



MANS
MĘDZYNARODOWA AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH
W ŁOMŻY

PRACA SOCJALNA I PSYCHOLOGICZNA: INNOWACJE, STRATEGIE I MOŻLIWOŚCI

*Zbiór materiałów okrągłego stołu z udziałem międzynarodowym
19 marca 2024 r.*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА: ІННОВАЦІЇ, СТРАТЕГІЇ ТА МОЖЛИВОСТІ

*Збірник матеріалів круглого столу з міжнародною участю
19 березня 2024 р.*

Redakcja naukowa:

**Zoia Sharlovych
Marian Tripak
Oksana Palyliulko
Maryna Voloshchuk**



Łomża – Kamieniec-Podolski, 2024

Instytucja Edukacyjno-Rehabilitacyjna Szkolnictwa Wyższego „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”, Ukraina
Międzynarodowa Akademia Nauk Stosowanych w Łomży, Rzeczpospolita Polska

Навчально-Реабілітаційний Заклад Вищої Освіти «Кам'янець-Подільський Державний Інститут», Україна
Міжнародна Академія Прикладних Наук в Ломжі, Республіка Польща

Redakcja naukowa:

Zoia Sharlovych, Marian Tripak, Oksana Palyliulko, Maryna Voloshchuk

Наукова редакція:

Зоя Шарлович, Мар'ян Тріпак, Оксана Палилюцько, Марина Волощук

Praca socjalna i psychologiczna: innowacje, strategie i możliwości [wydanie elektroniczne]: Zbiór materiałów okrągłego stołu z udziałem międzynarodowym. Kamieniec-Podolski – Łomża, 19 marca 2024 r. / Redakcja naukowa: Zoia Sharlovych, Marian Tripak, Oksana Palyliulko, Maryna Voloshchuk. Wydawnictwo: MANS w Łomży, 2024. 256 s.

Соціально-психологічна робота: інновації, стратегії та можливості [електронне видання] : Збірник матеріалів круглого столу з міжнародною участю, Кам'янець-Подільський – Ломжа, 19 березня 2024 р. / Наукова редакція: Зоя Шарлович, Мар'ян Тріпак, Оксана Палилюцько, Марина Волощук. Видавництво: MANS w Łomży, 2024. 256 с.

Recenzenci:

prof. dr hab. Alla Ryzhanova, Sumski Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny imienia A. S. Makarenki, Ukraina

dr inż. Ireneusz Żuchowski, prof. MANS, Międzynarodowa Akademia Nauk Stosowanych w Łomży, Rzeczpospolita Polska

ISBN 978-83-971711-5-2

DOI: <https://doi.org/10.58246/UGRQ3368>

Zbiór powstał z gotowych materiałów dostarczonych przez autorów. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za materiały przekazane do publikacji.

Zбірник сформований з готових матеріалів, наданих авторами. Видавець не несе відповідальності за надані до публікації матеріали.

Wydawnictwo: MANS w Łomży



© Międzynarodowa Akademia Nauk Stosowanych w Łomży,
Rzeczpospolita Polska, 2024

© Instytucja Edukacyjno-Rehabilitacyjna Szkolnictwa Wyższego
„Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”, Ukraina, 2024

Rada Naukowa Instytucji Edukacyjno-Rehabilitacyjnej Szkolnictwa Wyższego „Państwowy Instytut Kamieniec-Podolski” zalecała rozpowszechnienie materiałów okrągłego stołu w Internecie (protokół nr 9 z dnia 28.03.2024)

Рекомендовано поширення в мережі «Інтернет» Вісною радою Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут» (протокол № 9 від 28.03. 2024 р.)

RADA REDAKCYJNA:

dr. Marian Tripak, Instytucja Edukacyjno-Rehabilitacyjna Szkolnictwa Wyższego „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”*; Ukraina;
dr Yuliana Vlasenko, IERSW „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”, Ukraina;
mgr Maryna Voloshchuk, IERSW „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”, Ukraina;
mgr Iryna Harbarts, IERSW „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”, Ukraina;
dr Volodymyr Dudchenko, IERSW „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”, Ukraina;
dr Natalia Zhyliak, IERSW „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”, Ukraina;
dr Iryna Zavadska, IERSW „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”, Ukraina;
mgr Maryna Kolisnyk, IERSW „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”, Ukraina;
dr Liudmyla Komarnitska, IERSW „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”, Ukraina;
dr. Hennadii Kucherov, IERSW „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”, Ukraina;
dr hab. Oleksandr Lavruk, IERSW „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”, Ukraina;
dr. Tetiana Marchak, IERSW „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”, Ukraina;
dr. Artur Mykhailyk, IERSW „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”, Ukraina;
dr. Anatolii Mykhalskii, IERSW „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”, Ukraina;
mgr. Natalia Moshenets, Międzynarodowa Akademia Nauk Stosowanych w Łomży, Rzeczpospolita Polska;
dr Oksana Palyliulko, IERSW „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”, Ukraina;
dr Volodymyr Frysakar, IERSW „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”, Ukraina;
dr hab. Liudmyla Romanovska, IERSW „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”, Ukraina;
dr hab. Anatolii Skrypyuk, IERSW „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”, Ukraina;
dr Olha Stoliarenko, IERSW „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”, Ukraina;
dr. Viktor Fedorchuk, IERSW „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”, Ukraina;
dr. Zoia Sharlovych, Międzynarodowa Akademia Nauk Stosowanych w Łomży, Rzeczpospolita Polska;
dr gab. Volodymyr Shevchenko, IERSW „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”, Ukraina;
dr Oleksandr Shevchuk, IERSW „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”, Ukraina.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

к. е. н., доц. Мар'ян Тріпак, Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут» **; Ukraina;
к. політ. н. Юліана Власенко, НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», Ukraina;
mgr. Марина Волошук, НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», Ukraina;
mgr. Ірина Гарбарь, НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», Ukraina;
к. філол. н., доц. Володимир Дудченко, НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», Ukraina;
к. психол. н., доц. Наталя Жилик, НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», Ukraina;
к. істор. н., доц. Ірина Завадська, НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», Ukraina;
mgr. Марина Колісник, НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», Ukraina;
к. філол. н., Людмила Комарніцька, НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», Ukraina;
к. істор. н. Геннадій Кучеров, НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», Ukraina;
д. п. з д. у., доц. Олександр Лаврук, НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», Ukraina;
к. філол. н., доц. Тетяна Марчак, НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», Ukraina;
к. істор. н., доц. Артур Михайлик, НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», Ukraina;
к. м. н., доц. Анатолій Михальський, НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», Ukraina;
mgr. Наталія Мошенець, Міжнародна Академія Прикладних Наук в Ломжі, Республіка Польща;
к. істор. н. Оксана Палілюк, НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», Ukraina;
к. п. н., доц. Володимир Фрисакар, НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», Ukraina;
д. п. н., проф. Людмила Романовська, НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», Ukraina;
д. істор. н., доц. Анатолій Скрипник, НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», Ukraina;
к. психол. н., доц. Ольга Столяренко, НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», Ukraina;
к. психол. н., доц. Віктор Федорчук, НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», Ukraina;
к. п. н. Зої Шарлович, Міжнародна Академія Прикладних Наук в Ломжі, Республіка Польща;
д. п. н., доц. Володимир Шевченко, НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», Ukraina
к. п. н. Олександр Шевчук, НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», Ukraina.

* IERSW „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy” - Instytucja Edukacyjna i Rehabilitacyjna Szkolnictwa Wyższego „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”

** НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут» - Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут» (Ukraina);

Зміст

**СОЦІАЛЬНА РОБОТА ТА КРИЗОВІ СТАНИ СУСПІЛЬСТВА:
МІЖНАРОДНИЙ ТА НАЦІОНАЛЬНИЙ ДОСВІД 10**

Баша Е.І.
Особливості роботи соціального працівника з людьми похилого віку.....10

Герасимова Т.І.
Основні напрямки діяльності громадської організації «Кам'янець-Подільське міськрайонне товариство інвалідів» у сфері захисту людей з інвалідністю.....14

Загалевиц В.Л.
Становлення соціального партнерства в ретроспективному огляді19

Кетлер-Митницька Т. С.
Психологічний тренінг як засіб активізації посттравматичного зростання в умовах війни..... 255

Романовська Л.І.
Особливості соціального супроводу людей похилого віку в Ізраїлі.... 30

Стьопін М.В.
Методика психосоціальної допомоги під час горювання 32

Шевченко В.Є., Романовська Л.І.
Особливості психокорекції самооцінки та тривожності у підлітковому віці засобами арт-терапії 36

**ІНСТРУМЕНТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ
ВРАЗЛИВИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ39**

Афузова Г.В., Кротенко В.І.
Тренінг як засіб розвитку резильєнтності студентської молоді у період воєнного стану 39

Байдалка Ю.
Роль психосоціальної допомоги дітям в умовах воєнного часу41

Бурлак А.О.
Суїцидальна поведінка підлітків як соціально-психологічна проблема..... 44

Власенко Ю.К.
Корекційний потенціал арт-терапії у роботі з мотивацією здобувачів з особливими освітніми потребами..... 48

Глов'юк О.В.
Перспективи використання технологій віртуальної реальності у психологічній допомозі особам, які постраждали від війни55

Дуткевич Т.В., Тимофієва В.С.
Психологічні чинники конфліктності підлітків 59

Коцюк О.О.
Роль та важливість соціального працівника в соціальнопсихологічному консультуванні осіб, що страждають або постраждали від домашнього насилля 64

Куцый Ю.
Особливості розвитку стресостійкості військовослужбовців в бойових умовах 70

Столяренко О.Б., Жиляк Н.В.

| | |
|--|-----------|
| Особливості виникнення та специфіка прояву депресії у військовослужбовців учасників бойових дій..... | 74 |
| <i>Ульянчук З.І., Романовська Л.І.</i> | |
| Проективні методи у психодіагностиці та психокорекції наслідків посттравматичного стресового розладу..... | 79 |
| <i>Федорчук В.М., Шарлович Зоя, Волощук М.Б.</i> | |
| Тривожність молодших школярів в умовах війни..... | 83 |
| <i>Шепель Л.С., Хозраткулова І.А.</i> | |
| Дослідження рівня стресу у громадян, які перебувають на території України та громадян, що перебувають за кордоном в період військових дій..... | 91 |
| СОЦІАЛЬНА РОБОТА ТА ПСИХОЛОГІЯ: ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ..... | 97 |
| <i>Василенко О.М.</i> | |
| Особливості застосування мнемотехнік у розвитку пам'яті студентської молоді..... | 97 |
| <i>Власенко Ю.К.</i> | |
| Використання творчих завдань на заняттях зі студентами в контексті підвищення мотивації до навчання..... | 101 |
| <i>Дідик Н.М.</i> | |
| Професійно важливі якості особистісної зрілості майбутніх військовослужбовців..... | 104 |
| <i>Іванова Б.В., Романовська Л.І.</i> | |
| Фактори розвитку комунікативних навичок у процесі підготовки молоді до сімейного життя..... | 108 |
| <i>Kushnir Ljudmyla, Kushnir Tetiana</i> | |
| Formation and Development of Self-Management Skills in Social Workers..... | 111 |
| <i>Маковецький С.Л.</i> | |
| Соціальні аспекти земельних відносин в Україні..... | 116 |
| <i>Присакар В.В.</i> | |
| Особливості формування професійно-етичної культури у майбутніх працівників соціальної сфери..... | 120 |
| <i>Прохорович Е.С.</i> | |
| Навчальна діяльність та шляхи тренування і розвитку пам'яті учнівської молоді..... | 124 |
| <i>Роїк А.А.</i> | |
| Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту..... | 126 |
| <i>Семеншиєна Р.В.</i> | |
| Соціальні та психологічні аспекти підготовки майбутніх фахівців інженерів-механіків..... | 131 |
| <i>Федорчук В.М., Роїк А.А., Сторожук Н.Р.</i> | |
| Підходи до вивчення проблеми емоційного інтелекту в зарубіжній психології..... | 134 |
| <i>Чутова Н., Балагуш В.Ю.</i> | |
| Особливості розвитку самооцінки в підлітковому віці..... | 139 |

| | |
|--|------------|
| СОЦІАЛЬНЕ ПРОЕКТУВАННЯ В СИСТЕМІ ОСВІТНЬОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ..... | 142 |
| <i>Завадська І.М.</i> | |
| Роль соціальної інклюзії в освіті | 142 |
| <i>Kravchyna T.V.</i> | |
| Innovative Methods for Optimizing Foreign Language Training of Future Socioeconomic Specialists | 146 |
| <i>Мельник О.В.</i> | |
| Використання елементів STEM-освіти як засобів формування комунікативної компетентності у підлітків в умовах інклюзії | 151 |
| <i>Мосаєв Ю.В.</i> | |
| Формування навичок соціального проектування в системі освітньої підготовки майбутніх соціальних працівників та психологів..... | 156 |
| <i>Сапожник А.О.</i> | |
| Особливості психокорекційної роботи психолога з дітьми та підлітками | 159 |
| СОЦІАЛЬНІ ІННОВАЦІЇ ТА ВОЛОНТЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ ФАХІВЦІВ У СОЦІАЛЬНІЙ СФЕРІ В УКРАЇНІ ТА ЗА КОРДОНОМ | 164 |
| <i>Денка А.С., Палилюк О.М.</i> | |
| Емоції та просоціальна поведінка..... | 164 |
| <i>Мельник І.В.</i> | |
| Роль штучного інтелекту в психологічній освіті та практиці | 170 |
| <i>Палилюк О.М., Столяренко О.Б.</i> | |
| Формування соціально-психологічної компетентності у процесі професійної підготовки майбутніх соціальних працівників..... | 173 |
| НОВІТНІ СТРАТЕГІЇ ТА ПРАКТИКИ У СФЕРІ ПСИХОЛОГІЇ..... | 180 |
| <i>Вермій Є.С., Романовська Л.І.</i> | |
| Психологічна допомога дітям та підліткам, які стали свідками насильства | 180 |
| <i>Гуменюк І.М.</i> | |
| Соціально-педагогічне волонтерство як бренд сучасної студентської молоді..... | 183 |
| <i>Комарницька Л.М.</i> | |
| Вплив алекситимії на життя людини..... | 191 |
| <i>Крайнюкова А.А.</i> | |
| Психологічні особливості взаємодії молоді у контексті поширення сучасних технологій | 195 |
| <i>Крушевська Я.О.</i> | |
| Механізми розвитку та патогенність емоційного стресу..... | 197 |
| <i>Кучеров Г.Г.</i> | |
| Методологія психологічного супроводу прийомних сімей..... | 200 |
| <i>Маковецький О.Л.</i> | |
| Ефективність корекційного впливу на особистість: чинники та фактори..... | 204 |
| <i>Михайлик А.О.</i> | |
| До питання соціального захисту на Поділлі в другій половині XIX – на початку XX ст. | 206 |
| <i>Пархомук Т.М., Романовська Л.І.</i> | |

| | |
|---|------------|
| Соціально-психологічні чинники включення підлітків у «групи смерті» в соціальних мережах | 212 |
| <i>Савків У.С., Сидор Г.В.</i> | |
| Управління персоналом шляхом застосування психологічних методів | 215 |
| <i>Стародубець Н.Д.</i> | |
| Криза підліткової ідентичності за результатами емпіричного дослідження підлітків-переселенців | 218 |
| <i>Столяренко О.Б., Кормильський Г.М.</i> | |
| Психологічна сутність та симптоматика депресії | 223 |
| <i>Чернець А.М., Романовська Л.І.</i> | |
| Агресія як деструктивна форма міжособистісної взаємодії сучасних підлітків | 228 |
| РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ (СОЦІАЛЬНА, ПСИХОЛОГІЧНА, ФІЗИЧНА)-ПОТРЕБИ ТА МОЖЛИВОСТІ | 231 |
| <i>Марчак Т.А.</i> | |
| Соціально-психологічні аспекти реабілітації людей з порушеннями опорно-рухового апарату..... | 231 |
| <i>Нижник Б.В., Клівіцька В.О.</i> | |
| Соціальна робота та психологія: особливості підготовки майбутніх фахівців..... | 233 |
| <i>Попелюшко Р.П.</i> | |
| Адаптивність психіки як детермінанта збереження психічного здоров'я комбатанта..... | 238 |
| <i>Романовська Л.І., Єгудаєв Ашер</i> | |
| Особливості соціального супроводу людей похилого віку в Ізраїлі.. | 244 |
| <i>Шарамко Д.Т., Романовська Л.І.</i> | |
| Психологічні особливості розвитку творчого мислення у дітей дошкільного віку | 248 |
| <i>Шевченко В.М.</i> | |
| Фізична реабілітація та відновлення осіб, які постраждали внаслідок війни | 252 |
| Алфавітний показчик..... | 254 |

WPROWADZENIE

Praca socjalna i kształcenie specjalistów w dziedzinie pracy socjalnej jest niezwykle ważnym krokiem w rozwoju europejskiego szkolnictwa wyższego. Biorąc pod uwagę potrzeby, pracownik socjalny ratuje każdego członka społeczeństwa, pomagając mu nie zatracić siebie, rozwijać się i tworzyć własną trajektorię rozwoju w nowoczesnym społeczeństwie.

W dniu 19 marca 2024 r. Instytucja Edukacyjno-Rehabilitacyjna Szkolnictwa Wyższego „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”, Ukraina we współpracy z Międzynarodową Akademią Nauk Stosowanych w Łomży (Polska) zorganizowały okrągły stół z udziałem międzynarodowym na temat „Praca socjalna i psychologiczna: innowacje, strategię i możliwości” w formacie mieszanym. W okrągłym stole wzięło udział ponad 190 uczestników z całej Ukrainy, a także z Polski, Włoch i Rumunii.

Wydarzenie obejmowało szeroki zakres tematów, w tym: modele komunikacji w świadczeniu usług społecznych (doświadczenie włoskie); specyfika działań pracownika socjalnego w kontekście pracy z młodzieżą (doświadczenie rumuńskie); łączenie ludności cywilnej i personelu wojskowego w czasie wojny i tworzenie wspólnych działań; rozwijanie odporności studentów w stanie wojennym; rola innowacji społecznych w rozwoju społeczności antykrzyzysowej, rehabilitacji i odbudowie; specyfiki reagowania na potrzeby dzieci, które powróciły do swoich rodzin biologicznych z placówek opiekuńczo-wychowawczych i dzieci zagrożonych; roli i znaczenia pracownika socjalnego w poradnictwie psychospołecznym dla ofiar lub osób dotkniętych przemocą domową; rozwoju umiejętności projektowania społecznego w systemie kształcenia przyszłych pracowników socjalnych i psychologów itp.

Każdy z uczestników okrągłego stołu zaprezentował własne osiągnięcia w kontekście prac badawczych prowadzonych w ramach własnych badań, wolontariatu lub praktyki zawodowej, a także w ramach i przy wsparciu międzynarodowych projektów, programów, w tym programów Erasmus +.

Podczas okrągłego stołu zaprezentowano badania naukowe, pomysły i perspektywy rozwoju pracy socjalnej i zawodów związanych z pracą socjalną w okresie stanu wojennego i powojennej odbudowy Ukrainy z wykorzystaniem doświadczeń międzynarodowych i praktycznych doświadczeń Ukrainy. Uczestnicy okrągłego stołu zaprezentowali unikalne doświadczenie, wkład każdego z nich jest ważny dla odbudowy Ukrainy w stanie wojennym i w okresie powojennym, przykład niezwykłości narodu ukraińskiego.

Zbiór adresowany jest do szerokiego grona czytelników zainteresowanych prezentowanymi zagadnieniami. Mamy nadzieję, że materiały zainspirują do dalszych badań naukowców z całego świata. Ponadto wierzymy, że publikacja zachęci studentów studiów licencjackich, magisterskich i podyplomowych do prowadzenia badań w ramach seminariów naukowych i własnych badań.

Jesteśmy wdzięczni uczestnikom okrągłego stołu za aktywny udział oraz uwagę poświęconą treściom i perspektywom rozwoju serwisu społeczno-psychologicznego. Mamy nadzieję, że zobaczymy się na kolejnych spotkaniach.

Rada redakcyjna

ВСТУП

Соціальна робота та підготовка фахівців у сфері соціальної роботи – надзвичайно важливий крок у розвитку європейської вищої освіти. Зважаючи на потреби, соціальний педагог рятує кожного члена суспільства, допомагаючи не втратити себе, розвиватись та створювати власну траєкторію розвитку у сучасному соціумі.

До Всесвітнього дня соціальної роботи, 19 березня 2024 року в Навчально-реабілітаційному закладі вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут» у партнерстві з Міжнародною Академією Прикладних Наук в Ломжі (Республіка Польща) в змішаному форматі було проведено круглий стіл з міжнародною участю «Соціально-психологічна робота: інновації, стратегії та можливості». В круглому столі взяли участь понад 190 учасників з усіх куточків України, а також з Польщі, Італії та Румунії.

На заході була представлена багатовекторна тематика, а саме: моделі комунікації у наданні соціальних послуг (досвід Італії); особливості діяльності соціального працівника у контексті молодіжної роботи (досвід Румунії); об'єднання цивільного і мілітарного населення в умовах війни та створення спільно дії; розвиток резильєнтності студентської молоді в період воєнного стану, роль соціальних інновацій для антикризового розвитку спільнот, реабілітація та відновлення; особливості реагування на потреби дітей, які повернулись до біологічних сімей з інтернатних закладів та дітей групи ризику; роль та важливість соціального працівника у психосоціальному консультуванні осіб, що постраждали або страждають від домашнього насильства; формування навичок соціального проектування в системі освітньої підготовки майбутніх соціальних працівників та психологів та ін.

Кожен учасник круглого столу представляв власні напрацювання в контексті науково-дослідної роботи, виконаної в рамках власної дослідницької, волонтерської чи професійно-практичної діяльності, а також в рамках та за підтримки міжнародних проектів, програм, у тому числі програм Еразмус +.

Під час круглого столу були представлені наукові дослідження, ідеї та перспективи розвитку діяльності соціального працівника і професій, дотичних до соціальної роботи в період воєнного стану та післявоєнного відновлення України з використанням міжнародного досвіду та практичного досвіду України. Учасники круглого столу презентували унікальний досвід, внесок кожного і кожної важливий для відновлення України під час воєнного стану та у післявоєнний період, приклад незламності української нації та непереможності!

Збірник адресований широкому колу читачів, які цікавляться представленою проблематикою. Сподіваємося, що матеріали надихнуть на подальші дослідження науковців з усього світу. Крім того, вважаємо, що видання заохотить студентів та аспірантів до проведення досліджень в рамках наукових семінарів та власних наукових розробок.

Вдячні учасникам круглого столу за активну участь та увагу до змісту та перспектив розвитку соціально-психологічної служби. Сподіваємося побачити вас під час наступних зустрічей.

Редакційна колегія

СОЦІАЛЬНА РОБОТА ТА КРИЗОВІ СТАНИ СУСПІЛЬСТВА: МІЖНАРОДНИЙ ТА НАЦІОНАЛЬНИЙ ДОСВІД

Баши Е.І.,

студентка ВСП

Кам'янець-Подільський фаховий коледж НРЗВО КПДІ

*Науковий керівник: **Волощук М.Б.,***

викладач кафедри соціальної роботи, психології та соціокультурної діяльності імені Т.Сосновської

НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»,

м.Кам'янець-Подільський, Україна

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

Основні проблеми питання надання соціальних послуг та особливостям розвитку людей похилого віку, стратифікаційні процеси у структурі суспільства досліджують Е. Лібанова, Л. Стадник, О. Комарова, А. Лобанова та ін. Зрозумілим стає що проблема людей похилого віку цікавить науковців різновекторних наук, зокрема філософії, біології, геронтології та соціальної педагогіки. Геронтологічній проблематиці присвячують роботи автори: М. Старикова, О. Краснова, В. Роїк, О. Левінсон, Р. Яцемірська та інші.

