає єдність сприйняття, ставлення, оцінки, уявлення, пов'язані з функціонуванням тіла та зовнішнім виглядом. Як один з найважливіших структурних елементів Я-образу, фізичний образ Я містить: уявлення про власне тіло та його особливості; уявлення про індивідуальні межі власного тіла; уявлення про окремі частини тіла, представлені у свідомості; ставлення до власної зовнішності, а також ставлення до тіла в процесі самоідентифікації [3].

У ранньому юнацькому віці фізичний розвиток проходить відносно спокійно і рівномірно, оскільки юнаки досягають фізичної зрілості і їхній фізичний розвиток майже не відрізняється від фізичного розвитку дорослої людини. Але разом з тим, психологічними наслідками фізичного розвитку особистості в юнацькому віці є те, що фізичний розвиток впливає на оволодіння певними трудовими вміннями та навичками, а усвідомлення юнаками власної фізичної привабливості, сили, породжує в них оптимізм, бадьорість, впевненість у собі. А от усвідомлення фізичних вад і недоліків фізичного розвитку може призвести до негативних переживань, до заниження самооцінки. Рівень фізичного розвитку та особливості зовнішності впливають на відносини в юнацькому середовищі відносинах між юнаками та юнками в цей віковий період.

Образ фізичного Я в юнацькому віці може бути різним для різних людей, оскільки кожна особистість унікальна. Однак, в загальному, в юнацькому віці, людина починає формувати свою ідентичність, і образ фізичного Я може бути дуже важливим для цього процесу. Для деяких юнаків образ фізичного Я може бути пов'язаний з їхніми спортивними досягненнями. Наприклад, вони можуть ставити собі за мету стати сильними, мускульними і спортивними, щоб здобути повагу своїх ровесників. Інші можуть зосередитися на здоровому способі життя, займатися фізичними вправами та здоровим харчуванням.

Для юнаків образ фізичного Я може бути пов'язаний також із зовнішнім виглядом, таким як одяг або зачіска. Вони можуть докладати багато зусиль, щоб виглядати модно і стильно, щоб відповідати стандартам своєї групи ровесників. Образ фізичного Я юнаків може бути пов'язаний і зі здоров'ям та фізичним самопочуттям. Вони можуть звертати увагу на те, як їхній організм реагує на різні чинники життєдіяльності, наприклад, такі як: харчування, вправи та відпочинок, і докладати зусиль, щоб підтримувати своє здоров'я. В будь-якому випадку, образ фізичного Я в юнацькому віці може бути дуже важливим для формування ідентичності та побудови самооцінки. Важливо пам'ятати, що кожна особистість унікальна, і що немає жодного чітко окресленого способу для формування образу фізичного Я.

В зв'язку з вище зазначеним психологам важливо здійснюючи психологічну підтримку юнаків звертати увагу на їхній образ фізичного Я та допомагати їм зрозуміти, що образ фізичного «Я» є динамічним і може змінюватись з часом. Варто зазначити, що створення образу фізичного «Я» юнаків може бути складним завданням для психолога, але деякі практичні рекомендації можуть допомогти в цьому процесі:

Психологу необхідно створити безпечне середовище, де юнаки відчують підтримку та розуміння, а також можуть вільно висловлювати свої думки і почуття. Йому потрібно інформувати юнаків про важливість фізичного здоров'я. Можна пояснити юнакам, що фізичне здоров'я є важливим елементом загального благополуччя. Він може також допомогти юнакам розуміти, як здоровий спосіб життя впливає на їх емоційне і психічне здоров'я.

Психолог може пояснити юнакам, що варто поєднувати фізичні вправи з правильним харчуванням і достатньою кількістю сну. На додаток до цього, постійно виконувати позитивні настанови на розвиток здоров'я і міцного тіла.

Психолог може заохочувати юнаків до спілкування. Юнаки повинні відчувати, що їхні думки, почуття і потреби важливі не тільки для них, а й для інших людей. Можна заохочувати їх до відкритості і довіри, щоб вони могли зі значущими для них людьми і психологом поділитися власними проблемами і переживаннями.

Психолог повинен сприяти розвитку позитивної самооцінки юнаків, постійно заохочуючи їх до успіхів і підкреслюючи їхні досягнення. Це допомагатиме їм відчувати себе унікальними та цінними особистостями.

Потрібно також допомагати юнакам виявити свої захоплення і інтереси, спрямовувати їх на пошук власної місії в житті, показуючи їм, що вони можуть зробити значущий внесок у розвиток різних сфер життєдіяльності людей.

Психолог, створюючи позитивну атмосферу, що сприяє розвитку довіри та поваги, може стати позитивним прикладом для юнаків, показуючи їм як діяти в різних ситуаціях та як розвивати власну особистість.

Доречно підтримувати юнаків у розвитку емоційної і соціальної компетентності, допомагати їм зрозуміти власні емоції і думки, навчити їх взаємодіяти з іншими людьми і розвивати навички комунікації. Варто зауважити на важливості позитивної самооцінки і підтримки себе у складних життєвих ситуаціях. Психолог може навчити юнаків психологічним практикам, які допомагають зберігати позитивне сприйняття себе, наприклад, таким як медитація, позитивні афірмації та вправи на зниження рівня стресу.

В цілому психолог може допомогти юнакам прийняти себе такими, які вони є, але також і спонукати їх до розвитку і змін в тих аспектах, які вони хотіли б покращити. Потрібно розмовляти з ними про їхні цінності та переконання, щоб зрозуміти, як вони впливають на їхній фізичний образ, сприяти формуванню цілей, які відповідають їхнім цінностям, і допомагати розробляти плани дій для досягнення цих цілей. Щоб зменшити негативний вплив інших людей на образ фізичного Я, може

допомогти зосередження на позитивних рисах власного зовнішнього вигляду та на тому, що подобається в тілі. Важливо також навчитися відмовлятися від негативних коментарів та критики та навчитися позитивно реагувати на них. Також можна проводити час з позитивними людьми, які підтримують і приймають людей таким, якими вони є.

Психолог має допомогти юнакам розуміти, що зовнішній вигляд не є єдиним важливим аспектом фізичного образу Я. Можна запропонувати звернути увагу на розвиток внутрішніх якостей: самодисципліну, терпіння та емоційний інтелект. Нагадати юнакам, що всі ми різні, і що не варто порівнювати себе з іншими, допомогти їм розуміти, що кожна людина має свої унікальні риси та таланти, і що важливо зосередитись на своїх власних досягненнях і розвитку.

Отже, як психолог, можна надавати наступні рекомендації юнакам щодо формування у них образу фізичного Я:

1. Підтримка здорового способу життя. Здоровий спосіб життя, що включає здорове харчування, фізичну активність і здоровий сон, може допомогти почуватися більш здоровими та енергійними, що може позитивно вплинути на самопочуття і самооцінку.

2. Розробка позитивного сприйняття власного тіла. Налагодження позитивного сприйняття свого тіла є важливим кроком у формуванні здорової самооцінки. Психолог може допомогти клієнту розробити позитивний погляд на своє тіло, надихаючи їх приймати своє тіло, таким як воно є, і відчувати комфорт у своїй шкірі.

3. Розвиток емоційної стійкості. Розвиток емоційної стійкості може допомогти юнакам почуватися більш впевненими та здатними протистояти стресу і труднощам. Психолог може допомогти юнакам зміцнити свою емоційну стійкість, використовуючи техніки медитації, майндфулнесу та психотерапії.

4. Підтримка позитивних стосунки з оточуючим середовищем. Важливо підтримувати позитивні стосунки з оточенням, щоб відчувати себе задоволеним і щасливим. Психолог може допомогти клієнтам розвивати навички ефективної комунікації, навчати їх емпатії та рефлексії.

Образ фізичного Я або надає впевненості юнакам в їхній самореалізації в різних сферах життєдіяльності або перешкоджає і загострює актуалізовані потреби. Тому юнакам потрібно приділяти увагу

власному образу фізичного Я як первинному інструменту самопрезентації та впевненості у власних силах. Негативна оцінка власної зовнішності як неадекватної соціальним стандартам породжує та підтримує комплекс неповноцінності та збільшує невпевненість в собі. Бажання юнака стати гармонійним, задоволеним собою та власним життям поєднане з роботою психолога стосовно формування образу фізичного Я може дати найкращі результати.

Список використаних джерел

1. Левицька І. М. Образ фізичного «Я» та самоствавлення як регулятивні чинники поведінки особистості. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. № (12). 172 с. С. 98-103.
2. Ільєсова К. Тілесність як психологічний феномен. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2019. Вип. 1. С. 40-44.
3. Левицька І. М. Психологічні особливості впливу образу фізичного я на самоствавлення дівчат раннього юнацького віку: дис. ... д-ра філософії: 19.00.07. Київ, 2021. 269 с.

Гончар Н. В.

магістр,

кафедра екстремальної та кризової психології

Національного університету цивільного захисту України

м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК ДО КРИЗОВИХ УМОВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СТИЛЮ ЖИТТЯ

Вступ. В сьогоднішньому світі зміни та стрес, як реакція на зміни, є невід'ємною частиною життя, вимагаючи від людей постійної адаптації та розвитку нових стратегій для збереження психологічного благополуччя. Вивчення адаптаційних процесів та поведінкових реакцій у кризових ситуаціях є предметом розгляду в таких науках, як економіка, соціологія та психологія. У повсякденному житті адаптація часто розуміється як пристосування до навколишнього середовища, хоча в науковій літературі визначення цього поняття може відрізнятися. Проте існує консенсус про

те, що ефективна адаптація сприяє кращому переживанню кризових періодів. Рівень успішності адаптації залежить від багатьох факторів, серед яких стиль життя відіграє ключову роль як корелят і чинник адаптації до кризових ситуацій у жінок.

У закордонній психології проблемою адаптації, стилю життя займалися І. Сейфі-Кренке, Т. Кепел, Д. Віас, М. Бреретон, А. Адлер Е.Тоффлер, Дж. Голторп, А. Мітчел, О. Льюїс, П. Бурдьє, М. Вебер та ін. Серед українських вчених адаптації, стилю життя приділяли особливу увагу такі вчені як О. Саннікова, Л.А. Пререлигіна, Ю.О. Приходько, В. Приходько, Ткачук Т. А., Мягких А. А, Д. Янкелович та ін.

Актуальність. У сучасному світі, де непередбачуваність стає нормою, стрес та різноманітні кризові ситуації неминучі. Ці умови можуть варіюватися за інтенсивністю та тривалістю, створюючи виклики для психологічного та фізіологічного здоров'я людини. Продовжене перебування в умовах стресу, соціальної нестабільності та конфліктів може серйозно підірвати нормальне функціонування особистості. Відповідно, дослідження адаптаційного потенціалу особистості набуває все більшого значення. В нашому дослідженні особлива увага приділяється аналізу адаптаційних механізмів жінок до кризових умов, враховуючи їх життєвий стиль. Розглядається гіпотеза, що через емоційну реактивність, високий рівень емпатії, та особливості сприйняття стресових подій, жінки можуть виявлятися більш вразливими у кризових ситуаціях порівняно з чоловіками. Такі особливості вимагають глибшого розуміння та спеціалізованих підходів у сфері психологічної підтримки та адаптації.

Виклад основних ідей. Особливості адаптації жінок до кризових подій в науковій літературі описано чимало, ми звернемо увагу на деякі з них, вважаючи, що адаптація залежить від психологічних особливостей жінок й їх стилю життя, який відображає ці особливості психіки.

Ткачук Т. А., Мягких А. А. виявили, що на відміну від чоловіків, жінки орієнтовані не на розв'язання складної ситуації, а саме на адаптацію до кризових умов, тому їх поведінка в таких ситуаціях більш пасивна, спрямована на виживання та пошук підтримки від інших людей [4]. Отже, при такій пасивній адаптації вміння успішно адаптуватися до соціуму, негативних зовнішніх змін для жінок є ще важливою, якщо вони знаходять

в умовах постійної невизначеності та стресу через економічно-соціальні коливання, війну тощо.

Щодо стилю життя варто зазначити, що то він відображає основу організації щоденного життя, рутинні практики та особистий вибір життєвого шляху людини. Наприклад, за Н. Паніною, стиль життя має такі рівні як: 1) структура видів діяльності (певні види діяльності, які виконуються в процесі життєдіяльності); 2) стиль виконання кожного виду діяльності (способи виконання різних задач); 3) манера поведінки (способи взаємодії зі світом та оточуючими). При цьому названа вчена зазначала, що в стабільних умовах життя стиль життя регулюється цінностями в соціумі, адаптацію до наявних в соціумі соціальних норм, а нестабільному суспільстві через адаптацію до наявних в людині ціннісних орієнтацій [2]. Отже, стиль життя жінки в кризи часи, невизначних умовах воєнного часу залежить та наповнюється її власними цінностями та поглядами з суттєвим обмеженням впливу соціальних норм.

У праці Л.А. Пререлигіної та Ю.О. Приходько розглядалися особливості переживання загрози надзвичайної ситуації жінками та чоловіками в Україні. Ці дослідники виявили, що жінки різняться з чоловіками за сприйняттям світу й реакціями на нього. Згідно з науковими дослідженнями, жінки, як правило, є більш емпатичними та орієнтованими на взаємодію з іншими людьми, а також схильні до більш імпульсивного прийняття рішень. Ці характеристики призводять до того, що жінки інтенсивніше та глибше переживають надзвичайні ситуації, які тривають довше, порівняно з чоловіками. Внаслідок цього ризик порушення адаптаційних процесів у жінок є значно вищим. Як виявили Л.А. Пререлигіна та Ю.О. Приходько, жінки менш схильні до аналізу поточних подій та передбачення їх наслідків, а стресовій ситуації більше потребують підтримки інших людей, порівняно з чоловіками [3]. На основі цих досліджень, ми припускаємо, що певні аспекти стилю життя, такі як активне соціальне життя, наявність надійних друзів, можливість особистісного розвитку, апреація краси світу та впевненість у власних силах, можуть значно сприяти адаптації жінок до кризових умов. Зокрема, наявність друзів та активне життя забезпечують важливу соціальну підтримку, необхідну під час кризи. Розвиток особистісної незалежності, упевненість у собі та здатність цінувати красу довколишнього світу

можуть допомогти не тільки витримати кризові часи, а й розвинути здатність аналізувати події, що сприятиме більш ефективній адаптації. Це припущення підтримується, наприклад, дослідженням К. Алдвін, де виявлена закономірність між рівнем досвідченості, кваліфікації у жінок та використанням емоційно-орієнтованих копінгів як способів адаптації [4]. Варто зазначити, що закономірність між рівнем досвідченості та кваліфікації та гіршою чи кращою адаптивністю жінок не дивно, адже висока кваліфікація та наявність роботи – це є показником способу життя, який передбачає спілкування з людьми, виконання певних обов'язків, формування планів для реалізації робочих завдань. У працюючою жінки з високою класифікацією більше шансів адаптуватися до різних змін в життя, бо робота структурує час, робить більш впевненою, забезпечує спілкування з іншими людьми та підіймає самооцінку.

За І. Сейфі-Кренке, дівчата схильні сприймати стресові обставини як більш загрозливі та проводять більше часу, роздумуючи над ними, у порівнянні з юнаками. Відповідно, для ефективної адаптації жінок важливо розвивати толерантність до невизначеності. Це включає сприйняття складних і невизначених ситуацій не як загроз, а як викликів, що вимагають активного вирішення та позитивного підходу. Такий підхід може допомогти жінкам не тільки краще адаптуватися до стресових обставин, але й ефективніше вирішувати кризові ситуації.

Дослідження вказують, що жінки можуть відчувати більші труднощі, ніж чоловіки, адаптуючись до несприятливих життєвих умов та бідності, які вони часто сприймають як кризові ситуації. Відомо, що деякі жінки, що фінансово залежать від чоловіка, можуть продовжувати стосунки навіть у разі домашнього насильства, оскільки це забезпечує їм дах над головою [5]. Така поведінка може свідчити не стільки про страх перед поганими життєвими умовами та бідністю, скільки про пасивну адаптацію та низьку толерантність до невизначеності. Залишення в таких відносинах часто вважається більш стабільним та звичним способом життя, у порівнянні з невизначеністю та необхідністю змін, що супроводжують розрив стосунків і самостійний пошук нових життєвих умов.

У дослідженні С. Гозак та її колег зазначено, що під час адаптації до кризових умов, пов'язаних з війною, декілька факторів відіграють ключову роль у підтримці жінок. Зокрема, ефективні стратегії включають

підкування про інших, активне спілкування, участь у культурних та освітніх заходах, таких як відвідування музеїв, виставок, курсів. Крім того, важливим аспектом є будівництво планів на майбутнє та волонтерська діяльність [1]. Ці результати відповідають нашим уявленням та говорять, що підкування про інших, соціальна активність, підвищення рівня освіти, різноманітне дозвілля як елементи активного стилю життя покращують адаптаційні можливості жінок.

Висновки. Це спостереження вказує на те, що жінки можуть реагувати на кризові умови менш раціонально та переживати наслідки подій довше в порівнянні з чоловіками. Водночас, жінки частіше фокусуються на виживанні в складних обставинах і активно шукають соціальної підтримки. Це може відбуватися замість безпосереднього усунення причин кризи або розв'язання невизначеності ситуації. Розвиток толерантності до невизначеності є особливо важливим для жінок, оскільки вони частіше сприймають стресові ситуації як потенційно травматичні. Підвищена толерантність до невизначеності може сприяти адаптивності, дозволяючи жінкам ефективніше реагувати на загрозові умови і при необхідності змінювати свій стиль життя. Адже, на нашу думку саме стиль життя жінки може завадити чи покращити її адаптації до кризових умов її середовища. Активний спосіб життя, зайнятість на роботі, високий рівень освіти, залученість у підкування про інших, регулярне спілкування, увага до краси природи, участь у культурних і освітніх заходах, планування майбутнього та волонтерська діяльність виявилися ключовими аспектами, які покращують адаптацію жінок до кризових ситуацій. Ці показники не лише сприяють зміцненню їхньої психологічної стійкості, але й підвищують їхню загальну адаптивність до негативних змін у житті.

Список використаних джерел

1. Гозак С., Єлізарова О., Станкевич Т., Парац А., Чорна В., Товкун Л., Лебединець Н., Бондар О. Adaptive coping strategies of Ukrainians during the war. PMGP [Internet]. 2023 Dec. 29 [cited 2024 Mar. 2].8(4). URL: <https://e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/46>.
2. Козаченко О. О. Стиль життя: основні підходи до визначення. Вісник Львівського університету. Серія соціологічна. 2009. (3). С. 5-13.
3. Перелигіна Л.А., Приходько Ю.О. Гендерні та вікові особливості переживання загрози надзвичайної ситуації мешканцями України. Сучасний стан розвитку екстремальної та кризової психології. 2017. С.196-198.

4. Ткачук Т. А., Мягих А. А. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок. HUMANITARIUM. 2019. 42(1). С. 181-188.
 5. Capel T., Vyas D., Brereton M. Women in crisis situations: Empowering and supporting women through ICTs. In Human-Computer Interaction-INTERACT 2017: 16th IFIP TC 13 International Conference, Mumbai, India, September 25-29, 2017. Proceedings, Part II 16 P. 64-84.
-

Горбань Г. О.

*доктор психол. наук, доцент,
професорка кафедри психології
Запорізького національного університету*

ggalina.ua@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-7925-8754

Запоріжжя, Україна

Шевченко Н. Ф.

*доктор психол. наук, доцент,
професорка кафедри психології
Запорізького національного університету*

shvchenkonf.20@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-5297-6588

Запоріжжя, Україна

СТРАТЕГІЧНЕ МИСЛЕННЯ ЯК РЕСУРС ЕФЕКТИВНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Сьогодні світ перебуває в ситуації високої невизначеності та крайньої складності планування і прогнозування. Тому одними з найбільш значущих компетенцій є здатності до ухвалення стратегічних рішень і системного мислення. Основою ухвалення стратегічних рішень є прогнозування майбутнього, визначення його тенденцій та можливостей, аналіз та оцінка результатів стратегічних пошуків, які зумовлюються розвиненим стратегічним мисленням, що задає можливі варіанти досягнення бажаного та найбільш сприятливого майбутнього.

Український дослідник С. Тригоб'юк [2] визначає стратегічне мислення як особливий тип системного мислення, який поєднує

раціональний і творчий компоненти, об'єктивний і суб'єктивний аспекти, ґрунтується на певних принципах, інтегрує різноманітні концепції та методи у складному процесі стратегічної діяльності. Стратегічне мислення – це здатність думати системно, тобто брати до уваги усі можливі перспективи, які досить часто спочатку здаються недосяжними.

Ю. М. Швалб [3] констатує, що у поточному сьогоденні майбутнє стає проблемою. При чому, ця проблемність майбутнього характеризується щонайменше подвійно. З одного боку, йдеться про зростання його невизначеності. З іншого, про набуття ним певної примарності. Відбувається таке собі «мерехтіння» картинок майбутнього – свого, інших осіб, країни, світу в цілому. Але почуття того, що вони відображують саме власні очікування та плани, значно послаблюється. Така проблемність майбутнього депривує сьогодення людини, яка втрачає смисл своїх активностей, дій, що раніше були так чи інакше зрозумілі.

Ми вважаємо, що розвиток стратегічного мислення пов'язаний з необхідністю опанування цим процесом як необхідною умовою ефективної життєдіяльності. Тут безумовною є роль системи освіти, яка має забезпечувати достатній рівень інтелектуальної напруги, яка спонукатиме людину вивчати нові для себе способи мислення, відкривати нові межі активності й розглядати проблемності як ресурси майбутнього.

У сучасній психології однозначне визначення процесу мислення відсутнє й актуальними є дискусії різного рівня щодо змісту цього процесу і його результатів. Однак, загальним є те, що на вході процесу наявна певна інформація (завдання, проблеми), а на виході – відповідні продукти (рішення, розуміння, способи дії тощо). Причому різні завдання вимагають різні схеми мислення, які дослідники використовують для опису когнітивних процесів, що, на нашу думку, пояснює різноманіття видів мислення, з яким ми сьогодні стикаємося. Кожний вид мислення презентує певну конфігурацію мисленнєвих схем, які забезпечують відповідний клас завдань в різних сферах життєдіяльності людини.

Ми вважаємо, що саме наявні системно організовані схеми мислення сучасної людини зумовлюють її готовність до викликів світу, який описується як VUCA-світ, тобто динамічний, мало передбачуваний, багатозначний. Сучасний світ і невизначеність, яка з ним пов'язана, сприймається в гіршому випадку як напасть та трагедія, у кращому – як виклик, з яким треба впоратися і вижити, стати сильнішим [1].

Зауважимо, що стратегічне мислення як особливий тип системного мислення потребує у загальній перспективі сформованості системного мислення як у професійній діяльності, так й у контексті організації власного життя людини, її орієнтації в умовах, які швидко змінюються та несуть невизначеність як у близькій, так і віддаленій перспективі. Основу тут задають наявні організованості мисленнєвих схем як необхідної умови формування системного мислення.

Дослідження проблем системного мислення, що проведені П. Сенге [7], обґрунтовують системне мислення як концептуальну схему, яка призначена для сприйняття цілісності явищ і необхідна для досягнення змін. Це означає, що системне мислення забезпечує бачення взаємозв'язків і можливостей оперування процесами, що змінюються. Він наголошує на тому, що тут окремі взаємозв'язки можуть залишатися довгий час невидимими або перебувають у зоні невизначеності.

М.С. Джексон [4] визначає системне мислення як сукупність мисленнєвих схем, які зорганізовані за системним принципом і дають можливість долати комплексні проблеми різного рівня складності.

У своїй концепції Дж. О'Коннор й І. МакДермонт [5] стверджують, що системне мислення – це підхід, який дає змогу розуміти зміст і закономірності послідовностей подій, що спостерігаються, у такий спосіб, щоб цими подіями можна було керувати або хоча б бути готовими до них. Для цього схема системного мислення має бути пластичною та здатною до змін. Це відрізняє її від стереотипів лінійного мислення, які є статичними. Іншими словами, у структурі схем системного мислення мають бути рефлексивні процедури, що зумовлюють зміни відповідних схем шляхом періодичних уточнень елементів схеми та характеру їх зв'язків. Такими рефлексивними процедурами можуть бути аналіз попередніх рішень та виявлення помилок, створення сценаріїв майбутніх подій/стратегій тощо.

Б. Річмонд [6] пропонує такий набір мисленнєвих схем, з яких складається системне мислення:

- динамічне мислення як врахування часу та майбутніх наслідків;
- системно-причинове мислення як розуміння зумовленості поведінки системи ухваленими рішеннями;
- «об'ємне» мислення як здатність бачити загальну картину світу;
- оперативне мислення як дослідження актуальної поведінки системи;
- замкнутість контурів зворотного зв'язку.

Отже, ефективність життєдіяльності особистості, сформованість поведінкових стратегій особистості в умовах невизначеності має пряму залежність із сформованості системного мислення, опанування мисленнєвих схем та здатності ухвалювати стратегічні рішення. Значущим простором оволодінням схемами системного мислення, формування гнучкості цих схем як ресурсного потенціалу для людини щодо подолання проблемності майбутнього, має стати освітній простір.