Особливості організаційної структури системи соціальних послуг та обслуговування, експериментальні дослідження адаптації людей похилого віку до умов сучасного соціального середовища аналізуються у роботах І. Євдокимової, Ю. Ткаченко, Т. Калініченка та ін. На нашу думку, проаналізувавши особливості вивчення проблем людей похилого віку та особливостей надання соціальних послуг, більш важливе місце в діяльності соціальних служб буде займати навчання професіоналів, що виконують програми надання соціальних послуг населенню старшого віку. Саме в цьому, по переконанню В.Д. Шапіро, і складається щире розуміння і додаток соціальної геронтології. Для соціальних працівників необхідно, насамперед, розуміння безлічі психологічних, психопатологічних, соматичних, морально-етичних проблем, що виникають у літніх і старих людей, оволодіння методиками і технологіями, що допомогли б і полегшили їхнього зусилля в повсякденній практичній роботі і спілкуванні з групами населення, що обслуговуються.

У багатьох країнах частка осіб, які досягли пенсійного віку, уже наблизилася до максимальної величини. Звичайно, неможливо прогнозувати, чи буде сучасне населення у віці 60 - 64 роки через 10 років схоже на групу, якій зараз 70 - 74 роки. Однак можна з великою часткою ймовірності допускати, що неминучі зміни в організації соціальних служб. Насамперед, ці дані мають особливе значення для планування діяльності соціальних служб і установ охорони здоров'я. Так, якщо стан здоров'я або фінансово-економічна забезпеченість в якій-небудь вибірці обстежених людей похилого віку виявиться гірше, ніж в інших районах, то можна виділити конкретну проблему, що має безпосереднє значення саме для цієї місцевості, певного регіону. Можуть бути виявлені й інші, не лише невідкладні, проблеми, а саме: демографічні прогнози в більшості регіонів указують на те, що в наступному десятилітті підвищиться частка людей

похилого віку. Ще більш гострою є необхідність одержання об'єктивних даних для розумного планування і безпосередньої реорганізації та реформування соціальних служб у регіонах, де зараз потреби швидко зростаючого числа людей похилого віку, залежних від цих служб, не задовольняються повною мірою. Для прогнозування потреб у соціальному обслуговуванні і соціальній роботі важливе визначення динаміки росту чисельності осіб у віці від 75 років і більше, а не загальне збільшення числа людей у віці від 55 років. За даними Інститута соціальних досліджень, 80% осіб старше 75 років - це найбільш безпомічні люди і вони мають потребу в повній сторонній допомозі й обслуговуванні.

Особливої уваги заслуговує і відношення самих людей похилого віку до тієї допомоги, що їм роблять соціальні працівники. Практичний досвід і спеціально проведені дослідження дозволяють виділити кілька визначених стереотипів поведінки з людьми похилого віку.

1. часом неприйняття соціальної допомоги в повсякденному житті, недовіра до соціальних працівників, небажання бути залежними від чужих, сторонніх людей;

2. незадоволеність своїми життєвими умовами переноситься на соціальних працівників, з якими безпосередньо спілкуються;

3. явні установки, прагнення і наполегливість в одержанні як можна більшої кількості послуг з боку соціальних працівників, покладання на останні виконання всіх побутових обов'язків;

4. соціальний працівник сприймається як об'єкт, що несе відповідальність за їхнє фізичне здоров'я, моральний і матеріальний стан.

Звичайно, основна частина населення людей похилого віку, з якими ведеться соціальна робота в різних її видах, виражає свою щирю вдячність соціальним працівникам, високо оцінює їхню працю. Однак нерідким є і недоброзичливе відношення, підозрілість, невдоволення послугами, що робляться. Іноді прибігають і до надмірного замилювання, вихваляння соціального працівника, щоб домогтися від нього тих послуг, що не входять у перелік виконуваних обов'язків.

Зміна соціального статусу людини в старості, викликана, насамперед, припиненням або обмеженням трудової діяльності, трансформацією ціннісних орієнтирів, самого способу життя і спілкування, а також виникненням різних утруднень як у соціально - побутовий, так і в психологічній адаптації до нових умов, диктує необхідність вироблення і реалізації специфічних підходів, форм і методів соціальної роботи з людьми похилого віку. Важливість повсякденної уваги до рішення соціальних проблем цієї категорії громадян зростає й у зв'язку зі збільшенням питомої ваги людей похилого віку в структурі населення України, що спостерігається в останнє десятиліття не тільки в нашій країні, але і в усім світі.

Тенденція росту чисельності людей похилого віку вимагає корінної зміни соціальної політики у відношенні цієї, найбільше соціально незахищеної категорії суспільства, особливо зараз, в умовах переходу до ринкової економіки та в умовах кризових станів суспільства.

В організації соціальної роботи з людьми похилого віку необхідно враховувати всю специфіку їхнього соціального статусу не лише в цілому, але і кожної людини окремо, їхнього нестатку, потреби, біологічні і

соціальні можливості, визначені регіональні й інші особливості життєдіяльності.

Слід зазначити, що до проблеми старості і її визначення, вчені і практики підходили і підходять з різних точок зору біологічної, фізіологічної, психологічної, функціональної, хронологічної, соціологічної й ін. А звідси і специфіка рішення проблем суспільного і соціального стану, ролі і місця в родині, в організації соціального забезпечення й обслуговування, соціальної реабілітації, соціального піклування над людьми похилого віку і т.д.

Процес старіння окремих груп населення й індивідів відбувається далеко неоднаково. Характеризуючи категорію людей похилого віку як соціальну або вірніше, як соціально-демографічну, необхідно брати до уваги вікові особливості усередині самої групи людей.

Відповідно до класифікації Всесвітньої організації Охорони здоров'я до числа осіб похилого віку відноситься населення у віці від 60 до 74 років, від 75 до 89 років - до старого, а 90 років і більше - до довгожителів.

Як відомо, на практиці людьми похилого віку звичайно вважають людей, що вийшли на пенсію. Однак, це мірило не може бути універсальним, тому що пенсійний вік у різних країнах різний. Разом з тим, жінки, як правило, ідуть на пенсію раніш чоловіків. Так, у нашій країні, вони мають право одержувати пенсію по старості з 55 років, тоді як чоловіка - з 60 років. Проте, у переважній більшості країн світу до людям похилого віку відносять громадян у віці 60 років і більше.

Для соціального працівника надзвичайно важливе значення має також цілий ряд факторів соціального і психологічного характеру, пов'язаних з способом життя, соціальним статусом, рівнем життя людей похилого віку, роллю у родині, можливістю і бажанням працювати, зростати, станом здоров'я, соціально-побутовими умовами й ін.

Особи похилого віку - це дуже різні люди. Серед них є здорові і з порушенням здоров'я; особи, які проживають в родині і самотні; задоволені статусом життя на пенсії і нещасливі, зневірені в житті; малоактивні домосіди і життєрадісні, оптимістично налаштовані люди, що займаються спортом, що ведуть активний спосіб життя і т.д.

Тому для того, щоб успішно працювати з людьми похилого віку, соціальному працівникові потрібно знати їхнє соціально-економічне положення, особливості характеру, матеріальні і духовні потреби, стан здоров'я, бути добре обізнаним про досягнення науки і практики в цьому напрямку. Зміна соціального статусу людини в старості, як показує практика, насамперед, негативно позначається на його моральному і матеріальному становищі, негативно впливає на психічний стан, знижує його опірність до захворювань і адаптацію до змін навколишнього середовища.

Список використаних джерел:

1. Довгань Н. О. Соціальний діалог і його призначення у міжпоколінних стосунках. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Том. ІХ. *Загальна психологія. Етнічна психологія. Історична психологія*. Вип. 9. Київ, 2016. С. 179–187.

2. Карпенко О. Г. Соціальний працівник: деякі аспекти професійної підготовки. Київ : Державний інститут розвитку сім'ї та молоді, 2007. 144 с.



Герасимова Т.І.,

голова, громадська організація

*«Кам'янець-Подільське міськрайонне товариство інвалідів»
викладач, ВСП Кам'янець-Подільський фаховий коледж
НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут
Україна, м. Кам'янець-Подільський*

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ДІЯЛЬНОСТІ ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКЕ МІСЬКРАЙОННЕ ТОВАРИСТВО ІНВАЛІДІВ» У СФЕРІ ЗАХИСТУ ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Відповідно до вимог статті 1 ЗУ Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні, «особи з інвалідністю в Україні володіють усією повнотою соціально-економічних, політичних, особистих прав і свобод, закріплених Конституцією України, законами України та міжнародними договорами, згода на обов'язковість яких надана Верховною Радою України» [1, ст. 1].

Зазначеним Законом України передбачено, що громадські об'єднання осіб з інвалідністю, їх спілки мають право здійснювати необхідну господарську діяльність без мети отримання прибутку, а також господарську та підприємницьку діяльність шляхом створення госпрозрахункових установ і організацій із статусом юридичної особи, а також підприємств, заснованих на колективній власності громадських об'єднань.

У цивілізованому світі здоров'я суспільства, обличчя держави, моральний клімат насамперед визначаються ставленням до осіб з інвалідністю.

У грудні 2006 року Генеральна Асамблея ООН прийняла Конвенцію ООН про права осіб з інвалідністю, яка передбачає основні міжнародні стандарти забезпечення та захисту прав і свобод цих людей. Мета Конвенції полягає у заохоченні, захисті та забезпеченні повного і рівного користування людьми з інвалідністю усіма правами людини та основоположними свободами, поліпшення умов їх життєдіяльності, зміцненні поваги до них.

Усі члени суспільства, у тому числі й особи з інвалідністю, мають рівні права. Вони включають громадянські, культурні, економічні, політичні і соціальні права.

Питання щодо дотримання нашою державою міжнародних стандартів забезпечення та захисту прав і свобод людей з інвалідністю, їх повної інтеграції у суспільство, є пріоритетним. Однак, в Україні на відміну країн Західної Європи, соціальний захист людей з інвалідністю перебуває у стадії розвитку.

Незважаючи на певні зусилля органів державної влади та місцевого самоврядування, в українському суспільстві ще мало змінилися стереотипи у ставленні до людей з інвалідністю – ідея рівних прав та надання рівних можливостей особі з інвалідністю ще не є загально визнаною, так само мало змінилося ставлення до їх проблем з боку фахівців – бракує сучасних підходів до питань соціального захисту осіб з інвалідністю.

І надзвичайно важливим є питання привернення уваги законодавства і

громадськості до проблем осіб з інвалідністю.

В Україні існує безліч громадських організацій та об'єднань діяльність яких спрямовується на надання соціального захисту людям з інвалідністю. Особливістю цих організацій є надання таких послуг за кошти або матеріальні цінності, які по можливості вишукані власними силами. А це досягається шляхом залучення до організації допомоги від юридичних та фізичних осіб, а інколи органів місцевої влади.

За допомогою громадських організацій люди з інвалідність мають змогу отримати певні соціальні та реабілітаційні послуги, інформацію про свої права, пільги, соціальні гарантії. Громадські об'єднання людей з інвалідністю створюються для їх соціального захисту, культурної та спортивної роботи, професійної, трудової, медичної, психолого-педагогічної реабілітації, надання умов для повноцінного життя тощо.

Однією із таких громадських організацій в нашому місті є Громадська організація «Кам'янець-Подільське міськрайонне товариство інвалідів» (далі – Організація), яка об'єднує на добровільних засадах громадян, визнаних особами з інвалідністю внаслідок різних народжених, здобутих захворювань, травм, поранень, контузій і каліцтв.

Мета Організації - реалізація заходів спрямованих на: соціальний, правовий, етично-моральний захист осіб з інвалідністю в межах чинного законодавства України та надання їм соціально-побутової допомоги. Організація започаткована з 1989 року, а в 1992 році легалізована, як міськрайонне товариство інвалідів, яка набула статусу юридичної особи та здійснює свою діяльність у відповідності до вимог чинного законодавства. Засновником Організації є Сосновська Т.Г., яка за активну громадську позицію була удостоєна найвищої міської відзнаки – «Честь і шана», нагороджена відзнакою міського голови «За заслуги перед громадою» та присвоєно звання «Почесний громадянин міста»

Сьогодні - це громадська організація, яка об'єднує понад 100 членів із мешканців міста і району та членів їх сімей в які визнані особами з інвалідністю, громадяни, які опікують дітей-інвалідів, а також громадяни, що не мають інвалідності (волонтери), але визнають Статут і мету Організації та активно беруть участь у її діяльності. Серед членів Організації є учасник бойових дій ЗСУ, який отримав статус особи з інвалідністю внаслідок поранення та контузії. За останній період діяльності, до нас звертаються багато осіб з інвалідністю з проханням прийняття їх в члени нашої Організації. Однак, в міру фізичних можливостей, задовольняти їх прохання не можливо.

Основними напрямками діяльності Громадської організації «Кам'янець-Подільське міськрайонне товариство інвалідів» є:

- представляти і захищати соціальні, економічні, правові і законні інтереси членів Організації та брати участь у вирішенні і поліпшенні їх соціальних і житлово-побутових питань;

- сприяти у реалізації, встановлених законодавством України, пільг та привілеїв осіб з інвалідністю;

- спільно із державними органами та громадськими організаціями здійснювати заходи і вносити пропозиції, направлені на охорону здоров'я членів Організації; інформувати законодавчі органи про нагальні потреби членів Організації; залучати осіб з інвалідністю до культурно-масових

заходів;

- бути суб'єктом надання соціальних послуг у порядку, встановленому чинним законодавством

- сприяти членам Організації та їх дітям в отриманні освіти і підвищенні їх кваліфікації;

- активно брати участь у розробці і втіленні форм і методів реабілітації, а також створенні приладів, пристосувань, конструкцій, які забезпечують оптимальні умови праці і побуту людей з інвалідністю.

З початком повномасштабного вторгнення ворога значна частина людей з інвалідністю опинилася у стані страшної невизначеності та бідності.

В сьогоdnішніх умовах, особам з інвалідністю важко вижити взагалі, але вони як можуть пристосовуються до життя. Для виживання їм потрібне не щось особливе, а лише елементарні речі: лікування, харчування, оплата комунальних платежів.

Війна змінила життя українців. Чисельність людей з інвалідністю зростає, які борються за своє виживання.

На третьому році повномасштабної війни, люди з інвалідністю продовжують стикатися з труднощами і лише, завдяки турботі та щирій волі добрих людей вони тримаються і у них є надія на благополучне виживання. Ми - УКРАЇНЦІ розуміємо, що найцінніше сьогодні бути у безпеці та мати змогу допомагати тим, хто цього потребує найбільше. Важливо відмітити, що сьогодні, серед нас в нашому місті є такі герої, які не залишаються байдужими і протягують руку допомоги людям з інвалідністю, а також, роблять надзвичайно вагомий внесок у ПЕРЕМОГУ над ворогом.

Допомога людям з інвалідністю є важливим аспектом справедливого і інклюзивного суспільства і ми, силами дієздатних членів та волонтерів Організації, приймаємо активну участь у поліпшенні соціально-культурного і побутового обслуговування житлово-побутових умов людей з інвалідністю та захищаємо їх соціальні, економічні, правові і законні інтереси.

Так, в період масового захворювання населення України на гостру хворобу COVID-19, коли було запроваджено обмежувальні протиепідемічні заходи, то силами окремих членів нашої організації, організувалась допомога хворим в придбанні ліків і продуктів харчування, надавалась допомога по догляду за домашніми тваринами, якщо члени організації сім'ями проходили стаціонарне лікування.

Також, організувались безкоштовні обіди для недієздатних та самотніх членів Організації і по можливості та за наявності проводилось забезпечення їх предметами гігієни, постільними предметами, оджею, засобами для полегшення пересування. Станом на сьогодні, за зверненням члена Організації Стадник Л.А., II групи інвалідності їй організовано допомогу в безкоштовному харчуванні.

Для наших членів, які не мають можливості самостійно пересуватися за межами своїх помешкань, за участю нашого волонтера Філіпшовою О.О. було організовано безкоштовно медичне обстеження і надання медичних послуг висококваліфікованими фахівцями клініки Діани Прокопової за місцем їх проживання.

Для покращення умов за місцями проживання осіб з інвалідністю: Малець Н.І., Агафонова Л.В. Степанянець Г.І., на адресу Департаменту соціального захисту населення Кам'янець-Подільської міської ради направлено клопотання з пропозицією облаштування будинків засобами безперешкодного доступу (пандуси, підйомники, відкидні пандуси, інші елементи доступності).

Щороку, до Нового року, Різдвяних свят, Великодня та до Міжнародного дня людей з інвалідністю, для членів Організації організовувалась видача продуктових наборів, які були сформовані за сприянням меценатів нашого міста, району та депутатів міста, району і області.

Для членів Організації організовано надання безкоштовних юридичних консультацій та послуг з метою відстоювання їхніх прав. Також, організовано безкоштовний ремонт одягу. Ми систематично вітаємо з днем народження, з святами всіх наших членів, вітаємо депутатів міста, району і області, керівників організацій і установ, які з нами співпрацюють.

З настанням опалювального періоду, проводилась робота щодо прискорення подання тепла у будинки в яких проживають недієздатні члени Організації. В даний період, з представниками міської влади працюємо над питаннями організації робіт по ремонту тротуарів і під'їздів до будинків в яких проживають люди з інвалідністю.

Відповідно до укладеної Угоди двосторонньої співпраці між ГО та навчально-реабілітаційним закладом вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут» здійснюється організація по наданню освітніх, наукових і виховних послуг особам з інвалідністю; вирішуються їх соціальні і побутові питання та забезпечується правовий захист. В підтвердження зазначеного в навчальному закладі вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут» навчаються і завершили навчання діти членів організації (Мосійчук А., Савицький В. та ін..). Також, сьогодні в НРЗ ВО «Кам'янець-Подільський державний інститут» здобуває вищу освіту Атаманчук Р.І., який набув інвалідність внаслідок бойових дій на передовій.

У нас із навчальним закладом спільні наміри – це створення умов для забезпечення європейських стандартів життєдіяльності молоді з інвалідністю.

ГО приймає участь в обговоренні питань організації навчального процесу; у розробці і втіленні форм і методів реабілітації, а також створенні пристосувань, конструкцій, які забезпечують оптимальні умови навчання і побуту студентів з інвалідністю.

Наша організація є базою для проходження практики студентів за спеціальністю «Соціальна робота», а в свою чергу працюючі члени організації мають можливість підвищувати свою кваліфікацію.

Враховуючи сьогодишню ситуацію в країні та в міру своїх можливостей, члени Організації приймають участь в заходах міста та з перших днів війни прийняли участь в посильній допомозі нашим захисникам. Дієздатні члени Організації активно включились у волонтерську роботу, допомагали в забезпеченні власними і зібраними від населення міста і району продуктами та одягом для внутрішньо переміщених осіб, самотніх осіб похилого віку, організували збір

продуктів для наших захисників і для дітей-сиріт навчального закладу міста.

Протягом всієї нашої діяльності ми співпрацюємо з підприємцями і промисловцями міста та району. Ми щиро вдячні окремим керівникам підприємств та установ, депутатам обласного, міського та районного рівня за небайдуже ставлення до проблем людей з інвалідністю, які систематично реагують на наші звернення. Адже, їхня допомога – це неоціненний внесок у розвиток благодійності і підтримки людей з інвалідністю.

Список використаних джерел:

1. Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні: Закон України від 21.03.1991 року № 875-ХІІ URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/875>, (дата звернення: 30.10.2023).



Загалевиц В.Л.

*викладач суспільних дисциплін
голова циклової комісії соціальної роботи,
психології та фізичної реабілітації
ВП Кам'янець-Подільський фаховий коледж
НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»*

СТАНОВЛЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ПАРТНЕРСТВА В РЕТРОСПЕКТИВНОМУ ОГЛЯДІ

Термін "соціальне партнерство" вперше з'являється у розвинених західних країнах наприкінці XIX століття, коли виникла необхідність виробничої демократії. Після завершення Другої світової війни у трудовому законодавстві західних держав почали закріплюватися права найманих робітників щодо їхньої участі в управлінні виробництвом. Також виникають об'єднані робочі ради, які були закріплені законодавчо, наприклад, у Федеративній Республіці Німеччини законом "Про виробничі ради" 1949 року. Ці ради функціонували на рівних умовах, представляючи і роботодавців, і найманих працівників та отримали назву органів соціального партнерства. Зусилля з подолання суперечностей між працею та капіталом сприяли виникненню спеціальних організацій, таких як Міжнародна організація праці (МОП), заснована в 1919 році.

У своїх дослідженнях вчені, зокрема Баккаро Л., Борисов В., Лібнер С., Одонолл Р., Сімоні М., Фолкнер Г., Грішнова О., Колот А., Новіков В., Осовий Г. приділяють велику увагу аналізу проблем соціального партнерства. Вони досліджують аспекти та роль соціального партнерства у сучасному суспільстві. Однак, на відміну від цього вивчення, існують недостатньо дослідження проблеми реалізації соціального партнерства, його ролі та властивостей розвитку саме в умовах України [3, с.126].

Одним з типів соціального партнерства є взаємодія між урядом, роботодавцями і профспілками. Це може включати в себе переговори з приводу умов праці, заробітної плати, умов працевлаштування та інших питань, які стосуються працівників і роботодавців.

В інших контекстах соціальне партнерство може означати співпрацю між громадськими організаціями, бізнесом та владою для вирішення соціальних проблем, таких як бідність, освіта, екологія тощо. Загалом соціальне партнерство спрямоване на досягнення спільних цілей, покращення умов життя та праці, а також забезпечення соціальної стабільності через взаємодію різних суб'єктів у суспільстві.

Сфера соціального партнерства охоплює різноманітні аспекти, такі як досягнення консенсусу з питань забезпечення зайнятості та створення додаткових робочих місць. Також вона включає в себе використання найманої праці з дотриманням техніки безпеки та вимог з охорони здоров'я працівників під час праці [1].

Зміни, що відбулися в гуманістичній свідомості сучасного суспільства та розуміння прогресивними індивідами концепцій, таких як толерантність і компроміс, а також поява суспільного поділу праці, який виник у індустріальному суспільстві, мали наслідком "перенесення" з політичної області в економічну сферу суспільного договору як соціального явища, охоплюючи виробництво, обмін і розподіл ресурсів тощо. Таким чином, об'єкти соціального партнерства представляють собою конкретні соціальні

та економічні реалії різних сегментів суспільства, які виступають об'єктом спільних зусиль для досягнення покращень у їхньому становищі та якості життя [1].

Трипартизм або соціальне партнерство можна аналізувати з двох різних точок зору. З першої точки зору, соціально-філософського погляду, соціальне партнерство розглядають як результат корпоративних відносин і інтересів різних груп у суспільстві, які охоплюють всі аспекти життєдіяльності суспільства взагалі. З іншого боку, це також процес регулювання соціально-трудова відносин через колективно-договірне узгодження.

Соціальний діалог, який виступає системоутворюючим фактором для трипартизму, визначається як динамічний процес, який включає практичні методи та форми узгодження інтересів різних учасників, що беруть участь у цьому процесі, і сприяє конструктивній взаємодії між ними. Термін "соціальний діалог" вказує на процес взаємодії між різними соціальними суб'єктами (такими як уряд, роботодавці та профспілки), який спрямований на досягнення спільних цілей в сфері праці та соціальних питань.

Значущою рисою суспільно-історичного процесу у XX столітті є узгодженість або консенсус між учасниками соціально-трудова відносин. Ця узгодженість, часто призводила до формування соціального консенсусу, базуючись на принципах теорії суспільного договору, і виступала як реакція та альтернатива концепції класової боротьби.

Розвиток та трансформації ринкового господарства, зокрема виробництва, створили умови для укладання колективних угод, які стали можливими завдяки організаціям робітників. Зазначені умови створили основу для впровадження ідеї соціального діалогу та трипартизму в сфері соціально-трудова відносин. Суть полягає в тому, що умови, які були створені, дозволили сторонам соціально-трудова відносин (роботодавцям, найманим працівникам та державі) зайняти конструктивну позицію щодо спільних питань, таких як умови праці, соціальні стандарти тощо.

Трипартизм - це форма організації соціального діалогу, коли участь беруть три сторони: уряд, роботодавці та профспілки. Це може сприяти збалансованому вирішенню питань інтересів різних груп та створенню більш стійких та ефективних рішень.

Умова соціального консенсусу вказує на те, що сторони мають спільну угоду або згоду щодо ключових аспектів соціально-трудова відносин, що є необхідною передумовою для успішного впровадження соціального діалогу та трипартизму. Це означає, що всі зацікавлені сторони погоджуються на загальній меті або принципах, які визначають ці відносини.

Колективні переговори сприяли зміцненню солідарності серед робітників, покращенню дисципліни і посиленню організації робітничих спілок, роблячи їх більш впливовими і потужними. Колективні угоди, які виникали внаслідок інтенсивних переговорів між сторонами соціально-трудова відносин, визначали ціну суспільної згоди щодо змін, впроваджених підприємцями.

Представники робітничих організацій та професійних спілок почали ставити перед собою нове завдання: після успішного ведення боротьби проти бізнесу навчитися співпрацювати з ним, принаймні в певних рамках. Ріст якісного та кількісного складу профспілок та інших суспільних

організацій призвів до виникнення поняття "суспільного корпоратизму". Це особливо стосується країн, де суспільний розвиток протікав еволюційним шляхом, і процес корпоратизації суспільства протікав повільно. Професійні спілки ставали соціальною базою для політичних рухів, зокрема соціал-демократичних [2].

Взагалі, вплив соціал-демократичних партій прямо пов'язаний з розвитком суспільного корпоратизму, а також із стимулюванням соціального діалогу та трипартизму. Цю точку зору підтверджує думка Філіпа Шміттера, професора Стенфордського університету (США), згідно з якою трипартизм, що також відомий як соціальне партнерство, є однією з форм корпоратизму[5]..

Вчені розглядають корпоративізм як ідеологію, форму політичної культури чи державного устрою, а також як систему організації економіки та навіть як специфічний тип суспільства. Проте найбільш продуктивним виявився підхід, в рамках якого сучасний неокорпоративізм розглядається як один з можливих механізмів, який дозволяє асоціаціям інтересів посередничати між своїми членами (індивідами, родинами, фірмами, місцевими громадами, групами) та різними контрагентами, передусім державними та урядовими органами.

Головну роль в цьому процесі відігравали закорінені асоціації з постійним штатом, які спеціалізувалися на вираженні інтересів та бажанні виявляти, просувати та захищати інтереси через вплив на публічну політику. На відміну від політичних партій — іншого важливого посередника, ці організації не пропонували своїх кандидатів на виборах і не несли прямої відповідальності за формування уряду.

Концепція неокорпоративізму дійсно розглядається як певний механізм організації суспільства, економіки та політики. Неокорпоративізм виникає тоді, коли асоціації, які представляють різні інтереси (індивідуальні, корпоративні, локальні), взаємодіють з державою та урядовими органами для прийняття рішень та формування політики [2, 51]. Основна ідея неокорпоративізму полягає в тому, що ці асоціації виконують роль посередників між різними групами суспільства та державними інституціями. Це може допомагати забезпечити ефективний взаємозв'язок і вирішення конфліктів між різними сторонами. У порівнянні з політичними партіями, неокорпоративні асоціації не вступають у прямий політичний конкурентний процес, а замість того працюють на забезпечення впливу на формування політики через посередництво та лобювання. Цей підхід дозволяє залучати різноманітні групи інтересів у процес прийняття рішень, а також робить акцент на ролі постійних штатів та закоріненних асоціацій, які взаємодіють із суспільством і державою.

Так, Ф. Шміттер визначає "неокорпоративізм" як систему представництва інтересів, в якій складові частини організовані у специфічних, не конкуруючих між собою, ієрархічно впорядкованих, функціонально різних групах, які офіційно визнані або дозволені (іноді створені) державою. Держава наділяє їх монополією на представництво інтересів у своїй галузі в обмін на певний контроль за вибором лідерів і вираженням вимог і підтримки[2, с.52]..

Ф. Шміттер визначає деякі країни як приклади неокорпоративізму та відзначає їхні різні рівні впровадження. Співненими

неокорпоративістських елементів є Австрія, Фінляндія, Норвегія і Швеція. Важливі елементи неокорпоративізму при виробленні макроекономічної політики спостерігаються в Австралії, Бельгії, ФРН, Данії, Нідерландах, відзначались спроби увести неокорпоративну практику (хоча без успіху) у Великій Британії та Італії в 1960-1970-х роках [3, с.126].

Невдалі спроби впровадження неокорпоративних елементів у Франції, Канаді і Сполучених Штатах Америки, обмежувалися окремими галузями або регіонами. Це вказує на різноманітність і різний ступінь прийняття неокорпоративного підходу в різних країнах.

Швеція є прикладом країни, яка успішно застосувала соціал-демократичну модель та вдалося поєднати рівність і економічну ефективність у фреймворку держави загального добробуту. Це стало можливим завдяки науковим відкриттям і технологічним інноваціям у промисловості наприкінці XIX століття, які змінили тип промислового виробництва і суттєво вплинули на розвиток індустріального суспільства та трудових відносин.

Ці наукові відкриття і інновації в промисловості справді вплинули на перехід від ліберального капіталізму до організованого (монополістичного) капіталізму, що створило новий індустріальний ландшафт та вимагало нових підходів до організації трудових відносин та соціальної справедливості. Швеції вдалося виробити таку модель, яка пристосовується до цих змін та дозволяє досягти балансу між рівністю та ефективністю.

Вчені вважають, що "індустріальний перелам" стався на початку XX століття, який призвів до революції в організації виробництва. Рух Тейлора та Г. Форда були ключовими фігурами в цьому процесі. Фредерік Тейлор зробив великий внесок у розвиток індустріального менеджменту і винайшов тейлоризм, який полягав у раціоналізації робочих процесів, стандартизації робіт та оптимізації продуктивності [2, 52].

Генрі Форд впровадив ідеї Тейлора в практиці виробництва автомобілів, відомі як "система масового виробництва". Він вперше впровадив конвеєрну стрічку для автомобілів, де кожен робітник виконував окремий фрагмент завдання, що значно підвищило продуктивність та знизило вартість виробництва. Ці інновації виробництва сприяли переходу до масового виробництва та суттєво вплинули на організацію та умови праці [2, 52].

Наступним розвитком наукового управління є теорія "людських відносин", що була створена як результат багаторічного Хоуторнського експерименту Елтона Мейо Е. Мейо виявив, що трудовий колектив має свою внутрішню структуру, яка включає неформальні групи та соціальні відносини між працівниками. Ці відносини можуть впливати на стимулювання або дезактивізацію працівників. Основна ідея полягає в тому, що працівники не лише дивляться на свої індивідуальні потреби та відносини з роботодавцем, але також на те, як вони взаємодіють з іншими членами групи. Ця теорія покликана підкреслити важливість психосоціальних аспектів робочого середовища та сприяти покращенню трудових відносин на основі взаєморозуміння та підтримки між працівниками [3].

Засновано на основах психології, розуміння того, що базується на вчинках людей та впливає на "міжособисті відносини", розвинено та визначено Абрахамом Маслоу значно пізніше. Саме після другої світової

війни цей період у розвинутих індустріальних країнах в рамках процесу створення держав стали об'єднувати юридичні та соціальні аспекти, сприяючи формуванню держав загального добробуту. Важливим інструментом для організації відповідних соціально-трудова відносин став колективний договір.

Соціальне партнерство в індустріальному суспільстві розглядається як сукупність органів, організацій, що створені з представників працівників найманої праці, роботодавців і держави з метою регулювання соціально-трудова відносин. Це важливий інструмент в управлінні трудовими відносинами, який спрямований на забезпечення прав і інтересів працівників та роботодавців. Соціальне партнерство сприяє укладанню колективних договорів, регулюванню умов праці, та розв'язанню конфліктів у сфері праці [4].

Дійсно, Міжнародна організація праці (МОП), заснована в 1919 році, відіграла ключову роль у встановленні стійких і показових принципів регулювання трудових відносин на засадах трипартизму. МОП визнана важливою світовою організацією, яка сприяє розвитку та впровадженню стандартів праці, а також співпраці між роботодавцями, профспілками та урядами [1, с.75].

Інститут колективно-договірному регулювання соціально-трудова відносин знаходиться в основі роботи МОП. Колективні договори дозволяють сторонам, тобто роботодавцям і профспілкам, укладати угоди щодо умов праці, заробітної плати, прав працівників і багато іншого. Ці договори сприяють врегулюванню трудових відносин і забезпеченню прав працівників, а також забезпечують інтереси роботодавців. Досвід МОП і її робота в сфері трипартизму є важливими для забезпечення справедливих і стабільних умов для працівників та підприємців у всьому світі.

Доречно відзначити важливість трипартизму або соціального партнерства в регулюванні трудових відносин у ринковому індустріальному суспільстві. Ця модель стосується співпраці між роботодавцями, профспілками та урядом в контексті укладення колективних договорів і регулювання соціально-трудова відносин.

Зазначені організації, такі як профспілки і підприємницькі асоціації, відіграють центральну роль у цьому процесі. Вони відстоюють інтереси своїх членів та взаємодіють з урядом і роботодавцями, щоб досягти компромісу, що задовольняє всі сторони. Це дозволяє досягнути стабільності та гармонії в соціально-трудова відносинах, забезпечуючи певні права та гарантії для працівників, підприємців і суспільства в цілому.

Модель соціального діалогу або трипартизму сприяла вирішенню конфліктів на різних рівнях, від рівня фірми до галузі в цілому, і сприяла зміцненню інституцій та практик, які сприяють регулюванню соціально-трудова відносин.

Таким чином сфера соціального партнерства охоплює різноманітні аспекти, такі як досягнення консенсусу з питань забезпечення зайнятості та створення додаткових робочих місць. Також вона включає в себе використання найманої праці з дотриманням техніки безпеки та вимог з охорони здоров'я працівників під час праці.

Суттєвими аспектами соціального партнерства є оплата праці та забезпечення відтворювальної та стимуляційної функцій заробітної плати. Важливим є також забезпечення нормального режиму праці та відпочинку

працівників. До інших аспектів входить забезпечення прав працівників на участь в управлінні працею на підприємстві, у розподілі прибутку для забезпечення соціальної діяльності підприємства, а також у вирішенні колективних трудових спорів та інші аспекти, спрямовані на поліпшення умов праці та взаємовідносин між роботодавцями та працівниками.

Додатково, соціальне партнерство включає в себе вивчення стану та перспектив використання робочої сили, рівня задоволеності працею та методів його стимулювання. Також проводиться дослідження професійної мобільності працівників як поточної, так і перспективної, а також визначення стану та перспектив безробіття. Спрямовані заходи також включають удосконалення системи соціальної допомоги безробітним з метою поліпшення їхнього соціального становища.

Отже, система соціального партнерства може бути ефективною та життєздатною лише в тому випадку, якщо вона активно враховує і вирішує конкретне життєве становище кожної окремої особистості. Це стає особливо важливим, коли мова йде про сферу зайнятості та ринок праці. Такі аспекти, як становище особи на ринку праці, можливості професійного зростання та розвитку, ефективного використання її трудового потенціалу, повинні бути активно враховані в рамках конкретних ініціатив соціального партнерства.

Список використаних джерел:

1. Бичук Ірина Теоретичні основи соціального партнерства (із досвіду викладання навчальної дисципліни «Соціальне партнерство в соціальній роботі») URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/9981/1/socst_2015_2_15.pdf
2. Остапенко М. А. Плюралізм та неокорпоративізм як моделі узгодження інтересів суспільства і держави. *Політичні науки та методика викладання соціально-політичних дисциплін*. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 22. Київ: Видавництво Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, 2012. Випуск 7. 135 с.
3. Олійник О.О. Соціальна відповідальність. Навчальний посібник. Рівне: НУВГП, 2017. 222 URL: [c. https://ep3.nuwm.edu.ua/](https://ep3.nuwm.edu.ua/)
4. Ситник О.Ю. Соціальне партнерство в Україні: особливості становлення і перспективи розвитку URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/42031445.pdf>
5. Ткачук Марія Корпоративізм як принцип розподілу політичної влади URL: https://ipiend.gov.ua/wp-content/uploads/2018/07/tkachuk_korporativism.pdf



Кетлер-Митницька Т. С.
кандидат психологічних наук,
Хортицька національна академія,
catmeatt@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ АКТИВІЗАЦІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Постановка проблеми. Для населення України війна стала джерелом впливу таких психотравмуючих чинників, як небезпека втрати життя, здоров'я та майна, загроза благополуччю близьких, вимушена міграція, фінансові та професійні труднощі, порушення життєвих планів, тривала невизначеність тощо. В.Лазарюк (2023) пов'язує війну з колективною травматизацією українського суспільства, яка зазвичай настає внаслідок соціальних потрясінь, воєнних дій та техногенних катастроф. Наслідками такої травматизації є пасивна або агресивна поведінка, вразливість та настороженість щодо будь-яких впливів, недовіра, порушення здатності адекватно виражати емоції, переживання почуттів несправедливості та безпорадності. Колективна травматизація відбувається одночасно з індивідуальною [1, с. 174–175]. Ю. Орлов (2023) підкреслює, що при колективній та індивідуальній травматизації криза може чинити глибокий негативний вплив на несвідоме у разі витіснення проблем, з якими не вдається впоратися. Водночас, криза здатна стати стимулом розвитку за умов її усвідомлення, опрацювання та залучення ресурсів посттравматичного зростання [2, с. 110–111].

Поняттям «посттравматичне зростання» R. Tedeshi та L. Calhoun (1996) позначили такий особистісний розвиток людини після переживання нею травматичних подій, який не обмежується відновленням рівня психологічного благополуччя, що вона мала до травми, а передбачає набуття якісно нових умінь саморегуляції та глибше усвідомлення сенсу свого життя. Таким чином, посттравматичне зростання дозволяє не тільки адаптуватися до важких подій, але й піднятися на вищий рівень особистісної зрілості, мудрості й сили Я шляхом опрацювання травматичного досвіду [3]. Т. Титаренко (2020) пов'язує посттравматичне зростання з формуванням більш гармонійного та відповідального ставлення до життя, готовності активно прикладати зусилля для його покращення, поглибленням самостійності та, в цілому, підвищенням психологічного благополуччя [4, с. 18–19].

У зв'язку з вищезазначеним в умовах війни проблема стимулювання посттравматичного зростання набуває першочергової значущості. Постає питання вибору ефективних та зручних для реалізації способів такого впливу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Нами виявлено достатню кількість наукових публікацій з проблеми використання психотерапії у випадку посттравматичного стресового розладу, завдяки якій стає можливим перехід від адаптації до посттравматичного зростання. Наприклад, В. Харченко та М. Шугай (2015) запропонували систему вправ щодо стабілізації особистості, опрацювання сильних емоцій та роботи з темою смерті, а також авторські методики для роботи з вимушеними

переселенцями та особами, які пережили військові дії [5]. Л. Назарець та Н. Руденко (2022) окреслили комплекс психотерапевтичних вправ та технік, спрямованих на нормалізацію реакцій травматичного стресу сучасних українських студентів, зокрема, описали методики роботи з інтрузивними спогадами, подолання порушень сну, зниження фізіологічної збудливості та механізмами психологічного захисту [6, с. 195–196].

Меншою мірою представлено роботи з проблеми стимулювання саме посттравматичного зростання. Так, В. Климчук (2020) пропонує застосовувати з цією метою THRIVE-модель сприяння зростанню, методи інтерперсональної терапії та інструменти дискурсивної фасилітації (рольова реконструкція дискурсу, ментативні провокації, тематичне збагачення, переписування наративу тощо) [7, с. 46–55]. О. Рибак обґрунтовує корисність використання методів позитивної психотерапії, зокрема коучінгу, з метою підвищення цінності стосунків з близькими, розвитку самосвідомості та покращення сприйняття життя [8, с. 72–74]. В. Панок та І. Ткачук (2019) наводять огляд методів психологічного консультування сімей, які отримали травматичний досвід, із використанням технік клієнт-центрованої та гештальт-терапії [9, с. 29–35].

Хочемо відзначити, що в психологічній літературі подано багато методик, призначених для корекції посттравматичного стресового розладу та стимуляції особистісного зростання після травми. Водночас, більшість з цих методів пов'язана з певним психотерапевтичним напрямком, що передбачає наявність у психолога відповідної кваліфікації та досвіду роботи в межах напрямку. Крім того, не всі техніки психотерапевтичної роботи є груповими, що унеможливує процес одночасної діяльності з декількома клієнтами та передбачає значні витрати часу фахівців. Водночас, в умовах війни існує потреба надання невідкладної психологічної допомоги значній кількості людей, у зв'язку з чим доцільним є вибір такого способу психологічного втручання, який не потребує від психолога спеціальної підготовки та є оптимальним з точки зору складності проведення та охоплення більшої кількості клієнтів. На нашу думку, таким методом є психологічний тренінг, спрямований на стимулювання посттравматичного зростання.

Мета: теоретично обґрунтувати переваги психологічного тренінгу як оптимального способу активізації посттравматичного зростання в умовах війни.

Вклад основного матеріалу. Поняття психологічного тренінгу по-різному розкривається науковцями та психологами-практиками. Ми вважаємо цінним та достатньо повним визначення Г. Савченко, яка сформулювала його таким чином: «Психологічний тренінг – це інтегрована, універсальна система цілеспрямованого психологічного тренування особи відповідно до її потреб та цілей діяльності. У результаті тренінгу активізуються інтелектуальний, комунікативний і вольовий потенціал особи, здійснюється рефлексія її минулого і моделювання майбутнього». Автор називає такі особливості цього виду психологічної допомоги, як: групова форма з оптимальною кількістю учасників від 7 до 15; забезпечення психологічної безпеки кожного з учасників;

синергетичний ефект від поєднання позитивного впливу тренера та групи; можливість застосування різноманітних психотехнічних, інтерактивних та інших методів групової роботи [10, с. 6–8].

С. Лукомська (2017) презентує авторський тренінг посттравматичного зростання, призначений для осіб, які зазнали фізичної та психологічної травми. Завданнями тренінгу є розвиток здатності конструктивно переосмислити травму, виявити її позитивний вплив на життя, побудова нового життєвого плану, формування нового образу Я та прийняття змін власного тіла. У колі уваги під час проведення тренінгу знаходиться проблематика сенсу життя, зміни пріоритетів, пошуку нових можливостей для самовдосконалення та самореалізації. Вчена вважає ефективним застосування таких технік, як майндфулнес практики, вправи на розвиток емпатії та комунікативних умінь, прийоми емоційної саморегуляції та ефективного управління часом. Крім того, з метою профілактики вторинної травматизації автор вважає корисним залучати до роботи сім'ї учасників [11, с. 225–331].

В. Зливков, С. Лукомська та О. Федан (2016) наголошують на доцільності використання таких прийомів тренінгу посттравматичного зростання, як; медитація, свідомі практики йоги; психоосвіта; когнітивні техніки децентрації (подолання деструктивної самокритики, румінації та дисфорії в результаті виправлення негативних моделей мислення), прийом метакогнітивної обізнаності (усвідомлення та відділення від себе депресивних думок задля стабілізації емоційного стану), рефреймінг, використання метафор та парадоксів, тестування реальності (тренування в усвідомленні різниці між фактами та власним ставленням до них), техніки безоцінних суджень, фокусування уваги на одному об'єкті та обробки спогадів. Крім того, автори пропонують способи оволодіння прийоми поведінки у стресових ситуаціях (деактивація внутрішньої напруги, висвітлення та подолання страхів шляхом вироблення альтернативних переконань, техніки уяви та релаксації тощо). Важливими результатами тренінгу посттравматичного зростання стають конструктивне усвідомлення себе, звільнення від нав'язливих негативних думок, почуття провини або власної неповноцінності, прийняття ситуації та відповідальності за власне життя, інтеграція нового позитивного досвіду до життєвої рутини [12, с. 192–204]

У методичній психологічній літературі представлено програми тренінгів, досить близьких за змістом до проблематики стимулювання посттравматичного зростання. Наприклад, Е.Е. Naeini, В.С. Zaker та Р. Peuvandy (2016) довели ефективність використання тренінгу розвитку життєстійкості з метою реабілітації онкохворих. Розроблений авторами тренінг включає багатий репертуар вправ, пов'язаних з трансформацією негативних думок у позитивні, формуванням умінь безпечного вираження своїх негативних емоцій, виробленням конструктивних копінгів та навичок управління стресом. Крім того, в результаті участі у тренінгу клієнти навчаються приймати підтримку оточуючих, ділитися з ними своїми почуттями та думками. Автори включили до змісту своєї програми й тренінг асертивності, оскільки життєстійкість передбачає впевнену поведінку [13].

О. Колесніченко, Я. Мацегора та І. Приходько (2021) пропонують тренінг «Мотиваційні ресурси життєстійкості», призначений для військовослужбовців Національної гвардії України. Специфікою тренінгу є концентрування на проблемних ситуаціях, які мають ознаки стресовості, та стимулювання емоційної саморегуляції учасників в процесі розв'язання цих проблем. Усвідомленню мотиваційних ресурсів сприяють такі прийоми, як ведення щоденників та самозвітів, використання невербальних технік самовиразу, постійний моніторинг емоційного стану учасників. Результатом тренінгу є усвідомлення своїх реакцій на ризик та фрустрацію, уточнення ієрархії цінностей та мотивів, підвищення здатності до самодетермінації та саморегуляції, формування умінь використовувати внутрішні ресурси для подолання кризових ситуацій, особистісного та професійного зростання [14, с. 44–63].

Висновки та перспективи подальших наукових пошуків. Огляд наукових та методичних джерел дозволяє нам зробити деякі узагальнення та сформулювати такі переваги психологічного тренінгу як засобу активізації посттравматичного зростання в умовах війни:

- групова форма, яка дає можливість одночасно надати допомогу більшій кількості клієнтів, за потреби – залучати їх сім'ї;
- атмосфера безпеки як чинник зцілення учасників, які пережили травму;
- подвійність терапевтичного ефекту від позитивного впливу як тренера, так і самої групи;
- еkleктичність, яка дозволяє обирати методики допомоги з різних напрямків психології без набуття ліцензії психотерапевта;
- універсальність більшості технік, яка уможлиблює їх застосування в роботі з різними категоріями клієнтів;
- широкий діапазон технік: когнітивних (рефлексивних), спрямованих на самоусвідомлення та переосмислення травматичного досвіду; поведінкових, які формують більш конструктивні копінги після опрацювання травми та її наслідків; прийомів, орієнтованих на регуляцію та конструктивне вираження емоцій;
- розвиток комунікативних навичок задля покращення спілкування, перетворення його на ресурс посттравматичного відновлення та зростання.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє вважати психологічний тренінг оптимальним засобом активізації посттравматичного зростання в умовах війни.

У зв'язку з цим перспективою подальших наукових розвідок є розробка програми тренінгу посттравматичного зростання студентської молоді та експериментальна перевірка її ефективності.