Список використаних джерел

1. Лушин, П.В. (2016). Uncertainty and the types of attitude to it: the situation of psychological help. *Psychological Counseling and Psychotherapy*. 1(5), 33-40. DOI : <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2016-5-03>.
 2. Тригоб'юк, С.С. (2008). Стратегічне мислення як основа сучасного стратегічного планування. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Серія: Логістика. № 633. С.718–725. URL : <https://vlp.com.ua/files/103.pdf>.
 3. Швалб, Ю.М. (2023). Майбутнє як проблема і смисл сьогодення. Сучасні проблеми екологічної психології: Психологічні механізми суб'єктивного відновлення майбутнього : матеріали XIX Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (с.78–80). 12-13 травня 2023 року, Київ, Україна: Інститут психології імені Г.С.Костюка. URL : https://lib.iitta.gov.ua/737868/2/tezy_ecopsy_12-13_05_2023.pdf.
 4. Jackson, M.C. (2003). *Systems Thinking: Creative Holism for Managers*. Chichester: John Wiley.
 5. O'Connor, J. & McDermott, I. (1997). *The Art of Systems Thinking: Essential Skills for Creativity and Problem Solving*. Wales: Creative Print and Design.
 6. Richmond, B. (1997). The «Thinking» in Systems Thinking: How can we make it easier to master. *The Systems Thinker*, 8 (2), 1-5. URL : <https://thesystemsthinker.com/wp-content/uploads/pdfs/080201p.pdf>.
 7. Senge, P.M. (2006). *The Fifth Discipline: The Art & Practice of The Learning Organization*. United States : Doubleday, Random House, Inc.
-

Грушева М. Ю.
*студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти
кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національного університету цивільного захисту України
м. Харків, Україна*

СТРАТЕГІЧНЕ МИСЛЕННЯ ЯК РЕСУРС ЕФЕКТИВНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Вступ. В сучасних умовах гостро поставлені перед суспільством завдання та проблеми, пов'язані з дослідженням впливу воєнних конфліктів на психічне здоров'я осіб, які пережили довгострокові травми та взаємодію таких факторів із процесами адаптації. Об'єктом дослідження є особи, які перебувають у довгостроковій травмі внаслідок війни, а предметом – методологія дослідження їхнього перебування в цій травмі та ретравматизації, адаптації до нових реалій. Дипломна робота спрямована на визначення психосоціальних та психотерапевтичних аспектів довготривалого впливу воєнного конфлікту на психічне здоров'я та реабілітацію постраждалих.

Актуальність. Тема дослідження є актуальною в сучасному світі, оскільки повномасштабна війна відбувається в Україні вже більше двох років і вона тією чи іншою мірою стосується кожного українця. Розуміння психологічних аспектів травматичних досвідів та розробка ефективних методів їх управління має велике значення для підтримки психічного здоров'я та адаптації індивідів до складних життєвих обставин.

Виклад основних ідей. Психологічні аспекти травматичних подій є складними та мають значний вплив на психіку та емоційний стан людини. Ці аспекти детально досліджуються в роботах визначених авторів, які звертають увагу на різноманітні аспекти та наслідки травматичних подій, такі як порушення психічного стану, психосоматичні реакції, страх та відчуття загрози, порушення соціальних відносин, пошук сенсу та значення. Ступінь, до якого травматична подія, що спричиняє травму, вплине на дану людину, значною мірою залежить від ресурсів даної людини. Такі фактори, як біологічна зумовленість, соціальна підтримка, стан, у якому перебувала дана особа під час події, тощо впливають на калібр наслідків, які будуть завдані даній людині. Фахівці, які працюють у сфері кризового втручання, описуючи стан після перенесеної травми, зазвичай кажуть, що це

«нормальна реакція організму на ненормальну ситуацію». Довгострокове перебування в травматичній події може мати значний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини. Після того, як перші фази стресової реакції пройшли, індивіди можуть зіштовхуватися з різними викликами та наслідками тривоги, депресії та інших негативних емоцій.

В ході роботи було проведено емпіричне дослідження та використані наступні методики: STAI, PSS, IES, BASIC Ph. Дослідження проводилося серед Українців в березні 2024 року. Загальна кількість досліджуваних становить 62 особи. У дослідженні брали участь як чоловіки так і жінки, а саме 45 жінок та 17 чоловіків, що становить відповідно 72,6% та 27,4% від загальної кількості досліджуваних. 31 особа (50%) проживають за кордоном з 24.02.2022 та 31 особа (50%) постійно проживають в Україні.

Учасники дослідження продемонстрували високий рівень тривоги та стресу. Результати опитування 62 людей за допомогою всіх шкал свідчать про те, що людей з низьким рівнем тривожності серед опитаних немає. Середній рівень стресу/тривожності в кожній з груп (за кордоном/в Україні, чоловіки/жінки) високий.

Умови життя або роботи в Україні можуть сприяти більшому відчуттю власної ефективності серед чоловіків. Жінки, які проживають за кордоном, та чоловіки, які проживають в Україні, частіше відчувають емоційний стрес, пов'язаний з травмою.

Українці, які проживають за кордоном, можуть відчувати більший рівень стресу або тривоги, можливо, пов'язаного з віддаленістю від дому, соціальною адаптацією та іншими факторами, такими як:

1. Віддаленість від подій: особи, що перебувають за кордоном, можуть мати менше можливостей для прямого досвіду військових конфліктів або їх наслідків, тому вони можуть відчувати більшу тривогу або стрес внаслідок відсутності контролю над ситуацією. Звідси і вищі значення на шкалах тривожності та сприйнятого стресу.

2. Соціальне порівняння: особи, що перебувають за кордоном, можуть отримувати інформацію про військові події в Україні через медіа або з контактів з родиною та друзями, і це може збільшувати їхню тривогу та стрес порівняно з тими, хто проживає безпосередньо в зоні конфлікту.

3. Емоційна зв'язаність: Українці за кордоном можуть відчувати більшу емоційну зв'язаність зі своєю країною через військові події або через стурбованість за безпеку своїх рідних та близьких, що залишилися в Україні. Це може призводити до більшого рівня стресу та тривожності.

4. Почуття безпеки та контролю: Люди, що живуть в зоні конфлікту, можуть розвивати стратегії пристосування та механізми подолання стресу, щоб зменшити його вплив на своє життя. В той час коли ті, хто перебуває за кордоном, можуть відчувати більше занепокоєння через відсутність можливостей для впливу на ситуацію.

5. Вищі рівні стресу та тривожності серед українців, що перебувають за кордоном, можуть бути обумовлені комбінацією цих факторів, а також інших соціальних, емоційних та психологічних чинників.

Також в роботі було розглянуто наступні способи коригування рівня стресу та тривожності.

1. Тілесні практики, такі як йога, тапінг і фізична активність, допомагають розслабитися, знизити фізичну напругу та покращити емоційний стан.

2. Музикотерапія є ефективним інструментом для відволікання від стресових ситуацій, стимулювання позитивних емоцій та релаксації.

3. Різноманітні терапевтичні методи, такі як арт терапія, гештальт терапія та когнітивно-поведінкова терапія, допомагають клієнтам змінити свої переконання, думки та поведінку, що веде до зниження рівня стресу та тривоги.

4. Групова терапія є ефективним способом отримання підтримки, розуміння та навчання нових стратегій управління емоціями у спільноті, яка переживає подібний стресовий досвід.

Висновки. Дослідження, представлене в цій роботі, свідчить про те, що війна в Україні має значний негативний вплив на психічний стан українців, як тих, які проживають в Україні, так і тих, хто виїхав за кордон.

В усіх українців - як тих що виїхали так і тих що проживають в країні є потреба в довгостроковій психологічній підтримці. Війна в Україні, ймовірно, триватиме ще деякий час, і її наслідки для психічного здоров'я населення відчуватимуться роками. Необхідно розробити програми довгострокової психологічної підтримки, які допоможуть українцям впоратися з наслідками війни.

Незважаючи на високий рівень стресу та тривоги, дослідження також свідчить про стійкість українців. Багато учасників мають середній або високий рівень таких факторів, як віра, уява та соціальна підтримка, які можуть допомогти їм подолати труднощі. Майбутні дослідження могли б дослідити фактори, що сприяють стійкості, щоб допомогти краще підтримати українців під час війни та після її завершення. Результати

дослідження підкреслюють важливість забезпечення доступності психологічної допомоги для українців, як в Україні, так і за кордоном. Уряди країн, що приймають українських біженців, повинні надати їм доступ до психосоціальної підтримки. В Україні держава має збільшити фінансування програм психічного здоров'я та підготувати більше фахівців-психологів.

З огляду на отримані результати, висновок цієї роботи полягає в тому, що психологічна допомога є вкрай необхідною для українців, які пережили війну. Ця допомога має бути доступною як в Україні, так і за кордоном.

Список використаних джерел

1. Основи психотерапії, В.І. Банцер, Л.О. Гребінь, З.В. Гривул та інші – Полтава : Алчевськ : ЦПК, 2013.
2. Психологія стресу, Л. Б. Наугольник Львів, 2015.
3. Психологія стресу, та стресових розладів, О.Ю. Овчаренко, Київ, Університет «Україна», 2023.
4. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців, Агаєв Н.А., Коқун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В., Методичний посібник, Київ 2016
5. The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application, Lahad M., Shacham M., Ayalon O., London, England: Jessica Kingsley. 2013.

Гуляк У. М.

ад'юнкт

Національний університет оборони України

ulyaniyka23@gmail.com

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-0625-7814>

Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ПРИЗВАНИХ ПО МОБІЛІЗАЦІЇ НА ОСОБЛИВИЙ ПЕРІОД

Висвітленням питання мотивації особистості до професійної діяльності в екстремальних умовах займалися низка вітчизняних вчених (В. Осьодло, О. Матеюк, Я. Мацегора, О. Ковальчук, О. Колесніченко, Є. Потапчук, І. Приходько, О. Сафін, В. Стасюк, О. Тімченко, Ю. Широбоков, Н. Юр'єва та ін), проте проблема мотивації військовослужбовців, призваних по мобілізації на особливий період (далі – мобілізовані військовослужбовці) досі не

знайшла достатнього висвітлення. Результати вивчення досвіду армій провідних країн світу засвідчили, що мотивація мобілізованих військовослужбовців та мотивація військовослужбовців військової служби за контрактом має деякі відмінності. Водночас спільним є те, що вона ґрунтується на взаємозв'язку між інституційними та прагматичними мотивами, що відповідає положенням теорій внутрішньої та зовнішньої мотивації (Осьодло, 2012).

У сучасному науковому дискурсі вчені наголошують, що для досягнення довготривалих результатів у професійній діяльності, отримання внутрішнього наповнення та відчуття задоволення необхідною є внутрішня мотивація. На передній план виходять питання свободи, вибору, волі, цінностей, бачення майбутнього, автономії, саморегуляції та самодетермінації. Представниками цієї течії стають Ж. Ньюттен (теорія часової перспективи), Г. Хекхаузен, Ю. Бекман (теорія вольової регуляції), Е. Десі, Р. Раян (теорія самодетермінації) та інші.

У контексті бойової діяльності саме внутрішня мотивація є найбільш вагомим спонукальним чинником для цивільної людини йти на військову службу. Це генетично, культурно та соціально обумовлена мотивація. Внутрішня мотивація ґрунтується більшою мірою на таких цінностях, як ідеологія, націоналізм, дух воїна тощо, що формуються у продовж всього життя.

Загалом вважаємо, що бойова діяльність військовослужбовців нерозривно пов'язана з їх особистісними цінностями. З одного боку, бойова діяльність визначається наявністю сформованих у людини відповідних особистісних цінностей, а з іншого – у процесі пристосування до нової організаційної культури відбувається формування нових цінностей, чи переоцінка існуючих під впливом умов та результатів бойової діяльності. Різниця в уявленнях, що були сформовані у свідомості цивільної людини та армійської дійсності часто є досить суттєвою, що призводить до певної дезорієнтації в особистісних цінностях, їх відповідності соціальному середовищу, що обумовлює підвищення рівня тривожності та може спричинити суттєві зміни у природі мотивації мобілізованого військовослужбовця.

У цьому контексті під “особистісною цінністю” слід розуміти стійке психічне утворення набуте у процесі засвоєння, відтворення та підтримання соціального досвіду, яке формує переконання особистості стосовно індивідуально або соціально значущих явищ, предметів

об'єктивної дійсності, життєвих цілей та способів дій. Відтак, мотивація бойової діяльності військовослужбовця – утворена на основі особистісних цінностей динамічна система, яка є формою їх включення у механізми поведінки особистості військовослужбовця на основі свідомого оціночного вибору цілей та способів діяльності у результаті сформованих стійких переконань та ставлень до них.

Виходячи із основних засад теорії самодетермінації (E. Deci та R. Ryan), поведінка внутрішньо вмотивованої людини детермінується наступними цінностями: бути автономною, компетентною та приналежною, пов'язаною з діяльністю інших людей, середовищем (Deci, Ryan, 1985, 1989).

Для мобілізованого військовослужбовця чинник автономності, тобто природне бажання контролювати події власного життя також є вагомою потребою. Автономність є частиною будь-якого виду мотивації, а у випадку внутрішньої мотивації – провідним чинником поведінки. Проте, оскільки людина наштовхується на вимушений вибір діяльності, пов'язаний з необхідністю, такий стан справ змушує її відчувати себе об'єктом дії зовнішніх обставин та інших людей. Це супроводжується стійким переконанням, що обставини, які визначають такі разючі і кардинальні зміни у житті людини, перебувають поза межами її контролю та не підвладні особистому впливу. Такі люди, потрапляючи в новий для себе контекст, перший час можуть почувати себе нездатними ефективно взаємодіяти із середовищем, формувати своє оточення, продукувати зміни, самореалізовуватись. Проте, якщо людина здатна протистояти зовнішнім обставинам, з'являється почуття самостійності та задоволення від діяльності, формується відчуття того, що вона здатна впливати на навколишнє середовище та здійснювати цілеспрямовану активність. Тоді військовий сам ініціює свою діяльність і, як наслідок своєї активності, може спостерігати зміни в середовищі.

Відчуття власної компетентності (майстерності) є важливим та потужним чинником інтеграції у військове середовище та пробудження у людини внутрішньої мотивації до бойової діяльності. Створення середовища, яке допомагає розвивати свою майстерність, може підвищувати продуктивність і рівень професійного задоволення. При цьому вкрай важливою є можливість отримувати і бачити результати своєї діяльності. Якщо мобілізовані військовослужбовці будуть впевнені в своїх можливостях щодо отримання бажаних результатів, то у них буде і достатньо рішучості діяти.

Особливістю для мобілізованого військовослужбовця також є те, що військова служба не є його професією. Відтак він не планує свої кар'єрні перспективи, не ставить собі за мету розвиватися як професіонал, вибудовувати подальші кар'єрні стратегії, оскільки призивається на обмежений термін та не має необхідності "вкорінюватися" у військовій сфері. Крім того, для них військова служба не є результатом усвідомленого вибору професії. Відтак чинники новизни та невизначеності стосуються не тільки характеру та специфіки бойових завдань, але й особливостей військової організаційної культури. Для формування внутрішньої мотивації важливо створювати умови за яких мобілізовані військовослужбовці мали б змогу втілювати свої навички та здібності у військовій сфері, відчували свою приналежність до військової організаційної структури, значущість та залученість, використовували свій досвід, набутий у цивільному секторі. Результатом такої приналежності до організації та взаємодії із іншими людьми стає задоволення потреби відчувати себе ближчим і зрозумілим іншим, значущим для інших.

Таким чином, специфіка мотивації до бойової діяльності обумовлюється не лише тим, що вона проявляється у яскраво виражених екстремальних умовах, ситуаціях особливої особистої значущості, невизначеності, масштабності та тривалості ведення, що пов'язано з постійною загрозою для життя, чого у повсякденній діяльності так чітко і виражено не спостерігається. Оптимальна мотивація та особисте благополуччя мобілізованих військовослужбовців ґрунтується на втіленні базових цінностей, таких як: автономія – можливість задоволення потреби відчувати себе ініціатором та власної спроможності забезпечувати свої дії; компетентність – можливість задоволення потреби відчувати себе здатним досягати бажаних результатів; приналежність – можливість задоволення потреби відчувати себе ближчим і зрозумілим іншим, значущим для інших. Це є ключовими детермінантами у формуванні та підтриманні внутрішньої мотивації з метою спрямування зусиль на виконання бойових завдань, підтримання високої інтенсивності діяльності та збереження енергійності у виконанні цих завдань протягом тривалого часу.

Список використаних джерел

1. Осьодло, В. (2012) Психологія професійного становлення офіцера : монографія. Київ : "Золоті ворота", 463 с.
2. Deci, E. L. (1985) Intrinsic motivation and self-determination in human behavior / E.L. Deci, R.M. Ryan ; University of Rochester, Rochester, New York : Plenum Press, 375 p.

3. Ryan, R. M. (1989) Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains / R.M. Ryan, J.P. Connell // Journal of Personality and Social Psychology, Vol.57., p. 749-761.

Дідковський С. В.

методолог, Товариство незалежних експертів,

didkovsky.sergey@gmail.com

Київ, Україна

РЕФЛЕКСИВНЕ СТРАТЕГІЧНЕ МИСЛЕННЯ

Поняття «стратегія» є похідним від поняття стратег (др.-грец. στρατηγός «воевода, воєначальник, полководець»). Стратегія – це загальний план досягнення складної мети, розроблений стратегом. Стратегуванням почали займатися у військовій справі. Пізніше воно поширилося на інші сфери соціальної діяльності. З другої половини ХХ століття стратегічне мислення почали використовувати в сфері бізнесу та психології.

Стратегічне мислення включає до себе наступні розумові дії: 1) Формування карти плацдарму дій. 2) Визначення напрямку головного удару чи стратегічної мети. 3) Аналіз ресурсів чи засобів, необхідних для завдання удару. 4) Розробка послідовності дій. 5) Опис результатів реалізації стратегії.

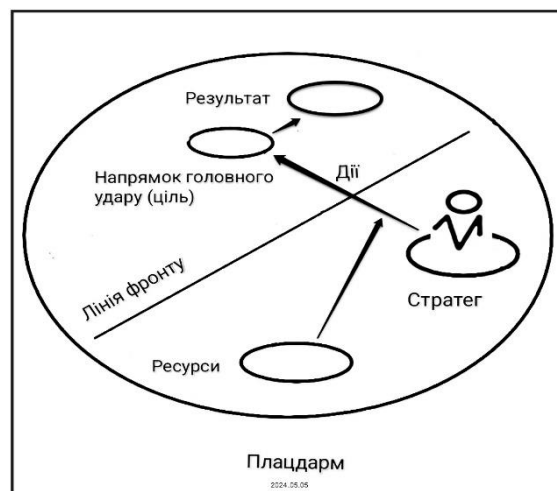


Рис. 1. Схема стратегічного мислення.

Результати стратегічного мислення оформлюються у структуру стратегії.

Проблема стратегічного мислення полягає в тому, що вона будується з однієї позиції, не враховує інших позиціонерів, специфіки їхнього мислення та результатів розроблення стратегій.

Рефлексивне стратегічне мислення здійснюється за рахунок того, що стратег виходить в рефлексію, по відношенню до стандартного мислення і організує його принципово іншим чином.

Воно містить в собі наступні дії: 1) Аналіз плацдарму воєнних дій. 2) Визначення основних позицій у структурі взаємодії. 3) Рух по позиціях у режимі розумової імітації та усвідомлення стратегічних цілей та планів дій кожної з них. 4) Вихід в позицію "рефлексивний стратег". 5) Розробку рефлексивної стратегії, яка враховує цілі кожного з позиціонерів та знімає в собі всі позиційні типи стратегічного мислення.

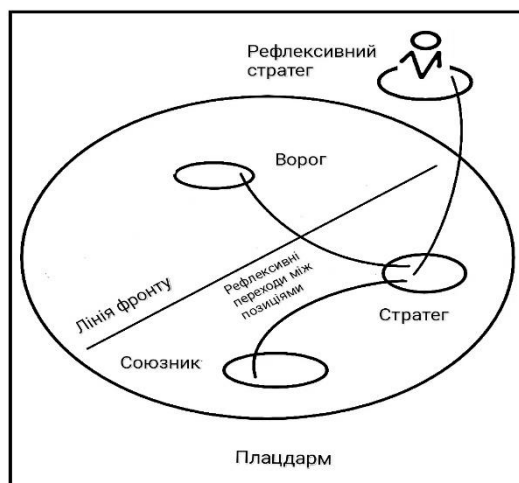


Рис. 2. Схема рефлексивного стратегічного мислення.

На плацдармі взаємодії знаходиться не менше чотирьох позицій: "стратег", "союзник", "ворог" та "рефлексивний стратег". Кожен з позиціонерів вирішує свої завдання, використовуючи притаманні позицію засоби, та оформляючи результати у позиційні стратегії дій.

Чотирьох позиційна структура є мінімальною. В умовах реального стратегування вона може бути розширена за рахунок включення інших позицій: "мешканець прифронтової території", "переселенець", "біженець", "соціальний працівник", "підприємець", "політик" і інші.

Мистецтво рефлексивного стратегування пов'язані з наявністю трьох специфічних здібностей.

Перша здібність полягає у конструюванні повної позиційної структури взаємодії, що розгортається на конкретному плацдармі.

Друга здібність рефлексивного стратега полягає у вмінні рухатися за позиціями та вирішувати проблеми, що виникають при цьому.

Найпростіше завдання для індивіда, що займається рефлексивним стратегуванням, - зайти у позицію "стратег".

Дещо важче зайти в позицію "союзник" та уточнити розуміння його інтересів та конкретизувати розбіжності з позицією "стратег".

Важко увійти до позиції "ворог". Вона вже зайнята. Фігура, що займає її здійснила цілу низку агресивних дій, що викликали у стратега гнів і обурення. Ці емоції з дій переносяться на образ діяча та на позицію "ворог".

Проблема полягає в тому, що не можна зрозуміти зміст позиції, яка не приймається.

Щоб прийняти позицію "ворог", необхідно відокремити від неї образ ворога, що викликає реакцію відторгнення. Якщо це вдається зробити, то позиція стає емоційно нейтральною і прийнятною. До неї можна увійти і зрозуміти справжній зміст цілей та інтересів супротивника.

Лише після цього слід перейти на позицію "рефлексивний стратег" і завершити процес стратегування. Оскільки стратегію буде створено з розумінням сенсу того, що відбувається на плацдармі воєнних дій, їй буде відповідати успіх в діяльності.

До третьої здібності належить вміння визначати рефлексивний рівень "ворога" і використовувати це знання при побудові стратегії.

Результат рефлексивного стратегування - успіх у війні, збереження та примноження різноманітних ресурсів: від територіальних до культурних, від фізичних до емоційних та від економічних до політичних.

Перспективи застосування поняття рефлексивного стратегічного мислення знаходяться в просторі підготовки мешканців прифронтових територій, волонтерів, соціальних працівників, психологів, підприємців, політиків та військових, які живуть, та діють в умовах воєнного часу.

Список використаних джерел

1. Дідковський С. (2022) Поняття самовизначення в умовах невизначеності. матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції (13 травня 2022 року, Київ) – с. 17-18. http://ecopsy.com.ua/data/conf_2022/tezy_ecopsy_13_05_2022.html

Дячок О. В.
канд. психол. наук,
молодший науковий співробітник
лабораторії екологічної психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
lowaolga@gmail.com
ORCID ID: 0000-0001-8948-8548
Київ, Україна

ПЕРЕВАГИ ГРУПОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З КЛІЄНТАМИ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ НЕПОПРАВНУ ВТРАТУ

На сьогоднішній день в Україні гостро постає потреба надання психологічної допомоги особам, які втратили близьких людей. Бойові дії та терор мирного населення завдають непоправних втрат населенню України у широких масштабах. Горювання – це форма зовнішнього вираження жалю, що виникає внаслідок втрати. Це період, коли людина переживає сильні емоції та почуття, які потрібно вчитися регулювати. Більшість людей самостійно справляються з наслідками втрати, поступово адаптуються. Однак, є ситуації, коли виникає ускладнений процес горювання, що може бути зумовлено особливостями смерті (раптовість смерті, насильницька смерть, самогубство). Таким чином, виникає необхідність надання професійної допомоги людям, які переживають втрату. Така психологічна допомога повинна здійснюватись на високому професійному рівні, бути доступною та ефективною. Саме групова психологічна робота відповідає цим критеріям.

Групова робота з переживанням втрати має ряд переваг порівняно із індивідуальною роботою з психологом. Найперше, на що слід звернути увагу – це доступність та можливість значній кількості людей одночасно отримувати допомогу. Дуже часто, люди, які втратили близьких не мають фінансової можливості оплачувати дороговартісну роботу зі спеціалістом. На противагу цьому, в Україні існують програми, які надають таку допомогу безкоштовно або ж вона вартує дешевше, ніж індивідуальна. Окрім того, більша кількість людей одночасно можуть отримати психологічну допомогу від кваліфікованих фахівців, що є перевагою і для самих психологів, оскільки зберігає їх ресурси.