Список використаних джерел:

1. Лазарюк, В. (2023). Колективна психологічна травма в умовах надзвичайної ситуації російської збройної агресії проти України. *Збірник тез III Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки»*, 20-21 квітня 2023. Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 174–177.

2. Орлов, Ю. (2023). Кримінологічні орієнтації в стратегії перехідного правосуддя для України: картографія колективних травм війни. *Вісник Кримінологічної асоціації України*, 29(2), 107–126.
3. Tedeshi, R.G., & Calhoun, L.G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: *Measuring the Positive Legacy of Trauma. Journal of Traumatic Stress*. Vol. 9.
4. Титаренко, Т.М. (2020). Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 160.
5. Харченко, В.Є., & Шугай, М.А. (2015) Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості : методичний посібник. Острого : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. 160.
6. Назарець, Л., & Руденко, Н. (2022). Психологічна допомога здобувачам вищої освіти у подоланні травматичного стресу в умовах війни. *Scientific Collection «InterConf»*, (50), 191–197.
7. Климчук, В.О. (2023). Психологія посттравматичного зростання. Київ : Видавництво «КНТ», 124.
8. Рибак, О.С. (2022). Поняття посттравматичного зростання в позитивній психології. *Психологічний часопис*, 8(4), 69–78.
9. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (2019) / авт. кол ; заг. ред. В.Г. Панок, І.І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144.
10. Савченко, Г.В. (2018). Навчально-методичний посібник з організації та проведення тренінгу «Професійно-психологічна підготовка суддів». Київ : ТОВ «Горизонт», 104.
11. Лукомська, С.О. (2017). Посттравматичне зростання: теоретичні підходи, емпіричні методики та практичні рекомендації. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика*: монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 215–235.
12. Зливков, В.Л., Лукомська, С.О., & Федан, О.В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 219.
13. Naeini, E.E., Zaker, B.S., & Peyvandy P. (2016). The Effectiveness of Stress Management Training on Hardiness in Patients with Breast Cancer. *Abnormal Behavior Psychology*. Vol. 2, 115–120.
14. Організація та проведення професійно-психологічного тренінгу військовослужбовців Національної гвардії України : практич. посібник (2021) / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько та ін. Харків : НА НГУ, 157.



Романовська Л.І.,

доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
Iroman@online.ua

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В ІЗРАЇЛІ

Постановка проблеми. Похилий вік є невід'ємною частиною життєвого циклу кожної людини і супроводжується значними змінами в фізичному, психологічному та соціальному вимірах. У контексті Ізраїлю, країни з високим рівнем гострого та швидкого демографічного зростання, проблема соціального супроводу для людей похилого віку набуває особливого значення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження наукових джерел свідчить, що особливості розвитку соціальної роботи в Ізраїлі привертають увагу як українських, так і зарубіжних науковців: Вільгош, 2014; Іванова, 2023; Кубіцький, 2009; Форстмайер, 2020 та ін.

Дослідники у всьому світі все частіше звертають увагу на систему соціального забезпечення, соціального страхування та соціального супроводу громадян Ізраїлю, оскільки вони є прикладом для наслідування та реалізації соціальної політики держави.

Метою нашого дослідження є з'ясування особливостей здійснення соціального супроводу людей похилого віку в Ізраїлі на сучасному етапі розвитку цієї країни.

Виклад основного матеріалу. Історичні аспекти розвитку соціальної роботи в Ізраїлі та її сучасний стан дозволяють стверджувати, що створення цієї держави знаменувало становлення «країни соціального добробуту», оскільки в ній на початку ХХІ ст., в порівнянні з країнами Західної Європи значно скоротилася кількість людей, які живуть за межею бідності (Кубіцький, 2009, с. 194).

Демографічна ситуація з людьми похилого віку в Ізраїлі є предметом серйозної уваги держави через кілька ключових аспектів: *швидкий ріст частки похилого населення* (відбувається швидке старіння населення в Ізраїлі, що є результатом тривалого збільшення тривалості життя та зниження рівня народжуваності.); *зміна в структурі сім'ї та соціальних відносинах* (розпад традиційних сімейних структур, збільшення кількості одноматеринських та однопатьківських родин, а також зміни в соціальних відносинах впливають на підтримку та догляд за людьми похилого віку); *економічні виклики* (забезпечення пенсій та медичного обслуговування для похилого населення стає значущим економічним завданням для уряду); *потреби в медичній та соціальній підтримці* (люди похилого віку часто потребують доступу до медичних послуг, догляду та підтримки у побуті тощо).

У державі Ізраїль існують два види будинків для людей похилого віку:

1. Хостели, що являють собою соціальне житло для пенсіонерів та несаможних громадян. Така форма проживання передбачає лише надання послуг соціального працівника, а усі інші дії виконують самі люди похилого віку (готують собі їжу, прибирають, доглядають за одягом тощо).

2. Бейт Авот – будинки для людей похилого віку в класичному розумінні цього слова. У них здійснюється медичне та патронажне обслуговування цих людей.

Також в Ізраїлі є різні пансіонати для пенсіонерів:

- 1) для самостійних людей похилого віку;
- 2) для тих людей похилого віку, які потребують допомоги;
- 3) для хворих людей похилого віку, які страждають на Альцгеймер і деменцію;
- 4) для людей похилого віку, які пересувається на візочках;
- 5) для тяжкохворих людей похилого віку та лежачих хворих, які не здатні до самообслуговування (Іванова, 2023, с. 149).

У Ізраїлі, нарівні з соціальними послугами для людей похилого віку, наявні програми пенсійного забезпечення, що є складовою соціальних прав працівників. Ці програми здійснюються в основному через страхові та пенсійні фонди, а також частково через пенсійні каси або програми, що надаються підприємствами.

Висновки та перспективи подальших наукових пошуків. Отже, демографічна ситуація з людьми похилого віку в Ізраїлі вимагає комплексного підходу, який охоплює розробку ефективних політичних та соціальних стратегій, спрямованих на забезпечення якісної та гідної якості життя для цієї групи населення. Розвиток системи соціального супроводу для людей похилого віку в Ізраїлі має свої перспективи. Зокрема, це включає в себе розширення доступу до соціальних послуг, покращення якості життя для людей похилого віку через розвиток нових програм та ініціатив, а також залучення суспільства до підтримки та допомоги цій групі населення.

Список використаних джерел

1. Кубіцький, С. О. (2009). Історія соціальної роботи в зарубіжних країнах. Київ: ДАКККіМ.
2. Іванова, І. Б. (2023). Соціальна робота з людьми похилого віку. Київ: Університет «Україна».
3. Вільгош, В. (2014). Сучасний стан соціальної роботи в Ізраїлі. *Social Work and Education*, 1, С. 6-13.



Стьопін М.В.

Здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія

МЕТОДИКА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ГОРЮВАННЯ

Постановка проблеми. В Україні триває війна, щодня вона забирає життя і дедалі більше людей стикаються із горем втрати близьких. Проблема психосоціальної підтримки людини у втраті є актуальною для нашого часу та нашої країни. Перед фахівцями кризової та екстремальної психології стоїть завдання надання психосоціальної допомоги нашим співвітчизникам у процесі горювання. За роки війни спеціалісти допомагаючих професій перевірили різні теорії психологічної допомоги людині безпосередньо на практиці. Напрацювавши безцінний досвід роботи з клієнтами, психологи мають можливість обрати найдосконалішу теорію, яка здатна витримати будь – яку експериментальну перевірку. З методичної точки зору, необхідно підкреслити, що ефективність психосоціальної допомоги багато в чому залежить від підходу до самої теоретичної моделі процесу горювання на якому вона базується.

У процесі емпіричної перевірки деякі теоретичні парадигми відхиляються, відкриваються їх «слабкі» сторони, але багато теорій залишаються, демонструючи достатню стійкість до отримання негативних експериментальних результатів. Чим ширший цей підхід, тим більше відкривається можливостей надання ефективної психологічної допомоги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Існує багато теоретичних моделей, які описують процес горя, які вплинули на розвиток розуміння процесу горювання та роботу з ним (Джон Боулбі, Колін Паркес, Джордж Поллок та ін.). Вітчизняні вчені широко досліджують проблему переживання людини у важкі життєві ситуації воєнного часу, так О.Медведева (2022, с. 206) характеризує травматизацію під час воєнних дій у контексті мульти та політравми. Результати теоретичного дослідження психологічних особливостей горювання та аналіз психологічних особливостей надання психологічної допомоги людині в час скорботи психологами й соціальними працівниками соціальних служб представлено М. Войтович (2019). Найпопулярніша, на сьогоднішній день, лінійна, фазова модель Елізабет Кюблер-Росс, що включає п'ять фаз або стадій горя: заперечення; гнів; торг; депресія; прийняття.

Мета тез - розгляд особливостей психологічної підтримки під час горювання на основі моделі подвійного процесу у групах психосоціальної допомоги дорослих.

Виклад основного матеріалу. Відповідно до моделі Елізабет Кюблер-Росс, людина повинна пройти певні фази у своєму горюванні, і в результаті, коли вона їх пройде процес горювання буде завершено. Ця теорія міцно вкоренилася в масовій культурі. Будь-яка людина, яка захоче дізнатися щось про процес горювання в Інтернеті, відразу ж буде направлена на опис цієї теоретичної моделі з її п'ятьма стадіями.

Багато спеціалістів які працювали з темою горювання і втрати звернули увагу, що у моделі Кюблер-Росс є своя специфіка: у фазовій моделі не достатньо індивідуальних підходів; виникає питання унікальності у

порозумінні процесів, через що проходять люди, які втратили близьких; складається враження, що усіх потрібно втиснути у ці фази, підігнати під один стандарт, усі повинні пройти ці фази саме у такому порядку. Ми спостерігаємо певну ригідність в цьому процесі, оскільки очікується, що ми обізнані у почуттях, які виникають на певних етапах горювання.

В ході нашої практичної діяльності, ми спостерігали феномен неоднозначної стадійності процесу горювання. Постраждалі не вписувалися у жорсткі рамки, симптоматичне переживання емоцій не збігалось із віще зазначеними фазами, і саме це значно ускладнило процес психологічної підтримки. Тобто, ми стикнулися з труднощами теоретизованого узагальнення характеру емоційних переживань, що знижувало якість надання допомоги.

В результаті, розуміючи індивідуальну унікальність проживання горя кожною людиною, нами було використано іншу модель надання допомоги. Важливу роль у нашому пошуку нових підходів відіграли результати дослідження, яке проводилося у 2000-х вченими Єльського університету. Протягом трьох років вони опитали 233 людей, які втратили кохану людину (зазвичай дружину або чоловіка). Інтерв'ю проводилися приблизно через шість, одинадцять і дев'ятнадцять місяців після смерті. Отримана ними картина була складнішою за гіпотезу п'яти стадій. Дослідники виявили, що найпоширенішою емоцією було прийняття, тоді як заперечення переживали далеко не всі або не в однаковій мірі. Другої сильною емоцією була туга, а пригнічений стан супроводжував всі етапи, і він був більш вираженим ніж гнів. Крім того, емоційні стадії не змінювали одна одну в чіткій послідовності. Наприклад, людина на третій стадій скорботи могла, переживати прийняття, а не гнів. Тому, ми спостерігали значні результати переваги використання методики на основі теоретической моделі подвійного процесу горювання (Duel process model. Stroebe & Schut, 1991, 2007) у групах психосоціальної допомоги під час горювання, яку описав Хеге Сантандер (2017, с. 12)

Ключовим аспектом моделі нідерландських дослідників Маргарет Штруб і Генг Шат є положення про те, що під час горювання у повсякденному житті всі люди стикаються із необхідністю переключати увагу від ситуацій, що вимагають орієнтації на втрату до ситуацій, орієнтованих на відновлення та навпаки.

Це постійний процес, коли орієнтації на втрату та відновлення змінюють одна одну, відповідно людина стикається з тим, що в одних ситуаціях вона добре адаптується до життя без померлої людини, а в інших – ні. І це є абсолютно нормальним в процесі оптимальної психологічної адаптації до втрати. Логічно, що здатність ефективно справлятися зі втратою близької людини передбачає вміння бути гнучким у різних ситуаціях, у тому числі у сприйнятті свого актуального стану. Згідно із моделлю подвійного процесу, процес горювання розглядається як наявність двох орієнтацій: орієнтація на втрату (прийняття і визнання втрати) та орієнтація на відновлення.

Ціль на втрату направлена на відокремлення від померлої людини, що виражається у плачі, крику, сумі, тузі, натомість ціль на відновлення відноситься до діяльності, за допомогою якої людина починає будувати нове життя і нову ідентичність, в якій померлий присутній духовно і

символічно, але не фізично. Адаптація до втрати полягає у коливаннях між цими двома цілями, що відбувається доти, поки не буде знайдено сенс як у втрачених відносинах, так і в новому побудованому житті.

Модель подвійного процесу, яку розробили у середині дев'яностих років нідерландські дослідники Маргарет Штруб і Генг Шат має велику перевагу, що дозволяє стати гідною основою для ефективної методики надання психосоціальної допомоги людям, які зіткнулися з втратою близького. Така перевага – це широке розуміння процесу горювання. Людина, яка переживає горе, познайомившись з цією моделлю, не буде себе звинувачувати в тому, що вона щось неправильно відчувала і не буде, втискати себе в рамки, намагатися справлятися з горем за якоюсь лінійною схемою.

У першому занятті за такою методикою пояснюються теорії процесу горювання. Спочатку наводиться лінійна фазова теорія, потім докладно обговорюється теорія подвійного процесу горювання. Під час такого пояснення йде обговорення, і є випадки, коли клієнти кажуть, що їм були відомі фази горювання і вони були сум'яті, тому що не розуміли де вони знаходяться зараз і не уявляли, як ці фази впливатимуть на їхнє життя.

У когось втрата близького була не вперше в житті, і вони ділилися, що відчували себе неповноцінними, тому що в їхньому житті не було всіх фаз, про які вони читали в інтернеті. Теорія подвійного процесу горювання майже всім стає новою інформацією. В ході нашої роботи ми отримуємо позитивний відгук від клієнтів, вони відразу розуміють про що йдеться, запевняють, що це співпадає з їхніми переживаннями протягом дня та останнього часу (зміна орієнтації від горя до відновлення).

На групових заняттях клієнти обговорюють свої почуття, думки, поведінку. Під час обговорення всі розуміють, що в процесі горювання люди відчують різні почуття, думки, можуть поводитися по-різному. Вони самоспостерігають зміни, які відбуваються в короткі проміжки часу, налаштування один день відрізняється від іншого настроєм. Буває, що настанова можуть змінюватися протягом дня, від орієнтації на горювання до орієнтації на відновлення, навіть кілька разів.

Отже, завдяки теорії подвійного процесу горювання ми маємо можливість пояснити, що постійно відбувається подвійний процес горювання. Це дозволяє надати впевненості клієнту, що він перебуває в нормальному процесі горювання та зможе адаптуватися до нового життя, де згідно з теоретичною моделлю подвійного процесу горювання, він зможе зберегти приємні спогади про померлого і у його новому житті померлий буде присутнім духовно і символічно, що надихатиме вибудовувати щасливе життя.

Висновки та перспективи подальших наукових пошуків. В результаті психологічної роботи з дорослими людьми, які переживали глибоку втрату, модель подвійного процесу горювання довела свою ефективність.

Перспективою подальших наукових робіт бачимо в розробці методик психосоціальної допомоги дитині у процесі горювання та озброєнні спеціалістів допомагаючих професій спеціальним комплексом надійного психологічного інструментарію з питань психологічної допомоги під час горювання.

Список використаних джерел:

1. Войтович М.В. Психологічні особливості горювання. *Актуальні проблеми психології*. Київ. 2019. Том. V. Випуск 19. С. 10 – 22.
2. Медведєва О. В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану*. Харків : ХНУВС, 2022. С. 205-207.
3. Хеге Сантандер, Еліне Греллан Рьокхолт, Айнхіль Селнес. Групи психологічної підтримки дорослих, які втратили близьких людей внаслідок різних обставин. *Методичний посібник*. Округ Акерсгус. 2017. С. 11 – 13.



Шевченко В.Є.,

*студент спеціальності "Психологія",
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
"Кам'янець-Подільський державний інститут",
vladgurino89@gmail.com*

Романовська Л.І.,

*доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
"Кам'янець-Подільський державний інститут", lroman@online.ua*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Постановка проблеми. Сучасне суспільство переживає складні соціально-економічні зміни, що породжують невизначеність та непередбачуваність майбутнього і спричиняють емоційну напругу та виснаженість. Багато молодих людей відчувають себе самотніми маючи душевний дискомфорт через відсутність або порушення дружніх стосунків і невизначеність у соціальному середовищі та власному майбутньому. Підлітковий вік, як перехідний період від дитинства до зрілості, супроводжується інтелектуальними та емоційними змінами. Ці зміни формують новий рівень самосвідомості та потребу у самоствердженні, рівноправному спілкуванні з однолітками та дорослими. Знижена самооцінка і тривожність у підлітків може призводити до апатії, в'ялості та безініціативності, впливаючи на їх соціальні зв'язки і подальшу соціалізацію в суспільстві. Інтропсихічні конфлікти та суперечності прагнень часто викликають тривогу, а формування цього стану визначається наявністю неадекватних стратегій подолання тривожних ситуацій. Тому детальне вивчення питання самооцінки підлітків з різним рівнем особистої тривожності завжди залишатиметься актуальним (Ясточкіна І., 2011, с. 320).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У зарубіжній психології, за висновками більшості дослідників, тривожність характеризується такими ключовими ознаками: негативним емоційним відтінком, відсутністю чіткості у предметі переживань і відчуттям реальної загрози. Деякі вчені підкреслюють важливість спрямованості тривожності у майбутнє: У. Макдаугал, С. Мадді, П. Тилліх, Ч. Рікрофт. Тривожність має різноманітні джерела, серед яких виділяють значущі для формування особистісних особливостей особистості: Г. Салліван, К. Хорні, внутрішньо-особистісні фактори Д. Мак Келанд, Р. Мей, К. Роджерс, Е. Фром, К. Юнг, та перинатальні впливи С. Гроф, О. Ранк). Тривожність є багатовимірним явищем з індивідуально значущими аспектами, що включає в себе інтроспективні, поведінкові та фізіологічні прояви (Чуйко О, Іванова І., 2017, с. 215).

Мета даної тези розкрити особливості психокорекції самооцінки та тривожності у підлітковому віці засобами арт-терапії.

Виклад основного матеріалу. Термін «арт-терапія» вперше був використаний у статтях про корекцію девіантної поведінки. На сьогодні ця методика активно використовується фахівцями під час роботи з підлітками. Корекція самооцінки та тривожності у підлітковому віці

засобами арт-терапії впливає на:

- зниження рівня тривожності;
- підвищення самооцінки;
- подолання сором'язливості;
- актуалізація і реалізація власного потенціалу;
- підвищення впевненості в собі (Фірсова Л., 2011, с. 98).

Вміння не піддаватися емоціям, що провокують тривожність, є дуже важливим аспектом у повсякденному житті, що допоможе краще соціалізуватись. Суть психолого-педагогічної роботи, полягає, у допомозі соціально-психологічної адаптації підлітків, за рахунок методів: групової дискусії, рольової гри та методів арт-терапії підвищити самооцінку, самоконтроль та знизити рівень тривожності у підлітків. Корекція самооцінки та зниження рівня тривожності передбачає поетапний підхід.

У системі психолого-педагогічного супроводу учнів в освітньому закладі центральне місце займає проблема своєчасного виявлення та профілактики можливих проблем в учнів, особливо у підлітків. Одним із завдань шкільного психолога є забезпечення освітнього процесу, зняття напруги, пов'язаної з великим навантаженням на учнів. Тому так широко використовується арт-терапія. Мета методу не навчити учня малювати, а допомогти справлятися з інформаційними навантаженнями, стресами, з переживаннями у процесі навчання, дати вихід творчій енергії. Підліток знаходить один із доступних та приємних для нього способів зняття емоційної напруги, вивільнення емоцій, страхів, внутрішніх конфліктів. Дуже важливо висловити свій внутрішній світ через творчість та намагатися досягти душевної гармонії. Переваги арт-терапії у роботі з підлітками полягають у:

- можливості невербального спілкування, що є важливим для дітей, тому що вони не завжди можуть надати словесний опис своїх переживань;
- полегшенні процесу комунікації, створенні відносин взаємного прийняття та емпатії;
- можливості дослідження несвідомих процесів;
- можливості вільного самовираження та самопізнання;
- мобілізації творчого потенціалу, внутрішніх механізмів саморегуляції;
- підвищенні адаптаційних здібностей, зниження втоми та напруги;
- створенні позитивного емоційного настрою;
- підвищенні рівня самооцінки, розвиток рефлексії (Павлюковець О., Чаркіна О., с. 101).

Як показує практика, це чудовий спосіб як індивідуальної, так і групової роботи, оскільки дозволяє кожній дитині діяти на своєму рівні і бути прийнятим. Цей метод може бути застосований для розвитку навичок спілкування та є ідеальним інструментом для підвищення самооцінки та зміцнення впевненості в собі (і те, й інше лежать в основі бажання дітей «ризикувати» у процесі навчання, робити помилки та пробувати нове). Його можна використовувати для розвитку групової згуртованості, може допомогти дитині висловити те, на що у неї не вистачає слів, чи те, що вона не може озвучити. Використання методів арт-терапії у роботі з групами підлітків дозволяє зміцнити групові відносини та здійснити безпечно

саморозкриття її учасників, забезпечує опанування навичками саморегуляції та підвищення комунікативних навичок, емоційного інтелекту (Павлюковець О., Чаркіна О., с. 103).

Теорія та практика мультикультурного підходу до арт-терапії, що використовується в роботі з підлітками, представлені в книзі Ш. Рілі «Сучасна арт-терапія підлітків». На її думку, процес арт-терапевтичної роботи з підлітком має будуватися з урахуванням багатьох факторів, наприклад, географічного регіону та розмірів міста, в якому він проживає, його соціально-економічного стану, раси й етносу. Фахівцю слід звертати більшу увагу на умови життя та особисту позицію підлітків.

Після виконання арт-терапевтичних технік, спрямованих на зниження рівня тривожності у підлітків важливе значення має обговорення з ними емоцій та почуттів, які у них викликав як процес малювання, так і його результат. Під час корекційної роботи важливим є обговорення підлітками власних малюнків та малюнків інших дітей, що сприятиме кращому розумінню власних емоцій та емоцій інших людей. Під час цієї діяльності відбувається формування емоційного інтелекту особистості, нейтралізація її власних негативних емоцій та трансляція у творчість. За умови злагодженого корекційного впливу зі сторони батьків, вчителів і психолога згодом відбувається поступова мінімізація тривожності та підвищується самооцінка (Стрілецька І., 2016, с. 299).

Висновки та перспективи подальших досліджень. За допомогою методів арт-терапії можна впоратися з різними негативними станами підлітків, такими як негативна «Я-концепція», тривожність, страхи, агресивність, переживання емоційного заперечення, депресія, конфлікти, неадекватна поведінка, низька самооцінка та багатьма іншими психологічними проблемами, які заважають підлітку нормально функціонувати у соціумі та гальмують його розвиток. Дотримуючись вищенаведених рекомендацій, можна з легкістю сприяти не лише розвитку самооцінки підлітків, а й гармонійному всебічному розвитку особистості.