Наступна перевага полягає у тому, що учасників групи поєднує спільна проблема, травматична подія, яка відбулася у їх житті та запустила процес горювання. Відомо, що у горюванні людина може почувати себе відчуженою від інших, почувати себе так, ніби оточуючі не розуміють її, втомилися слухати про померлого і т.д. У групі по роботі з втратою, людина може бути почутою, поділитися своїм досвідом та послухати інших. Однак, це може бути реалізовано лише за умови створення безпечного простору, де кожен учасник зможе вільно говорити про свої почуття та проблеми.

Безпечний простір групового процесу є результатом реалізації наступних важливих моментів:

- 1) Обов'язкове дотримання правил групи (конфіденційність, повага, дотримання графіку роботи і відпочинку, закритість групи та ін.);
- 2) На етапі формування потрібно дотримуватись принципу гомогенності. Групи слід формувати, враховуючи вид втрати (цивільна, військова; втрата дорослого родича, втрата дитини або пренатальна втрата);
- 3) Родичі померлого мають працювати у різних групах. Важливо розуміти, вдова та мати загиблого мають різні ролі та, відповідно, по-різному переживають втрату. Перебування їх у спільній групі може зашкодити учасницям (через суперництво – «чий горе сильніше», попередні конфлікти та непорозуміння, неможливість у повній мірі говорити про свої почуття). Працюючи у різних групах, кожна з них може вільно говорити про свої думки і почуття, дізнатися про схожий досвід інших жінок, що, у свою чергу, сприятиме порозумінню між ними у реальному житті;
- 4) Кількість учасників у групі має становити 7 – 9 осіб. Невелика кількість учасників знижує ефективність групового процесу. Більше ніж 9 осіб у групі призведе до збільшення навантаження на ведучих групи, сприятиме зниженню уваги, люди будуть швидше відчувати втому, зменшиться кількість часу, який виокремлено для кожного окремого учасника;
- 5) З моменту втрати повинно пройти не менше 4 – 6 місяців. Для самої людини, яка перебуває у гострій фазі горювання, робота у групі не є ефективною, окрім того, її реакції та поведінкові прояви можуть викликати травматичні переживання у інших учасників;
- 6) Перед початком роботи слід провести діагностику потенційних учасників, із застосуванням підбраного психодіагностичного інструментарію. Потрібно переконатися, що особа не має психічних

захворювань, девіацій та адикцій, оскільки це є прямою загрозою для ефективності групової роботи і безпеки учасників процесу.

Відвідуючи групові заняття, учасники мають можливість відпрацювати соціальні навички, отримати зворотній зв'язок та підтримку. У результаті ефективної роботи групи виникає почуття приналежності, прийняття та розуміння один одного. Після того, як група буде завершена, учасники можуть підтримувати зв'язок, вже без участі ведучих спілкуватись, підтримувати та допомагати один одному.

Таким чином, за умови дотримання зазначених принципів формування та ведення групи, групова психологічна робота з переживанням втрати має ряд переваг на ряду з індивідуальною формою роботи.

Список використаних джерел

1. Групи психологічної підтримки дорослих, які втратили близьких людей внаслідок різних обставин: метод. посіб. / за ред. Х. Сантандер, Е. Г. Рьокхольт, А. Селнес. Акерсгус, 2017. 151 с.
2. Зливкова В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Видавець ПП Лисенко М.М., 2022. 95 с.

Єкімов В. О.

*магістрант кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національний університет цивільного захисту України
м. Харків, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МОТИВАЦІЇ ТА АНТИЦИПАЦІЇ ФАХІВЦІВ ІТ-СФЕРИ ПРИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У сучасному світі інформаційні технології відіграють вирішальну роль у всіх сферах життя, зокрема, у військовій діяльності. Швидкий розвиток цих технологій та їхнє відображення у сучасних конфліктах роблять надзвичайно важливою підготовку фахівців з інформаційних технологій для армій та військових структур.

Підготовка кваліфікованих фахівців в галузі інформаційних технологій в сучасному світі стає невід'ємною складовою національної

безпеки кожної країни. Ці спеціалісти відповідають за розробку та впровадження програмного забезпечення, керування мережами, кіберзахисту та багато інших аспектів, які є вирішальними для ефективного функціонування державних і військових структур. Доцільно висвітлити основні аспекти професійної діяльності фахівців у сфері інформаційних технологій, які визначають напрямок їхньої діяльності. Так, до них варто віднести виконання професійних завдань в умовах жорсткого обмеження часу та напруженої мозкової активності, велику відповідальність, оскільки результат кожного проекту тісно пов'язаний з успіхом всієї команди.

Теоретичний аналіз феномену антиципації підкреслив, що здатність передбачати і планувати майбутні події становить важливий аспект професійної діяльності. Ця здатність дозволяє фахівцям оперативного реагувати на зміни в технологічному середовищі, що постійно еволюціонує. Розвинена антиципаційна здатність сприяє ефективному управлінню процесами та забезпечує інноваційний розвиток. Крім того, антиципація відіграє ключову роль у вирішенні проблем, де потрібно оцінювати потенційні ризики та розглядати альтернативні шляхи для досягнення оптимальних результатів [1]

Мотив досягнення є відносно стійким атрибутом особистості. Однак він є і динамічним утворенням та починає діяти у взаємодії з ситуативними факторами, такими, як цінність і ймовірність досягнення успіху в певній сфері діяльності. Відомо, що мотивація є важливою складовою людської поведінки і діяльності, оскільки визначає те, чому ми приділяємо увагу, які цілі ставимо перед собою і які зусилля ми вкладаємо для їх досягнення [2].

Для того, щоб виявити чи обумовлений рівень прогностичної здатності професійним стажем, та який взаємозв'язок між рівнем прогностичної здатності та мотиваційної спрямованості особистості було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 55 працівників з ІТ-сфери. Опитування було проведено онлайн за допомогою Google Forms.

У дослідженні було використано такі методики: “Діагностика мотивації до успіху” (Т. Елерс) - призначена для діагностики мотиваційної спрямованості особистості на досягнення успіху; “Діагностика мотивації до уникнення невдач” (Т. Елерс) - призначена для діагностики мотиваційної спрямованості особистості до уникнення невдач; «Здатність до прогнозування» (авт. Л. А. Регуш) - мета дослідити психологічні особливості прогнозування. «Мотивація професійної діяльності» (К.Замфір, в модифікації А. Реана) -

Наша вибірка була поділена на 2 групи. Перша група з досвідом від 0 до 5 років включно. Друга група з досвідом більше 5 років. Кількість учасників по групах розподілилася в співвідношенні 1 група 29 учасників 52.7% і відповідно 2 група 26 учасників 47.3%.

У результаті дослідження в усіх опитаних показник прогностичної здібності був середнього та високого рівня що свідчить про важливість даного вміння для всіх працівників ІТ-сфери незалежно від їх стажу. У другій групі зі стажем більше 5 років показник прогностичності має високий рівень у 42.3 % працівників, що на 18.2% більше ніж у працівників першій групі зі стажем до 5 років, це вказує на зростання важливості цього вміння з отриманням професійного досвіду.

Результати порівняння рівня мотивації до успіху серед працівників ІТ-сфери за стажем роботи показав : в 1-й групі процентне співвідношення кількості працівників з середнім рівнем мотивації до успіху становить 51.7%; помірний рівень – 44.8% що свідчить про спрямованість на виконання складних завдань, готовності до ризику; занадто високий рівень мотивації досягнення успіху визначено у 3.4% досліджуваних, що свідчить про впевненість у своїх силах, привабливості професійних задач; 2-й групі з'явилися учасники з низьким рівнем мотивації до успіху процент яких становив 11.5%; середній рівень мотивації до успіху показали 38.5% працівників; помірний рівень показали 38.5% працівників цієї групи; занадто високий рівень мотивації до успіху в цій групі становив 11.5% це може свідчити, що вони відчувають мотиваційну напругу, незадоволеність роботою.

Результати порівняння рівня мотивації до уникнення невдач серед працівників ІТ-сфери за стажем роботи показав: в 1-й групі процентне співвідношення кількості працівників з середнім рівнем мотивації до уникнення невдач становить 55.2%; помірний рівень – 13.8%; занадто високий рівень мотивації до уникнення невдач визначено у 31.0% досліджуваних. В 2-й групі також з'явилися учасники з низьким рівнем мотивації до уникнення невдач процент яких становив 15.4%; середній рівень мотивації до уникнення невдач показали 53.8% працівників; “помірний рівень” показали 23.1% працівників цієї групи; “занадто високий” рівень мотивації до уникнення невдач в цій групі становив 7.7%; 2-й групі частка працівників за показником мотивації до уникнення невдачі на рівні “занадто високий” зменшилась на 23.3%, натомість збільшилась частка на 9.3% з “помірним рівнем”. Важливо також відмітити, що в другій

групі з'явилися працівники з низьким рівнем (7,6,8,8 балів) мотивації до уникнення невдач 15.4 %, що потребує додаткових інтерпретацій, бо може свідчити також про нестабільну емоційну складову таких працівника.

Ми зробили припущення, що продовжують залишатися в професії ті працівники в котрих розвивається толерантність до невдач.

Результати дослідження мотивації та антиципації серед фахівців ІТ-сфери виявили кілька ключових взаємозв'язків та тенденцій, які мають значення для розуміння професійної поведінки та розвитку в цій галузі. Зокрема, анкетування показало, що антиципаційна здатність, тобто вміння прогнозувати результати своєї роботи та візуалізувати кінцевий продукт, стає більш значущою з набуттям досвіду.

Статистичний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена виявив, що хоча між досвідом роботи в ІТ-сфері і антиципаційною здатністю існує прямий зв'язок, проте ефект досить слабким. Це може вказувати на те, що професійний досвід сам по собі не гарантує високий рівень антиципаційної здатності, хоча й сприяє її розвитку.

Список використаних джерел

1. Антиципаційна спроможність як чинник мотивації професійнох діяльності льотного складу повітряних сил. URL: <https://jrn1.nau.edu.ua/index.php/NM/article/view/3307>
 2. Психологічні особливості мотивації ІТ-спеціаліста / Д. В. Філоненко // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки. - 2018. - № 1. - С. 240–254 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnarpv_pn_2018_1_20
-

Зелінська Я. Ц.

*канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології,
Національний університет біоресурсів
та природокористування України*

yazelinska@nubip.edu.ua

ORCID ID: 0000-0003-3606-5749

Любченко К. В.

*канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології,
Національний університет біоресурсів
та природокористування України*

yazelinska@nubip.edu.ua

ORCID ID: 0000-0003-3606-5749

Курочка А. С.

*здобувачка 3 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія,*

Національний університет біоресурсів і

природокористування України

kurockaanastasia3@gmail.com

Київ, Україна

ПРОБЛЕМА ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Професійна адаптація являє собою пристосування індивіда до фізичних умов професійного середовища (психофізіологічний аспект), адаптацію до професійних завдань, операцій, що виконуються, професійної інформації (професійний аспект) і адаптацію особистості до соціальних компонентів професійного середовища (соціально-психологічний аспект) [2]. Процес адаптації професіонала до умов і вимог його праці пов'язана із проживанням певного спектру його станів, у тому числі й перехідних, пограничних між нормою й патологією. Ширина цього спектра обумовлена «запасом адаптивності», що особливо стає актуальним при швидких і значних змінах професійного середовища. Сюди входять як постійні складові - психічна напруженість, стомлення й хронічний стрес. Здатність працівника адекватно змінювати функціональні параметри своєї діяльності й зберігати їхню стабільність у різних умовах діяльності, є показником професійного здоров'я, передумовою до забезпечення високої

професійної ефективності. Подібна стратегія повинна містити в собі вироблення й оволодіння ефективними стилями адаптивної поведінки, прийомами самоконтролю й самокорекції, навичками спілкування.

О.В.Ушакова, О.М.Мінаєва [2] ділять життєві події по психогенній інтенсивності на наступні групи:

1. Масивні (катастрофічні): раптові, гострі й однопланові можуть бути надактуальними або неактуальними для особистості; ступінь актуальності визначається через їхню значимість для людини.

2. Ситуаційні гострі : несподівані, що багатопланово зачіпають особистість - як правило, вони пов'язані із втратою соціального престижу або зі збитком для самоствердження.

3. Пролонговані: як процес зміни особистісної сфери людини внаслідок внутрішнього або зовнішнього впливу - до них можуть відноситися ситуації позбавлення достатку, різні психічні травми (усвідомлювані й переборні, неусвідомлювані й непереворні).

4. Пролонговані ситуаційні, що приводять до усвідомленої необхідності стійкого психічного переживання (виснаження) можуть бути викликані самим змістом ситуації, надмірним рівнем домагань особистості при відсутності об'єктивних можливостей досягнення мети у звичайному ритмі діяльності.

Життєві події можуть залишати або не залишати в особистісній структурі відбитки, тому при активній перебудові особистості вони приходять у відповідність із законами системного реагування. Психотравмуючі події й патогенні обставини можуть проявлятися тільки у випадку значимого відношення особистості до них. Велике значення має суб'єктивна вага, що їм надається. Ф.Б. Березін [1] виділяє чотири етапи захисту в рамках механізмів інтрапсихічної адаптації (психологічного захисту, що має внутрішній характер дій людини):

1. Перешкоджаючий усвідомленню факторів, що викликають тривогу, або самої тривоги (заперечення, витиснення).

2. Дозволяючий фіксувати тривогу на певних стимулах (фіксація тривоги).

3. Знижуючий рівень спонукань (знецінювання вихідних потреб).

4. Усуваючий тривогу або модифікуючий її інтерпретацію за рахунок формування стійких концепцій (концептуалізація).

Цей автор пропонує загальну схему поведінки людини в ситуації фрустрації, коли результатом може бути різка неузгодженість у системі

«суб'єкт праці - професійне середовище». У рамках даної сфери поведінковими захистами є зміна ситуації, відхід із ситуації, паніка (хаотичний пошук), психологічний захист. Таким чином, описуючи схему психологічних реакцій людини в умовах життєвої невизначеності, потрібно обов'язково враховувати її особистісні властивості, чіткий аналіз життєвих обставин, що формується в результаті психологічного конфлікту синдрому психічної дезадаптації.

Найбільш адекватною основою рішення проблеми психологічної адаптації фахівців в умовах життєвої невизначеності є концепція професійного здоров'я, що розглядає дану категорія з погляду функціональної адекватності стану здоров'я професіонала вимогам професії. Ступінь цієї адекватності може виражатися рівнем адаптованості професіонала до умов життєдіяльності. Психологічний аспект процесу професійної адаптації відображає в собі динаміку взаємодії особистісних факторів і факторів середовища при його виникненні й розвитку. Таким чином, виникає інтерес до дослідження основних типів професійних ситуацій, які приводять до певних синдромів психічної дезадаптації професіоналів залежно від їхніх особистісних властивостей. Вони можуть бути соціально-психологічного й психосоматичного характеру, але їхній прояв у кожному разі приводить до порушення професійного здоров'я, розвитку професійних захворювань і зниженню професійного довголіття. Для збільшення професійного довголіття сучасних професіоналів істотним є вивчення особистісних факторів психічної адаптації - дезадаптації. Це привело до висновку, що психічна адаптація людини визначається не абсолютними значеннями (виразністю) тих або інших стабільних характеристик особистості, а зміною структури взаємозв'язків між цими характеристиками, що позначається на поведінці індивіда і його стійкості до комплексу екстремальних природних і соціальних факторів середовища. Тому даний висновок може служити підставою для побудови системи психологічних впливів, які формують оптимальні з урахуванням вимог професії функціонально-структурні взаємини різних характеристик особистості й умов їхнього функціонування, побудови оптимальних адаптивних поведінкових стилів і ефективних стратегій професійної життєдіяльності особистості.

Отже, дослідження адаптаційних можливостей професіонала в умовах життєвої невизначеності та їх використання можна вважати одним із

найбільш перспективних шляхів до забезпечення професійного здоров'я і ефективного функціонування людини.

Список використаних джерел

1. Основи психотерапії, В.І. Банцер, Л.О. Гребінь, З.В. Гривул та інші – Полтава : Алчевськ : ЦПК, 2013.
2. Психологія стресу, Л. Б. Наугольник Львів, 2015.
3. Психологія стресу, та стресових розладів, О.Ю. Овчаренко, Київ, Університет «Україна», 2023.
4. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців, Агаєв Н.А., Коқун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В., Методичний посібник, Київ 2016
5. The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application, Lahad M., Shacham M., Ayalon O., London, England: Jessica Kingsley. 2013.

Казначеев М. В.

аспірант

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України

e-mail: kaznacheev9231@gmail.com

ORCID ID0000-0003-1554-7634

Київ, Україна

ПРОБЛЕМИ ЕКОЛОГІЧНОЇ РИЗИК-КОМУНІКАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Комунікаційні практики та розповсюдження інформації впливає на суспільне сприйняття ризику і, в свою чергу, сприйманий ризик може призвести до поведінкових реакцій та ефектів, які можуть призвести до вторинних впливів, які значно впливають на наслідки ризику як такого (Kasperson, et al., 2022). Як традиційні, так і нові медіа можуть мати різноманітні функції та ролі в процесі ризик-комунікації щодо потенційних та наявних екологічних загроз, так само як мати негативний чи позитивний вплив на адекватність сформованого у аудиторії сприйняття ризику. Дані функції варіюються і полягають в інформуванні про потенційні загрози чи проблеми, формуванні громадської уваги до проблем, допомозі аудиторії у оцінці ймовірності і серйозності ризику, своєї особистої вразливості до нього та шляхів захисту, тощо. Коли справа доходить до складних наукових даних, які часто супроводжують комунікацію щодо екологічних ризиків,

ЗМК діють як сполучна ланка між науковцями та широким загалом, виступаючи інтерпретаторами наукових даних в зрозумілу для громадськості форму (Junsheng et al., 2019). Водночас варто відзначити значні проблеми та умови, які супроводжують ризик-комунікацію під час війни та можуть значно ускладнювати комунікацію щодо екологічних ризиків та формування адекватних уявлень про них.

В умовах війни та значного емоційного дистресу населення, інформування про екологічні ризики може бути вкрай складним завданням, адже медіависвітлення потенційно травматичної інформації, наприклад, інформації про можливу аварію на техногенному об'єкті та інструкцій як діяти у випадку неї, як потенційно травмівної інформації може ставати тригером запуску інтрузій, викликати симптоми посттравматичних стресових розладів, запускати емоційні вири та паніку (Найдьонова, 2022).

Також ускладнювати ризик-комунікацію може й те, що в умовах військових конфліктів часто присутнє маніпулювання екологічною інформацією, її використання як однієї із форм інформаційного протистояння та пропаганди. Так, існує безліч прикладів того, як екологічна проблематика стає джерелом інформаційних маніпуляцій та інформаційно-психологічних спецоперацій. Сучасними прикладами негативних інформаційно-психологічних впливів може слугувати: поширення у січні 2024 року фейку нібито від Державної служби з надзвичайних ситуацій про пошкодження російським ударом Хмельницької АЕС та потребу завантаження електронного плану евакуації за підозрілим посиланням (Міністерство Внутрішніх Справ, 2024); фейкової інформації про те, що у Хмельницькому та Тернополі підірвані сховища снарядів із збідненим ураном, внаслідок чого відбулося значне підвищення рівня радіації (Вокс Україна, 2023); медіаповідомлень про те, що влада заявляє про аварійний стан Київської ГЕС та можливість катастрофічного підтоплення Києва та деяких наближених районів, хоча жодних офіційних заяв від влади насправді не надходило (Суспільне Київ, 2023). Заразом деякі потенційно небезпечні техногенні об'єкти стають постійним джерелом інформаційно-психологічних спецоперацій та маніпулятивних впливів (Суспільне Україна, 2023; Центр протидії дезінформації, 2024).

Отже, швидке інформаційне реагування на подібні інформаційні загрози, врахування психологічного стану та підвищення медіаграмотності

населення стає важливим елементом комунікаційних практик щодо екологічних загроз та ризиків в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Вокс Україна. (31 Травня 2023). ФЕЙК: На Хмельниччині підвищився радіаційний фон після підриву складів зі збідненим ураном <https://voxukraine.org/fejk-na-hmelnichchyni-pidvyshhyvsya-radiatsijnyj-fon-pislya-pidryvu-skladiv-zi-zbidnenym-uranom>
 2. Міністерство Внутрішніх Справ. (22 січня 2024). Українцям почали надсилати фейкові повідомлення від ДСНС про евакуацію (ОНОВЛЕНО) <https://mvs.gov.ua/uk/news/ukrayinciam-pocali-nadsilati-feikovi-povidomlennia-vid-dsns-pro-evakuaciiu>
 3. Найдьонова, Л. (2022). Медіапсихологія війни як основа концептуальних трансформацій медіаосвіти: від медіатравми до травмаінформованих практик. Проблеми політичної психології, 12(26), 173-197. <https://doi.org/10.33120/pop-p-Vol26-Year2022-109>
 4. Суспільне Київ. (11 липня 2023). Роспропаганда поширює фейки про аварійність Київської ГЕС — "Укргідроенерго" <https://suspilne.media/526593-rospropaganda-posirue-fejki-pro-avarijnist-kiivskoi-ges-ukrgidroenergo/>
 5. Суспільне Новини. (25 вересня 2023). Ядерна брехня. Викриття маніпуляцій РФ напередодні Генеральної конференції МАГАТЕ — VoxCheck <https://suspilne.media/580031-aderna-brehna-vikritta-manipulacij-rf-naperedodni-generalnoi-konferencii-magate-voxcheck/>
 6. Центр протидії дезінформації. (8 Квітня, 2024). Що стоїть за обстрілами ЗАЕС <https://cpd.gov.ua/main/shho-stoyit-za-obstrilamy-zaes/>
 7. Junsheng, H., Akhtar, R., Masud, M. M., Rana, S., & Banna, H. (2019). The role of mass media in communicating climate science: An empirical evidence. *Journal of Cleaner Production*, 238, 117934. <https://doi.org/10.1016/J.JCLEPRO.2019.117934>
 8. Kasperson, R. E., Webler, T., Ram, B., & Sutton, J. (2022). The social amplification of risk framework: new perspectives. *Risk Analysis*, 42, 1367–1380. <https://doi.org/10.1111/risa.13926>
-

Кантор М. Є.
студентка,
Національний університет цивільного захисту України,
м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МОТИВАЦІЇ ТА АНТИЦИПАЦІЇ ФАХІВЦІВ ІТ-СФЕРИ ПРИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Вступ. Прийняття рішень у професійній сфері — це критичний навик, який щоденно вимагається від спеціалістів різних галузей. Актуальність даного дослідження обумовлена зростаючою потребою в глибокому розумінні особливостей прийняття рішень рятувальниками, особливо в умовах екстремальних ситуацій. В умовах збільшення кількості надзвичайних ситуацій, пов'язаних як з природними катастрофами, так і з антропогенними факторами, важливість ефективного та швидкого прийняття рішень посідає одне з провідних місць в системі гарантування безпеки та здоров'я населення.

Рятувальники стикаються з низкою унікальних викликів, які включають роботу в умовах високого ступеня невизначеності та під значним часовим тиском. Їх здатність приймати виважені та швидкі рішення може мати безпосередній вплив на результати порятунку життів та зменшення втрат в екстремальних ситуаціях. Тому вивчення психологічних особливостей прийняття рішень у таких умовах є критично важливим для підвищення ефективності рятувальних операцій.

Метою роботи є аналіз факторів прийняття рішень керівниками рятувальних підрозділів ДСНС та прийняття управлінського рішення в умовах екстремної ситуації

Матеріали та метод.

- 1) теоретичні: аналіз літератури, узагальнення, порівняння, синтез та систематизація інформації
- 2) психодіагностичні методи:
 - Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (Melbourne decision making questionnaire, скор. MDMQ)
 - «Особистісні чинники прийняття рішення»
 - Дослідження рівня толерантності/інтолерантності до невизначеності (опитувальник А. Фернхема)

- Стиль прийняття рішення (Г. Сільвер та Р. Хансон)

3) математико-статистичні методи.

Результати та обговорення. За психологічною сутністю прийняття рішення найчастіше розглядається як вольовий акт формування послідовних дій, які забезпечують досягнення мети на підґрунті перетворення інформації за умов невизначеності. Суттєвою характерною рисою процесу прийняття рішення, за таким визначенням, є обов'язкова наявність альтернатив. Відсутність альтернатив означає відсутність вибору, а отже, відсутність вольового акту, що унеможлиблює процедуру прийняття рішення. Отже, процес прийняття рішення – це процедура вирішення проблеми будь-якого змісту, за умов спрямованості на досягнення будь-якої мети, причому, стосовного того самого змісту цілі можуть бути різноманітними. Процес прийняття рішення є центральним моментом усієї системи управлінської діяльності, важливою її складовою, яка забезпечує перетворення інформації у результати діяльності певної організаційної системи.