Список використаних джерел:

1. Павлюковець О.А., Чаркіна О.А. Особливості профілактичної роботи з дітьми та підлітками засобами арт-терапії. Особистість як об'єкт психологічного впливу. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів і молодих учених. Кривий Ріг. Вид-во Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «КНУ». 2016. С. 101-103.
2. Стрілецька І.І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Інсайт. зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Херсон: ПП Вишемирський В.С. 2016. Вип. 13. С. 299.
3. Фірсова Л.С. Арт-терапія в педагогічній роботі. Київ. 2011. 98 с.
4. Чуйко О.В., Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. Актуальні проблеми психології. Том XI. Вип. 16. Київ. 2017. С.215.
5. Ясточкина І.А. Психологічні чинники виникнення та корекція тривожності в ранньому юнацькому віці. Дис канд. психол. Наук. НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ. 2011. 320 с.



ІНСТРУМЕНТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВРАЗЛИВИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Афузова Г.В.,

кандидат психологічних наук, доцент,

Кротенко В.І.,

кандидат психологічних наук, доцент,

Український державний університет імені Михайла Драгоманова,

Україна, м. Київ

ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Суворі реалії України обумовлюють потребу пошуку ефективних способів психологічного впливу на особистість у складних життєвих ситуаціях з метою збереження та відновлення її психічного здоров'я. Одним з важливих чинників, які беруть участь у процесі стабілізації психоемоційного та психофізіологічного стану людини під час кризових подій у її житті, виступає резильєнтність як здатність «проходити через життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи своє психічне здоров'я, особистісну цілісність, зростання, соціальні зв'язки» [1, с. 25].

Здобувачі вищої освіти, які розпочали своє професійне навчання у 2022-2023 навчальному році, становлять одну з вразливих груп населення, оскільки перебувають під впливом загальної пермакризи та першої кризи професійного становлення. Саме тому метою проекту «Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України» було визначено розробку ефективної технології психолого-педагогічної підтримки здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту через розвиток у них резильєнтності як особистісної характеристики, важливої для посттравматичного стресового зростання особистості. Даний проект реалізовувався у період з 01.12.2022 р. по 01.12.2023 р. за фінансування Української асоціації дослідників освіти та підтримки Європейської асоціації дослідників освіти.

Тренінг був обраний нами як один з дієвих засобів особистісного росту здобувачів першого рівня вищої освіти та стимуляції розвитку у них навичок резильєнтності. Ця форма психологічної роботи (т.з. тренінги життєстійкості) довела свою ефективність при застосуванні її до військових, які брали участь у бойових діях, – відзначалося покращення психічного здоров'я, підвищення спрямованості учасників на активну діяльність, пошук нових сенсів життя, а також розвиток навичок стресостійкості особистості у складних життєвих ситуаціях [2].

Розроблений нами психолого-педагогічний тренінг з розвитку резильєнтності першокурсників має за мету «ознайомлення учасників з набором психологічних інструментів, які сприятимуть гармонізації їх образу Я, уявлень про себе і ставлення до себе; актуалізації та активації процесів самопізнання; розвитку навичок емоційної і поведінкової саморегуляції, що укріплюватиме їх психологічну стійкість (резильєнтність)» [1, с. 24-25]. Програма тренінгу складається з шести модулів, кожен з яких сприяє формуванню та розвитку у здобувачів

першого рівня вищої освіти певних компетенцій, які складають основу резильєнтності особистості: 1) вміння комунікувати, розвивати стосунки з іншими людьми та шукати соціальну підтримку, 2) вміння висловлювати свої думки та почуття, зосереджувати свою увагу, бути емпатійними до себе; 3) вміння визначати свої ціннісні орієнтації та спиратись на них, розуміти сенс свого життя; 4) навички позитивного мислення, зміцнення почуття впевненості у власних силах, підвищення самооцінки; 5) вміння вибудовувати взаємопідтримку та ефективну співдію, плекати життєдайні стосунки; 6) навички ефективної регуляції енергії та емоцій [1, с. 61-63].

Дослідження передбачало добровільність участі респондентів. З урахуванням їх низької активності, яка пов'язана як з суб'єктивними (зокрема, вимушене переміщення поза межі України та завантаженість через це додатковими обов'язками з забезпечення життєдіяльності своєї родини), так і з об'єктивними складними життєвими ситуаціями (масовані обстріли, блекаути на момент організації тренінгових зустрічей), до участі у тренінгу вдалося залучити 18 студенток першого курсу: 7 студенток взяли участь в одноденному офлайн-тренінгу, а решта 11 студенток були залучені до двох онлайн-груп психологічної підтримки та проходили навчання протягом шести тижнів. Після участі у тренінгу 75% учасниць продемонстрували позитивні зміни у рівні резильєнтності, особливо це було помітно серед учасниць онлайн-груп психологічної підтримки. Однак, враховуючи невелику кількість студентів, які мали об'єктивну можливість пройти тренінг у суворих реаліях України, варто говорити про необхідність подальшої апробації запропонованого психолого-педагогічного тренінгу «Розвиток навичок резильєнтності для збереження і зміцнення психічного здоров'я першокурсників закладу вищої освіти під час професійного навчання в умовах воєнного стану».

Діяльність зі збереження та відновлення психічного здоров'я студентів триває. Елементи тренінгової програми використовуються в навчальному процесі здобувачів вищої освіти в таких дисциплінах, як «Вікова психологія», «Психологічне консультування», «Психологічна реабілітація», «Психологічна корекція» тощо. Психолого-педагогічний тренінг «Розвиток навичок резильєнтності для збереження і зміцнення психічного здоров'я першокурсників закладу вищої освіти під час професійного навчання в умовах воєнного стану» також активно впроваджується в роботу Центру психологічної підтримки та соціальної адаптації при факультеті спеціальної та інклюзивної освіти Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Список використаних джерел:

1. *Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України: методичні рекомендації* / Уклад. Г. Афузова, В. Кротенко, Г. Найдюнова; за заг. ред. Г. Афузової. Суми: Університетська книга, 2023. 64 с.
2. Maddi S. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. *Military Psychology*. 2007. 19(1). P. 61–70.



Байдалка Ю.,
студентка Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
Науковий керівник: Комарніцька Л. М.,
кандидат філологічних наук, доцент
Україна, м. Кам'янець-Подільський

РОЛЬ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Упродовж понад двох років тривають активні бойові дії в Україні і українці переживають постійний стан тривоги, спричинений звуками повітряних тривог, вибухів, обстрілів і артилерійських залпів. Це викликає інстинктивну реакцію на виживання в умовах небезпеки, відому як «бийся, тікай або завмири».

Ця реакція контролюється різними гілками нервової системи: симпатична, що відповідає за «бийся або тікай», і парасимпатична, що реагує на «сповільнення та завмирання». Обидві системи призначені для того, щоб забезпечити баланс у стресових ситуаціях та нормалізувати стан організму.

Проте, під час війни цей баланс порушується: стрес досягає критичних меж, а мозкова активність переважно спрямовується на парасимпатичну систему. Це може викликати зміни у поведінці, приглушення емоцій та відчуття «відключення», що необхідно для забезпечення ефективності дій людини у боротьбі за виживання.

Реакції на війну можуть бути різними: від паніки, страху, тривоги та смутку до ейфорії, збудження, радості, полегшення та наснаги. Перед війною неможливо підготуватися, навіть для досвідчених військових важко зберегти контроль. Наша психіка просто не може бути готовою до такого розвитку подій, тому зараз усі українці вкрай вразливі до різних почуттів.

Війна є складною реальністю, яка має серйозний вплив на всіх, а особливо на наймолодших учасників суспільства – дітей. Їхнє психологічне благополуччя та емоційне здоров'я стають найбільш вразливими під час кризових ситуацій, таких як війна. Тому надання психологічної підтримки для дітей під час воєнного конфлікту має величезне значення. Давайте розглянемо важливість такої підтримки та методи, які можуть бути використані для полегшення психологічного стресу у дітей під час війни.

Діти під час війни можуть відчувати широкий спектр емоцій і реакцій, які відрізняються від дитини до дитини в залежності від їхнього віку, досвіду та умов оточуючого середовища. Ось деякі можливі емоції та реакції, які можуть виникати у дітей під час війни:

- страх і тривога: військові дії, обстріли та загроза для життя можуть викликати серйозний страх та тривогу у дітей. Вони можуть переживати страх за своє життя та життя близьких, а також страх перед невідомим майбутнім.
- туга і смуток: втрати близьких людей, зруйновані будинки та втрата звичної рутини можуть призвести до великої туги та смутку у дітей.
- роздратування та злість: несправедливість та насильство, що супроводжують війну, можуть викликати роздратування та злість у

дітей.

- відчуття безпорадності: діти можуть відчувати безпорадність перед ситуацією, яка лежить поза їхнім контролем, і не знати, як з нею впоратися.
- відчуття вини: деякі діти можуть відчувати вину за те, що вони не змогли захистити своїх близьких або що вони вижили, тоді як інші люди загинули.
- відчуття відділеності: війна може відокремити дітей від їхніх сімей та спільнот, що може призвести до відчуття відділеності та втрати підтримки.
- травми і посттравматичний стрес: деякі діти можуть переживати травматичні події під час війни, що може призвести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психологічних проблем [2, с.26].

Важливо розуміти, що кожна дитина унікальна, і її реакція на війну може бути індивідуальною. Розуміння та емоційна підтримка з боку близьких, педагогів та фахівців у галузі психології відіграють критичну роль у допомозі дітям подолати стрес та травми, що виникають під час війни [3].

Важливість психологічної підтримки:

1. Зниження емоційного стресу: Військові дії, переслідування та втрата близьких можуть викликати серйозний емоційний стрес у дітей, що може мати негативний вплив на їхнє психічне здоров'я та довгостроковий розвиток.
2. Сприяння реабілітації: Психологічна підтримка допомагає дітям розуміти та переживати свої емоції, а також відновлюватися після травматичних подій.
3. Підтримка соціальної адаптації: Діти, які пережили війну, можуть мати складнощі зі встановленням стабільних взаємин з оточуючими та соціальною адаптацією. Психологічна підтримка допомагає їм знову почуватися в безпеці та відновлювати взаємодію з іншими людьми.
4. Збереження ментального здоров'я: Важливо запобігти розвитку психічних захворювань у дітей під час війни. Психологічна підтримка допомагає уникнути та ліквідувати наслідки емоційних травм.
5. Методи психологічної підтримки
6. Терапевтичні групи: Створення груп для дітей, де вони можуть спілкуватися та виражати свої почуття, сприяє відчуттю підтримки та розуміння.
7. Індивідуальні консультації: Проведення індивідуальних сесій з дитиною, де психолог може працювати над конкретними проблемами та визначати індивідуальні потреби.
8. Техніки релаксації та медитації: Використання технік релаксації, дихальних вправ та медитації може допомогти знизити рівень стресу та тривоги у дітей.
9. Творчі терапії: Використання мистецтва, музики та інших творчих засобів вираження допомагає дітям відповідати на свої емоції та розвивати позитивні стратегії копіngu.

10. Підтримка сім'ї: Робота з батьками та іншими членами сім'ї допомагає створити благополучне середовище для дітей та забезпечити їхню підтримку на домашньому рівні [1, с.89].

В кінцевому підсумку, психологічна підтримка для дітей під час війни є критично важливою для їхнього психічного здоров'я та здатності адаптуватися до складних умов. Шляхом надання дітям можливості висловити свої емоції, навчити їх стратегіям копіngu та забезпечити підтримку на всіх рівнях, ми можемо допомогти їм подолати травми війни та побудувати міцні фундаменти для свого майбутнього.

Психічний стан цих українських дітей має бути міцним і стійким, оскільки вони навчені відповідати на життєві виклики з впевненістю та оптимізмом. Такі діти – це майбутнє України, яке просвічене, мирне та процвітає. Їхній гарний психічний стан є фундаментом для побудови сильної та щасливої країни, де кожен має можливість реалізувати свої мрії та потенціал.

Список використаних джерел:

1. Кісарчук З. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: метод. посіб. Київ, 2015. 232 с.
2. Черненко О. Діти і війна: навчання технік зцілення (робочий зошит). Львів: вид. Інституту психічного здоров'я. Серія «Психологія. Психіатрія. Психотерапія». 2014. 40 с.
3. Юле В., Явна К., Угрин Д. Підтримуємо українських дітей у подоланні реакцій на війну. Робочий зошит. 12 с. URL: <https://cutt.ly/t5siEoX> (дата звернення: 22.03.2024).



Бурлак А.О.,

студентка ВСП Кам'янець-Подільський фаховий коледж НРЗВО КПДІ

*Науковий керівник: **Волощук М.Б.,***

викладач кафедри соціальної роботи, психології та соціокультурної діяльності імені Т.Сосновської

*НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»,
м.Кам'янець-Подільський, Україна*

СУЇЦИДАЛЬНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

У нашому суспільстві проблема суїциду серед підлітків та молоді виступає однією з нагальних. Підлітковий вік представляє для самих дітей глобальну проблему, з якою не кожний може справитися і як результат - підліткам легше і простіше покінчити життя самогубством, ніж вирішувати проблему яким-небудь іншим способом. Самогубства - друга найбільша причина смертності у віковій групі від 15 до 29 років. Статистичні дані дають нам жахливі числа про прояви суїцидальної поведінки саме серед молоді та підлітків. В Україні здійснюється на рік 34,5 дитячих самогубств на 100 тис. населення.

ВООЗ щорічно аналізує статистику рівня самогубств, поділяючи країни на групи з низьким, середнім, високим і дуже високим рівнем суїцидальності. За стастикою у довоєнний час Україна входила до країн із середнім рівнем зафіксованих самогубств. Також відмічалась слабка тенденція до зростання загального рівня самогубств. Зарубіжна і вітчизняна психіатрія і психологічна практика провідними називають соціально-психологічні чинники аутоагресивної активності, що підвищує значимість своєчасної і грамотної психологічної підтримки неповнолітніх у школі і вдома.

Сучасна молодь перебуває у небезпечних умовах війни, потужного інформаційного тиску, одночасного існування в об'єктивній, суб'єктивній і віртуальній реальності, що спричинює високий рівень стресу, провокує появу поведінкових відхилень і негативних емоцій.

Негативні переживання, стан безнадійності, несформованість механізмів психологічного захисту підвищують ризики суїцидальної поведінки серед неповнолітніх. Найбільш вираженою суїцидальна тенденція є в підлітковій віковій групі. Проблема самогубства розглядалась у багатьох науках: соціології, філософії, психології тощо. Філософські погляди на суїцидальну поведінку різнилися залежно від культурно-історичної епохи.

На думку давньогрецьких мислителів Сократа, Платона і Аристотеля, самознищення було неприйнятним. У той же час у Стародавній Індії, воно вважалося певним звільненням від карми, злиттям зі світобудовою. У європейській культурі Альбер Камю виділив фундаментальним питанням філософії проблему самогубства, чого вартує людське життя. Натомість, Артур Шопенгауер говорив про те, що життя сприяє виникненню страждань і закликав до світового самогубства.

Суїцидальна поведінка є продуктом негативних соціальних процесів. У підлітковій групі найбільш впливовими є: низька успішність навчання, низький соціальний статус, соціальна ізоляція; неприйняття з боку

значимих осіб; неадекватна самооцінка, ригідне мислення, міжособистісні конфлікти, делінквентна поведінка та ін. Вчасна діагностика і попередження аутоагресивних установок виступає одним із найбільш актуальних і складних задач у роботі психологічної служби закладу освіти.

Фактори ризику скоєння суїциду:

- психіатричні розлади;
- імпульсивність;
- вживання алкоголю;
- доступність засобів;
- наявність попередніх спроб;
- самотність, проблемні стосунки;
- фінансові труднощі;
- проблеми з законом;
- соматична хвороба з болем;
- втрата близької людини.

Фактори зменшення ризику скоєння суїциду:

- надія на зміни; Важливо доносити до підлітка, що всі ті речі, через які він переживає, не фатальні, і рано чи пізно вони зможуть це все подолати;
- важливі цілі, плани, мрії.

Ми маємо допомогти підлітку вибудувати довготермінову, важливу ціль, яка буде співзвучною з їх цінностями і заради якої варто було б жити.

• стосунки, любов до близьких, відповідальність за них; Коли підліток має гарні, дружні стосунки в реальному світі, в нього в рази зменшується ризик вступу в різні онлайн-групи, які бувають дуже небезпечними.

До того ж в нього буде до кого звернутись, якщо в нього виникнуть якісь суїцидальні думки.

- любов до життя;
- релігійні переконання.

Відомий американський суїцидолог Едвін Шнейдман говорив про те, що самогубство має певну ціль: спосіб вирішення відповідної життєво важливої проблеми, нестерпної ситуації, кризи, задачі, що приносить невимовні страждання. Людина прагне вимкнути свою свідомість, тому що душевна біль руйнує її зсередини. Таким чином, відбувається звуження когнітивної сфери, з'являється дихотомічне мислення: «Або все буде так, або моєму життю кінець». І на цьому етапі, коли індивід бачить вихід тільки через припинення свідомості, починається будуватись певний план майбутнього вчинку. Варто зазначити, що особистість водночас з одного боку рухається до вимкнення свідомості, а з іншого – намагається втекти від болю, страждань.

Самогубство породжується незадоволеними психологічними потребами, які відображаються в кожному суїцидальному вчинку. При цьому індивід відчуває, що він нічого не може змінити, і взагалі навіщо, якщо все марно. Також особистість переживає амбівалентність почуттів: одночасно хоче померти і хоче, щоб її врятували. Вона прагне піти з життя, тому що саме життя є тим місцем, де людина пережила нещастя. І варто звернути увагу на те, що індивід завжди інформує про свої наміри або відкрито, або певними сигналами про допомогу. Таким чином, суїцидальна поведінка являє собою вольовий акт із летальним кінцем, зумовлений фрустрованими психологічними потребами, які викликають біль.

Структура суїциду включає суїцидальні думки, задуми, наміри, парасуїцид та завершений суїцид. Суїцидальна поведінка буває демонстративна, афективна та істинна. Існують психоаналітичний, біхевіористичний, екзистенціальний, когнітивний підходи до визначення суїцидальної поведінки особистості.

Суїцидальна поведінка у підлітків буває демонстративною, афектною і істинною. За іншою класифікацією виділяють такі типи суїцидальної поведінки підлітків: навмисне, непереборне, амбівалентне, імпульсивне і демонстративне. Підліток з будь-якими ознаками суїцидальної активності повинен перебувати під постійним наглядом дорослих, зрозуміло, це спостереження має бути ненастирливим і тактовним.

Для підлітка характерні будь-які раптові зміни у поведінці і настроях, особливо тих, що віддаляють від близьких людей. Проявляє схильність до необачних і нерозсудливих вчинків та надмірно зловживає алкоголем чи таблетками. Часто підлітки розлучаються з дорогими речами або грошима, починають збирати засоби для скоєння суїциду.

Суїциданти починають нехтувати своїм зовнішнім виглядом, приводять всі свої справи до порядку і готуються до відходу. Словесні ознаки суїцидальної поведінки: Діти запевненні у беспорядності і залежності від інших, починають прощатися, розмовляти або ж жартувати про бажання смерті. Для них характерна повільна, маловиразна мова, висловлювання самовизначень.

Нерідко підлітки повідомляють про конкретний план суїциду. Емоційні прояви суїцидальних тенденцій:

- до емоційних проявів відноситься амбівалентність, подвійність емоцій і почуттів. Для молодих людей схильних до суїцидальних проявів характерна беспорядність, та безнадійність. У них присутнє переживання горя, надмірні побоювання або страхи, почуття провини або відчуття невдачі, поразки. Діти неуважні та розгублені.

- мають ознаки депресії. Ознаки депресії у дітей, що схильні до суїциду: У таких дітей присутній страх невдачі, почуття неповноцінності, негативна самооцінка, соматичні скарги.

- мають зовнішні прояви журби, агресивну поведінку та надмірну самокритичність. Втрачають властиву для дітей енергію. Можна спостерігати порушення сну, зміну апетиту або ваги. У дітей знижується інтерес до навчання, і як результат погіршується успішність. При найменших невдачах помітно знижується настрої.

Складність феномена самогубства полягає у тому, що дуже важко зрозуміти стан людини, яка має суїцидальні наміри, адже кожний випадок має власні індивідуальні особливості. Перш ніж вказати на причини самогубства, варто зазначити, що виділити один або кілька факторів чи мотивів неможливо, зазвичай це явище супроводжується складним комплексом причин, обставин чи нюансів, які призводять до того, що людина вдається до таких крайнощів, як самогубство.

Список використаних джерел:

1. Лосієвська О. Г. Криза підліткового віку як чинник поведінки з відхиленнями. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Луганськ: 46 Ювілейний збірник наукових праць СНУ ім. В. Даля, 2005. №1 (9). С. 112 -118.

2. Прийменко, В. М. Суїцидальна поведінка. Психологічний аналіз і профілактика (Методичні рекомендації для практичних психологів і соціальних педагогів) [Текст] / В. М. Прийменко. Київ : КМПУ ім. Г. Д. Грінченка, 2005. 43 с.



Власенко Ю.К.,

*Доцент кафедри соціальної роботи,
психології та соціокультурної
діяльності ім. Т. Сосновської*

*Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»*

КОРЕКЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ АРТ-ТЕРАПІЇ У РОБОТІ З МОТИВАЦІЄЮ ЗДОБУВАЧІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

У науковій сфері визнано ефективність терапевтичного впливу культури і мистецтва, як на здорову людину, так і на людину з обмеженнями у здоров'ї. Будуючи стосунки з людьми, які володіють мовою звуків, фарб, рухів, людина отримує новий досвід, який може нести в життя, полегшуючи своє спілкування з іншими людьми. Ба більше, творчі можливості кожної особистості, що реалізуються в процесі арт-терапії, – це реалізація її прав на гідне життя, можливість подолати обмеження, спричинені хворобою або інвалідністю. Конвенція про права інвалідів, ухвалена Генеральною Асамблеєю ООН у 2006 році, наголошує на принципі рівної гідності особистості кожної людини, на розвитку її здібностей і обдарованості, на необхідності підтримувати прийнятний для інваліда спосіб життя, що враховує особливості його розвитку.

Найважливішим етапом формування самосвідомості та власного світогляду, етапом ухвалення відповідальних рішень, етапом людської близькості, коли цінності дружби, любові, інтимної близькості можуть бути першорядними, є юнацький вік. Становлення самосвідомості в юнацькому віці здійснюється через формування стійкого образу своєї особистості, свого «Я». Самосвідомість як система цілісних уявлень про самого себе, поєднана з їхньою оцінкою, формує Я-концепцію [1]. Я-концепція розглядається як набір усіх знань і уявлень про себе (selfconceptions). Кожен із нас має широкий спектр самоуявлень, тобто те, що ми думаємо про себе зараз, як ми уявляємо себе в майбутньому і як бачимо себе в минулому. Цей спектр самоуявлень включає в себе «хороші» Я, «погані» Я, надії на набуття певних Я. До цього спектра входять також Я, яких ми боїмося, і Я, якими ми маємо бути. Подібні уявлення про себе, установки особистості на себе постійно доступні для усвідомлення [1]. Важливими структурними елементами (модальностями) Я-концепції є Я-реальне та Я-ідеальне. Я-реальне містить установки, пов'язані з тим, як індивід сприймає свої актуальні здібності, ролі, свій актуальний статус, тобто, з його уявленнями про те, яким він є насправді. Я-ідеальне – це установки, пов'язані з уявленнями індивіда про те, яким він хотів би стати [1]. Розбіжності (disparity) цих модальностей між собою можуть бути показником саморозвитку людини.