Розглянуті психологічні концепції дозволяють дійти висновку про те, що прийняття рішення є складним когнітивним процесом, наслідком якого є формування послідовності дій (вибір найкращого рішення серед кількох альтернативних варіантів) задля усунення проблемної ситуації. Найкращим для себе рішенням зазвичай людина вважає те рішення, яке задовольняє визначені нею вимоги/домагання та актуальні потреби. Однак потрібно враховувати, що люди є «когнітивними лінивцями», схильними до евристик. Евристики – це емпіричні правила, що дозволяють економно, практично не замислюючись, інтуїтивно (не усвідомлено) приймати рішення.

2. Екстремальні та кризові умови — це ситуації, що виходять за межі звичайних операційних стандартів та вимагають надзвичайних заходів для вирішення виникаючих проблем. Характеризуються вони високим рівнем стресу, невизначеністю, швидкими змінами умов і потребують негайних та ефективних рішень. Екстремальні умови часто пов'язані з фізичними небезпеками, такими як природні катастрофи, техногенні аварії, військові конфлікти або екстремальні погодні умови. Вони вимагають від людей максимальної концентрації, фізичної витривалості та чіткого виконання встановлених процедур під час реагування на кризу.

Професійно-екстремальна діяльність є специфічним видом суспільно необхідної, проте небезпечної для здоров'я і життя людини, корисної діяльності, що виконується у надзвичайних ситуаціях спеціально

підготовленими фахівцями. Професійно-екстремальна діяльність характеризується постійною наявністю загроз, які можуть спричинити травми, хвороби та навіть загибель виконавців. В екстремальних ситуаціях у функціонуванні основних сфер психіки фахівців з надзвичайних ситуацій відбуваються негативні зміни, що особливо проявляється в емоційній сфері та має форму психічної напруги, тривоги, страху, фрустрації, стресу, афекту тощо. Екстремальний характер професійної діяльності також залишає свій відбиток у внутрішній боротьбі мотивів людини, психічної напруги при виборі між мотивами обов'язку, відповідальності, порядності, моралі, гуманізму. Не залишається без впливу й когнітивна сфера людини, що проявляється у погіршенні здатності нормально мислити, ослабленні творчих можливостей. Зміни вольової сфери характеризується такими проявами як заціпеніння, нерішучість, боягузтво, втрата здатності до самостійних рішень та дій.

3. Розглядаючи загальні результати чотирьох методик, можна зробити висновок про особливості прийняття рішень серед двох досліджуваних груп — менеджерів цивільних організацій та офіцерів ДСНС.

Менеджери демонструють високий рівень раціональності, послідовності та логічності у прийнятті рішень. Вони схильні до детального аналізу, враховуючи всі факти і логічні аргументи, і мають тенденцію приймати обережні та виважені рішення. Цей підхід є ефективним у стабільних умовах, де необхідно стратегічне планування та де є час для глибокого обдумування рішень. Однак, ці ж особливості можуть вести до вищих рівнів прокрастинації, що ускладнює швидке прийняття рішень у ситуаціях, що швидко змінюються.

Офіцери ДСНС, у свою чергу, показують більшу готовність до ризику і високу толерантність до невизначеності. Вони схильні до прийняття рішень на основі привабливості та інтуїції, що може бути обумовлено необхідністю швидкого реагування в екстремальних умовах. Ця готовність до швидких дій з нижчою раціональністю та високою пильністю свідчить про ефективність офіцерів ДСНС в ситуаціях, які вимагають рішучості та оперативності.

У загальному, результати показують, що прийняття рішень у кожній групі оптимізоване під специфіку їхніх робочих умов та професійних вимог. Офіцери ДСНС звикли працювати в умовах, що швидко змінюються, тому їх стиль прийняття рішень адаптований для швидкого реагування. Менеджери, з іншого боку, працюють у більш передбачуваних умовах, що

дозволяє їм більше часу на ретельний аналіз та виважений вибір, і їх підход може бути спрямований на мінімізацію ризику та помилок. Така різниця у стилях може вказувати на потребу в різних навичках та підготовці, залежно від професійного середовища і вимог до роботи.

4. Тренінгова програма розвитку навичок прийняття рішень в екстремальних ситуаціях була розроблена з урахуванням висновків, зроблених під час теоретичного аналізу існуючої літератури, а також практичних результатів, отриманих під час емпіричного дослідження, описаного в другому розділі. Мета тренінгу – розвиток стресостійкості особистості, шляхом усвідомлення нею своєї життєвої позиції, формування ефективних соціальних умінь, отримання навичок самоконтролю та конструктивного вияву негативних імпульсів у поведінці.

Важливість розроблення тренінгової програми для рятувальників, що спрямована на підвищення навичок прийняття рішень в екстремальних ситуаціях, не може бути переоцінена. Ефективність рятувальної операції часто залежить від швидкості та точності рішень, що ухвалюються в умовах, коли кожна секунда має значення. Тренінги, які симулюють екстремальні ситуації, дозволяють рятувальникам розвивати необхідні навички, покращувати емоційну стійкість та здатність швидко аналізувати ситуацію, оцінювати ризики та визначати оптимальні дії.

Висновки. Висновок цього дослідження підкреслює необхідність впровадження цілеспрямованих тренінгів для рятувальників, які б зміцнювали їхні навички прийняття рішень і підготували їх до ефективної роботи під тиском. Враховуючи специфіку їхньої роботи, така підготовка є не лише доцільною, а й необхідною для забезпечення безпеки та оптимізації результативності їх діяльності у критичних ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Мілорадова Н. Е., Шеховцова Е. В., Федоренко О. І., Доценко В. В. Тренінг розвитку професійних настановлень майбутніх правоохоронців. Харків : ХНУВС, 2015. 120 с.
2. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. / К. Л. Мілютіна. – Київ : МАУП, 2004. – 192 с.
3. Морально-психологічне забезпечення підготовки та ведення бойових дій : навч.-метод. посіб. : у 2 ч. Ч. 1 / Є. Ю. Литвиновський, О. І. Попович, В. І. Савінцев, В. В. Стасюк. – Вид. 2-ге, допов. – Київ : ВГІ НАОУ, 2002. – 200 с.
4. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України : підручник : у 2 ч. Ч. 1 / за заг. ред. В. В. Стасюка. – Київ : НУОУ, 2012. – 682 с.

Качур В. О.
канд. юрид. наук, доцентка,
завідувачка кафедри теорії та історії держави і права
Національного університету біоресурсів
і природокористування України
kachur_v@nubip.edu.ua
ORCID ID: 0000-0002-4372-491X
м. Київ, Україна

ІНФОРМАЦІЙНІ ЗАГРОЗИ ЯК ПЕРЕШКОДА ЕФЕКТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Починаючи з 24 лютого 2024 року у лексикон українського суспільства щільно увійшли такі поняття, як «війна», «воєнний стан», «воєнна загроза» тощо. І якщо до цієї дати ми здебільшого говорили про глобалізаційні виклики соціального характеру (безробіття, трудова міграція, знецінення праці, слабкий соціальний діалог та соціальна згуртованість) та окреслювали цілі сталого розвитку до 2030 р. (Assembly Resolution, 2015), а зараз навіть і до 2050 р. (Van Vuuren et al., 2022), то сьогодні зусилля наукової спільноти і держави повинні сприяти особистості не лише вижити, а й ефективно функціонувати в умовах життєвої невизначеності. Тому вироблення поведінкових стратегій життєдіяльності особистості є вкрай важливими.

Щодо життєдіяльності, то це досить таки складна категорія, під якою розуміють діяльнісні процеси, через які відбувається тотальне переживання людиною свого буття і враховують такі характеристики, як стиль життя, спосіб життя, зміст життя, життєві цілі, життєві завдання, життєва перспектива, життєві стратегії, життєві ролі, життєвий сценарій, план життя, життєвий вибір. Саме визначають свідомі та вольові дії суб'єкта, спрямована на явища об'єктивного світу з метою їх зміни та перетворення і в сукупності становлять людську діяльність (Качур, В.О., 2019). Головними діяльнісними процесами, які становлять основу людського способу життя, є життєзабезпечення (накопичення ресурсів), життєустрій (забезпечення комфорту та благополуччя) та життєреалізація (рух до великої мрії) (Швалб, Ю., 2015).

Але особистість у процесі здійснення своєї життєдіяльності зустрічається з низкою загроз в умовах воєнного стану, що становлять небезпеку для її психологічного благополуччя. Серед них найбільш небезпечними є інформаційні загрози, які сприяють формуванню стану приреченості людей і формуванню у них думки про те, що жити небезпечно, а інколи і до втрати смислу життя. Для того, щоб ефективно долати наслідки таких інформаційних загроз необхідно чітко розуміти значення цієї категорії. Адже в науковій літературі і не тільки ми зустрічаємо й інші терміни, як-от: «небезпека», «виклики», «ризики» тощо. Тому, говорячи про загрози, ми будемо послуговуватися твердженням, що загроза є крайнім ступенем безпосередньої небезпеки, яка носить персоніфікований, адресний характер і переживається суб'єктом як ймовірність її переходу з можливості і дійсність (Ложкін, Г. В., & Рибальченко, О. М., 2021).

Крім того, щоб ефективно протидіяти інформаційним загрозам (ІПСО, ІПА, «психологічна війна» тощо), спрямованим на зміну психологічних характеристик як людей, такі і масових настроїв, суспільної свідомості в цілому необхідно розуміти інструменти, які використовуються для ведення інформаційно-психологічної війни. Перелік їх є широким: дезінформація, пропаганда, ціннісні девіації, медіа-коментарі, використання фейкових акаунтів, «ботоферм», інформаційний тероризм, інформаційний популізм, постправа, інструменталізація історії, абсолютизація прав людини та ін.

Небезпека негативних інформаційних впливів посилюється такими ознаками, як: відкритість та відвертість інформаційних впливів; глобальність інформаційної війни; загострення інформаційних сутичок, суперечок, спорів; інтенсивність інформаційних атак; спроби інформаційним шляхом вивести з дії військові та інфраструктурні об'єкти, зокрема, щільні та чисельні хакерські атаки; агресивність інформаційних дій; інформаційне насильство; жорстке обмеження в доступі до інформації; політизованість інформації, спрямована на досягнення певних політичних цілей; значна поляризованість інформації, що полягає у поданні діаметрально протилежних думок, фактів та висновків і є слідством конфронтації; зростання частки емоційного забарвлення та суб'єктивного трактування відносно до частки фактів (Марченко, К. М. & Оришака, О.В., 2023).

Боротьба з такими інформаційними загрозами повинна здійснюватися комплексно на різних рівнях – особистісному, груповому,

загальнодержавному та міжнародному. Наприклад, пропонують підходи систематично оновлювати медійне законодавство, що дозволить провадити ефективну державну інформаційну політику щодо нових інформаційних продуктів і послуг, а також підвищити спроможність боротьби України з дезінформацією в кіберпросторі; вивести український сегмент користувачів таких ресурсів як Facebook, Twitter та Google з-під адміністрування російськими регіональними представництвами шляхом відкриття регіональних офісів вищезгаданих компаній в Україні; розвивати грантову систему для авторів українськомовного контенту на базі Міністерства культури та інформаційної політики, а також підвідомчих установ та підприємств; і надалі блокувати російські медіа та соціальні мережі з використанням досвіду України та іноземних держав; налагоджувати систему державної підтримки фактчекінгових ініціатив; збільшити державне фінансування освітніх програм із медіаграмотності та медіагігієни (Кантур, О.М., 2022).

Але запропоновані автором заходи досягнуть своєї мети, якщо самими людьми будуть зроблені власні перші кроки на цьому шляху – робота над формуванням віртуальної етики, розвитком критичного мислення, дотриманням мережевого етикету. Цьому повинна сприяти і просвітницька діяльність інституцій громадянського суспільства.

Список використаних джерел

1. Звездова, О. (2023). Psychological Warfare as a Hybrid Threat to the Modern International Security System. *Acta de Historia & Politica : Saeculum XXI*. Vol. V. P. 63–71. <https://doi.org/10.26693/ahpsxxi2023.05.063>
2. Кантур, О. М. (2022). Актуальні проблеми протидії інформаційним загрозам у соціальних медіа під час повномасштабного вторгнення Росії в Україну. *Наукові записки Інституту законодавства Верховної Ради України*. № 2. С. 102-110. <https://doi.org/10.32886/instzak.2022.02.11>
3. Качур, В. О. (2019). До визначення поняття «правова культура» у правознавстві. *Право. Людина. Довкілля*. № 10(1). С. 16. <http://dx.doi.org/10.31548/law2019.01.002>
4. Ложкін, Г. В. & Рибальченко, О. М. (2021). Диференціація понять загроза та небезпека. Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності людини в сучасному суспільстві : матеріали Всеукраїнської науково-теоретичної інтернет-конференції, м. Миколаїв, 24 листопада 2021 р. Миколаїв : МНАУ. С.26-29.
5. Марченко, К. М. Оришака, О.В. (2023). Інформаційна безпека життєдіяльності людини і суспільства в умовах війни. *Центральноукраїнський науковий вісник. Технічні науки : зб. наук. пр. Кропивницький : ЦНТУ*. Вип. 7(38). Ч. 1. С. 16-21. DOI: [https://doi.org/10.32515/2664-262X.2023.7\(38\).1.16-21](https://doi.org/10.32515/2664-262X.2023.7(38).1.16-21)
6. Швалб, Ю.М. (2015). Просторово-психологічна організація середовища буття і життєдіяльності. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7. Вип. 40. С. 198–207.

7. Assembly Resolution 70/1 Transforming our world: 2030 Agenda for Sustainable Development: United Nations General. (2015). Retrieved from: <http://sdg.org.ua/ua/resources-2/344-2030-2015>.
 8. Van Vuuren, D.P., ed. (2022). „Defining a sustainable development target space for 2030 and 2050. Retrieved from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2590332222000033>
-

Курпенко Т. М.
*старший наук. співробітник,
лабораторія екологічної психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка
НАПН України,
кандидат психологічних наук
barlog@meta.ua
Orcid ID 0000-0001-9180-0967
м. Київ, Україна*

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Перша психологічна допомога (ППД) – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчувають страждання і потребу. Перша психологічна допомога спрямована на зниження інтенсивності проявів симптомів стресу та сприяння здоровому відновленню особистості після травматичної події, стихійного лиха, надзвичайної ситуації у сфері охорони здоров'я чи навіть особистої кризи.

Проблемою ППД займається кризова психологія. Вона спрямована на надання короткострокової психологічної допомоги та розроблена для того, щоб допомогти людям у кризових ситуаціях та мінімізувати потенціал довготривалої психологічної травми. Кризовий психолог допомагає клієнту впоратися з кризовою ситуацією, пережити важку життєву стадію, переосмислити здобутий досвід та знайти оптимальне рішення. Також ППД може надавати не лише професійний психолог, а й інший спеціаліст, людина, яка знайома з правилами надання ППД.

Підвищений попит на ППД під час кризових явищ може коливатися в межах 25% серед населення. Криза – це сприйняття або переживання події

чи ситуації, тобто нестерпні труднощі, які виходять за межі поточних ресурсів людини і механізмів їх подолання. Ступінь психотравмуючого впливу залежить від системи відносин особистості, ціннісних орієнтацій людини, рівня зазіхань та самооцінки людини. Вираженість деяких особливостей темпераменту, характеру й особистості призводить до певного типу реагування на психотравмуючі ситуації.

ППД являє собою систему заходів, що починається з рефлексивного слухання. Можна уявити себе дзеркалом, відображаючи емоційний та когнітивний зміст повідомлення. Починати краще з представлення, пояснення, що ви робите й уважного спостереження за людиною. Ви повинні сприйняти, перефразувати, переосмислити та віддзеркалити.

Наступним етапом потрібен аналіз базових фізичних та психологічних потреб, що показує поточний стан людини в контексті подій. На основі аналізу можна зрозуміти стан людини, а саме: еустрес, дистрес чи дисфункція. Еустрес розуміється у двох варіантах: 1) як стрес викликаний позитивними подіями, або 2) як стрес, тобто найбільш оптимальний рівень стресу, при якому спостерігається найбільша ефективність праці. Він навіть може бути корисним, він тонізує роботу організму, допомагає мобілізації внутрішніх сил.

Дистрес – цей термін використав Г. Сельє для позначення негативного стресу. Високий рівень дистресу може розглядатися як травматичний стрес. Дистрес емоційний – не має чіткого визначення, і включає цілий комплекс станів – від тих, що знаходяться в межах фізіологічного чи психоемоційного напруження до тих, що знаходяться на межі патології або психологічної дезадаптації і розвиваються як наслідок тривалого або повторного емоційного перенапруження. Зазвичай в кризових ситуаціях дистрес відчувають 60-80% постраждалих. Вони мають певні адаптаційні труднощі, проте можуть зберегти чи відновити свої функціональні можливості. Їм властиве тимчасове сум'яття, неспроможність зосередитися, нав'язливі думки, нічні кошмари, знижена здатність вирішення проблем, повторне переживання події. Вони відчувають страх, смуток, гнів, роздратування, розчарування, тривожність. Можуть мати порушення сну, харчування, лякливість, тимчасове фобічне уникнення, ставлення під сумнів віри, бога тощо. Також мають зміну апетиту, сексуального потягу, головні болі, спазми, знижений імунітет.

Дисфункції властиві безнадія, знижена когнітивна здатність, думки про самогубство, вбивство, галюцинації, параноїдальні думки, а також п

анічні атаки, ПТСР, депресія, заціпенілість. Вони мають порушення серцевої, травної функції, біль у грудях, порушення мовлення, замінення кінцівок тощо. Також можуть мати стійке фобічне уникнення, агресію, відгородження, ризикованість, імпульсивність, самолікування (алкоголь, енергетики, наркотичні препарати) та відгородження від будь-якої віри.

Після проведення аналізу необхідно прийняти рішення про негайний пріоритетний напрямок впливу (втручання). Так, згідно А. Маслоу, необхідно задовольнити медичні та фізіологічні потреби.

Втручання (інтервенція) – це не психотерапія, воно спрямовано, в першу чергу, на мінімізацію гострого дистресу, задоволення основних потреб, критичну спроможність, соціальну підтримку. Тобто: представитися; запитати, що трапилось (з перфразуванням); запитати про самопочуття, яким був вплив; уточнити неоднозначності (наприклад, як розуміють слова депресія та тривожність). Якщо двох інтервенцій недостатньо, потрібно приймати рішення про наступний рівень супроводу, направлення людини до певного спеціаліста тощо.

При наданні ППД також маємо проблеми рятувальників та супутніх спеціалістів, а саме: провина за те, чого не варто було робити; за те що не зроблено; проблема вцілілого. З числа сучасних психокорекційних підходів, що знаходять застосування у формі психологічної самопомоги, необхідно згадати такі як: раціонально-когнітивні методи (А. Елліс, А. Бек), так і тілесно-орієнтовані (М. Фельденкрайз, А. Лоуен, Ф. Александер, Ш. Селвер), кожний з яких має певні сильні сторони й практично ефективні технічні прийоми. Формування розвитку стресостійкості та підготовленості до психологічного самозахисту відбувається в процесі виховання, соціалізації та саморозвитку, на основі накопичення та аналізу досвіду поведінки та реагування в різноманітних життєвих ситуаціях.

Оскільки кризи та катастрофи, ймовірно і надалі супроводжуватимуть людство та є з найбільших проблем майбутнього, краще розуміння того, як вони впливають на психічне здоров'я людини та що можна зробити для подолання їх наслідків, ця проблема може вважатися важливим пріоритетним напрямком досліджень у подальшому вивченні науковців.

Список використаних джерел

1. Кирпенко Т.М. (2021). Суб'єктивне благополуччя особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. Сучасні проблеми екологічної психології: Психологічний зміст екосоціальних катастроф : матеріали XVII Міжнар. наук.-практ. конференції

(м. Київ, 14 – 15 тр. 2021 р.), http://ecopsy.com.ua/data/conf_2021/tezy_ecopsy_14-15_05_2021.html

2. Мартинсоне К., Фреймане Г., Колесникова Е. (2014). Психология здоровья в Латвии в контексте современных европейских исследований. Медицинская психология в России: электрон. науч. журн., № 5(28), <http://mprj.ru>
 3. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме : пер. с англ. / Селье Г. – М. : Наука, 1960. – 254 с.
 4. GS Everly Jr. (2013) Fostering Human Resiliency: Psychological Body Armor, Psychological First Aid, and Resilient Leadership. Ellicott City, MD: Chevron.
-

Корнієнко І. О.

*доктор психол. наук, професор,
Мукачевський державний університет
м. Мукачево, Україна*

ТРАНСФОРМАЦІЇ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В сучасній психології застосування якісних методів у соціономічних науках стає все більш поширеним. Якісний підхід стає необхідним при дослідженні явищ, які складно або неможливо досліджувати експериментально та не можуть бути виміряні за параметрами кількості, інтенсивності або частоти повторення. Робота з феноменом "життєвого простору особистості" вимагає вибору цього якісного дослідницького підходу для реалізації нашого дослідження.

В нашому дослідженні брали участь молоді люди двох вікових категорій: підліткового (12-14 років) та юнацького (18-20 років) віку з різних регіонів України. Цей вибір респондентів обґрунтовується їхнім інтенсивним становленням як суб'єктності, особистісної самоідентифікації, особливо у взаємодії з оточуючим світом. Однак, важливо зазначити, що ці дві вікові категорії відрізняються соціально-психологічними, побутовими та психологічними умовами, які впливають на їхню сприйняття та реакції на навколишній світ.

Ми у 2023 році намагалися включити ті самі категорії респондентів за віком, школами як у аналогічному дослідженні 2016р. Багато учасників – внутрішньо переміщені особи, проте чуть більше 50% учасників – місцеві мешканці Закарпаття.

Дослідження було спрямовано на вирішення таких завдань:

1. Визначити зсув складових життєвого простору особистості підлітка та юнака та типів взаємозв'язків між ними у порівнянні з довоєнним періодом.

2. Виділити й описати типи життєвого простору особистості у порівнянні зрізу 2016 року до війни, та 2023 – під час.

Ці завдання були розгорнуті в ряді тактичних кроків: 1) з'ясувати, які об'єкти і явища сама особистість включає в свій життєвий простір; 2) виділити основні характеристики відносин особистості до цих об'єктів, а саме: а) причини, якими досліджуваний пояснює, чому дані об'єкти входять у його життєвий простір; б) емоційно-оцінне ставлення до цих об'єктів; в) займана позиція (суб'єктна, об'єктна); 3) основні складові життєвого простору особистості і відносини між ними.

Отримані інтерпретації вказують, що життєвий простір учнівської молоді не обмежується тільки значущим, близьким, улюбленим. В нього входить і те, з чим суб'єкт постійно «стикається», зустрічається, взаємодіє («сталість часу і місця», «спільність»). Причому, зустрічається не по своїй волі, а тому, що «так склалося». Одночасно, у життєвому просторі особистості виділяються позитивні і важливі (навіть, можна сказати, фундаментальні) для життя функції («захист» і «розвиток») (Корнієнко, 2017).

У воєнних реаліях життєвий простір учнівської молоді також не обмежувався лише значущими, близькими чи улюбленими елементами. Через вимушену взаємодію зі складними обставинами до його складу увійшли нові, не завжди бажані компоненти.

Часті переміщення, розлуки з рідними, вимушене спільне перебування в бомбосховищах, притулках чи на евакуації означали постійні "зіткнення" з новими місцями, людьми, ситуаціями поза власним вибором - "так склалося" через війну.

Водночас функції "захисту" та "розвитку", фундаментальні для життя, виходили на перший план. Пошук безпечного місця для схову, задоволення базових потреб у їжі, воді, медичній допомозі ставали критичними. А можливості для особистісного розвитку через навчання чи розвиваючі заходи різко обмежувалися.

Таким чином, до життєвого простору підлітків та юнаків вторглися нові, часто небажані елементи, пов'язані з вимушеними діями, переміщеннями, взаємодіями. Проте базові функції захисту та

елементарного виживання ставали пріоритетними на тлі війни, витісняючи розвиваючі можливості.

Водночас залишалася частина молоді, для якої незважаючи на труднощі війни, життєвий простір усе ж зберігав деякі звичні елементи - рідних, друзів, захоплення. Це допомагало їм зберігати ресурси для особистісного розвитку навіть у складних умовах.

Бажання змінити або зберегти свій життєвий простір (ЖП) визначалося відповідями на питання: «Хотілося б тобі змінити своє життя? Що б ти змінив в ньому? Яким би ти хотів його бачити?». Оцінка відбувалася за допомогою п'ятибальної шкали. Оцінка в 1 бал присвоювалась відповіді: «Ні, нічого міняти не хочу (навіть якщо щось в ньому не влаштовує)», 2 бали – «в цілому влаштовує, але ...» (наприклад: «Ні, хоча не погано було б жити в Парижі » або «Ні, все добре тільки хочу мати машину»), 3 бали – «ні», але при цьому висловлюється бажання змінити якусь істотну частину життєвого простору (наприклад, «змінити відносини з оточуючими, інше влаштовує»), 4 бали – відповідь «так», з апеляцією до Я або важливих подій/речей/людей («Так, поміняти відносини з друзями, у мене важкий характер, який не подобається деяким друзям»), 5 балів – повністю впевнене «так» («так, звичайно, але не виходить») (Корнієнко, 2017).