Самооцінка студентів-першокурсників, як і в підлітків, зазнає суттєвих змін через зміни на фізіологічному, соціальному та когнітивному рівнях. При цьому вагому роль під час її формування відіграє наявність особистого задоволення результатами власної діяльності, що багато в чому зумовлено досвідом взаємодії з членами сім'ї та однолітками в навчальному середовищі. Розвиток позитивного і стійкого самосприйняття стає

можливим у ситуації повного прийняття себе і відчуття відповідності, пройденої адаптації під час вимірювання досягнень в особистісно значущих сферах [2]. Інтеграція в соціум і соціальна адаптація у студентів з особливими потребами нерідко безпосередньо пов'язана з тими чи іншими труднощами, у зв'язку з чим є гострою соціальною проблемою. Як показують результати досліджень, діти з обмеженими можливостями здоров'я набагато частіше мають неадекватну, зазвичай низьку або занижену самооцінку. Вони схильні ставитися до себе і своїх здібностей у негативному ключі, що особливо помітно на контрасті зі здоровими однолітками [3, с.181]. Багато підлітків з інвалідністю відчують неприйняття та відкидання, зазнають тиску з боку близьких, тим самим маючи ускладнений варіант розвитку Я-концепції та, відповідно, самооцінки. Засадниче завдання полягає у створенні належних умов і наданні допомоги при входженні в соціум, зокрема, в освітній процес. При цьому провідну роль необхідно приділяти формуванню позитивного самоставлення за допомогою підключення певних механізмів і технологій, що є підґрунтям для можливості гармонійного особистісного розвитку і пояснює актуальність заявленої теми [3].

Головним чином, формування адекватної самооцінки та позитивного самоставлення в підлітка з інвалідністю має супроводжуватися використанням комунікативних засобів як відновлювального процесу соціалізації. Взаємодія, орієнтована на підтримання позитивного сприйняття самого себе, знижує ймовірність виникнення негативних емоційних реакцій. Водночас таке спілкування дає змогу зафіксувати умови для нормального сприйняття себе та оточуючих людей, надає допомогу в опануванні широкого спектра форм реагування за різних обставин, а також виступає запобіжним заходом щодо девіантної поведінки, що може проявитися у вигляді неадекватної компенсації дезадаптації студента з особливостями розвитку. Механізм формування здорової самооцінки полягає в навчанні комунікативних навичок під час міжособистісної взаємодії за допомогою покрокового оволодіння учнями способами розв'язання комунікативних завдань. Останні починають носити характер проблематичної ситуації, розв'язати яку належить сторонам, що взаємодіють, де однією з них є сам студент, а іншою – педагог.

Тут слід відзначити, що одним із творчих методів корекції психоемоційного стану є арт-терапія. Цей метод застосовний до всіх вікових груп і не потребує спеціальної підготовки. Арт-терапія дає змогу людині адаптуватися до життя в суспільстві, позбутися негативних емоцій, розвиває мислення і пам'ять, допомагає розкрити творчі здібності і таланти. Термін «арт-терапія» – терапія мистецтвом – поширений в англомовних країнах і означає «лікування образотворчою творчістю для вираження свого психоемоційного стану». Фізіологічний вплив арт-терапії полягає в тому, що творча діяльність сприяє тонкій диференціації ідеомоторних актів, а також поліпшенню координації та відновленню рухів [4]. Переживання невдач в особистому житті може бути ослаблене творчою діяльністю. Коли людина робить щось творче, індивідуальне, виникає творче натхнення з надією на хороше, з доброзичливим ставленням до людей [2].

Участь дитини в мистецькій діяльності розширює її соціальний досвід, навчає адекватної взаємодії та спілкування у спільній діяльності, забезпечує корекцію порушень комунікативної сфери. Л. С. Виготський, вказуючи на необхідність розвитку дитини з проблемами в культурно-освітньому просторі, зазначає, що розвиток такої дитини протікатиме інакше, ніж здорової. Тому потрібні «спеціально створені культурні форми для того, щоб здійснити культурний розвиток дефектної дитини» [5].

Розкриваючи стратегію розв'язання комунікативних завдань, зазначену вище в контексті механізму формування здорової самооцінки, Н.А. Максимова характеризує її з точки зору трьохетапної системи:

- першочерговим завданням є формування в підлітків з обмеженими можливостями навичок ініціативності, самостійності в набутті нових знань, а також розширенні уявлень про себе та власні можливості, налагодження та стабілізація успішної соціальної взаємодії, запуск самореалізації.

На цьому етапі ми пропонуємо кілька варіантів вправ, які дозволять знати напруження в атмосфері аудиторії, легалізують право бути унікальним, тобто таким, який ти є, на протидію внутрішньому імпульсу «бути таким, як усі», легалізують право на так звану «помилку». Першим блоком виступають вправи на привітання, що допомагають представити себе, актуалізуючи стан студента. Це можуть бути, наприклад, вправа «Ім'я», в якій потрібно сказати, як тебе звуть і на кожну літеру імені вигадати слово, що асоціюється з тобою або є твоєю якістю, характеризує тебе. Інший варіант цієї вправи: назвати всі варіанти свого імені, розказати, хто так тебе по життю називав/називає, чи є варіанти імені, які тобі не подобаються і як аудиторії звертатися до тебе. Таким типом вправи на привітання може слугувати «Вітання через метафору», в якій потрібно уявити себе чимось/кимось і пояснити, чому саме так і як це сьогодні про тебе. В цих вправах студент розкриває себе, вчиться себе презентувати, комунікує з аудиторією та стає її частиною. Більш діагностичною на виявлення місця в колективі, на яке претендує студент, є вправа-гра «Авто»: потрібно намалювати на дошці/аркуші/ в уяві авто та його основні деталі (кермо, колеса, двигун, педалі газу та гальмування, дзеркала, сидіння тощо), після чого групі пропонується ідентифікувати себе з якоюсь частиною цього авто, далі – назвати цю частину та пояснити. Ця вправа розкриває людину та показує її схильності та якості, важливі для неї.

Більш прицільним в контексті цього етапу на виявлення рівня розвитку ініціативності є наступний тест «Чи ініціативні ви?». Потрібно запропонувати учасникам аркуш паперу, на якому розташовані кола різного розміру у довільному порядку. Завдання цієї техніки – створити з цієї безладної, безглуздої картини щось закінчене. Після проведеної студентами роботи кожен розглядає свій малюнок та слухає тлумачення. Якщо кола з'єднані між собою і вийшла якась закінчена, осмислена картина – це говорить про людину, яка у всьому прагне до порядку. Така людина в міру ініціативна, їй притаманне логічне мислення, здоровий глузд, відповідальність, дисциплінованість і відсутність терпіння до хаосу і чужої не обов'язковості. Як підлеглий така людина старанна і надійна, начальство з легким серцем може на неї покластися, знаючи, що вона не підведе і завжди доведе роботу до кінця. Як керівник, така людина

характеризується вимогливістю та справедливістю.

Якщо, з'єднавши кола між собою, з них вийшла машина, механізм або ще якийсь технічне пристосування – така людина активна, ініціативна, рішуча і спрямована вперед. Її невгамовна енергія і тверда воля – запорука того, що перед вами потенційний лідер, який поведе людей за собою. Тим більше, що їй характерна відсутність страху до ризику, відповідальності та сміливих експериментів.

Якщо кола з'єднані безладними лініями, і вийшла абстрактна картина – це свідчить про людину, яка часом, проявляє ініціативу, але проблема в тому, що оточуючі не дуже до неї прислухаються, тому що найчастіше її не розуміють. В такої людини багато ідей, але всі вони здаються нереальними, відірваними від життя і занадто абстрактними, як і малюнок, який вийшов у результаті.

Якщо кола між собою не поєднані між собою – це свідчить про творчу людину, якій важко існувати в певних рамках. Такої людині не хотілося б ні керувати, ні підкорятися, ні вести за собою. Вона полюбляє бути незалежною і терпіти не можете суворий режим і чіткий розпорядок. Їй легше притосуватися до свободи, творчого безладу і можливості розпоряджатися своїм часом на власний розсуд. Якщо ж на малюнку кожен окремих кружок розмальований – така людина має купу ідей, та може ними не ділитися.

Якщо кола розмальовані візерунками – це може говорити про бажання людини подати себе у найбільш виграшному світлі. Вона любить бути в центрі уваги і всіляко цього домагається. Часом така людина проявляє ініціативу тільки для того, щоб заявити про себе, а зовсім не тому, що їй хочеться втілити в життя якусь ідею. Якщо з кіл були зроблені особи людей – це показник неординарного мислення. Це глибока людина, якій цікаві оточуючі. Співчуття іншим людям, бажання допомогти ближньому – той стимул, який змушує таку людину діяти.

Якщо поруч з колами намальовані трикутники і квадрати – тобто, створена композиція, що складається з геометричних фігур – така людина не характеризується ініціативною. Вона вкрай рідко проявляє активність, неохоче керує людьми, вважаючи за краще жити за принципом «моя хата з краю». Їй подобається, коли обов'язки чітко прописані, ролі раз і назавжди розподілені. Вона консервативно ставиться до життя, адже несподіванки і сюрпризи порушують його стабільність.

Даний тест допомагає розкрити колектив як сукупність унікального досвіду кожного, показати його різноплановість, а також допомагає кожному учаснику знайти своє гідне місце у динамічній системі під назвою «колектив».

Задля усвідомлення актуальних стосунків між учасниками в колективі, їхніх проблемних зон, цінностей та можливостей їх покращення можна використати техніку «Переписування історії стосунків» [6, с. 152-153].

Кожен учасник обирає 2–3 карти, які відображають стосунки в даний момент часу. Всі карти виставляються на аркуш А4, так щоб утворилася цілісна картина. Учасник повинен створити історію, спираючись на карти.

Далі кожен обирає 2–3 карти бажаних стосунків, знову розміщують їх на аркуші А4, щоб отримати другу картину. Знову створюється історія із обраних карт. Далі, на основі поданих питань, учасникам пропонується

порівняти історії і карти, з яких вони складені. Для рефлексивного аналізу пропонується орієнтовний перелік запитань: які емоції та почуття викликає у Вас історія 1? Які емоції та почуття викликає у Вас історія 2? Які карти Вам найбільше подобаються? Поясніть. Чи хотіли б Ви перемістити карти з історії 1 в історію 2 і навпаки? Чим схожі між собою історія 1 та історія 2? Які основні відмінності в історії 1 та історії 2? Яку з історій було простіше складати? Чому?

Кожна історія аналізується з позиції особистого вкладу учасника у її складання. Варто відзначити емоції та невербальні прояви під час опису історій партнерами.

Прояв ініціативності, активності, захопленості процесом або ж навпаки невдоволення, опір, заперечення сюжету у складанні історії 1 та 2 свідчать про наявність цих особистісних якостей у побудові відносин та їхню роль у розвитку стосунків.

Наступним кроком стає наголос на конструювання процесу взаємодії із суспільством, спроби співвіднесення поведінкових мотивів оточуючих із наявними очікуваннями, зниження тривожних форм реагування та формування стійкої позитивної самооцінки одночасно з розширенням бази знань про себе.

Тут ми пропонуємо почати з техніки «Паперова людина». Кожному учаснику пропонується аркуш паперу (підходить навіть із зошита в клітинку або лінійку). Потрібно аркуш скласти навпіл і руками обірвати папір так, щоб утворився силует людини (ножицями користуватися не можна). Далі потрібно дати ім'я цьому чоловічку і розказати про нього, попередньо написавши на його руках – знання, на ногах – вміння, на тулубі – мрії і все, що хотілося б додати про нього. Далі потрібно пояснити учасникам, що ця паперова людина – це їх власний образ, проекція, яку потрібно представити на загал. Така проекція дозволяє поглянути на певні обставини зі сторони, знизити бар'єри, у зв'язку з цим побачити і розказати більше.

Задля того щоб зменшити невдоволення собою, попрацювати із соціальними стереотипами, соціальними ролями та субособистостями, можна скористатися технікою «Мої ролі» [6, с. 94-95]. Учасникам пропонується наосліп витягнути карти із колоди МАК, що відповідають наступним ролям (перелік ролей можна змінювати): Яка я людина? Я як чоловік (жінка)? Я як мама (тато)? Я як дочка (син)? Я як професіонал. Я як друг.

Відкриваючи карту, по черзі, учасник описує її, асоціації та відповідність цій ролі йому самому. Так з'являється можливість глибше і по-новому глянути на виконувани людиною ролі.

Далі пропонується учасникам у відкрити вибрати образ, з яким вони себе асоціюють та ідентифікують в теперішньому часі. Потрібно обґрунтувати свій вибір. Цю карту з так званим «бажаним» образом себе потрібно співставити із картами, що відповідають соціальним ролям.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: Яка з карт Вам найбільше подобається? Чому? Яка з карт Вам не подобається? Чому? Яка карта викликає у Вас найбільше емоцій? Яка з карт найбільш гармоніює із картою Вашого образу? Яка з ролей потребує розвитку і вдосконалення? Якою роллю Ви задоволені? Які ролі найскладніше

поєднувати?

Відповідно до зображень на картах та їхнього опису учасником, доцільно зробити висновок про задоволеність роллю, успішність цієї ролі чи навпаки. Емоційність, тривалість та смислова наповненість опису, вказують саме на ці особливості.

Заключний етап передбачає досягнення готовності до самовизначення, набуття можливості самостійно встановлювати комунікативну активність, а також здатності до самореалізації та презентації себе [6]. На цьому етапі ми пропонуємо використати техніку «Особистий герб», що спрямована на розвиток самоповаги та саморозуміння, стимулює процес рефлексії публічного «Я» та соціальну відкритість [6, с. 101-102].

Учасникам пропонують створити на аркуші А4 за допомогою олівців, фломастерів або фарб власний герб як проекцію власних прагнень і життєвих позицій, особистісних установок та переконань. Після відведеного на малюнок часу пропонується орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: які емоції та почуття викликає у Вас герб? З яких елементів та символів він складається? Що він означає для власника? В чому полягає його основна концепція? Який девіз власника цього герба?

У процесі інтерпретації контур герба поділяють на 4 частини (Рис. 1):

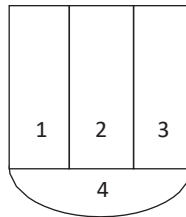


Рис.1. Символічне зображення особистого герба

У лівій частині герба фіксуються головні досягнення (1); в середній частині – самоідентифікація (2); в правій – основні цілі в житті, а нижня частина відведена для девізу.

Варто зауважити, що вирішальне значення на початковому етапі належить педагогу, який здійснює регуляцію розширення індивідуального досвіду студента за допомогою отримуваних знань про власні, раніше незвідані можливості. Згодом першочергова роль переходить до останнього з них, який виявляє активну позицію і самостійно включається у взаємодію. На останньому ж етапі безпосередньої участі педагога і зовсім не потрібно, проте діяльність протікає за його завданням і в певний проміжок часу.

Пріоритетним напрямом роботи в межах освітньої системи є забезпечення психологічного здоров'я та належної соціалізації студентів з обмеженими можливостями здоров'я. Зміни, що відбуваються у підлітковому віці на ранньому (до 15 років) та пізньому (до 19 років) етапах, закладають початок для формування Я-концепції та самооцінки, що має до неї безпосереднє відношення. Особливо гостро питання стосується підлітків-студентів з обмеженими можливостями, які, як правило, зазнають підвищених труднощів під час реалізації себе в соціумі. Це

пов'язано з обмеженнями комунікативної сфери, деформацією взаємовідносин з однолітками та зменшенням самостійної спільно-роздільної діяльності. Таким чином, найважливішим завданням у контексті особистісного становлення дітей з особливостями розвитку стає формування адекватної самооцінки, необхідної як для ефективної саморегуляції, так і для самовизначення. Досягнення позитивної динаміки змін у формуванні позитивної самооцінки у студентів з обмеженими можливостями є можливим за умови забезпечення спеціально організованих педагогічних умов, орієнтованих на збагачення індивідуального досвіду індивідів новими уявленнями про власні можливості. При цьому процес має бути побудований на самовираженні та самореалізації особистості в руслі комунікативної взаємодії. Ефективність показує і соціально-психологічний супровід адаптації студентів-першокурсників, націлений на створення сприятливих умов для їхньої інтеграції в суспільство з однолітками з урахуванням властивих індивідуально-типологічних особливостей.

Список використаних джерел:

1. Колодяжна А.В. Самосвідомість особистості та проблеми її вивчення // Scientific Journal Virtus, September № 26, 2018. – с. 51-54.
2. Пухно С.В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання // Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2023. – № 2. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.6>
3. Діти з особливими освітніми потребами у загальноосвітньому просторі / навчально-методичний посібник / авт.: Н. Ярмола, Л. Коваль-Бардаш, Н. Компанець, Н. Квітка, А. Лапін – К.: ІСПП імені Миколи Яремченка НАПН України, 2020. – 208 с.
4. Витак Г. Філософські основи арт-терапії // Наукові записки. Серія «Філософія». Випуск 12. – 2013. – с. 288-299.
5. Сізов В., Шевяков О., Славська Я. педагогічні імплікації культурно-історичної теорії Л. Виготського // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. Збірник наукових праць. – Том 1 №1 (103). – 2022. URL: <https://doi.org/10.33216/2220-6310-2022-103-1-233-246>.
6. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.



Глов'юк О.В.,

викладач психологічних дисциплін

Відокремленого структурного підрозділу

Кам'янець-Подільського фахового коледжу

Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти

«Кам'янець-Подільський державний інститут»

E-mail: oksana_shulyk@ukr.net

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ДОПОМОЗІ ОСОБАМ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙНИ

В умовах невмотивованої російської воєнної агресії психіка людей перебуває під постійним напруженням, сприяючи зростанню рівня тривожно-депресивних розладів, психоемоційному напруженню, психологічній дезадаптації, зниженню стресостійкості тощо. Значна частина населення України зазнала фізичних та психологічних травм. Більшість з них втратили близьких людей, домівку та соціальний статус, що призвело до зменшення їх соціальної ідентичності та зниження самооцінки. Сьогодні невизначеність щодо безпеки життя і занепокоєння майбутнім спричиняють тривогу та відчуття незахищеності. Навіть в умовах, які вважаються відносно безпечними, люди щодня через медіа стають очевидцями страшних подій.

Традиційні методи психотерапії хоча й ефективні, але часто мають недоліки, пов'язані з побічними ефектами від ліків або емоційними труднощами через повторні переживання травмуючих подій. Ці проблеми спричиняють високий рівень відторгнення серед тих, хто потребує психологічної допомоги.

Тому постає необхідність пошуку альтернативи традиційним методам психотерапевтичної підтримки, застосування інноваційних підходів до відновлення психічного здоров'я та покращення якості життя осіб, які постраждали від війни.

Одним з таких методів, популярність якого різко зростає, є технологія віртуальної реальності.

Проаналізувавши літературні джерела, можна зробити висновок, що застосування віртуальної реальності у психотерапії викликає значний інтерес як у вітчизняних, так і у закордонних науковців. Дослідження перспективних напрямків у створенні системи віртуальної реальності для корекції психофізіологічного стану пацієнта здійснили у своєму дослідженні Д. Вакуленко, О. Гевко, Л. Вакуленко та В. Кіфер [2]. Використання технології віртуальної реальності в психотерапії описали у своїй праці В. Зборовський та А. Стойко [3]. Віртуальну реальність як заміник навколишнього середовища, що може використовуватися для послаблення наслідків фізичних або психічних обмежень у осіб з руховими і когнітивними порушеннями шляхом надання альтернативної реальності для відпрацювання рухових навичок, активації розумових процесів, нормалізації емоційної сфери вивчали А. Гуреева та О.Болдирев [1]. Результати багатьох досліджень свідчать, що використання технологій віртуальної реальності підвищує ефективність відновлювальних процесів як за часом, так і за якістю [6].

Віртуальна реальність - це програма, яка дозволяє користувачу перенестися в інші віртуальні світи та взаємодіяти з ними у часі, близькому до реального.

Характерними поняттями у визначенні віртуальної реальності є «взаємодія», «занурення» і «присутність». Термін «взаємодія» пов'язаний з тим, що користувач є не тільки зовнішнім спостерігачем зображень на екрані комп'ютера, але й активним учасником тривимірного світу комп'ютера, здатним рухатися, маніпулювати й управляти об'єктами. «Занурення» ототожнюється з відчуттям, що користувач залучений, оточений і візуалізує події так, як це було б при контакті з реальною ситуацією. При цьому, терапевт може контролювати і регулювати ступінь впливу відповідно до потреб пацієнта. Завдяки почуттю присутності та взаємодії дана технологія здатна створювати віртуальний досвід (створюване комп'ютером середовище), що викликає пізнавальні та емоційні реакції, подібні до тих, які можуть виникати в реальному світі в життєвому середовищі [4, с.972].

Технології віртуальної реальності надають можливість клієнтам здійснювати навігацію та мандрувати у цифровому просторі, із заздалегідь створеними умовами і виконувати завдання, спеціально розроблені для корегування конкретного розладу.

Унікальність цієї технології полягає в тому, що за допомогою симуляції певних ситуацій клієнт може глибше зануритися в свій внутрішній світ, пропрацювати думки й страхи, відкоригувати почуття, виявити причини розладів, напрацювати соціальні навички. Використання в психотерапії спеціальних технік, при яких задіюється уява, допомагають глибоко зануритися в свідомість та пропрацювати психоемоційну проблему. Оскільки наша лімбічна система, що відповідає за емоції, не розрізняє де реальність, а де ні, тому, за допомогою технологій VR-психотерапії можна працювати з фантазіями для корекції психоемоційних процесів (думок, емоцій, відчуттів) [7].

Віртуальну реальність можна використовувати для створення певного досвіду, який можливо відтворити в реальному житті. Цей досвід можна контролювати, і він дозволяє клієнтам переживати реалістичні, але безпечні ситуації, які викликають страх.

Застосування спеціальних віртуальних середовищ у реабілітації осіб, які постраждали від війни має значний потенціал. Однією з найсуттєвіших переваг даного методу є підвищення мотивації до лікування, зниження порогу спротиву через дію реакції на новизну та привабливість (їх сприйняття як гри або розваги).

На сьогоднішній день основними напрямками використання технологій віртуальної реальності є лікування посттравматичного стресового розладу, *зниження симптомів тривоги, депресії, відчуження, фобій*. Оскільки уникнення нагадувань про травму є основним симптомом посттравматичного стресового розладу, багато пацієнтів не хочуть або не можуть ефективно візуалізувати травмуючу для них подію, що може перешкоджати лікуванню. Віртуальна реальність, як інструмент експозиційної терапії, допомагає вирішити дану проблему.

Віртуальне середовище, яке створюється на основі фактичних даних, взятих з протоколу попередніх сеансів триваючої терапії впливу, може допомогти користувачам (клієнтам) зануритися в симуляцію травмуючих

для них подій. Це дає можливість відтворити та змоделювати травматичні події, з якими стикається клієнт. Таким чином, клієнт може поступово звикнути до подразника та контролювати свої реакції на травматичні події.

Шляхом стимулювання лобової частини мозку під час перебування в процесі іммерсивних сесій віртуальної реальності, дослідники виявили швидке й більш виразне зменшення симптомів посттравматичного стресового розладу. Також в процесі спостереження, було виявлено, що ефект від застосування даного методу не обмежується лише моментом проведення сесій, а й з часом посилюється, навіть після завершення курсу сесій, що свідчить про його довгострокову ефективність [6, с.367].

Крім того, психотерапевт може точно контролювати емоційну інтенсивність сценарію віртуальної реальності, налаштовувати темп й актуальність впливу для кожного окремого пацієнта. Повторно проживаючи ситуацію з травматичним досвідом, клієнт має змогу зазирнути в спогади, яких уникає і краще пропрацювати травму. Під час сеансу VR-психотерапії людина згадує нові подробиці, які допомагають при роботі з психоемоційною травмою [6, с.369].

Терапія віртуальною реальністю демонструє позитивні результати при роботі з фобіями. Згідно з традиційними методами лікування фобій, пацієнт піддається впливу стимулів, що викликають страх і пробуджують тривогу. Використання віртуального середовища дозволяє терапевту регулювати ступінь впливу на клієнта і досягати високого рівня послідовності між сеансами. Симуляція полегшує доступ до ситуацій, які можуть бути складними в реальності (наприклад, подорож літаком). Усвідомлення своїх почуттів та думок, багаторазове тренування у самій фобічній ситуації призводить до згасання страху та повністю позбавляє симптомів тривоги. При регулярних сеансах клієнт здатен опанувати навички контролю власних страхів.

Для зняття стресу та тривожних станів, полегшення психологічного та фізичного відновлення, пов'язаного з військовими діями, корисним інструментом є релаксація у віртуальній реальності. Віртуальні сцени природи, плаваючі об'єкти або спокійні аудіофони можуть застосовуватися як засоби для медитації та дихальних вправ, які допомагають відновити емоційний баланс, дозволяють зануритися у спокійне та розслаблене середовище. Техніка медитації дозволяє клієнтам заспокоїтися, зосередитися на своїх внутрішніх почуттях та емоціях, допомагає відпрацювати правильне дихання для миттєвої стабілізації власного психологічного стану.

Використання віртуальних екскурсій, інтерактивних ігор або вправ у реабілітації жертв війни розглядають як ефективний терапевтичний інструмент. Оскільки, він дозволяє клієнту: відволіктися та подивитися на проблему з іншого боку; зменшує напади паніки, тривожність і рівень стресу; дарує відчуття спокою; впливає позитивно на сон і вирішує проблему безсоння; відновлює внутрішній ресурс.

Також особи, які постраждали від війни, отримують можливість спілкуватися та співпрацювати у віртуальних середовищах, що дає змогу тренувати комунікативні навички та навички роботи в команді, сприяє покращенню життєвого благополуччя, соціальної інтеграції та адаптації.

Таким чином, віртуальну реальність можна розглядати як новітній перспективний психотерапевтичний метод, що надає інтерактивність,

іммерсивність, можливість для тренування та симуляцій, забезпечуючи нові можливості для подолання травматичних досвідів. Даний метод дозволяє створювати індивідуальні програми реабілітації, які враховують потреби та можливості кожного клієнта, забезпечуючи ефективну та персоналізовану допомогу. За допомогою комп'ютерних технологій можна створювати віртуальні середовища з низькими витратами, що робить їх економічно вигідними для організацій, які надають психологічну допомогу.

Важливо розуміти, що VR-терапія – це лише додатковий метод у психологічній практиці. Для максимальної ефективності якої необхідний кваліфікований психотерапевт, що розуміє унікальність проблеми, з якою він може зіштовхнутися при роботі з жертвами війни.

Серйозною проблемою у використанні віртуальної реальності є наявність якісного програмного забезпечення. Оскільки, контент має бути заздалегідь і спеціалізовано запрограмований, а віртуальне середовище – потенційно терапевтичним для користувача.

Питання переваг і недоліків віртуальної реальності заслуговує більш детального розгляду в майбутніх дослідженнях.

Список використаних джерел:

1. Болдирев О.В., Гурєєва А.М. Технології віртуальної реальності в реабілітації / Наукова конференція студентів ЗДМУ – 2021: зб. тез доповідей в рамках I туру «Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт з галузей знань і спеціальностей у 2020 – 2021 н.р.», Запоріжжя, 2021. С. 58–59.
2. Вакулєнко Д.В., Гевко О.В., Вакулєнко Л.О., Кіфер В.М. Перспективні напрямки у створенні системи віртуальної реальності для корекції психофізіологічного стану пацієнта. Перспективні технології та прилади, 2022. N 19. С. 27–33.
3. Заборовський В. В., А. В. Стойка Деякі юридичні аспекти застосування технологій віртуальної реальності в психотерапії. Застосування технологій віртуальної реальності в психотерапії, 2020. N 5. С. 347–354.
4. Іванова Є.І. Використання віртуальної реальності в психоконсультаванні для пацієнтів із тривожними розладами. Наукові інновації та передові технології, 2023 N13(27) С.965-976
5. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: монографія. Київ: Слово, 2017. 391 с.
6. Bryant L., Brunner M., Hemsley B. A review of virtual reality technologies in the field of communication disability: implications for practice and research. Disability and Rehabilitation: Assistive Technology, 2020. T. 15. №. 4. С. 365-372.
7. Mascha van'tWout-Frank; Amanda R. Arulpragasam; Christiana Faucher; Emily Aiken; M. Tracie Shea ; Richard N. Jones. Virtual Reality and Transcranial Direct Current Stimulation for Posttraumatic Stress Disorder JAMA Psychiatry. Published online March 6, 2024. doi:10.1001/jamapsychiatry. 2023.5661 URL: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2815835>



Дуткевич Т.В.,

*кандидат психологічних наук, професор, Кам'янець-Подільський
національний університет імені Івана Огієнка, tetvik77@gmail.com*

Тимофієва В.С.,

студентка

*Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка,
Україна, м. Кам'янець-Подільський,*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ КОНФЛІКТНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. Воєнний стан в Україні, впровадження цифрових технологій посприяли урізноманітненню конфліктів, які несуть за собою безліч негативних наслідків (поширення насильства, зниження академічної успішності, погіршення психофізичного стану, суїцидальні наміри підлітків тощо). Тому не випадково серед 10 ключових компетентностей учнів Нової Української Школи (Концепція нової української школи, 2017: 10-11) містяться соціальна та громадянська компетентності, до яких належать «усі форми поведінки, які потрібні для ефективної та конструктивної участі у громадському житті, в сім'ї, на роботі. Уміння працювати з іншими на результат, попереджати і розв'язувати конфлікти, досягати компромісів. Повага до закону, дотримання прав людини і підтримка соціокультурного різноманіття».

Очевидно, що для ефективного вирішення проблеми підліткових конфліктів необхідно виявити усі можливі умови й причини їх виникнення, в тому числі й їх психологічні чинники.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз спеціальної літератури дозволяє виділити два аспекти соціалізуючої функції конфліктів у віковому розвитку особистості. Підлітковий вік традиційно трактується як період важковихованості дитини, яка виявляється в зовнішній конфліктності і складає деструктивну складову кризи (Петренко & Острівна, 2019).

Своєрідність соціальної ситуації розвитку підлітків у період кризи полягає в тому, що внутрішньо вони вже готові для того, щоб включитися в нові форми життя, але цьому перешкоджають зовнішні обставини, що утримують дитину в системі колишніх відносин. Виникає у підлітка почуття дорослості не знаходить своєї реалізації у малозмінній (ригідній) системі відносин з дорослими, що призводить до горезвісної важковихованості (Марценюк, 2015).

Витоком кризи є диференціація підлітками двох світів - старого і нового, розрізнення реальної і ідеальної форм поведінки. Дитині відкривається нова, ідеальна форма дорослої поведінки, і вона діє у ще не зміненій реальній ситуації за логікою нових схем поведінки – вже, як їй здається, дорослої. Ця суперечність і провокує складну невмотивовану поведінку підлітків, а конфлікт розглядається як необхідна умова розвитку в період кризи (Гельбак, 2014). Особливості поведінки дитини в кризові періоди обумовлені спробою побудувати нову систему відносин (Пасько & Малайчук, 2019).

Отже, джерелом конфліктів підлітків з дорослими в критичні періоди розвитку є суперечності між новими потребами, можливостями і здібностями дитини, представленими у так званій “ідеальній формі”

дорослості і можливостями її реалізації в умовах “старої” соціальної ситуації розвитку.

Віддзеркалюючи суперечності процесу соціалізації у міжособистісних відносинах, конфлікти є одним із засобів самоутвердження особи, формування її активної позиції у взаємодії з навколишнім світом і можуть бути визначені як конфлікти становлення, самоутвердження (Токарева, Шапне & Макаренко, 2014).

Таким чином, конфлікти підлітків – це не просто негативні явища в їхньому житті, це особливі, значущі ситуації спілкування, які виконують соціалізуючу функцію на відповідному етапі формування особистості.

Метою повідомлення є висвітлення результатів дослідження зв'язку конфліктності підлітків із психологічними чинниками.

Виклад основного матеріалу. Діагностичне дослідження проведено у дев'ятих класах закладу загальної середньої освіти протягом 1-го семестру. Кількість досліджуваних становить 54 особи. Були використані психодіагностичні методики: для визначення схильності підлітків до конфліктів – тест “Уникнення конфлікту”; для визначення психологічних чинників конфліктів – три методики, а саме: методика визначення рівня задоволеності відносинами у класі; методика вивчення довільного самоконтролю; методика “Вимірювання імпульсивності”).

За допомогою тесту “Уникнення конфлікту” в класах були визначені три групи учнів за рівнем конфліктності, а саме: з вираженою тенденцією до конфліктності (24 %); з середньо вираженою тенденцією до конфліктності (61%); з низько вираженою тенденцією (15%). Кількісний розподіл учнів подано у таблиці.

Таблиця

Рівень конфліктності учнів 9-х класів

| | Виражена тенденція до конфліктності | Середньо виражена тенденція до конфліктності | Низько виражена тенденція до конфліктності |
|-----------------|-------------------------------------|--|--|
| Кількість учнів | 13 | 33 | 8 |
| У % | 24,2 % | 61% | 14,8% |

Як бачимо, майже чверть учнів має високу схильність до конфліктів. Більше половини учнів мають середню схильність до конфліктів, а це також завдає клопоту вчителям.

Наступним кроком нашої роботи було визначити, які властивості характеру відзначають дітей з різною мірою конфліктності. Для цього ми визначали рівень їх самоконтролю, імпульсивності, задоволеності відносинами у класі.

Рівень самоконтролю виражається числами від 16 до 72, він тим вищий, чим більше число. Рівень імпульсивності виражається числовим інтервалом від 20 до 80, він також тим вищий, чим більше число.

В учнів з високою конфліктністю рівень самоконтролю знаходиться в межах 24-36 балів. В учнів із середньою конфліктністю самоконтроль в межах від 42 до 56 балів. В учнів з низькою конфліктністю рівень самоконтролю найвищий – від 60 до 70 балів із можливих 72 балів.

За рівнем імпульсивності маємо такі результати.

В учнів з високою конфліктністю – від 60 до 78 балів з можливих 80.

В учнів із середньою конфліктністю – 34 - 56 балів з можливих 80.

В учнів з низькою конфліктністю – від 24 до 34 балів з можливих 80.

Взаємозв'язок конфліктності із самоконтролем та імпульсивністю ілюструє діаграма, з якої видно, що із самоконтролем існує обернено пропорційна залежність: чим нижче конфліктність, тим вище рівень самоконтролю. А із імпульсивністю залежність прямо пропорційна (рис. 1).

Задоволеність відносинами в класі знаходиться в досить складній залежності із рівнем конфліктності підлітків. Найбільш задоволені відносинами в класі учні із середнім рівнем конфліктності. Середній рівень задоволеності у найменш конфліктних підлітків, що, можливо пов'язано із наявністю у них прихованих конфліктів з товаришами або педагогами. Найнижчий рівень спостерігається в учнів із високою конфліктністю.

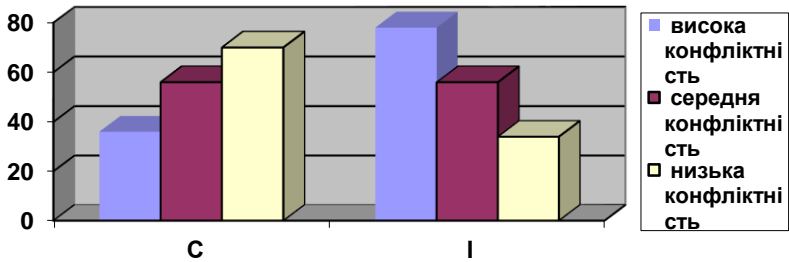


Рис. 1 – Зв'язок конфліктності підлітків із рівнем самоконтролю та імпульсивності

Умовні позначення: C – самоконтроль, I – імпульсивність.

Для підлітків з високою конфліктністю характерна висока імпульсивність, що виражається у нестриманості, певній агресивності, вибуховості, високій силі реакцій на все, що відбувається навколо них. Ці підлітки дуже емоційно реагують на зауваження вчителя, або вимоги з боку учнів. Рівень їх успішності невисокий, вони роблять багато помилок у навчальних завданнях, але не прагнуть їх виправляти, вважаючи що до них вчитель ставиться несправедливо, вимагає дуже складного. Це свідчить також про зниження у них самоконтролю. Їх психічний стан неврівноважений, вони отримують негативні емоції від спілкування з вчителями та товаришами і потребують особливо виражених впливів педагогів, додаткової виховної роботи по виправлення недоліків поведінки.

Для підлітків із середньою конфліктністю властива врівноваженість психіки, вони зацікавлені і позитивно ставляться до подій свого шкільного життя, правильно реагують на зауваження з боку вчителів – під їх впливом намагаються виправити помилки та поводитись відповідно до вимог. Їх більше всього в класі. Разом з тим вони можуть сперечатись, доводити свою правоту, коли вважають ставлення до себе несправедливим. Емоційність суперечок з їх участю знаходиться все одно під їх контролем, не спостерігається емоційних зривів, що буває із найбільш конфліктними учнями. Коли педагог спокійно їх вислуховує та пояснює свої вимоги, що спочатку викликали їх незгоду, то вони заспокоюються і виконують

завдання належним чином. Успішність цих учнів середнього та високого рівнів.

Учні з низькою конфліктністю мають високі показники самоконтролю. Що дозволяє підліткам навіть з відносно високою імпульсивністю (наприклад 34 бали – так як і в деяких учнів із середньою конфліктністю) поводитись безконфліктно, завжди спокійно і виважено сприймати зауваження вчителя, ретельно ставитись до виконання навчальних завдань. Цих підлітків відзначає проте певна байдужість до справ класу і школи, що показує їх середній рівень задоволеності відносинами у класі. Якщо в них і виникає незадоволення, то вони не переходять до конфліктів, а переживають все “в собі”, що веде до виникнення внутрішніх конфліктів, а тому ці учні з низькою виразністю емоційних реакцій хоча і не завдають великого клопоту вчителям, але повинні постійно бути у полі їхньої уваги.

Висновки і перспективи. Підлітковий вік, у силу своїх особливостей переходу від дитинства до дорослості, містить низку передумов для виникнення конфліктів підлітків з дорослими та ровесниками. Підліткові конфлікти відрізняються гостротою, бурхливою емоційністю, різноманітністю та є важливим чинником становлення особистості підлітка, його індивідуалізації, формування самостійності й самосвідомості. Негативні функції підліткових конфліктів полягають у проявах жорстокості, агресивності, можуть призводити до насильства, булінгу. Неоднозначний вплив конфліктів на розвиток особистості підлітка ставить перед практичним психологом, педагогами, батьками завдання управління підлітковими конфліктами, їх спрямування у конструктивне русло, що мало б позитивний вплив на становлення особистості підлітка.

Встановлено, що значна частина підлітків мають підвищену схильність до конфліктів. В якості психологічних чинників на рівень конфліктності підлітків впливають показники їхнього самоконтролю, імпульсивності, задоволеності відносинами у класі.

Отримані результати будуть використані для проведення роботи з формування у підлітків стійкості до конфліктів, яка передбачає зниження рівня їх конфліктності шляхом розвитку самоконтролю, зниження імпульсивності, підвищення задоволеності взаєминами у класі, що, у свою чергу сприятиме виробленню культури поведінки у конфлікті.

Список використаних джерел:

1. Концепція нової української школи. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://nus.org.ua/wp-content/uploads/2017/07/konczepczyia.pdf>
2. Петренко, Т. О., Острівна, О. В. (2019). Психологічна допомога підліткам в конструктивному подоланні кризових ситуацій. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: мат-ли V наук.-практ. конф. Суми, 335-338.
3. Марценюк, М.О. (2015). Особливості переживання криз і методи надання психологічної допомоги дітям у кризових ситуаціях. Проблеми сучасної психології. Вип. 30, 381-395.
4. Гельбак, А.М. (2014). Становлення підлітка в динамічно змінному суспільстві: науково-методичний посібник. Кіровоград: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 68.

5. Пасько, К. М., Малайчук, Т. В. (2019). Проблема підліткової кризи. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: мат-ли V наук.-практ.конф. Суми, 218-219.
6. Токарева, Н.М., Шамне, А.В., Макаренко, Н.М. (2014). Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу. Монографія. Кривий Ріг, 312.



Коцюк О.О.,

старший викладач, кафедри психології та педагогіки,

Хмельницький національний університет.

Провідний психолог, Хмельницький міський центру соціальних служб.

Електронна адреса: Kotsykalеха@ukr.net

РОЛЬ ТА ВАЖЛИВІСТЬ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА В СОЦІАЛЬНОПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАНІ ОСІБ, ЩО СТРАЖДАЮТЬ АБО ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЛЯ

Постановка проблеми. Психосоціальні аспекти домашнього насильства вимагають спеціалізованого підходу до консультування постраждалих осіб. Домашнє насильство є складною та загрозливою проблемою, яка стосується безлічі сімей у всьому світі. Тому підхід до процесу надавання соціальних послуг спеціалістом має мати певний зміст та об'єм. Соціальний працівник повинен розуміти які існують психологічні наслідки домашнього насильства, проявляти емпатію та відчуття безпеки під час надавання соціальних послуг. Попри важливість їх ролі, соціальні працівники повинні розуміти, що зіткнуться з викликами, такими як перевантаженість, висока емоційна втомленість та складнощі у взаємодії з системою різних інституцій, що також надають соціальні послуги.

Слід зазначити, що, виходячи з основних принципів соціальної роботи, сфера діяльності набагато ширша, ніж ми можемо собі уявити.

Аналіз останніх досліджень. Багато вчених та дослідників вивчають надання соціальних послуг постраждалим особам від домашнього насильства. Деякі з них внесли значний внесок у цю сферу. Наприклад, Е. Дж. Еванс досліджував ефективність соціальних послуг для виживших від домашнього насильства. Т. Саломон спільно з іншими авторами провів оцінку інтервенцій та послуг для жертв домашнього насильства у сім'ї. С. Бейнс зосереджувалася на ролі соціальних працівників у наданні підтримки дітям, які стали свідками або жертвами насильства в сім'ї. О. Грін досліджував найкращі практики у наданні послуг жертвам домашнього насильства. Дж. Сміт проводив якісний аналіз потреб осіб, які постраждали від домашнього насильства. Ці дослідження сприяють розширенню розуміння процесів надання соціальних послуг постраждалим від домашнього насильства та розробці ефективних інтервенцій та програм підтримки.

Виклад основного матеріалу. Домашнє насильство залишається однією з найбільш серйозних соціальних проблем сучасного світу, що супроводжується не тільки фізичними, але й психологічними, емоційними та сексуальними травмами. Спеціалізовані фахівці з соціальної роботи грають важливу роль у наданні допомоги та підтримки постраждалим особам від домашнього насильства. [1]

Психосоціальна підтримка, яку надають соціальні працівники, є невіддільною складовою процесу відновлення та підтримки постраждалих від домашнього насильства. Вони забезпечують безпосередню підтримку в емоційному та практичному плані, допомагаючи постраждалим зрозуміти свої права, забезпечуючи доступ до необхідних ресурсів та послуг і координуючи їх зусилля з іншими організаціями.

Аналізуючи роль соціального працівника, важливо розуміти природу та концепцію домашнього насильства. Це явище може приймати різні форми, включаючи фізичне, емоційне, сексуальне та економічне насильство. Насильство в сім'ї є порушенням прав людини та має серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я постраждалих осіб. Домашнє насильство є складною проблемою, яка має коріння у різноманітних психологічних факторах. Розуміння цих причин у роботі соціального працівника є важливим кроком у боротьбі з насильством та розробці ефективних програм попередження та інтервенції. Істотною є не лише виявлення та реагування на випадки насильства, а й праця над усуненням кореневих причин, що лежать в основі цього проблемного явища.[2]

Причиною виникнення явищ домашнього насилля, є різноманітні та базуються на певних деструктивних чинниках. Стрес на даному етапі нашого сьогодення є одним із первинних чинників. Невміння керувати власними емоціями, низький рівень емоційного інтелекту, підвищений рівень тривоги, невідповідна конструктивно побудувати діалог, можуть призвести до насильства в сім'ї. Люди, які не можуть ефективно впоратися зі стресом або виразити свої почуття словами, можуть вибирати насильство як спосіб випробувати свою силу або контролювати ситуацію.

Одним із факторів що спричиняють деструктивні відносини у переконання про гендерну нерівність, контроль або вищість над партнером, що може призводити до насильства. Негативні стереотипи щодо ролей чоловіків і жінок можуть підтримувати таке неприпустиме поводження.

Соціальне середовище також може впливати на виникнення домашнього насильства. Фактори, такі як високе безробіття, економічна нестабільність, соціальна ізоляція або недостатня підтримка з боку сім'ї та спільноти, можуть створювати атмосферу напруги та конфлікту вдома.

Деякі з факторів, що спричиняють домашнє насильство, перераховані тому, що ця тема настільки широка, що один соціальний працівник, як фахівець у вузькому розумінні цього терміну, не може охопити всю роботу. Діяльність з подолання та запобігати домашньому насильству є комплексною, але соціальний працівник є першою ланкою в допомозі постраждалій особі. Тому фахівцям варто зосередитися не лише на знаннях з надання соціальних послуг та формування пакетів соціальної підтримки, а й на набутті навичок кризового психологічного консультування, тобто знання вікової психології, візуальної психодіагностики, конфліктології, розуміння основ загальної психології, набуття знань про втрату та методи роботи з особами, що її переживають.

Не забувати також про власну ресурсність, розвиток у собі стресостійкості, відвідування інтервізійні зустрічі та майстеркласів. Це може містити техніки релаксації, самопідтримки та пошуку підтримки в колег.

Соціальні працівники грають важливу роль у наданні підтримки та консультуванні постраждалих від домашнього насильства. Вони є першими, хто надає емоційну підтримку, інформує про доступні ресурси, послуги та допомагає у розв'язання практичних проблем, з якими зіштовхуються постраждалі.

Слухання є важливою складовою роботи соціальних працівників з

клієнтами. Вони повинні бути здатні вислухати історію клієнта без засудження або втручання, надати йому можливість вільно висловити свої почуття та емоції. Крім того, важливо мати навички ефективної комунікації, що допомагає встановлювати зв'язок з клієнтом та передавати інформацію про доступні ресурси та підтримку. [3]

Крім того, соціальні працівники грають ключову роль у координації зусиль з іншими агентствами та організаціями для забезпечення повноцінної підтримки.

Соціальний працівник вперше зустрічається із клієнтом в момент кризової ситуації та кризового емоційного стану, тому правильний та конструктивний підхід до надання соціальної послуги, буде основою в початку та розробці плану для подолання наслідків насилля. В цьому випадку знання з кризового консультування будуть допоміжним меланізмом в роботі із клієнтом.

Знання про первинне кризове психологічне консультування є важливим для соціального працівника з декількох причин:

Надання негайної допомоги:

В ситуаціях кризи, таких як домашнє насильство, швидке реагування може бути вирішальним. Соціальні працівники, знаючи основи кризового консультування, можуть надати негайну підтримку та стабілізувати ситуацію.

Емоційна підтримка:

Кризове консультування допомагає зменшити стрес та тривогу постраждалих осіб шляхом надання емоційної підтримки. Соціальні працівники можуть виявити співчуття та заспокоїти людину в кризовій ситуації.

Оцінка ризиків:

Знання про кризове консультування дозволяє соціальному працівнику ефективно оцінювати ризики та потреби постраждалих осіб, що є важливим для розробки подальших стратегій підтримки.