На тлі воєнних дій в Україні радикальним чином змінилося ставлення молоді до свого життєвого простору. Якщо до війни переважна більшість підлітків (55%) були задоволені існуючим станом речей і не бажали нічого змінювати, то під час війни ця частка, імовірно, суттєво скоротилася до 30%.

Життя в умовах постійної небезпеки, руйнувань, втрат та розлучень з близькими докорінно змінило світогляд і пріоритети молодих людей. Те, що раніше здавалося сталим і непорушним - сім'я, дім, навчання, дозволя - опинилося під загрозою або вже було втрачене. Стабільність і безпека життєвого простору перестали бути чимось само собою зрозумілим.

Тому значно більше підлітків і юнаків почали висловлювати рішуче бажання кардинально змінити своє життя чи окремі його складові (4-5 балів за шкалою). Події війни змусили їх глибоко переосмислити важливість певних елементів життєвого простору, як от соціальних зв'язків, місця проживання, способу життя тощо.

Навіть ті, хто раніше був задоволений своїм життям (2-3 бали), тепер все частіше прагнули докорінних змін у зв'язку із втратою звичного

середовища існування. Зберегти все як є стало практично неможливим через руйнівний вплив війни.

Поява таких життєвих викликів, як постійна загроза для життя, розлука з рідними, вимушена евакуація, втрата домівки, матеріальні нестатки різко актуалізували потребу відновити чи радикально змінити життєвий простір.

Дослідження змін у життєвому просторі підлітків і юнаків під час війни в Україні має надзвичайно важливе значення для розуміння глибинних трансформацій, які відбуваються з молодим поколінням в екстремальних умовах. Війна стала жорстким випробуванням, що кардинально змінило світогляд, ціннісні орієнтири та життєві пріоритети молодих людей.

До початку воєнних дій більшість підлітків були задоволені існуючим станом речей, їхній життєвий простір формувалася під впливом сім'ї, навчальних закладів, звичного соціального оточення. Однак із розгортанням бойових дій стабільність і безпека зникли, а життєвий простір зазнав руйнівного впливу. Значна частина молоді опинилася в ситуації вимушеної евакуації, розлуки з рідними, втрати домівок, матеріальних негараздів.

У цих екстремальних умовах кардинально трансформувалося ставлення до життєвого простору. Більшість висловлювала рішуче бажання змінити своє життя або окремі його складові - соціальні зв'язки, місце проживання, спосіб існування. Зберегти все попереднє виявилось практично неможливим через деструктивний вплив війни.

Життєвий простір молоді поповнився новими, часто небажаними елементами - вимушені переміщення, спільне перебування в бомбосховищах, залежність від гуманітарної допомоги. На перший план вийшли базові потреби у виживанні, захисті, безпеці, відсунувши на другий план можливість для особистісного розвитку.

Корх В. М.
*кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри дошкільної освіти,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова*

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Діти, які пережили психологічний стрес внаслідок воєнних подій в Україні, на відміну від дорослих, не усвідомлюють всього, що з ними трапилось, не здатні пояснити свій психоемоційний стан, свої переживання, хвилювання, тривоги, страхи тощо. Це пов'язано з рівнем розвитку психіки. Посттравматичні стресові розлади дітей можливо визначити на основі їхньої поведінки, особливостей мовлення, продуктів дитячої творчості (малюнків) тощо. Тому психологи та педагоги повинні звертати особливу увагу на висловлювання психологічно травмованих дітей із зон бойових дій та внутрішньо переміщених осіб, своєрідність їхньої щоденної поведінки.

Оцінюючи психоемоційний і психофізіологічний стан дітей, які пережили психотравматичні події, можна зробити висновок, що для них найбільш важливим є отримання психокорекційної та психотерапевтичної допомоги, зокрема використання життєзмінюючих психотерапевтичних методів з метою психологічної підтримки, психоемоційного відновлення та формування ефективних життєвих стратегій особистості. Такі методи, як психотерапія, спрямована на зміну життя, а також психолінгвістична терапія, спрямовані на зниження негативних спогадів і асоціацій, пов'язаних з напруженістю, тривогою та страхами, які виникли внаслідок різних надзвичайних стресогенних ситуацій, таких як внутрішнє переміщення, складні умови, болісні реакції на відсутність батьків через їх участь у воєнних конфліктах, ракетні атаки, руйнування домівок та інші. Серед таких методів варто відзначити казкотерапію, ігрову терапію, лялькотерапію, природотерапію, ароматерапію, кольоротерапію та терапію мистецтвом (технологію арт-терапії), яка включає в себе малювання та музикотерапію, тощо [1; 4].

Дослідженням цих питань та розробкою відповідних психотерапевтичних технологій займаються українські науковці і практики у галузях педагогіки та психології: А. Богуш, Н. Булатевич, Л. Бейкун, Г.

Братасюк, О. Вознесенська, Т. Василишина, С. Веселкова, Е. Ворожбієва, Л. Галіцина, Є. Герасименко, О. Грабович, О. Григор`єва, Ю. Губарєва, Л. Калмикова, В. Кузьменко, Т. Курганська, І. Литвинова, І. Луценко, К. Мілютіна, А. Нестер, Н. Опришко, С. Поворознюк, С. Ройз, О. Тараріна, О. Рейпольська, В. Хромець, Ю. Хмелівська, Г. Циганенко, Л. Шевага та інші.

Основними психоемоційними станами, з якими психологи та педагоги зустрічаються у дітей, постраждалих від війни, є: тривога, страх, стрес, травматичний стрес, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), психотравма. Виділяють такі прояви ПТСР у дітей: нав'язливі спогади, про які дитина може не зізнаватись дорослим, і водночас уникання всього, що нагадує про пережите; емоційне напруження, вияви агресії або ж навпаки, апатичність, депресивність, емоційна відстороненість; порушення сну, страшні сновидіння, тривожність та постійне очікування повторення подій; порушення когнітивних функцій; зацикленість на сюжеті пережитого, його повторення у грі [2].

Дорослим рекомендовано спочатку стабілізувати власний психоемоційний стан, пояснювати дітям свої реакції та наголошувати на тому, що з часом стане легше і ви разом впораєтесь; дозволити собі просити про допомогу і приймати її; налагодити режим дня та повернути за можливості частину звичних справ; заручитися підтримкою близьких; включатися у фізичну активність; обмежити перегляд новин та сортувати інформацію; черпати енергетичний ресурс із допомоги іншим людям. Схожими є рекомендації для дітей: відновлення почуття безпеки, турбота про власні потреби, фізична активність, режим дня, близькість та підтримка батьків, висловлювання емоцій та почуттів, спілкування з ровесниками, формування здорових поведінкових рамок у взаємодії.

Коли дитина поводить ся так, ніби нічого не відчуває, ніби заморожена – можливо вона у стані дистресу. Під час сильного нервового потрясіння, якщо дитина стикається з досвідом, який не може витримати, вона може «завмирати» у реакціях, не відчуваючи власного тіла. Дорослим рекомендовано створити атмосферу любові та прийняття, щоб «відігріти» дитину у ній. Часті обійми з метою відчуття тілесного контакту та власних меж є благоприємними. Важливо називати почуття дитини словами, звучувати їх, щоб вона розуміла що з нею відбувається. Треба дати дитині зрозуміти, що сумувати, сердитись, хвилюватись – це нормально. Також важливо ділитися своїми власними почуттями з дитиною, намагатися разом з нею займатися спільними приємними справами. Прості практики

«повернення» до реальності - обмальовування долоньок і будь-які ігри з долоньками.

Дитяча та сімейна практикуюча психологиня С. Ройз пропонує працювати з дітьми з метою психоемоційної стабілізації за допомогою дихальних психологічних практик: діафрагмального дихання (животом) для старших дітей та **техніки «Долонька»** для молодших дітей. Техніка полягає у тому, що треба обвести вказівним пальцем одної долоні пальчики іншої долоні і при цьому одночасно робити вдих, коли палець піднімається вгору і видихати повітря, коли палець опускається. Так по черзі обвести пальчики спочатку однієї долоньки, а потім іншої (всього 10 вдихів та видихів). Друга психотерапевтична **вправа «Дай п`ять»** (5 кіл підтримки, 5 кіл турботи). Інструкція: «Покажіть долоню і подумки згадайте людей, які вас підтримують у житті, загинаючи по черзі пальчики: на перший великий пальчик згадайте людину, яка може вас обійняти, на другий вказівний пальчик – людину, яка може пояснити вам щось незрозуміле, на третій середній пальчик – людину, яка може допомогти щось зробити, на четвертий безіменний пальчик – людину, яка може вам поспівчувати, на п`ятий пальчик мізинець – людину, яка може вас розсмішити. Потім образи всіх цих людей помістіть у своєму серці. Це є 5 кіл вашої підтримки і турботи» [1; 6].

Одна з базових форм арт-терапії для формування **дитячої БЕЗПЕКИ є тема дому**. По-перше, це базова форма, яка викликає у дитини почуття безпеки. Навіть якщо дома відбувались якісь жахливі події. Ми так влаштовані, що тема укриттів, контейнерів, коконів, всього, де можна сховатись, створити собі якусь «халабуду» безпеки – це завжди для нас дуже важливий момент [7]. Рекомендовано малювати будиночки для тривоги і щастя, уявляти їх та поміщати туди свої спогади, емоції, почуття, позитивні бажання та мрії.

Ігрова терапія зазвичай базується на використанні рольових ігор, які мають значний вплив на розвиток особистості дитини. Для вивільнення агресії рекомендовано проводити такі психорекційні ігри з дітьми: «Видихнути хмару», «Погода», «Собаки», «Докричатись до місяця», «Подушковий бій», «Борці сумо», рват папір і збирати колаж, «Боулінг», влучати у ціль паперовими кульками або м`ячиками, кричати в «мішок для крику» тощо [2].

Для зняття стресу в дітей треба проводити такі психокорекційні ігри: торкатися різних частин тіла, вітатися і промовляти їх назву, розминати

тіло як пластилін і випікати коржик (вправи «Ліпка» і «Коржик»), масаж (вправа «Рейки, рейки, шпали, шпали...»), «Обійманці», «Поцілунки», «Килимок» тощо [2].

Арт-терапія, як ефективна психотехнологія для роботи з дітьми, що пережили війну, базується на стимулюванні творчого потенціалу дитини та її внутрішніх механізмів саморегуляції. Ця техніка відповідає дитячим потребам, зокрема у вияві мовленнєвого самовираження та утвердженні себе як комунікативної особистості в соціальному оточенні. Важливо використовувати різні форми арт-терапії, оскільки вони сприяють виникненню позитивних емоцій, допомагають дітям подолати апатію та байдужість до спілкування, сприяють активності та творчості, допомагають впоратися із тривогою, напруженням, невпевненістю та пасивністю, спричиненими психотравматичними подіями. В рамках сеансів арт-терапії кожній дитині надається можливість позбавитися негативних спогадів про невдалі спроби висловлювання, страхів та тривожних спогадів. Заняття арт-терапією допомагають дітям відчувати атмосферу творчості, розкрити свої таланти та реалізувати свій мовленнєво-мислиннєвий потенціал через індивідуальне мовлення [1; 4].

Корисними для психоемоційного відновлення є медитативні практики *mindfulness*. Психологічна практика **«Релаксація-медитація»**. Інструкція: «Сядьте рівно та зручно. Ножки поставте на підлогу для відчуття опори. Ручки покладіть на колінця і відкрийте долоньки. Очі закрийте. Подумки уявіть, що в основі вашого хребта є квітка з чотирма пелюсточками. Проверніть її подумки вправо, ніби заводите годинника. Потім уявіть що ваша внутрішня світла енергія піднімається знизу вгору, заповнює животик приємним теплом, далі вище розливається по серцю, заповнюючи його любов'ю та безстрашшям, силою Духу, далі енергія піднімається вище до голови (тут скажіть «Я всіх прощаю») і виходить через тім'ячко як прохолодний вітерець. Ручкою над голівкою можна відчувати приємну прохолоду, схожу на легкий подих вітерця». Корисно трошки потримати увагу над голівкою і розслабитись під приємну медитативну музику. Ця практика балансує психоемоційний стан. Також корисно вкінці дня висоловувати ніжки у солоній воді комфортної температури [1]. Корисно дивитися на вогонь (свічу), слухати класичну релаксаційну музику або звуки природи, частіше гуляти на свіжому повітрі, заземлятися в теплу пору року (сидіти на землі, ходити босоніж), дивитися на воду (океан, море, річку, озеро), зелень (дерева, квіти), блакитне чисте мирне небо.

Психологічна практика «Веселка»: подумки або правою рукою і відкритою долонею «малювати» над собою куполи-арки як енергетичний захист. Можна так колективною увагою захищати своїх рідних, свій будинок, місто, всю країну, тому що колективна увага формує колективну свідомість. В умовах агресивного сьогодення педагогам та психологам важливо спрямувати колективну свідомість людей на добротворення з екометою збереження себе та планети.

Список використаних джерел

1. Корх В. М. Особливості психотерапевтичної роботи з психоемоційними станами дітей війни. Освітньо-науковий простір. Вип. 5 (2-2023). Український державний університет імені Михайла Драгоманова [гол. ред. д-р пед. наук, проф. Матвієнко О. В.]. Київ: Вид-во Ліра-К, 2023. С. 103-114. URL: <https://ess.npu.edu.ua/index.php/ess/issue/view/5>
 2. Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам: методичні рекомендації / С. Ройз, К. Булавінова, Ю. Побережна; за заг. ред. Дзюбенко Я. Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою О. Зеленської «Ти як?». Київ, 2023. 50 с.
 3. Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних та дітей / за ред. Г. Циганенко. Київ, 2018. 200 с.
 4. Психолого-педагогічний супровід виховання і розвитку дітей дошкільного віку з родин учасників АТО і внутрішньо переміщених осіб: концепція, методика, технології: навч.-метод. посіб. / І. О. Луценко, А. М. Богуш, Л. О. Калмикова, В. У. Кузьменко, С. І. Поворознюк, О. Д. Рейпольська; за наук. редакцією І. О. Луценко. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 211 с.
 5. Психологія сім'ї: техніки підтримки родини: метод. посіб. / за ред. І. Литвинової, Т. Курганської. Київ: ТОВ «7БЦ», 2023. 264 с.
 6. Ройз С. Антистресові техніки відновлення. Київ, 2023. URL: https://megogo.net/ua/view/22559076-vseukrains-kiy-urok-z-mental-nogo-zdorov-ya-1-6-klasi-ti-yak-povertaiemos-do-shkoli.html?fbclid=IwAR0eDa586nF_dR4_7wRcKnR6D8321jMXGUrkgVNkaciXJag_WsHTbn-8Iw
 7. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии в работу с детьми: науч.-метод. пособ. 2-е изд. доп. Киев: АСТАМИР-В, 2019. 256 с.
 8. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
-

Львовочкіна А. М.

*доктор. психол. наук, доцент,
професор кафедри соціальної роботи
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка*

alevochkina@knu.ua

ORCID: 0000 – 0002 – 8454-2354

м. Київ, Україна

ЗЕЛЕНА СОЦІАЛЬНА РОБОТА ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Лена Домініеллі у книзі «Зелена соціальна робота» визначає зелену соціальну роботу як форму цілісної професійної практики, що зосереджена на взаємозалежності та взаємодії між людьми і довкіллям та соціальної організації взаємин людей з флорою і фауною в їх фізичному середовищі проживання; у взаємодії між соціально-економічними та екологічними кризами які підривають добробут людей і планети Земля. Домініеллі наголошує на необхідності глибокої трансформації в осмисленні взаємозалежності та взаємодії між соціумом та довкіллям [1].

Крім того, зазначається важливість розгляду процесів соціалізації та ресоціалізації у контексті зв'язку людини не тільки із соціумом, але й із середовищем існування соціуму [].

Ресоціалізація індивіда має полягати не тільки і не стільки у адаптації до соціального середовища, скільки підвищенні соціальної активності у соціумі та у життєвому середовищі даного соціуму, оскільки важливо, щоб індивід став суб'єктом ресоціалізації, проявляючи власну активність. Освоєння середовища як окремою людиною, так і соціальною групою, означає, що його роблять «своїм», а це, у свою чергу означає, що суб'єкти ресоціалізації включаються до більш великої соціальної групи.

Поняття «зелена соціальна робота» означає вплив соціальних працівників на соціальне та фізичне середовище (отримувача соціальних послуг) клієнта, аби воно більше відповідало правам, потребам і життєвим цілям особистості, зменшуючи деградацію довкілля. Діяльність соціальних працівників, що організують «зелену соціальну роботу» можна вкласти у наступну формулу: організація клієнтів соціальної роботи задля збереження, розвитку та створення елементів довкілля – вплив

розвиненого та покращеного довкілля на членів громади, котрі його вдосконалювали - подальше вдосконалення довкілля та його членів.

Отже соціальні працівники, що діють у сфері зеленої соціальної роботи, організують діяльність клієнтів у наступних сферах: довкілля; спільнота, громада, а також – окрема особистість, її внутрішній та зовнішній світ. Разом із тим, під час війни зелена соціальна робота має свої особливості та свої обмеження. Так, соціальні працівники не можуть організувати прибирання довкілля у лісі, у лузі чи біля річок та озер, якщо там не проводилося розмінування території. І, навіть, прибудинкові території, наприклад, території біля школи, лікарні, підприємства мають бути уважно оглянутими, перш ніж соціальний працівник організує там облагородження території – її очищення та висадження на ній кущів, квітів та дерев.

Зелена соціальна робота у громаді, окрім організації традиційних заходів із збереження, розвитку та створенням елементів довкілля, також полягає у наданні соціальних послуг як групам, так і окремим особам. Наприклад, задля відновлення та покращення психологічного стану або відновлення соціального статусу окремого члена громади або сім'ї соціальний працівник організує зустрічі з психологом, юристом, представниками органів влади тощо.

Крім того, організація зеленої соціальної роботи починає виконувати інші функції, котрих не було у мирний час. Надзвичайно розвинутим стає організація волонтерської діяльності, а також допомога ЗСУ. Так, представники громади організують матеріальну допомогу для військових: одяг, їжу, зброю, авто, а також кошти на авто тощо.

Отже, організація та впровадження «зеленої соціальної роботи» є ключовим фактором у покращенні екологічної ситуації і сприяє психологічному та фізіологічному благополуччю як окремих членів суспільства, так і досягненню стійкого та здорового суспільства в Україні. Зелена соціальна робота представляє собою ефективний інструмент для відновлення громад в Україні. Цей підхід сприяє поліпшенню екологічної ситуації, психологічного та фізіологічного стану мешканців, а також сприяє формуванню стійкого та здорового суспільства. Для досягнення більш справедливого, екологічно збалансованого та здорового суспільства є важливим подальший розвиток «зеленої соціальної роботи» та її впровадження в різні сфери життя громади.

Крім того, вже зараз, під час війни та окупації частини нашої країни, потрібно створювати проекти, спрямовані на відновлення мирного життя в

Україні. Зазначені проекти мають відповідати двом принципам: принципу суб'єктності та принципу екологічності. Принцип суб'єктності у даному випадку (випадку створення життєвого середовища) полягає у тому, що це середовище має відповідати інтересам і потребам тієї людини, або громади, яка буде жити у цьому середовищі, але з урахуванням принципу екологічності. Принцип екологічності, у свою чергу полягає у наступному: суб'єкт має створювати та розвивати таке середовище, яке, у свою чергу, стане умовою розвитку суб'єкта.

Отже завдання та функції зеленої соціальної роботи, з одного боку є сталими, тобто соціальні працівники мають зберігати, організовувати, розвивати довкілля і створювати його елементи та допомагати громадам, а з іншого – відповідати на нагальні потреби суспільства та країни у цілому.

Список використаних джерел

1. Львовичкіна А.М. Соціальна активність у системі «людина – довкілля» як умова ресоціалізації. матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції (18 – 19 травня 2018 року), с. 64-68.
 2. Lena Dominelli Green Social Work and Environmental Justice in an Environmentally Degraded, Unjust World (Dominelli, 2012: 25).
-

Люта Л. П.
кандидат соціологічних наук, доцент
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ІМІДЖУ БІЗНЕС ОРГАНІЗАЦІЙ

Традиційно рекламні та іміджеві кампанії розгортаються паралельно. Формування іміджу відбувалося традиційними прийомами PR:

- позиціонування PR об'єкту (створення зрозумілого клієнтам образу);
- підвищення іміджу;
- антиреклама (зниження, знаходити недоліки значно простіше);
- відбудова від конкурентів (виключення, випередження та затруднення дій конкурентів);
- контрреклама (відновлення втраченого випадково іміджу).

Поставало питання в управлінні іміджем, якщо цього не робити він сформується стихійно. Поруч з цим запускалися рекламні кампанії про просуванню товарів та послуг. Об'єктом рекламної діяльності був товар чи послуга, інформація про яку подавалася дискретно в засобах масової комунікації. Формування іміджу організації - це системний безперервний процес, об'єктом якого постає ідеологія, світосприйняття, стиль.

З початком повномасштабного вторгнення соціальна репутація та соціальний контекст діяльності бізнес організацій наповнився новими сенсами. Суттєву різницю можна зафіксувати у рекламних та іміджевих заходах.

Насьогодні позиція щодо війни стала для багатьох компаній сферою репутаційних ризиків. Бізнес організації проводять позиціонування та управління іміджем через декларацію своєї громадянської позиції. Прийоми можливо лишаються традиційними, але зміст обов'язково має соціальну складову. В першу чергу формування «соціального іміджу», розробка програм зовнішньої соціальної відповідальності та корпоративна відповідальність за своїх працівників. Тільки після цього можлива комунікація зі споживачами та запуск рекламних кампаній щодо просування товарів та послуг.

Бізнес організації максимально швидко зреагували на зміну соціальної кон'юнктури. Вони завжди зорієнтовані на своїх безпосередніх

клієнтів, вони не можуть залишатися осторонь всіх соціальних змін. Непохитна соціальна позиція, позитивний образ у сприйнятті суспільства, небайдужість щодо соціальних негараздів - основні складові сучасної успішної організації.

Однак, організації, які функціонують в соціальній сфері та безпосередньо не залежать від думки клієнтів, опинилися зі стихійно сформованим іміджем. І навіть на другий рік війни не працюють над його створенням та підтримкою. Одразу згадується Червоний Хрест, ОБСЄ, ООН. Деякі позитивні зміни можна зафіксувати у діяльності таких міжнародних організацій як ВООЗ, МОМ. Можемо припустити, що свої репутаційні втрати вони понесли з початком пандемії та зараз дещо переглянули свою соціальну політику.

Ми можемо мати досить прихильне ставлення до іміджу самої організації, але не бути безпосередньо споживачами їх товарів чи послуг. Наприклад, компанія Макдональдс, мережа швидко харчування. Вона має досить позитивний імідж по формуванню командної взаємодії, комунікації з клієнтами, реалізації програм соціальної відповідальності по відношенню до дитячої аудиторії, особливо дітей-сиріт. Останнім часом зорієнтувалася на веганів та має відповідні позиції в меню. До речі, не зважаючи на ризики, вони одним з перших повернулися на український ринок, демонструючи щире зацікавлення у відданих клієнтах. Паралельно вихід з російського ринку, можливо додав фінансових втрат, але суттєво підвищив репутацію. На нашу думку, це приклад сучасного функціонування бізнесу, який не може лишатися осторонь, як глобальних геополітичних змін, так як долі конкретного споживача.

В діяльності багатьох організацій прослідковується поєднання соціальної та політичної складової. Це є ознакою сучасного економічного простору, він перестав бути майданчиком виключно для фінансового збагачення. Відношення до соціальної несправедливості, несприйняття соціальної нерівності, підтримка постраждалих спільнот є елементами іміджу сучасної бізнес організації. Соціальна репутація, за часів війни, багатьох з них укріпилася та наповнилася прикладами ефективних управлінських рішень.

Міжнародні організації, які функціонують в соціальній сфері, опинилися в ситуації кризи сприйняття. Формат взаємодії з клієнтами вимагає перегляну, порушена зовнішня комунікація. Ефективна діяльність не відображається в ЗМІ, що в свою чергу, має величезні репутаційні втрати.

Такий парадокс у реалізації соціальної складової різних типів організацій, свідчить про зміни в системі ціннісних орієнтацій. Будь-яка фінансова чи господарська діяльність, яка не корелює зі образом підприємства, зводиться нанівець. Пошук ефективних каналів формування позитивного соціального іміджу, наповнює екологічну складову діяльності організацій.

Миронишена М. Р.

студентка 4 курсу спеціальності 053 Психологія

Вінницький державний педагогічний

університет імені Михайла Коцюбинського

mmyronyshena@gmail.com

Вінниця, Україна

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Починаючи з 2014 року життя українців зазнало чимало змін, які переважно мали негативне забарвлення. Частина жителів країни були втягнуті у збройне протистояння і змушені були змінювати не лише спосіб життя, а й місце та умови проживання. А з повномасштабним вторгненням кількість жертв війни значно зросла і продовжує зростати. Це стало серйозним викликом для держави, її економічного та соціального аспекту. Особливо гострою стала проблема мігрантів, зокрема внутрішньо переміщених осіб. Так, проблема адаптації, зокрема соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб була представлена у роботах Волошина С., Зінченка О., Юрків Я., Луканова Д., Волченко Л., Мазіної Н., Вишньовського В., Сидорук І. тощо. Але, незважаючи на значний інтерес до цієї проблеми різних науковців, все ж досі актуальною залишається проблема психологічних особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб [4].

Мета статті - емпірично дослідити психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Соціальна адаптація – постійний процес і результат активного пристосування індивіда до умов нового соціального середовища.

Психологічна адаптація передбачає встановлення оптимальної відповідності між особистістю і навколишнім середовищем у процесі здійснення властивої людині діяльності, що дозволяє їй задовольнити актуальні потреби і реалізовувати зв'язані з ними значущі цілі (при збереженні психічного і фізичного здоров'я), забезпечуючи водночас відповідність психічної діяльності людини, її поведінки вимогам середовища [1, с. 20].

У психологічній літературі представлені різні підходи до розуміння проблеми міграції та внутрішньо переміщених осіб зокрема. Наявність значної кількості підходів до розуміння проблеми внутрішньо переміщених осіб з одного боку дає можливість максимально широко її розглянути, а з іншого боку це не дає чіткого розуміння її складових, механізмів виникнення тощо. Узагальнивши різні підходи впливає, що внутрішньо переміщена особа – особа, яка, у силу різних складних обставин, змушена змінити місце свого проживання в межах країни [2, с. 5].

Результати, отримані за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда вказують на те, що за шкалою «Адаптація» 59,81% досліджуваних мають низькі показники, що вказує на дезадаптацію. Це вказує на те, що у респондентів присутні переживання пов'язані з перехідним періодом, а саме з адаптацією до нових соціокультурних умов. 26,58% респондентів мають нормальний рівень адаптації, що вказує на їхню здатність адекватно сприймати та «включатися» в нові умови їхнього життя, взаємодіяти з іншими людьми.

За шкалою «Прийняття інших» було виявлено, що 44,53% досліджуваних мають низький рівень прийняття інших, що негативно впливає на їх взаємодію з оточуючими. Можливо, нові умови та нові люди «вмикають» у досліджуваних певний протест і неприйняття, що може слугувати своєрідним механізмом психологічного захисту.

За шкалою «Інтернальність» було виявлено, що 28,42% респондентів мають низький прояв цієї ознаки, що вказує на їх зовнішню орієнтованість, схильність не брати на себе відповідальність за невдачі, що трапляються у їхньому житті. Нормальний рівень інтернальності виявлений у 44,67% досліджуваних.

За шкалою «Самосприйняття» низькі показники отримали 31,91% досліджуваних, що свідчить про низький рівень самосприйняття. Нормальний рівень самосприйняття виявлений у 38,73% досліджуваних. Високий рівень самосприйняття притаманний 29,36% досліджуваних.

За шкалою «Емоційний комфорт» було виявлено, що 39,63% досліджуваних почувають емоційний дискомфорт, що може бути пов'язаний з труднощами в адаптації, особливостями міжособистісного спілкування в нових умовах життя, переживанням негативних емоцій, які пов'язані із життєвими обставинами тощо.

Проаналізувавши результати оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (МЛО-АМ) «Адаптивність» виявлено, що за шкалою «нервово-психічна стійкість» більшість досліджуваних (46%) отримали середні показники. Низький рівень нервово-психічної стійкості виявлений у 28,5% досліджуваних. Для цих досліджуваних характерний низький рівень поведінкової регуляції, вони схильні до нервово-психічних зривів, у них відсутня адекватна самооцінка і реальне сприйняття дійсності.

За шкалою «комунікативні здібності» 54% опитуваних мають середній рівень. 23,5% досліджуваних мають низький рівень прояву за цією шкалою, що вказує на низький рівень розвитку комунікативних здібностей, труднощі у встановленні контактів з оточуючими, прояв агресії, підвищену конфліктність.

За шкалою «Особистісно-адаптаційний потенціал» 37,5% досліджуваних мають низьку адаптованість. Ці досліджувані мають труднощі в адаптації до новим умов, особливо при переживанні постійних стресів. Вони схильні до нервово-психічних зривів, конфліктності, мають проблеми у встановленні контактів з оточуючими тощо. Задовільний рівень адаптованості виявлений у 38,5% досліджуваних. Для цих досліджуваних часто характерними є прояви акцентуацій, які у звичних умовах часто компенсовані і можуть проявлятися при зміні діяльності. Тому успіх адаптації залежить від умов навколишнього середовища.

Також, було встановлено прямий кореляційний зв'язок між рівнями адаптації та іншими її компонентами: між високою адаптацією та: психологічним благополуччям ($r = 0,635$ при $p \geq 0,01$); суб'єктивним благополуччям ($r = 0,693$ при $p \geq 0,05$); високою стійкістю до стресу ($r = 0,742$ при $p \geq 0,01$); високою нервово-психічною стійкістю ($r = 0,717$ при $p \geq 0,05$); високими комунікативними здібностями ($r = 0,849$ при $p \geq 0,01$). Прямий кореляційний зв'язок виявлено між низькою адаптацією та: низькою стійкістю до стресу ($r = 0,836$ при $p \geq 0,05$); низькою нервово-психічною стійкістю ($r = 0,943$ при $p \geq 0,01$).

Висновки. Результати емпіричного дослідження показали, що більшість внутрішньо переміщених осіб мають низький рівень адаптації до

нових умов, низький емоційний комфорт. Окрім того, більшість досліджуваних мають труднощі у прийнятті себе та інших, вони важко переносять стресові ситуації та будь-які зміни. Хоча, є частка досліджуваних, які мають високий рівень адаптації, нервово-психічної стійкості, стійкості до стресу, психологічного та суб'єктивного благополуччя.

Список використаних джерел

1. Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2016. № 3 (46). С. 20–24.
 2. Барінова О. Ю. Соціальна допомога внутрішньо переміщеним особам як складова процесу їхньої адаптації. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія, 2018. №1(46). С. 5–9.
 3. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб: дис... д-ра філософії: 053 (05). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2022. 301 с.
 4. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. Вісник НАПН України. 2022. № 4(1). С. 1–11.
-

Музыка О. Л.
кандидат психологічних наук, професор,
завідувач лабораторії психології обдарованості
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
e-mail: ol.muzyka.ne@gmail.com
ORCID ID: 0000-0001-9808-6727
м. Київ, Україна

ОБДАРОВАНА ОСОБИСТІТЬ У СКЛАДНІЙ ЖИТТЄВІЙ СИТУАЦІЇ

Розвиток обдарованості – це процес взаємодії особи, задач, які вона вирішує, і ситуацій, в яких вона живе (Sternberg, 2024). Поняття життєвої ситуації і складної життєвої ситуації є спорідненими. Їх витoki починаються з концепцій життєвого простору К. Левіна, життєвого шляху Ш. Бюлер, ситуаційних чинників поведінки Л. Росса, Р. Нісбета.

Вивчаються проблеми динаміки ситуацій та особливості їх відображення у свідомості людини (Rauthmann, & Sherman, 2016), система Я у реципрокній взаємодії (Bandura, 1978), залежність між силою особистості і ситуаційними впливами на поведінку людини (Dalal et al., 2015), впливи персонального досвіду на інтерпретацію, вибір і конструювання ситуацій (Rauthmann, Sherman, Nave, & Funder, 2015; Ickes, Snyder, & Garcia, 1997). У контексті нашого дослідження особливої уваги заслуговує дослідження професійної ситуації обдарованих дорослих (van Casteren, Meerman, Brouwers, van Dam, & van der Klink, 2021; Schlegler, 2022).

Поняття життєвої ситуації розвивається в українській психології. У дослідженнях Л. Ф. Бурлачука, І. В. Ващенко В. Г. Панка, В. В. Рибалки, Г. В. Рудь, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелевої життєві ситуації розглядаються у зв'язку з життєвим шляхом, життєвим світом, життєвими завданнями та розвитком особистості.

У тих випадках, коли йдеться про збільшення числа параметрів, що вказують на погіршення життєвої ситуації, можуть використовуватися такі поняття як «складні життєві обставини» чи «складна життєва ситуація». Найчастіше вони вживаються як синоніми, хоча можуть наповнюватися різним змістом залежно від методологічних засад. Так, наприклад, «середовищний підхід переводить усю проблематику життєвих обставин у площину адаптаційних можливостей особистості, а діяльнісний дозволяє розглядати індивіда як активного суб'єкта, здатного цілеспрямовано

змінювати наявні обставини як умови власної активності» (Швалб, 2018, с. 230).

Життєва ситуація у свідомості обдарованої особи пов'язана з її життєвим проектом, який вирізняється визначеними життєвими цілями, планами та завданнями, узгодженими в далекій, середній та близькій перспективах (Музика, 2019). Можна припустити, що життєва ситуація сприймається нею як складна у тих випадках, коли ті чи інші обставини не лише утруднюють реалізацію поточних життєвих планів у близькій часовій перспективі, а й становлять реальну загрозу для реалізації життєвого проекту загалом.

Зрозуміло, що життєва ситуація, яка раптово ускладнилася внаслідок війни, спонукає обдарованих осіб до самоаналізу і до порівняння власних регуляційних моделей особистісного саморозвитку з відповідними моделями інших людей, які здебільшого не спрямовані на розвиток обдарованості. Ці моделі мають виражені відмінності: обдарованим особам притаманна особистісно-ціннісна регуляція, в основі якої саморозвиток обдарованості; необдаровані особи регулюють свій розвиток за допомогою ситуаційно-ціннісної моделі, що спрямована на адаптацію до актуальних обставин (Музика, 2023). У короткостроковій перспективі остання модель може видаватися ефективнішою. За цих умов при порівнянні збільшується ймовірність актуалізації механізмів ціннісного впливу більшості на меншість, що може призводити до інволюції обдарованості.

Таким чином, у складних життєвих ситуаціях виникає проблема налагодження ціннісної взаємодії між особами з ознаками та без ознак обдарованості у такий спосіб, щоб перші могли зберегти свою ціннісну автономність і спрямованість на розвиток обдарованості, а другі – збагатити свою ціннісну свідомість і сконцентруватися на розвитку власних адаптаційних ресурсів. Розвиток асертивності, на наш погляд, є одним із ефективних способів вирішення цих завдань.

Список використаних джерел

1. Музика, О. Л. (Ed.). (2023). Ціннісна підтримка розвитку обдарованої особистості в освітньому просторі. Психологічна технологія: практичний посібник / О. Л. Музика, Д. К. Корольов, О. О. Музика, Н. О. Никончук [та ін.]. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 237 с.
2. Музика, О. О. (2019). Аксіогенез і розвиток самоефективності студентів із ознаками обдарованості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 16. С. 181-192.

3. Швалб, Ю. М. (Ed.). (2018). Особистісні детермінанти еколого-орієнтованої життєдіяльності: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 330 с.
 4. Bandura, A. (1978). The self system in reciprocal determinism. *American Psychologist*, 33(4), 344-358. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.33.4.344>
 5. Dalal, R. S., Meyer, R. D., Bradshaw, R. P., Green, J. P., Kelly, E. D., & Zhu, M. (2015). Personality Strength and Situational Influences on Behavior: A Conceptual Review and Research Agenda. *Journal of Management*, 41(1), 261-287. <https://doi.org/10.1177/0149206314557524>
 6. Ickes W., Snyder M., & Garcia S. (1997). Chapter 7. Personality Influences on the Choice of Situations, Editor(s): Robert Hogan, John Johnson, Stephen Briggs, *Handbook of Personality Psychology*, Academic Press, 165-195, <https://doi.org/10.1016/B978-012134645-4/50008-1>
 7. Rauthmann, J.F., Sherman, R.A., Nave, C.S., Funder, D.C. (2015). Personality-driven situation experience, contact, and construal: How people's personality traits predict characteristics of their situations in daily life. *Journal of Research in Personality*, 55, 98-111. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2015.02.003>
 8. Rauthmann, J. F., & Sherman, R. A. (2016). Situation change: Stability and change of situation variables between and within persons. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01938>
 9. Schlegler M. (2022). Systematic Literature Review: Professional Situation of Gifted Adults. *Front. Psychol.*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.736487>
 10. Sternberg, R. J. (2024). A Duplex Model for Giftedness. *Gifted Child Quarterly*, 68(2), 91-106. <https://doi.org/10.1177/00169862231217730>
 11. van Casteren P., Meerman J., Brouwers E., van Dam A., van der Klink J. (2021). How can wellbeing at work and sustainable employability of gifted workers be enhanced? A qualitative study from a capability approach perspective. *BMC Public Health*, 21. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10413-8>
-

Павленко О. В.
кандидат психологічних наук,
Інститут психології імені Г.С.Костюка
НАПН України,
e-mail: oksanapav.11@gmail.com
ORCID: 0000-0002-1263-4989
м.Київ

ПСИХОТЕХНІКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА

В сучасних умовах військового вторгнення в нашу країну перед психологами постає завдання роботи з людьми, які переживають травматичні події, важкі стани, втрати та інше. На даний момент розроблено велику кількість програм по роботі з різними категоріями клієнтів та багатьма типами запитів. Проте питання збереження психологічного здоров'я та благополуччя особистості в умовах війни є нагальним та важливим для розглядання.

На даний момент на території нашої країни та за її межами працює велика кількість психологів, як в рамках державних програм, в благодійних, громадських програмах та в рамках індивідуальної практики тощо. Всі ці фахівці працюють на збереження та відновлення психологічного здоров'я та благополуччя населення нашої країни. Всі вони мають унікальний та неповторний досвід психологічної роботи. Тож аналіз, рефлексія та обговорення напрацювань сучасних спеціалістів є важливою ланкою розвитку не тільки сучасної української психології, але і всієї світової професійної спільноти, бо такий багатогранний та широкий досвід може стати в пригоді як при створенні новітніх методик роботи так і в розробці нових теоретичних конструктів в сучасній психології.

Тож наразі є актуальним питання використання різноманітних психотехнік у всіх видах психологічної роботи, обговорення можливостей, недоліків та меж їх використання. Необхідним є також широке обговорення цих питань в межах професійної психологічної спільноти.

Слід зазначити, що психотехнологія – це набір алгоритмів роботи із психічною реальністю індивідуальних та колективних суб'єктів, що має на

«виході» різнопланові індивідуальні та соціо-психічні ефекти. Психотехнологія являє собою нерозривну єдність трьох складників:

- психологічної теорії, що складається в рамках тієї чи іншої психологічної школи;

- сукупності методологічних постулатів, що окреслюють межі застосування даної психотехнології.

- сукупності методів, методик та технік, що задають моделі спричинення зазначених вище ефектів, а саме: діагностичних, терапевтичних, нормативно-впливових, маніпуляційних (маніпулятивних), психодеструкційних. [2]

Метафора вважається цінним інструментом психотерапії завдяки своїй здатності перетворювати реальність так, щоб зберегти її елементи, надаючи їм новий зміст. Метафора допомагає людині переосмислити власний досвід, вона використовується у випадку коли необхідно виразити те, що прямо висловити складно. Це підтверджується як дослідниками так і практиками в психології.

Проте якщо казати про метафору як засіб роботи психолога, то з одного боку - це є визнаний інструмент та метод роботи, але використання цього методу можливе з точки зору різних підходів, таких як, психоаналіз, екзистенціально-гуманістичні напрямки, когнітивні напрямки, еріксоновський гіпноз, НЛП, гештальт-терапія тощо.

Так з точки зору психоаналізу метафора використовується, як засіб роботи з підсвідомістю, когнітивні напрямки – як засіб розуміння та відкриття смислу, гештальт-терапія – усвідомлення власних емоцій тощо. Зрозуміло, що методологічні принципи використання та методики і техніки використання метафори при цьому будуть різнитися. Тож використання метафор в роботі вимагає від психолога самовизначення в підході до власної роботи, розуміння методологічних обмежень її використання та усвідомлене використання методу.

Ми пропонуємо розглянути метафору як засіб роботи психолога в когнітивному підході, а саме в СМД (системно миследіяльнісному підході).

При організації психологічного консультування в СМД підході ми спираємося на схему запропоновану відомим українським методологом С.В. Дідковським [1].

В такому разі метафору, як засіб психологічної роботи ми можемо використовувати на різних етапах психологічного консультування. Так на етапі організації обговорення ситуації можливе використання ситуації у

випадку повторного обговорення, коли є загроза чи можливість ретравматизації (робота із станом людини в травмі, чи при переживанні втрати).

На етапі організації схематизації у випадку роботи з метафорою, зазвичай клієнту легше відділити від себе свій досвід чи стан при попередньому обговоренні ситуації/стану у метафоричному вигляді.

Також у цьому випадку для клієнта психологічної роботи наступний етап проблематизації схеми переживається менш травматично.

Етап деконструкції структури мислення та трансляції нової організаційної схеми також можливий з використанням метафори.

На етапі переосмислення ситуації в новій організаційній схемі психолог разом із клієнтом повинен зробити «переклад» мови метафори на мову життєдіяльності клієнта.

На заключному етапі організації рефлексії процесу та результатів роботи використання метафори не є бажаним, бо необхідно чітко зафіксувати результати роботи та розуміння клієнтом суті власної ситуації та кроки по її перетворенню.

При цьому використання метафори в консультуванні має певні можливості і обмеження. Цей метод добре зарекомендував себе в організації групової роботи, де є певні проблеми з бажанням і можливістю клієнтів говорити про власну ситуацію, та подолання психологом можливого супротиву при трансформації схеми організації життєдіяльності особистості. Так при проведенні групової роботи з переселенцями, людьми, що пережили окупацію, втрату та інші травматичні події. В результаті були зафіксовані стабілізація стану учасників, поява нових та фіксація наявних смислів, оновлення перспективи власного життя.

Також можливо використання метафор і в індивідуальній роботі, проте в цьому випадку бажано підлаштування до того типу метафоризації, який є прийнятним та зрозумілим для даного клієнта. Так психолог у цьому випадку може використовувати візуальні, аудіальні, кінестетичні метафори, їх поєднання чи окремі елементи в консультативній роботі.

Серед обмежень використання даного методу в цьому підході слід зазначити – неможливість використання при проживанні гострих станів, клінічні психічні стани, розумові порушення, здатність до оперування абстрактним мисленням тощо.

Таким чином в сучасних умовах, коли кількість клієнтів психологічної роботи зростає і психологічна робота стає більш стандартизованою та

зазвичай груповою, при цьому запити є надзвичайно важливими та нагальними для збереження психологічного здоров'я та благополуччя особистості, використання метафори є актуальним та дає можливість отримання стійкого позитивного результату в психологічній роботі. Особливо в організації групової роботи в СМД підході.

Список використаних джерел

1. Дідковський С.В.(2018) Схема організації психологічного консультування. Технології розвитку інтелекту.Том 2, №9. http://psytir.org.ua/upload/journals/2.20/authors/2018/Didkovskiy_S_V_Skhema_organizatsii_psykholohicheskogo_konsultirovaniya.pdf
 2. Швалб Ю.М. (2013) Методологія і теорія експертної діяльності: психологічні аспекти. Київ: Основа.
-

Пінчук О. В.

*кандидат психологічних наук,
керівник проекту в Diecézna charita Nitra*

Elenegalat@gmail.com

м. Нітра, Словаччина

КОГНІТИВНА ВІЙНА: ПОНЯТТЯ «СИЛА» ТА ІНШІ СВІТОГЛЯДНІ ВІДМІННОСТІ СОЦІУМА СИЛИ І СОЦІУМА СЛОВА

Війна в Україні ведеться не лише на полі бою, але й в когнітивних сферах пізнання, цілепокладання, світогляду. Базові людські поняття, стають територією зіткнення двох соціальних систем. Зрозуміло, що кожен з цих соціумів транслює свої цінності і своє розуміння сили через ЗМІ та культуру.

Наразі НАТО розглядає когнітивну війну разом з іншими військовими площинами: земля, море, повітря, космос і кіберпростір. Когнітивна війна є нетрадиційною формою війни, яка використовує інформпростір для зміни когнітивних здібностей та цілепокладання противника.

За словами экс головнокомандувача силами НАТО в Європі, генерала Уеслі Кларка, агресія Росії в Україні стала лакмусовим папірцем для всього міжнародного порядку, заснованого на законі, правилах та домовленостях. Тобто у двобої зішлись дві несумісні ментальності, світоустрою соціуму.

Соціум сили та Соціум слова – так називає своє бачення двох напрямків розвитку соціуму український вчений кібернетик Г.М. Дашкієв [1]

Зокрема, Дашкієв пише: «Є два несумісних базових принципи, на яких можливо будівництво соціальної системи і вони регулюють питання права:

1. Принцип презумпції права сили – правий той, хто сильніший;

2. Принцип презумпції права слова – правий той, хто формує свої соціальні претензії згідно з домовленостями».

На наш погляд – це досить перспективна модель для осмислення особливостей ментальностей, дій та «способів життя» соціумів, країн та коаліцій, які беруть участь у війні між Україною та Росією.

Модель дозволяє розглянути соціально-психологічну проблематику, яка призвела до військового конфлікту; зафіксувати ментальні відмінності воюючих держав, спрогнозувати поведінку та шляхи розвитку цих соціумів.

Модель також окреслює витоки соціальної та гуманітарної катастрофи, яка розгорнулася в РФ. За словами українського психолога доктора псих. наук Ю.М. Швалба [2] війна завжди ознака гуманітарної катастрофи у країні-агресорі, який експортує її за межі власних кордонів. Про «експорт хаосу» у країни цивілізованого світу відкрито говорять російські політологи. [3]

Як саме базування на підґрунті сили чи слова (домовленості) впливає на соціуми і держави? На око, ніби то зрозуміло, що соціум, який ініціював і підтримав військовий напад і соціум, без імперських та загарбницьких амбіцій – мають різну ментальну архітектуру і характеристики.

Серед відмінностей згадаємо про набуток російської літератури – ідею «маленької людини», народженої страждати, терпіти, не в змозі змінити ні світ, ні власне життя. Таких сюжетів безліч у творах відомих російських письменників, зокрема, Ф. Достоєвського та Л. Толстого. Порівняємо із сюжетами класичної європейської літератури: В. Гюго, В. Шекспіра, Ф. Ніцше, де людина переборює життєві негаразди і навіть сперечається з богами. Згадаємо, бравого солдата Швейка із сатиричного роману чеського письменника Я. Гашека. Навіть потрапивши між коліщатами історії, солдат Швейк не втрачає суб'єктності і не дає підстав оплакувати його нещасну долю. Швейк зовсім не debil, яким його вважає начальство, бо обирає особливу стратегію гнучкості, як сили протидії абсурду реальності.

На наш погляд, є цілий перелік загальнолюдських понять, які по різному трактуються у цих двох ментальностях, зокрема поняття «сила».

Сила, якою її бачать у соціумі «сили», це зазвичай груба механічна сила, по суті – свавілля, що пронизує все суспільство і каналізується по вертикалі: від керівника держави до дитячого садочка. Коротко, правила гри такі – хто сильний, той і правий. Людина, населення з позиції керівництва розглядається, як засіб, функція чи об'єкт. Людське життя, особистість не є цінністю. Особливо важливо те, що «населення» теж не мислить себе поза надбудови, яке його пригнічує, експлуатує та зневажає.

«Соціум, що побудовано на принципі презумпції права сили, має розвинену піраміду керування – прошарок чиновників і розвинену силову складову, насичену неформальними зв'язками, які провокують реалізацію корупційних схем», - зауважує Дашкієв [1].

Інформаційна складова Соціуму сили відрізняється монополією на ЗМІ, які проектують у суспільстві дискурс ментальності «маленької людини», рекламують культ сильної особистості, не обтяженою совістю та людяністю, культивують беспорядність перед силою та свавіллям держави, і, зрештою, долі, де бунт приречений на поразку.

Особливість сучасного світу: Форма існування «соціуму слова» – мирне співіснування на договірних засадах, на кшталт загального ринку. Форма існування «соціуму сили» - перманентні конфлікти та війни.

Отже антагоністична пара: сила (свавілля) – безсилля (беспорядність) – це свідомий дискурс російських ЗМІ та їхніх агентів впливу, елемент когнітивної війни проти України, власного народу та всього світу.

«Соціум слова» розуміє силу інакше. Зокрема, екс президентка Словаччини Зузана Чапутова у своєму зверненні 1 січня 2024 року сказала наступне: «Ворожнеча стає ознакою суспільного життя. Грубість, вульгарність і брехливість – ознаки не сили, а слабкості. До них вдаються слабкі люди, яким така поведінка імпонує. Справжня сила полягає в спокою та перспективі. А найбільша сила – це вміння володіти собою».

До її думки долучається чеченський журналіст – вигнанець Муса Таїпов: «Свавілля – це не сила. Сильні – жалісливі і великодушні... Це жорстокість слабких, заздрісних і жорстоких рабів. Ними керують і спрямовують на вільних людей, яких вони генетично ненавидять».

За Дашкієвим система управління соціуму «слова» вибудована на відповідних принципах: «Соціум, що має в своїй основі принцип презумпції права слова використовує розподілені механізми керування. І його

надбудова не має єдиного центру влади, не контролює системні ресурси. Соціум слова не обмежується у розвитку і принципово багатше інформаційно, бо прошарок, що визначає мету та приймає рішення, складається з необмеженої кількості осіб з власними інтересами, мотивацією до розвитку і незалежним інформаційним капіталом».

Український психолог, експерт з людського чинника О. Буров підкреслює, що основна стратегія когнітивної війни – це когнітивне програмування супротивника на особистісне самознищення, а основна мета – навіювання ворогу думки про те, що сама боротьба не існує; знищення особистості, пригнічення та підпорядковування свідомості [4]. Нагадаю, що на початку конфлікту російська пропаганда постійно переконувала українців, що їх боротьба і спротив є фашизмом; що руйнування українських міст, то результат дій ППО; що війни насправді немає, а є спецоперація; що України, як окремої держави та нації теж немає, а є «один народ» та ін.

Перемога, як і поразка починається в головах і ми, як соціум «слова», маємо вибудувати і просувати власний дискурс, зокрема власне розуміння поняття «сили», з метою протидії нав'язаній Україні когнітивній війні.

Список використаних джерел

1. Дашків Г. Ментальні війни, особливості сучасних військових конфліктів. Матеріали ІХ Всеукраїнської конференції «Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи», 15-16.03.2024 року, м. Київ. С. 56-59.
 2. Швалб Ю. доповідь <https://www.youtube.com/watch?v=ABVArAzfurA>
 3. Багдасарян В. Теория и практика ментальных войн. <http://surl.li/gvkqa>
 4. Буров О. Українська освіта у фокусі когнітивної війни: сучасний стан. <http://surl.li/gvkpr>
-

Рева С. А.

*аспірант 2 р.н. лабораторії екологічної психології
Інститут психології імені Г. Костюка НАПН України.*

E-mail: revas2312@gmail.com

м. Харків, Україна

Яновська С. Г.

*кандидат психологічних наук,
доцент ЗВО кафедри прикладної психології
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

E-mail: sgyanovskaya@karazin.ua

ORCID: 0000-0002-5439-5269

м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО ОНЛАЙН ГРУП УЧАСНИКІВ МЕРЕЖЕВИХ ГРУП

Події останніх років, пандемія COVID-19 та війна в країні, зробили надзвичайно поширеними та популярними дистанційні форми соціальної взаємодії. Багато видів діяльності (робота, дозвілля, навчання, спілкування тощо), які зазвичай відбувалися в безпосередньому контакті її учасників, задля продовження їх здійснення, були вимушено перенесені в віртуально-мережевий формат. Це й стало каталізатором збільшення досліджень, які орієнтовані на висвітлення різноманітних аспектів онлайн-взаємодії, починаючи з вивчення психологічних особливостей її учасників, порівняння онлайн та оффлайн форматів спілкування та роботи, функціонування мережеских груп тощо. Так, К.Лесто вивчала психологічні характеристики користувачів сайтів соціального спрямування, Бобокал О., Васильєва О., Даценко О., Назар М., Прахова С., Радчук Г., Шпак А. та інші розглядали психологічні аспекти віртуальної групової взаємодії в рамках дистанційного навчання, Смульсон М. визначала психологічні особливості самого віртуального середовища, в якому взаємодіють учасники мережеских навчальних груп, Немеш О. приділяла увагу психологічним основам Інтернет-комунікації тощо. За наявності великої кількості праць з означеної тематики, на наш погляд, доцільним є вивчення особливостей мережеских груп та ставлення до них їх учасників.

Мережескі групи в онлайн-середовищі – це групи користувачів Інтернет-мережі, об'єднаних за певним принципом і ознаками. На

сьогоднішній день найбільш актуальними є наступні типи мережевих груп: групи у соціальних мережах; групи у месенджерах; навчальні групи; групи знайомств; Інтернет-форуми; та ігрові групи.

Мета - визначення особливостей ставлення учасників мережевих груп до онлайн-груп, в яких вони перебувають.

Методи дослідження: метод анкетування (анкета розроблена нами) та метод семантичного диференціалу Ч. Осгуда в адаптації С. Яновської, П. Севост'янова та Р. Туренко (2023).

Характеристика вибірки. У дослідженні загалом взяло участь 193 особи, які залучалися через різні онлайн-платформи: соцмережі, месенджери, форуми, ігрові ресурси, навчальні платформи тощо. Серед досліджуваних – 113 осіб чоловічої і 80 – жіночої статі у віці від 18 до 40 років. В ході розподілу вибірки на підгрупи було отримано представників мережевих груп: у соціальних мережах: 35 (17 чоловічої та 18 жіночої статі); у месенджерах: 38 (20 чоловічої та 18 жіночої статі); навчальних: 43 (19 чоловічої та 24 жіночої статі); знайомств: 26 (19 чоловічої та 7 жіночої статі); форумів: 20 (14 чоловічої та 6 жіночої статі); ігрових: 31 (24 чоловічої та 7 жіночої статі). Опитування проводилося за допомогою Гугл-форми.

Результати, які були отримані за допомогою методу семантичного диференціалу, представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Показники ставлення учасників груп до мережевих груп, в яких вони частіше перебувають за методом семантичного диференціалу

Групи	Фактори	Мінімум	Максимум	Середнє	Ст. відх.
соціальних мереж	Оцінка	-1,00	9,00	4,17	2,82
	Сила	-1,00	8,00	3,94	2,58
	Активність	-1,00	9,00	4,14	2,78
месенджерів	Оцінка	-4,00	8,00	2,58	3,37
	Сила	-3,00	8,00	1,84	3,26
	Активність	-2,00	8,00	1,95	2,97
навчальні	Оцінка	-8,00	10,00	2,28	3,87
	Сила	5,00	12,00	8,86	1,47
	Активність	-5,00	8,00	2,09	3,42

знайомств	Оцінка	-4,00	10,00	3,27	2,78
	Сила	-7,00	11,00	3,46	4,09
	Активність	4,00	12,00	8,42	1,84
форумів	Оцінка	7,00	12,00	9,35	1,42
	Сила	7,00	12,00	8,95	1,32
	Активність	7,00	10,00	8,50	1,00
ігрові	Оцінка	4,00	12,00	7,58	1,71
	Сила	3,00	12,00	8,26	2,25
	Активність	2,00	12,00	7,84	2,99

Найбільші показники за факторами Оцінка, Сила та Активність було визначено в учасників форумів та ігрових груп. Аналізуючи діяльність цих груп можна відмітити їх вузьку спеціалізацію. Люди, які залучаються до таких мережеских груп зацікавлені в спілкуванні або з експертами в конкретній галузі, або з тими, хто грає в цікаві для них ігри. Тож, користувачі цих груп, з огляду на значну зацікавленість, доволі позитивно оцінюють групи, в яких вони перебувають, визначають їх вагомими для себе, та сприймають їхнє функціонування і розвиток як динамічний та активний. Найменші значення за трьома факторами було визначено у користувачів груп месенджерів. За результатами аналізу месенджер-груп, виявлено, що для їх користувачів основною функцією групи є забезпечення обміну інформацією. На відміну від інших мережеских груп, в даних спільнотах такий обмін не є емоційним, і в ньому більший акцент робиться саме на змістовній складовій інформації. Користувачі таких груп можуть розглядати їх виключно як інструмент інформативної комунікації, який сам по собі на тлі змісту цієї інформації не помічається. Отже, саме тому у користувачів месенджер-груп може формуватися доволі нейтральне ставлення до груп.

В анкеті, яка була запропонована досліджуваним, окрім соціально-демографічних характеристик визначались: тип мережеских груп, в яких перебуває досліджуваний; його прихильність до цього типу; час, що приділяється мережескій групі, до якої досліджуваний залучений найбільшою мірою; ролі досліджуваного в групі та його мотивація

перебування у групі. Тож, за результатами анкетування можна визначити таке. Найбільшу кількість часу (5.16 ± 1.65 год.) користувачі приділяють навчальній групі. І це можна пояснити бажанням отримати знання та наявністю розкладу занять з регламентованим часом відвідування. Найменший час відвідування груп форумів (3.35 ± 1.27 год.). Можна пояснити форматом організації мережевого форуму, який не сприяє активній соціальній взаємодії, адже платформа форуму програє в зручності для спілкування в порівнянні з месенджерами і соціальними мережами, крім того, швидкість розповсюдження в ній інформації дуже повільна (обговорення на форумі можуть тривати місяцями і роками). Найбільш виразний мотив спілкування у користувачів соціальних мереж, месенджерів, навчальних та груп знайомств. Мотивація пізнання превалює в навчальних групах та форумах, розважальний мотив притаманний для користувачів груп знайомств, ігрових та форумів. Мотив приналежності найбільш виразний у користувачів соцмереж, а мотивацію коротання часу приписують месенджерам, форумам та групам знайомств.

На основі результатів кореляційного аналізу визначено, що час, який особа приділяє своїй референтній мережевій групі, є додатно пов'язаним з активністю виконуваної в групі ролі ($r=0.707$, $p=0.01$), з мотивами спілкування ($r=0.610$, $p=0.01$) і пізнання ($r=0.440$, $p=0.01$) та фактором Сили ($r=0.238$, $p=0.01$). Такий результат є досить показовим: чим більше людина прагне спілкуватися, чим більше вона буде прагнути до нової інформації, - тим більше вона буде прагнути до взаємодії в рамках мережевих груп, і тим активніше вона себе проявлятиме. Фактор Оцінки має значущий додатний зв'язок з мотивами колекціонування ($r=0.295$, $p=0.01$), розважальними ($r=0.320$, $p=0.01$) та ігровими мотивами ($r=0.352$, $p=0.01$); фактор Сили зворотно корелює з мотивами шопінгу ($r=-0.318$, $p=0.01$) та економічним мотивом ($r=-0.290$, $p=0.01$). Позитивне сприйняття груп пов'язане з розважальним та ігровим мотивами й мотивом колекціонування.

Отже, система інтеркореляцій показників ставлення досліджуваних до мережевих груп підкреслює комплексність їхніх взаємозв'язків, що визначається особливостями самих мережевих груп, метою та мотивацією перебування у групах та особливостями групової взаємодії в них.

Романова В. С.
кандидат психологічних наук,
засновниця екосистеми психологічної допомоги METHOD4U,
практикуючий психолог,
м. Київ, Україна

ПРОБЛЕМА РОЗУМІННЯ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ

"Розуміння цінніше за знання"

Поль Ланжевен

Розуміння є основою будь-якого спілкування: дружня розмова, ділові переговори або наукова дискусія. Але як саме відбувається цей процес? На яких рівнях ми розуміємо чи не розуміємо?

Проблема розуміння: від античності до сьогодення

У античній філософії розрізняли два напрямки розуміння: діаною (мислення поняттями) і нус (мислення ідеями). За словами Сократа, наприклад, розуміти іншого можна, зокрема, ставшина його місце. У середньовіччі філософи трактували розуміння як сприйняття смислу або тотожнили його з мисленням в поняттях. Почасти спираючись на біблійні вчення або точні науки, які не протирічили релігії. У класичному раціоналізмі розуміння пов'язували з рефлексією, зосереджуючись на очищенні знання від емоцій та вдосконаленні його за допомогою нових інструментів.⁷

Герменевтичний підхід: мова як середовище розуміння

У ХХ столітті поширення в сферах різних гуманітарних наук (психології, лінгвістиці, культурології) отримала герменевтика. Одним із її ключових понять є саме розуміння. Герменевти розглядають розуміння не просто як когнітивний процес, але як спосіб буття людини у світі. Це означає, що ми не просто "пізнаємо" світ, але і "живемо" в ньому, розуміючи його значення.

Мова, на думку герменевтів, відіграє ключову роль у процесі розуміння. Вона є середовищем, в якому ми усвідомлюємо себе і світ навколо нас. Ми мислимо мовою, спілкуємося мовою, пізнаємо світ через мову.

Ганс-Георг Гадамер, один з найвідоміших представників герменевтики, вважав, що мова є універсальним середовищем, в якому здійснюється саме розуміння. Згідно його досліджень, ми не можемо вийти за межі мови і розуміти що-небудь поза нею.

Описаний ним процес можна відчутти під час читання. Коли ми читаємо, наприклад, книгу, то не просто "вбираємо" інформацію, але і інтерпретуємо її, порівнюємо з власним досвідом та знаннями. Відтак, мова книги є середовищем, в якому відбувається розуміння тексту. Або ж у розмові з другом: ми не просто обмінюємося словами, але й намагаємося зрозуміти одне одного, дізнатися думки та почуття. І саме мова є інструментом, за допомогою якого ми досягаємо (чи ні) взаєморозуміння.

Герменевтичне коло

"Розуміння має циклічний характер, переходячи від цілого до частини і назад", - говорив Ганс-Георг Гадамер.

Герменевтичне коло – концепція, запропонована в герменевтиці, яка детально описує процес інтерпретації. Суть герменевтичного кола полягає в тому, що ми починаємо з цілісного уявлення про текст або явище, а потім аналізуємо його частини, щоб поглибити розуміння. У процесі аналізу наше цілісне уявлення про текст або явище змінюється. І ми повертаємося до цілісного уявлення, але воно вже більш глибоке і багатогранне (а можливо, й зовсім протилежне), ніж було спочатку.

Ключова мета герменевтичного кола – це його розрив. Неможливо досягнути абсолютне розуміння з першого разу. Розуміння – це постійний процес, в якому ми поступово наближаємося до істини. А ще прийняття того факту, що досягнення "повного абсолютного розуміння" - недосяжна ілюзія. Тому що, за герменевтами, розуміння завжди обмежене нашим досвідом та знаннями.

Розуміння - це нелінійний процес, а циклічний, і герменевтичне коло вчить, що розуміння - це не статичний результат, а постійна активність.

Розуміння як мистецтво інтерпретації

"Розуміння – це мистецтво, яке потребує розробки правил інтерпретації, що гарантують правильне сприйняття", - стверджував Фрідріх Шлейермахер.

Як вже довели представники герменевтики, розуміння - це не просто пасивний процес отримання інформації. Це активне мистецтво інтерпретації, що вимагає від нас зусиль та вмінь. Але у цього "мистецтва" є досить чіткі правила.

- *Контекст.* Іноді він критично важливий для правильної інтерпретації слова та дії співрозмовника.
- *Знання.* Хоча це й очевидно, але загальна ерудиція впливає на здатність розуміти про що йдеться.
- *Логіка.* Застосування логічного мислення необхідне для коректних висновків з отриманої інформації.
- *Інтуїція.* Останній, але не за значенням, пункт. Інтуїція може допомогти розкрити прихований сенс слів або дій. Хоча в науковому світі її інтерпретують як поєднання знання і логіки.

Шлейєрмахер, у свою чергу, виділяв два основних типи інтерпретації: нестрогу та строгу. Нестрога базується на інтуїтивному розумінні та здоровому глузді і підходить для щоденного спілкування. Строга ж вимагає ретельного аналізу тексту та використання наукових методів і, як правило, застосовується у науковій діяльності та перекладі.

Пошук значення є ключовим елементом інтерпретації. Чим ґрунтовніше опрацьовані методи пошуку значення, тим точніше буде розуміння. Це може бути аналіз, коли вивчається структура, слова та вирази. Може бути контент-аналіз з виділенням ключових слів і тем. Може бути порівняльний аналіз, в якому одне порівнюється з іншим з подібною тематикою. Або ж герменевтичний аналіз з розумінням у контексті створення та історії інтерпретації.

Розуміння в сучасному світі (у науці та житті)

Поступово були сформульовані основні типи розуміння: істинне, інтерпретація, застосування. Істинне розуміння як сприйняття значення, інтерпретація - неповне суб'єктивне розуміння, а застосування - розуміння в дії.

Умовно, типізацію розуміння розділено на рівні: коли виникають значущі елементи досвіду (нижчий) і коли формуються стійкі конфігурації значень (вищий). За іншою версією, рівні співвідносяться інакше, і їх удвічі більше. Так, наприклад рівень смислового розуміння визначається уловленням суті, ідеї або мети повідомлення. У той час як розуміння змісту передбачає вже сприйняття інформації, фактів і деталей. Емоційне розуміння становить собою здатність співпереживати почуттям та емоціям, уловлювати настрій, а інтуїтивне розуміння — ні що інше, як так завана

“чуйка” або інтуїція, коли ми відчуваємо, що говорить людина, навіть якщо не до кінця (поки чи взагалі) розуміємо смисл.

Ключова проблема розуміння

Незважаючи на згадані вище (і ще добрий десяток не згаданих) досліджень та гіпотез, а також створені категоризації, типізації та поділ на рівні, процес розуміння все ще супроводжується труднощами та проблемами.

До найочевидніших можна віднести різницю в мовах і культурах. Люди з різних країн або соціальних груп можуть по-різному розуміти одні й ті ж слова та вирази, і відповідно, рівень їх розуміння на перший погляд простих або загальноприйнятих речей-понять-слів може бути (і безперечно буде) різним.

Наступні проблеми розуміння виникають через особистий досвід і цінності, які неухильно впливають на те, як ми інтерпретуємо інформацію.

Далі можна віднести до складнощів невербальну комунікацію. Адже не секрет, що міміка, жести, інтонація голосу несуть у собі не менше інформації, ніж слова, а їх хибне тлумачення призводить до непорозумінь.

І, мабуть, однією з найсуттєвіших проблем будь-якого розуміння є фактори зовнішнього середовища - шум і фізичні перешкоди. Вуличний гам, поганий зв'язок, низька якість зображення або фізична втома можуть ускладнити розуміння.

Вирішення складнощів розуміння в процесі психологічного консультування.

Уважне слухання дасть можливість не лише чути слова, а й уловлювати невербальні сигнали. Уточнення або питання під час комунікації значно спростять її інтерпретацію. Якщо йдеться про текст або дані, слава цифровій ері, є Google, Вікіпедія та ШІ. Перефразування як метод делікатного уточнення також допоможе прояснити, чи всі мають на увазі одне й те ж. Контекст продовжує відігравати важливу роль у розумінні, так само як і особистість мовця. Поміж цим для розуміння важливо набути навичок збереження відкритості. Це не означає, що відтепер слід або сприймати все “на віру”, або пропускати повз вуха. Це означає, що існує інша точка зору, яка буде нести не менше сенсу або ясності, просто вона буде відрізнятися, вимагаючи з вашого боку прийняття або неприйняття в залежності від мети.

У процесі розуміння задіяна купа факторів: мова, невербаліка, культура, особистий досвід, фізичний і психічний стан. І всі вони впливають на (непо)розуміння.

Як ми уловлюємо сенс слів? Як “читаємо” думки по виразу обличчя? Як відчуваємо настрій людини, навіть якщо вона нічого не говорить? Все це також впливає на (непо)розуміння.

Важливо пам'ятати, що розуміння - це складний і двобічний процес, у якому ключову роль відіграє не лише здатність висловлювати свої думки, а й уважно їх сприймати ззовні. Усвідомлене ставлення до спілкування точно підвищує якість (взаємо)розуміння, до якого ми прагнемо.

Синявська Н. Я.

*асистент кафедри описової та клінічної анатомії
НМУ ім. О.О.Богомольця,
м. Київ, Україна*

Літвін В. В.

*студент 1 курсу медичного факультету №1
НМУ ім. О.О.Богомольця,
м. Київ, Україна*

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ МЕДИКІВ ЯК МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ МОРФОЛОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН

Вступ. В умовах військового часу особливої актуальності набувають мотиваційні ресурси особистості студента-медика під час вивчення морфологічних дисциплін. Система мотивації особистості визначає напрямок життєвого шляху, пізнання себе і самореалізації для майбутніх лікарів.

Мета. Мета нашого дослідження полягає у дослідженні рівня мотивації студентів-медиків під час вивчення морфологічних дисциплін.

Матеріали і методи. Проведено психологічне дослідження 108 студентів-медиків, з яких 21 особа - М1 факультет, 47 осіб - М2 факультет, 22 особи - М3, та 18 осіб - інші факультети. Для вивчення рівня мотивації була

використана “Методика діагностики рівня емпатичних здібностей В.В.Бойко”.

Результати були зібрані за допомогою Google Форми та оброблені з використання статистичної програми Microsoft Excel.

Результати та обговорення. Активність студентів-медиків по факультетно має спадаючий характер – М2(43,5%), М3(20,4%), М1(19,4%), та інші(16,7%). Активність студентів медиків за курсом навчання спадає відповідно – 1 курс(62%), 2 курс(20,4%), 3 курс(8,3%) та інші(9,3%).

Описові статистики:

Середнє – 19,32 (з 36)

Медіана – 20 (з 36)

Діапазон – від 2 до 30.

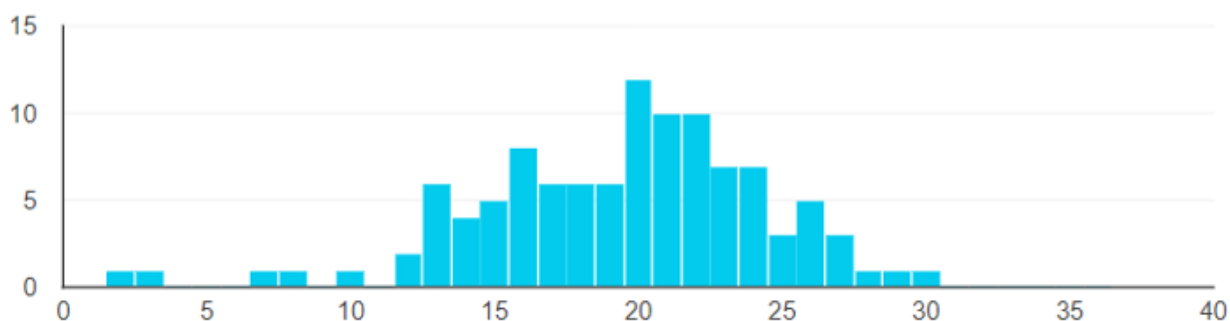


Рис. 1. Розподіл балів за методикою

Отримані результати свідчать про те, що емпатичні здібності знаходяться на верхній межі пониженого рівня.

Висновок. Таким чином рівень мотивації студентів-медиків під час навчання морфологічним дисциплінам знаходяться на верхній межі пониженого рівня, що може свідчити про загалом задовільну мотивацію майбутніх лікарів і результативність незначних соціальних змін для досягнення оптимального рівня мотивації.

Шаповаленко Н. Ф.
магістр психології,
молодший науковий співробітник
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
n.shapovalenko@kubg.edu.ua
Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙ ВИМУШЕНО РОЗДІЛЕНИХ ЧЕРЕЗ ВОЄННИЙ СТАН

Війна назавжди змінила життя кожного українця, вона руйнує не тільки нашу країну, а й наші сім'ї. Сім'я є одним з основних інститутів суспільства та основою кожної держави. Сім'я відіграє велику роль у житті окремої особистості і суспільства в цілому. Вона є важливою сферою особистісної самореалізації, завдяки якій задовольняються базові психологічні потреби членів сім'ї.

Єднання та підтримка – єдині речі, які здатні допомогти вистояти сім'ї в цей дуже складний час, але багато сімей роз'єднуються через міграцію жінок і дітей у безпечні місця, за межі нашої держави, а частина родини залишається, через певні обставини, на окупованій території. Рішення виїхати, приймалося сім'ями діючи в ситуації примусу, в умовах дефіциту часу, та керуючись міркуваннями безпеки і [29]. Наслідки цього рішення можна буде спостерігати в наступні місяці та роки, в тому числі після повернення біженців додому.

Вимушений виїзд українських жінок закордон та розлука з близькими не тільки ускладнили повсякденне життя, а й посилили рівень тривоги. Тривала розлука тягне за собою численні й часто незворотні наслідки, а постійний стрес негативно позначається на стосунках у сім'ях.

На державному рівні дослідження цієї теми є дуже важливим оскільки країна перебуває у стані війни.

На науковому рівні досліджень, присвячених проблемам вимушено розділених сімей в Україні, що підтверджує **актуальність** та **практичну значущість** даної теми, ще недостатньо.

На рівні особистісного досвіду ми можемо констатувати, що люди з означених сімей потребують психологічної допомоги і підтримки. І потреба у цьому з часом тільки зростатиме.

Об'єктом дослідження є психологічні особливості подружніх стосунків, **предметом** дослідження – вплив вимушеного розділення сімей через воєнний стан на подружні стосунки, **мета** дослідження: здійснити теоретичний аналіз та дослідити особливості впливу вимушеного розділення сім'ї на подружні стосунки, розробити методичні прийоми задля ефективного психологічного супроводу подружніх пар в умовах розділення сімей

Нами було проведено теоретичний аналіз особливостей функціонування сімей, що були розділені, у вітчизняній і зарубіжній психологічній літературі.

Аналіз дозволив нам визначити, що у процесі спільної життєдіяльності члени родини виконують ряд функцій, які визначаються їх потребами. Через роз'єднання порушуються або уповільнюються комунікативна та рекреативна функції сім'ї

Вивчення чинників впливу на подружні стосунки у розділених сім'ях є предметом досліджень у багатьох галузях науки, таких як психологія, соціологія, антропологія і сімейна терапія.

Основні чинники: Емоційна напруга, фінансова ситуація, діти, конфлікти і непорозуміння, соціальна підтримка, комунікація, психологічний стан, нові стосунки, зміни в особистому розвитку, недостатня підтримка і допомога, незадоволеність інтимним життям

Розрізняючи чинники і розуміючи їх вплив, партнери можуть працювати над вдосконаленням своїх відносин або вирішенням конфліктів. Важливо також пам'ятати, що кожна роз'єднана сім'я унікальна, і рішення щодо її майбутнього повинно бути прийнято на основі конкретних обставин і потреб кожного з партнерів.

Теоретичне дослідження показало, що головними чинниками, які впливають на психологічні особливості сім'ї є міжособистісні стосунки, а саме: неможливість, або надмірна обмеженість у наявності головних ознак щасливої сім'ї. Матеріальні та сексуальні чинники також безперечно впливають на погіршення стосунків в сім'ї.

Емпірична частина роботи присвячена опису результатів дослідження впливу вимушеного розділення сімей через воєнний стан на подружні стосунки. В дослідженні для кількісного аналізу було використано діагностичні методики, які виміряли зміни, що з'явилися під час розділення сім'ї, зміни в якості життя, вірогідність ПТСР та зміни рівня любові та симпатії.

На підставі проведеного теоретичного аналізу із проблеми вивчення психологічних особливостей подружніх стосунків на відстані було спроектовано психологічне дослідження, метою якого було дослідження впливу вимушеного розділення сімей через воєнний стан на подружні стосунки.

В експерименті взяли участь 23 жінки, які зараз перебувають в різних країнах і вимушено розділені зі своїми чоловіками через війну. Всі жінки дали згоду на анонімне використання їх даних для цілей цього дослідження.

Опитування було проведено з використанням docs.google.com/forms.

В емпіричному дослідженні використовувалися наступні методи:

Авторська анкета «Зміни, що з'явилися під час роз'єднання», «Шкала оцінки якості життя» (Чабан О.С.); PCL – шкала самооцінки наявності ПТСР (цивільна версія); Шкала любові та симпатії (З. Рубін).

З аналізу дослідження було отримано наступні результати :найбільшими факторами, які вплинули на сімейні стосунки після евакуації, на думку жінок нашої вибірки, є зміна оточуючої середовища, відсутність близькості та велика відстань. Також найчастіше вони відчують занепокоєння через невизначеність майбутнього, емоційне виснаження та страх за життя чоловіка. Через те, що сім'я розділена, вони часто відчують тривогу, розгубленість та смуток. Проблеми, які найчастіше загострюються у стосунках, це різні погляди на майбутнє, відсутність підтримки та пагубні звички.

За результатами проведеного дослідження було розроблено і апробовано програму онлайн- терапії та «Путівник самодопомоги» для вимушено розділених через війну, який має за мету допомогти вимушено розділеній подружній парі впоратися зі своїми емоціями і почуттями, відновити своє життя, наповнити його новими цілями та планами, знаходити способи покращення як психічного, так і фізичного здоров'я

Психологічна допомога сім'ям, які вимушено розділені через війну, є дуже важливою і потребує особливої уваги для забезпечення їхнього фізичного та емоційного благополуччя. Невирішена психотравмуюча ситуація може призвести до ще більшого стресу, тривожності та інших психологічних проблем

Список використаних джерел

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: кол. монографія / за заг. ред. Ю.Д. Бойчука. - Харків: Вид. Рожко С.Г., 2017. - 488 с.

2. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу: практичний посібник / Я. М. Омельченко, З.Г. Кісарчук, Т.С. Гурлева, Г. П. Лазос [та ін.]; за ред. Я.М. Омельченко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 256 с.
 3. Думка психолога. Відносини на відстані - розрив чи зміцнення сім'ї? NV. URL: <https://life.nv.ua/ukr/socium/vin-viyskovosluzhbovec-vona-za-kordonom-yak-zberegistosunki-na-vidstani-novini-ukrajini-50310640.html>
 4. Осадько, О.Ю. Общение как элексир здоровья (коммуникативные механизмы самогенеза личности): монография / О.Ю. Осадько; НАПН Украины; Ин-т социальной и политической психологии. - Киев : Милениум, 2016. - 340 с.
 5. Ігри та вправи для тренінгів (зі скарбнички неформальної освіти). Портал ГУРТ . <https://www.gurt.org.ua/articles/43009/>
 6. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. Науковий вісник ДДУВС. 2022. Спеціальний випуск № 2. С.550-557.
-

Швалб А. Ю.

кандидат психологічних наук

доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах

Національний університет цивільного захисту України

Shvalb.anton@gmail.com

(ORCID 0000-0002-9729-1099)

Харків, Україна

Перелигіна Л. А.

доктор біологічних наук,

професор кафедри психології діяльності в особливих умовах

Національний університет цивільного захисту України

linaperelygina@gmail.com

ORCID 0000-0003-2594-6321

Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна Російської Федерації проти України спричинила масове переселення людей, що стало одним з найсерйозніших гуманітарних викликів сьогодення. Вимушене переселення значно впливає на життя людей, адже вони змушені адаптуватися до нових умов життя, нових людей

та нових соціальних норм. Успішна адаптація переселенців до нових умов життя та їхнє психологічне благополуччя значною мірою залежать від рівня та особливостей розвитку життєстійкості, а також пов'язані з рівнем емоційного вигорання.

Дослідження особливостей життєстійкості та емоційного вигорання у ВПО та вимушених емігрантів набуває особливої актуальності в умовах війни. Життєстійкість та емоційне вигорання є двома ключовими поняттями, які досліджуються у контексті впливу війни на психічне здоров'я. Ці два поняття тісно пов'язані між собою, адже висока життєстійкість може допомогти людям краще протистояти стресу та емоційному вигоранню, що часто виникають внаслідок складних життєвих обставин.

Життєстійкість визначається як здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин та долати їх. Емоційне вигорання, натомість, описує стан виснаження, що виникає внаслідок хронічного стресу. Розуміння факторів, що впливають на ці стани, може допомогти у розробці ефективних психосоціальних програм та заходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я людей, які постраждали від війни. Підвищення життєстійкості та профілактика емоційного вигорання – це важливі завдання, які стоять перед людьми, що пережили вимушене переселення або еміграцію. Для цього необхідна комплексна підтримка з боку держави, громадських організацій та фахівців у сфері психології.

У рамках широкомасштабного дослідження, присвяченого вивченню питання життєстійкості як цивільного населення, так і військовослужбовців ЗСУ та ТРО України, на цьому етапі ми провели порівняльний аналіз показників життєстійкості та емоційного вигорання у громадян України з різним досвідом вимушеного переселення. Метою роботи було встановлення особливостей прояву зазначених параметрів та встановлення кореляційного зв'язку між ними.

Основна проблема, яка спонукала нас до проведення цього дослідження, полягає в тому, що життєстійкість, судячи з результатів наших попередніх робіт, є не просто набором поведінкових показників, а більш складним, комплексним явищем, тісно пов'язаним з психоемоційним станом особистості. Це, в свою чергу, ставить під сумнів ефективність тренінгів, спрямованих на підвищення життєстійкості без урахування опрацювання як загальної психоемоційної стійкості, так і психопрофілактичних практик зниження негативного впливу

довготривалих негативних психічних станів, таких як емоційне вигорання, хронічний стрес, тривожність тощо.

Загальна вибірка респондентів, які взяли участь у нашому дослідженні, склала 150 осіб. Загальна сукупність була розділена на 3 підгрупи.

Першу групу складають люди, які були вимушені переїхати з окупованих та суміжних територій України до інших регіонів всередині країни, тобто ті, хто підпадає під визначення внутрішньо переміщених осіб. Чисельність групи становила 50 осіб. До вибірки увійшли переважно жінки (40 осіб), і лише 10 осіб були чоловіками. Вік учасників коливався від 18 до 64 років.

Друга група – це громадяни України, які емігрували за межі країни, тобто вимушені емігранти. Чисельність групи також становила 50 осіб, віковий діапазон був майже таким самим, як і в першій групі (18-62 роки), проте в цій групі вибірка складалася лише з жінок, що зумовлено особливостями міграційної політики воєнного часу.

Третя група була представлена учасниками, які не залишали місця проживання в межах України з початку повномасштабного вторгнення. Для дотримання статеві-вікового балансу ми відібрали 50 учасників у віковому діапазоні 18-60 років та співвідношенні 40 жінок до 10 чоловіків.

Проводячи таке розмежування, ми переслідуюмо мету простежити наявність вищезазначених ознак у кожній з трьох груп, при цьому третю групу розглядаємо як контрольну, тобто таку, на яку не вплинуло ні вимушене переселення в межах території України, ні вимушена еміграція за межі держави.

Для збору емпіричних даних учасники нашого дослідження пройшли два теста в онлайн-форматі, а саме "Шкала життєстійкості" (С. Мадді) та опитувальник "Оцінка емоційного вигорання" (В. В. Бойко).

На підставі аналізу результатів, ми констатуємо наявність більш високих показників за шкалами «Залученість», «Контроль» та загальної життєстійкості у респондентів, які не мали досвіду вимушеного переселення, а група вимушених мігрантів, має вищі показники, ніж група внутрішньо переміщених осіб. Тобто, ми маємо підкреслити, що саме опитувані, що мали досвід вимушеної міграції, більш залучені в процеси, на відміну від опитуваних з досвідом вимушеного переміщення у межах України. Опитувані, що не залишали місця постійного проживання,

характеризуються найвищим рівнем вираженості залученості, а також життєстійкості, на відміну від опитуваних першої та другої груп.

Варто відмітити відсутність статистично достовірного взаємозв'язку між показниками за шкалою «прийняття ризику» з різним досвідом вимушеного переселення.

За методикою дослідження емоційного вигорання В.В.Бойко можна сказати наступне: як у вимушено переміщених осіб, так і у групи вимушених мігрантів синдром емоційного вигорання перебуває в стадії формування. У респондентів, що не покидали місце проживання синдром емоційного вигорання зложився повністю: середні показники кожної з фаз вище 61 бала.

В цілому, за результатами емпіричного дослідження ми можемо бачити, що респонденти групи 3 (не мали досвіду переміщення) демонструють значно більш проявлені риси життєстійкості у порівнянні з групами вимушених мігрантів та внутрішні переміщених осіб, але в той же час вони мають значно більш виражені симптоми емоційного вигорання, ніж представники двох других груп. Респонденти, які попадають в категорію ВПО, навпаки мають нижчий з усіх показники життєстійкості, але синдром емоційного вигорання в них є також найнижчим.

Швалб Ю. М.

доктор психологічних наук, професор,
в.о. завідувача лабораторії екологічної психології,
Інститут психології імені Г.С.Костюка

НАПН України,

e-mail: shwalb2012@ukr.net

ORCID: 0000-0001-9110-3651

м. Київ, Україна

СИТУАТИВНЕ ТА ЖИТТЄВЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

На сьогодні склалася така ситуація, насамперед пов'язана з війною, яка показала, що без звернення до проблематики особистості українська психологія стає майже безсилою як у власному розвитку, так і в проблемах допомоги людям. Бо психологічні наслідки війни – це не стільки руйнування структур діяльності (хоча це теж є), але, в першу чергу, руйнування структур образу життя і руйнування особистісних структур. І в цій проблемі на початку повномасштабного вторгнення у 2022 році в центрі була проблема переживання і емоційної стійкості, здатності до адаптації, у 2023 році – це була тематика прийняття рішень. Але на сьогодні однією з центральних постає проблема самовизначення особистості.

При ознайомленні з наявними матеріалами досліджень проблеми самовизначення ми стикнулися з певними питаннями. По-перше, в англійській літературі мова йде не про самовизначення, але про самодетермінацію. Тобто тут робиться наголос на спроможності особистості бути суб'єктом власного буття, себе самого. У зв'язку з цим підкреслюється, що ми маємо справу з однією зі сфер свободи. По-друге, в традиції вітчизняної психології 1970-х – початку 1990-х років, проблема особистісного самовизначення стосується переважно підлітково-юнацького віку: професійне самовизначення, життєве самовизначення, генеральний план життя і т.і., тобто самовизначення «раз і на завжди». З іншого боку в переважній більшості вітчизняних публікацій того часу самовизначення пов'язується з усвідомленим прийняттям юнаком суспільних цінностей, моралі, ідеології.

1. В сучасних дослідженнях проблеми особистісного самовизначення звернемо увагу на двох моментах. Його пов'язують з:

- ідентичністю особистості;

- прийняттям рішення, як завершення самовизначення, що кореспондує з цілеполаданням, вибором й т.д.

На основі наших власних досліджень, проведених в рамках практики авторських осінньої і зимової психологічних шкіл, можна стверджувати, що самовизначення як особливий психологічний механізм зустрічається рідко, тобто більшість в переважній більшості життєвих ситуацій не перевизначаються, а діють відповідно до впливу зовнішніх чи якихось внутрішніх чинників, здійснюють реактивну поведінку. Зовнішній вплив вимушує приймати рішення, а внутрішні чинники – відповідають процесу ідентичності. При чому, остання виявляє себе насамперед наслідком, можливо погано усвідомлюваним, попередніх актів самовизначення. Ідентичність – механізм, що дозволяє утримувати свідомість як відносно стійку конструкцію, допомагає кожного разу залишатися самим собою, при усіх зовнішніх змінах. Їй відчуття цієї стабільності це складова психічного здоров'я людини. На рівні психологічного здоров'я людина має усвідомлювати ті зміни, як з нею відбуваються, а на рівні психічного здоров'я людина має переживати власне Я як беззаперечний факт.

Конструкти самоідентичності задають розгортання провідних поведінкових схем і штампів. Тому вони відносяться не до діяльності, але до поведінки. Таким чином самовизначення як центральна конструкція розгортається, з одного боку, через ідентичність в поведінку, а з іншого боку, через прийняття рішення в організацію, побудову діяльності, тобто у побудову того яким Я буду. Тобто Ідентичність про «минуле», прийняття рішення про майбутнє – «яким Я буду».

Самовизначення, таким чином, є центральним вузлом, що пов'язує власне минуле особистості з її власним майбутнім.

2. Самовизначення здійснюється у двох формах – ситуаційній, тобто «тут і зараз», і життєвій, тобто в контексті життєдіяльності, здійснення власного життя. Будь-яка ситуація, тобто збіг зовнішніх і внутрішніх обставин, які людина визначає як ситуацію, потребує визначення не тільки елементів середовища, тобто обставин, але й визначення себе (мого власного місця) по відношенню до цих елементів. Ситуація – не те, що існує поза суб'єкта. Навпаки, ситуація – це те, що суб'єкт утворює своїм баченням, своїми діями, своїми переживаннями.

Найскладніше, перевести фокус нашої уваги з аналізу елементів ситуації, на аналіз нашого місця в цій ситуації. Цебто для здійснення ситуаційного самовизначення необхідно виконати дві дії: першу,

аналітичну, що означають елементи ситуації для мене, й другу, визначити для себе, що я означаю для ситуації. Це передбачає визнання людиною того, що вона є активною і провідною часткою ситуації, вона є системоствірною цієї ситуації. Тобто ситуаційне самовизначення пов'язується з мотиваційною сферою – що саме людина бажає в цій ситуації. Людина має стати суб'єктом визначення власної мотиваційно-цільової структури. Вона стає спроможною зупиняти і структурувати власні бажання. Й неважливо, в якій формі це структурування відбуватиметься – ієрархічні, послідовній чи іншій. Головне, людина стає спроможною бути більшою, ніж власні психічні процеси і стани, тобто людина стає свobodною щодо власних станів. Жодні обставини, жодні інші суб'єкти не впливають на самовизначення людини. Обставини впливають на реалізацію, на результат, але не на самовизначення.

Процедура самовизначення не може набувати остаточної жорсткої кінцевої форми. Це кожен раз є спроможність виходу у самовизначення, не предметність, а функційний орган, який людина може або вмiє «запускати» рефлексивно, чи «сам собою». В психологічному консультуванні кризові стани, стани невизначеності потребують запуску цього механізму, без чого ефективність такого консультування залишається під питанням.

Така спроможність виходу за рамки конкретної наявної ситуації дозволяє людині дивитися на ситуацію як на маленьку складову частину її власного життя, з огляду на її значення в контексті життєвого шляху людини. Тобто який смисл дана ситуація завдає життю людини. Наступне питання, яке можна поставити: чи спроможна особистість керувати цією ситуацією в рамках її життєвих інтересів?

Саме ці два питання і задають фрейм життєвого самовизначення особистості.

Янкін В. О.
кандидат історичних наук, доцент,
професор кафедри психології та педагогіки
Університету Сучасних знань,
e-mail: yankinva@ukr.net
м. Київ, Україна

ОСНОВНІ КРИТЕРІЇ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВНЗ

У статті розкрито особливості розвитку професійної культури особистості в умовах ВНЗ. Показано, що професійне становлення особистості можливе лише за умови розвитку професійної культури особистості та особистісних структур, які становлять психологічну основу професійного успіху як форми професійної соціалізації та специфічного прояву соціальної активності індивіда.

Доведено, що професійне становлення особистості це частина життєвого шляху індивіда яке є продуктом і результатом діяльності самої людини.

Ключові слова: професійне становлення особистості, професійна культура, особистісний розвиток, професійна діяльність, професійний розвиток та професіоналізм.

У житті кожної людини важливе місце займає професійна діяльність. Професійне становлення особи психологія розглядає як процес прогресивної зміни її під впливом соціальних дій і власної активності.

Сучасну ситуацію практичної профорієнтації в Україні можна охарактеризувати тим, що держава практично не займається проблемами молодого покоління в питаннях професійної орієнтації. Це неабиякою мірою пов'язано з особливою ситуацією, що склалася в Україні, ситуацією хаосу не лише в соціально-економічній, але і в духовній сферах громадського життя.

Саме у таких умовах молодому поколінню доводиться вибудовувати перспективи свого власного особового і професійного розвитку. А, з іншого боку, сучасне суспільство пред'являє випускникам ВНЗ особливі вимоги, серед яких важливе місце займають високий професіоналізм, активність і творчість. Внаслідок чого, нині проблема становлення висококваліфікованих фахівців стає дуже актуальною.

Це свідчить не лише про необхідність розширення масштабів профорієнтаційної роботи але і підняття якісного рівня сприяння в професійному і особовому самовизначенні.

Професійне становлення - це велика частина онтогенезу людини, яка охоплює період з початку формування професійних намірів до завершення професійного життя. Важливим компонентом в цьому процесі є професійна психологічна культура особистості.

На думку В.В. Рибалка [6] професійна психологічна культура розуміється як зовнішньо, так і внутрішньо детермінований рівень засвоєння, використання та функціонування професійних цінностей, якими виступають знання, вміння, навички, здібності до ефективної професійної діяльності.

Цей період спрямований на самовдосконалення особи і її самоосуществление пов'язане з вибором і підготовкою до виконання людиною професійної діяльності. Це неминуче приводить до виділення у безперервному процесі становлення особи залежності від соціально-економічних стосунків, соціальної ситуації і позиції особи.

Зміни, що відбуваються з особою в процесі професійної підготовки, оволодіння професійною діяльністю і самостійного виконання, призводять до становлення її як фахівця і професіонала, але професійний розвиток може випереджати особистісний. Тобто людина може стати професіоналом з несформованою ще особистістю.

Вирішальне значення в цьому процесі належить провідній діяльності особистості у якої можна виділити такі характеристики професійного становлення особи як: нерівномірність і гетерохронність. [5].

Нерівномірність проявляється в наявності криз професійного розвитку, які відбуваються як на стадії професійного навчання, так і на стадії самостійної професійної діяльності.

Гетерохронність виражається в різночасності розвитку підструктур особи, в різній швидкості і глибині їх перетворення, в неспівпаданні динаміки зміни критеріїв професіоналізації.

Процес вдосконалення підготовки майбутніх фахівців та розвиток професійної культури особистості в умовах сучасної освіти досить складний і обумовлений багатьма чинниками. Одним з чинників є міра адекватності мотиваційних установок вступу до ВУЗУ і отримуваної професії.

Це можна пояснити тим, що багато студентів, стикаючись з труднощами, переживають розчарування в отримуваній професії. У деяких

виникає невдоволення окремими учбовими предметами через те, що звичних способів організації учбової діяльності недостатньо.

Спостерігається криза професійного вибору і, як наслідок, криза професійного становлення. Зокрема, Афанасьєва Т. О вказує, що в психолого-педагогічній науці виділяють шість видів криз професійного становлення : кризи учбово-професійної орієнтації, вибору професії, професійних експектацій, професійного зростання, професійної кар'єри і ненормативна криза [2].

Не менш важливим чинником в становленні майбутнього професіонала є ціннісні орієнтації особи студента, які визначають відношення до навчання у ВНЗ. В цілому, дослідження мотивації є однією з фундаментальних проблем вітчизняної психології.

На основі даних деяких досліджень ми можемо говорити, що висока позитивна мотивація може грати роль компенсаторного чинника у разі низьких спеціальних здібностей. Проте вивчення проблеми мотивації в професійному становленні студентів є найменш вивченим.

Таким чином, з позиції психології, до актуальних проблем системи освіти є формування у людини здібностей, потреб і готовності до постійного оновлення професійних знань.

Якщо говорити про чинники, які сприяють професійному становленню особистості та розвитку професійної психологічної культури особистості, то найчастіше виділяють наступні:

- зміна соціально-економічної ситуації професійного розвитку;
- зростання професійних вимог до людини;
- зростання або зниження професійних домагань особи;
- повне захоплення професійною діяльністю;
- нормативні вікові кризи.

А про розвиток професійної культури особистості в умовах ВНЗ необхідно говорити як про інтеграцію двох процесів: розвитку соціальної активності і професіоналізації особистості з початку професійного самовизначення до завершення становлення професійної «Я- концепції».

Список використаних джерел

1. Апостолюк А. С. Безпека праці: ергономічні та естетичні основи / С. О. Апостолюк, В. С. Джигерей, А. С. Апостолюк. – К.: Знання, 2006. – 215 с.
2. Афанасьєва Т. О. Психологічні особливості криз професійного становлення психолога. Збірник наукових праць. Психологічні науки. Том 2. Випуск 10(91). Класичний приватний університет .м. Запоріжжя. - 2013

3. Балл Г.О. Категорія культури: психолого"педагогічний аспект / Г.О. Балл // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – №2. – С. 1 – 3.
 4. Блінов О. А. Вплив сучасних та постсучасних HR-технологій на вдосконалення трудових відносин в умовах українського ринку праці: риси трансформацій // Удосконалення трудових відносин як основа стійкості та розвитку громадянського суспільства : монографія / В. Є. Шедяков, О. А. Блінов, П. Д. Морозов // заг. ред. П. Д. Морозова. – К. : Задруга, 2014. – 320 с. – Бібліогр.: с. 265–318.
 5. Курлянд З. Н. Теорія і методика професійної освіти: Навч. посібник. – К. : Знання, 2012. – 390 с.
 6. Максименко С. Д. Механізми трансформації структурних компонентів діяльності у професійному розвитку особистості в сучасних умовах / С. Д. Максименко // Актуальні проблеми становлення особистості професіонала в ризиконебезпечних професіях: матеріали міжрегіон. наук. Семінару (Київ, 25 березня 2010 р.) / Мін-во оборони України, Національний університет оборони України. – К.: НУОУ, 2010. – С. 12-14.
 7. Рибалка В.В. Психологія професійного самовизначення для здорових старшокласників: [метод. рекомендації] / В.В. Рибалка. – К.: АПН України, 2004. – 25 с.
 8. Сергєєнкова О. П. Психологічне забезпечення підготовки фахівців в вищому начальному закладі: концепція, методологія / О. П. Сергєєнкова // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: Зб. наук. праць. – Ч. 1. – Харків: ХТУ "ХПУ", 2002. – С. 400-405.
 9. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
 10. Хоржевська І. М. Професійний розвиток особистості, шляхи розвитку професіонала: Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського – «Психологічні науки», 2013. – С. 304 – 307.
-

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЕКОЛОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ:
ЖИТТЄВІ СТРАТЕГІЇ ОСОБИСТОСТІ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

*Матеріали
XX всеукраїнської науково-практичної конференції*

*В обкладинці використано малюнок,
згенерований ChatGPT 4, DALL-E*

14-15 травня 2024 року

Редакційна колегія:

*Максименко С. Д., Варава Л. А., Вернік О. Л., Львовичкіна А. М., Люта Л. П.,
Паламарчук О. М., Швалб Ю. М*

(електронне видання)

Підписано до друку 27.05.2024. Формат 60x84/16
Умовн. друк. арк. 5,7. Об'єм даних 2,7 Мб
Тираж 100 пр. Зам. № 1/04-24

Видавець:

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
01033, м. Київ, вул. Паньківська, 2,
тел/факс +38-044-288-33-20, e-mail: inpsy@psychology-naes-ua.institute