Напрямки наступних дій:

Консультування в кризових ситуаціях допомагає ідентифікувати можливість подальших кроків та направлень дій для постраждалих осіб. Соціальні працівники можуть надати поради та вказівки щодо отримання додаткової допомоги або ресурсів.[4]

Тому знання про первинне кризове психологічне консультування є важливим інструментом для соціальних працівників у наданні негайної та ефективної підтримки постраждалим особам, зокрема в контексті домашнього насильства.

Якщо ж ми говоримо про соціальне консультування неповнолітніх осіб які страждають від домашнього насилля або є власне тими кривдниками, які здійснюють насилля то знання вікової психології безумовно необхідні.

Знання про вікову психологію є важливим для соціального працівника з кількох причин:

Розуміння розвитку потреб:

Вікова психологія допомагає соціальному працівнику краще розуміти розвиткові потреби та характеристики різних вікових груп. Це дозволяє забезпечити індивідуалізовану підтримку та послуги для кожної людини залежно від її віку.

Виявлення проблем та потреб:

Знання про вікову психологію допомагає виявити проблеми або потреби, які можуть виникнути в різних вікових періодах. Наприклад, у дітей можуть виникати проблеми із соціальною адаптацією у школі, тоді як у дорослих можуть виникати питання щодо кар'єрного розвитку або сімейних відносин.

Планування інтервенцій:

Знання про вікову психологію допомагає соціальному працівнику розробляти ефективні інтервенції та програми підтримки, які відповідають потребам і можливостям конкретної вікової групи.

Підтримка розвитку:

Соціальний працівник може використовувати знання про вікову психологію для стимулювання розвитку та підтримки позитивних змін у житті клієнтів.

Отже, знання про вікову психологію допомагає соціальному працівнику більш ефективно взаємодіяти з клієнтами різного віку та надавати їм адекватну та індивідуалізовану підтримку.

Знання про вікові кризи, дасть змогу спеціалісту коректніше підходити до питання домашнього насилля та краще зрозуміти поведінкові реакції малолітніх або неповнолітніх осіб.

Консультації осіб, які страждають від домашнього насильства, вимагає від соціальних працівників високого рівня етичності та професіоналізму. Вони повинні забезпечити конфіденційність та безпеку клієнтів, а також дотримуватися принципів справедливості та недискримінації. Також важливо враховувати культурні та гендерні аспекти, оскільки вони можуть впливати на сприйняття та реакцію насильства.

Не зважаючи на важливу роль соціальних працівників у консультуванні постраждалих домашнього насильства, існують численні виклики, з якими вони зіштовхуються. Якщо говорити про сьогоднішній день, то один із викликів це війна в Україні. Цей фактор додає до усіх життєвих криз один великий негативний вплив. Напевно не залишилося жодної родини, яка б не втратила когось зі своїх близьких. Знання про те, як ефективно працювати з втратою та травмою, відіграє ключову роль у роботі соціальних працівників.

Як правило переживання втрати, це є важкий психологічний процес, з яким соціальний працівник теж зіштовхується в роботі. Тому знання про етапи проживання втрати та її вплив на психіку та поведінкові реакції людини є безперечно важливими.[5]

Знання про те, як працювати з втратою та травмою, є надзвичайно важливим для соціальних працівників з різних причин:

Підтримка клієнтів:

Багато клієнтів, з якими працюють соціальні працівники, можуть бути вразливі через втрату рідних або досвід травми. Розуміння та навички роботи з цими темами допомагають створити безпечну та сприятливу атмосферу для клієнтів, що дозволяє їм відчувати себе підтриманими та зрозумілими.

Ефективна практика: Знання про те, як втрата та травма впливають на поведінку та психологічний стан людини, допомагає соціальним

працівникам розробляти ефективні стратегії роботи з клієнтами. Це може охоплювати навички слухання, емпатії, співчуття та техніки копіінгу.

Травматичне відновлення: Розуміння того, як працювати з травмою, дозволяє соціальним працівникам надавати клієнтам підтримку у їхньому процесі травматичного відновлення. Це може включати надання ресурсів, які допомагають клієнтам розвивати стратегії самозахисту та забезпечити доступ до необхідних послуг та підтримки.

Самозахист соціальних працівників:

Робота з клієнтами, які пережили втрату та травму, може бути виснажливою та емоційно навантаженою. Знання про те, як ефективно працювати з цими темами, допомагає соціальним працівникам підтримувати своє власне психічне здоров'я та уникати вигорання.

Отже, знання та навички роботи з втратою та травмою є необхідними для ефективної та компетентної практики соціальних працівників, а також для забезпечення найкращого можливого рівня підтримки клієнтів.

Знання допомагають створити безпечну та сприятливу атмосферу для клієнтів, розвивати ефективні стратегії підтримки, сприяти їхньому травматичному відновленню та збереженню психічного здоров'я.

Серед них можна виділити недостатні ресурси, навантаженість працівників та складність взаємодії з іншими організаціями. Проте, розвиток нових стратегій та підходів, таких як інтервенція на ранніх стадіях та розвиток програм підтримки, може сприяти покращенню ситуації.

Для повного розуміння стратегії, плану роботи та ролі соціального працівника, пропонуємо розглянути кейс.

Кейс для обговорення. Надання послуги особі, яка постраждала від домашнього насилля.

Опис ситуації: Клієнт — жінка, 32 роки. Вона звернулася до соціального працівника після того, як виявила, що стала постраждалою від домашнього насильства з боку свого чоловіка. Жінка зазначає, що вже тривалий час переживає фізичне та емоційне насильство, але до цього моменту не змогла знайти сил із цим впоратися. Вона відчуває страх і невпевненість у майбутньому, а також має труднощі зі забезпеченням себе та своїх дітей.

Завдання для соціального працівника:

Емоційна підтримка та безпека — забезпечити жінці безпечне та довірче середовище, де вона може вільно висловлювати свої почуття та думки. Надати емоційну підтримку та сприяти виявленню рішучості щодо вирішення ситуації.

Оцінка потреб — провести детальну оцінку потреб жінки та її дітей, зокрема в області житла, медичного обслуговування, фінансів, та психологічної підтримки.

Розробка індивідуального плану дій — розробити спільно з клієнтом індивідуальний план дій, який враховує її потреби, ресурси та цілі. Визначити кроки, необхідні для забезпечення безпеки жінки та її дітей, включаючи захист від насильника.

Надання інформаційної підтримки — надати клієнтці інформацію про права та законодавство, що стосується захисту від домашнього насильства та доступу до ресурсів та послуг для жертв.

Координація з іншими службами — співпрацювати з правоохоронними органами, медичними установами, службами соціального захисту, а також громадськими організаціями для надання комплексної підтримки клієнту.

Моніторинг та підтримка — забезпечити постійний моніторинг ситуації та надавати необхідну підтримку та допомогу протягом всього процесу виходу з кризової ситуації.

Робота із постраждалими вимагає від соціального працівника чутливості, емпатії та професійності у роботі з клієнтом, який переживає складну та травматичну ситуацію домашнього насильства.

Висновок

У висновках можна підкреслити важливість ролі соціального працівника у консультуванні осіб, які страждають від домашнього насильства, а також необхідність подальших досліджень та розвитку стратегій для покращення підтримки для постраждалих осіб.

Це може включати як поліпшення навичок та знань соціальних працівників, так і створення більш ефективних систем співпраці з іншими організаціями та агентствами.

Беручи та аналізуючи до уваги представлений кейс у статті. Нам дається змога не проаналізувати роль соціального працівника у консультуванні осіб, які страждають від домашнього насильства, але й висвітлює важливість етичних питань, з якими вони зіштовхуються, та виклики, з якими вони стикаються у своїй роботі.

Якщо соціальний працівник поверхнево ставитися до своєї роботи, то може зіштовхнутися із проблемою соціальної інвалідизації клієнтів. Тобто не направляти особу та підштовхувати до змін, а робити ці зміни замість самої постраждалої особи.

Список використаних джерел:

1. Джонсон, М. П. (2008). Типологія домашнього насильства: Інтимний тероризм, насильницький опір та ситуативне подружнє насильство. Бостон: Northeastern University Press.
2. Національна коаліція проти домашнього насильства (2023). Ресурси для жертв та постраждалих. Отримано з <https://www.ncadv.org/resources>
3. Калганова, Галина Михайлівна. "Основи соціальної роботи." Київ: Академія, 2004.
4. Морозова, Олена Олександрівна. "Соціальна робота в умовах кризових ситуацій." Київ: Академія, 2016.
5. Дізенко, Валентина Миколаївна. "Теорія і методика соціальної роботи." Київ: Видавничий дім "Освіта", 2009.



Кущий Ю.,

*студент Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»*

*Науковий керівник: **Комарніцька Л. М.,**
кандидат філологічних наук, доцент
Україна, м. Кам'янець-Подільський*

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В БОЙОВИХ УМОВАХ

У психологічній науці інтерес вчених до вивчення проблеми стресостійкості стрімко зростає. Хоча феномен стійкості до стресу в різних його формах вивчався розрізнено, проте в умовах сучасності він досліджується комплексно. Останнім часом вчені ґрунтовно досліджують стресостійкість як одну з найважливіших компетенцій військовослужбовців. Особливість професійної діяльності військовослужбовців полягає в тому, що вона передбачає виконання ними професійних обов'язків в екстремальних бойових умовах з реальною загрозою, коли на них впродовж тривалого часу впливає комплекс несприятливих соціально-емоційно-психологічних, фізичних та бойових чинників, різноманітних за природою походження, тривалістю й інтенсивністю впливу, що спричиняють значні фізичні й психологічні навантаження, викликають підвищену психоемоційну напруженість і розвиток психогенних порушень й негативний вплив на їхній функціональний стан, професійну працездатність і здоров'я.

Незважаючи на той факт, що феномен стресу вивчається з початку ХХ ст. до нашого часу, не вироблено єдиної концепції стресу, і, відповідно, існують протиріччя, складності у визначеннях та поняттях. Впроваджуючи авторську концепцію або модель стресу, вчені намагаються дати і власне визначення стресу. Існує тенденція, яка виявляється в протиріччі певних концепцій, проте різні визначення стресу багато в чому повторюють один одного [7, с.19].

У 1972 р. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

Участь у формуванні стресових реакцій нервової регуляції робить актуальними питання про те, як реалізуються при стресі типологічні особливості ЦНС. Відомо, що зниження працездатності при стресі відтоми (при тривалій одноманітній діяльності) у людей зі слабкою нервовою системою настає раніше, ніж у людей із сильною нервовою системою. При цьому абсолютної залежності рівня працездатності при стресі від сили нервової системи немає. В ситуаціях коли причиною стресу було часте повторення одноманітних сигналів, особи із сильною нервовою системою мали більшу схильність до стресу ніж ті, хто мав слабку нервову систему. Деякі автори, що вивчали вплив типологічних особливостей нервової діяльності на адаптацію до екстремальних умов, підтверджують значення сили збудливого процесу як чинника, що забезпечує стійкість до стресових дій [3].

Багато в чому розвиток стресової реакції обумовлений природою

стресора. Психосоціальна характеристика стресора, його якісні і кількісні особливості, градієнт дії стресора на організм, «валентність» у відношенні до особи не можуть не враховуватися при аналізі механізмів стресу. Природа стресора, як правило, і визначає термінологічну характеристику стресу (емоційного, фізичного, мотиваційного, операційного, інтелектуального, бойового, акустичного та ін.). Наявність стресора ще не обумовлює розвиток стресової реакції. У багатьох людей до деяких стресорів існує стійкий психосоматичний імунітет, детермінований як фізіологічними, так і соціальними чинниками. Необхідно відзначити, що стійкість, принаймні до деяких стресорів, визначається генетичними агентами.

На сьогодні маємо багато психофізіологічних даних про вплив емоційного стресу на професійну діяльність. Огляд цих публікацій, а також аналіз експериментальних даних, що представлені в них, свідчать про фундаментальну їх спільність. Основний сенс результатів досліджень полягає в тому, що при середньому рівні емоційного стресу досягнення людини в діяльності відносно високі, а при емоційному стресі низького і високого рівнів – можуть бути гіршими і за результати, що показані у звичайних умовах. Отже, низьку працездатність при малій стресогенній активізації можна розглядати як результат малої залученості адаптаційних резервів у процесі «захисту» організму від вимог середовища [1].

Стресостійкість є однією із важливих психологічних якостей особистості. У сучасній психологічній науці стресостійкість розглядається, як сукупність характерологічних та індивідуально психологічних якостей особистості. Стресостійкість до різного виду стресових чинників є динамічною характеристикою, яка активізується при надмірному впливі на психологічний стан людини. Це дозволяє мобілізувати адаптаційні ресурси в стресових ситуаціях та мінімізувати впливи стресових факторів на психоемоційний стан людини для швидкої адаптації в екстремальних умовах та ефективно виконати поставлене завдання.

Найбільш всеохоплюючим є трактування стресостійкості як інтегративної властивості особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складній емотивній обстановці.

Стресостійкість зводиться також до набуття знань і умінь та вироблення навичок для того, щоб обіргати самосвідомість від емоційно-аксіологічних зрушень, посягань і зміщень, адже, не набувши ще статусу стійких захисних механізмів, емоційне відмежування й надмірний психологічний захист з режиму ситуаційності можуть перерости у загальне само-неприйняття і самозаперечення [4, с.258].

Стресостійкість військовослужбовця – один із основних компонентів готовності до бойових дій. Підтримувати належний стан психічного здоров'я військовослужбовців у процесі навчально-бойової та бойової діяльності є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості та оволодіння навичками протистояння у складних умовах військової служби.

Для військовослужбовців робота над собою і розвиток своїх навичок має великий вплив на їх подальшу працездатність, так як на них лежать складні і неперекорні завдання. Відзначимо, що постійна наявність

екстремальних ситуацій в подальшому призводить до підвищеного рівня стресу у людини, а також може з'явитися схильність до очікування неприємностей. Тому військовослужбовцям необхідна наявність постійного психологічного супроводу.

Формування та розвиток стійкості до стресу належать до числа пріоритетних завдань психологічного супроводу діяльності військовослужбовців. Саме від рівня стресостійкості залежать наслідки їх діяльності та ефективність військової служби. Висока стресостійкість забезпечує успішність виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах, збереження працездатності і здоров'я особистості після впливу екстремальних факторів зовнішнього середовища. Низький рівень стресостійкості, нездатність людини протидіяти стресам призводить до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній і поведінковій сферах: різноманітних проявів посттравматичних стресових розладів [2].

За авторськими концепціями й трактуваннями сучасних науковців, що є прихильниками даного підходу, стресостійкість визначається як стабільна внутрішня позитивна якість (особливість) людини, яка знаходиться в основі успішної діяльності та соціальної активності. Ще один підхід до вивчення стресостійкості базується на її розумінні як здатності протистояти негативному впливу стрес-факторів.

Аналіз професійної діяльності військовослужбовців ЗСУ свідчить про те, що вона постійно пов'язана з дією чинників, які створюють екстремальні ситуації. Важливою характеристикою ефективності діяльності військовослужбовців є категорія надійності, яка багато в чому визначається стійкістю до дій екстремальних чинників. Тому проблема психологічної стійкості військовослужбовців в складних та екстремальних умовах професійної діяльності є ключовою для розуміння психологічних механізмів її ефективності й надійності.

Стресостійкість військовослужбовця має багаторівневу детермінацію і зумовлена як характеристиками навколишнього середовища, так і особистісними характеристиками людини. Визначальний вплив на її структуру чинить характер діяльності індивіда. Так, професійна діяльність екстремального профілю характеризується впливом значної кількості стресогенних факторів і висуває підвищені вимоги до стресостійкості та психологічних якостей особистості, що забезпечують ефективність діяльності в екстремальних умовах. Важливим аспектом дослідження проблеми стійкості до стресу як професійно значущої якості фахівців екстремального профілю діяльності, до яких належать і військовослужбовці Збройних Сил України, є пошук психологічних ресурсів стресостійкості, можливість їх розвивати, використовувати й оперувати ними для подолання стресу. До найбільш вивчених психологічних ресурсів відносять: мотивацію подолання, ставлення до стресів як до можливості набуття особистого досвіду і можливості особистісного зростання; силу Я-концепції, самоповагу, самооцінку, відчуття власної значущості, «самодостатність»; активну життєву настанову; позитивність і раціональність мислення; емоційно-вольові якості; стан здоров'я і ставлення до нього як до цінності. На сьогодні у психологічній літературі представлено достатню кількість досліджень, які переконливо доводять провідну роль мотиваційної сфери у формуванні

стресостійкості, а також свідчать про неоднаковий регулюючий вплив на стійкість до стресу різних рівнів мотивації. Саме ці положення були покладені в основу емпіричного дослідження мотиваційних ресурсів стресостійкості військовослужбовців. Індикаторами під час діагностики мотиваційних ресурсів стресостійкості можуть слугувати показники складників мотиваційної сфери, системи ставлення до себе, оточення і світу в цілому, як прояву загальних мотивів, а також показники дієвості мотиваційної сфери особистості тощо. Особливої цінності у дослідженні стресостійкості військовослужбовців категорія стресостійкості набуває завдяки тому, що в ній акцентується увага не тільки на здатності протистояти стресу, а й на здатності зберігати цілеспрямовану діяльність, не знижуючи її ефективності та зберігаючи здоров'я. Важливим є також той факт, що стресостійкість можливо розвивати і трансформувати у процесі життя людини, а отже її можна вдосконалювати й у військовослужбовців ЗСУ у процесі професійної психологічної підготовки.

В результаті проведення теоретичного аналізу наукових досліджень щодо поняття «стресостійкість» у вітчизняній та зарубіжній літературі виявлено, що існують різні підходи до аналізу сутності поняття та виділили основні визначальні характеристики: емоційна стійкість; якість, риса, властивість, що впливають на характер діяльності; інтегральна, комплексна характеристика, що включає різні психологічні, фізіологічні та поведінкові компоненти; здатність керувати своїми емоціями, зберігати високу працездатність, здійснювати складну або небезпечну діяльність без напруженості, незважаючи на емоційні впливи.

Список використаних джерел:

1. Губенко І. Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування : підручник. Київ : Медицина, 2013. 296 с.
2. Гуцман М. С. «Проблема саморегуляції стресу в контексті функціонально-структурної властивості особистості». *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Вип. 2. 2017. С. 122-130
3. Кириченко А. В. Особливості психологічної готовності військовослужбовців Десантно-штурмових військ Збройних Сил України до виконання завдань за призначенням *Вісник Національного університету оборони України*. Вип. 55(2). 2020. С. 50-58.
4. Тютюнник Л. Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. *Вісник Національного університету оборони України*. Вип. 70(6). 2022. С. 182-189.



Столяренко О.Б.,

*кандидат психологічних наук, доцент
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
stolyarenko.ob@gmail.com*

Жуляк Н.В.,

*кандидат психологічних наук, доцент
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
NatalieZhylyak@ukr.net*

ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТА СПЕЦИФІКА ПРОЯВУ ДЕПРЕСІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Постановка проблеми. Світовий і сучасний вітчизняний досвід свідчить, що постійна загроза життю, мінливі зміни бойової ситуації, довготривалі навантаження, які часто перевершують межі людських можливостей, втрата бойових побратимів, участь у жорстокому насильстві стосовно до ворога суттєво впливають на психіку учасників бойових дій.

Сьогоднішня ситуація в Україні репрезентує нагальність та актуальність психологічних досліджень виникнення у військовослужбовців негативних психологічних станів. Важливість досліджень у цьому напрямі зумовлена, з одного боку, необхідністю попередження негативних станів, а з іншого – практично повною відсутністю характеристики особливостей вияву таких станів в українських військовослужбовців, яким доводиться виконувати різноманітні завдання в умовах бойових дій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження негативних психічних станів військовослужбовців у бойових умовах здійснювалось цілим рядом зарубіжних та вітчизняних психологів. Серед закордонних авторів можна відмітити наукові праці таких військових психологів, як Е. Джонс, А. Егендорф, С. Веслі, Г. Кормос, Р. Лаофер, С Мейерс, та інших. В Україні різними аспектами цієї важливої науково-прикладної проблематики займаються такі фахівці, як В. Семіченко, З. Кісарчук, Л. Литвіненко, М. Корольчук, О. Тімченко, В. Маслюк, Л. Царенко, В. Ягупов та інші.

Психологічні чинники впливу бойових дій на стан особового складу проаналізовані у дослідженнях українських науковців О. Блінова, О. Бойка, А. Бородія, В. Крайнюка, О. Макаревича, А. Романишина та ін. Різні аспекти реабілітаційної роботи з військовослужбовцями вивчають вітчизняні (В. Алещенко, О. Караман, В. Лесков, М. Маслово, Н. Олексюк, Н. Пономаренко, О. Савченко, В. Турбан, О. Хміляр та ін.) і зарубіжні дослідники (Дж. Вілсон, С. Вільямс, Л. Калхун, Д. Кишбог, В. Холл та ін.).

Зважаючи на широкий спектр теоретичних та експериментальних досліджень депресії, слід зауважити, що специфіка вивчення даного феномену людської психіки переважно стосується діагностики та особливостей її прояву на певних вікових етапах становлення особистості, виокремлення загально психологічних чинників її виникнення, а також пошуку шляхів щодо її корекції. Важкість процесу дослідження вищезазначеної проблематики полягає у відсутності єдиної думки щодо

природи її виникнення та специфіки її впливів на психіку в процесі здійснення професійної діяльності військовослужбовців.

Останнім часом спостерігається інтенсивне впровадження нових методів і технологій діагностики, лікування, корекції та профілактики стресових впливів у процес комплексної реабілітації військовослужбовців, які були учасниками бойових дій. Однак, незважаючи на збільшення вітчизняних і зарубіжних досліджень, присвячених цій проблемі, все ще відчувається недостатня розробленість проблеми профілактики і корекції депресивного стану військовослужбовців-учасників бойових дій.

Мета статті: визначення психологічних чинників виникнення депресії у військовослужбовців учасників бойових дій.

Виклад основного матеріалу. Сучасний стан психічного здоров'я у будь-якій країні світу, в тому числі і в Україні, характеризується зростанням епідеміологічних показників депресивних розладів, які без застереження можна назвати хворобами цивілізації. Психологи зазначають, що депресія – захворювання емоційної сфери, головним проявом якого є стійке зниження та пригнічення настрою, що супроводжується спадом загального рівня активності. Прояви депресії відрізняються великою різноманітністю, але усі вони несуть негативні наслідки як на психологічному, так і на соматичному рівні, депресія важкої форми може послужити причиною суїциду. Дослідження у всіх країнах світу показують – депресія, подібно серцево-судинним захворюванням, стає найбільш розповсюдженою недугою.

Існуюча ситуація обумовлює актуальність проблеми та, виходячи з проблеми нашого дослідження, вимагає певної уваги щодо чіткості визначення сутності депресії, симптоматики депресивного стану і депресивних переживань, що в свою чергу, допоможе визначити методи та встановити чіткий алгоритм психокорекції депресивних станів у військовослужбовців – учасників бойових дій.

Традиційно науковці виділяють основні *три групи факторів*, що впливають на виникнення депресії, серед яких біологічні, особистісні фактори та умови середовища. До біологічних факторів належать вік, стать, спадкова ознака, стан внутрішніх органів, обмін речовин; фактори середовища пояснюють соціальні і сімейні взаємини, психічні травми, наявність соціальної підтримки, особливості сімейного виховання, особливості суспільно-політичної ситуації; особливості індивідуальних якостей людини [2, с. 14].

Військовослужбовці-учасники бойових дій зіштовхуються з стресовими ситуаціями високого рівня і їм важко самостійно контролювати свій емоційний стан, вони емоційно виснажуються і постійно знаходяться в пригніченому стані, який в подальшому переростає в депресію.

Учені виділяють ряд психологічних чинників, що призводять до депресії у військовослужбовців учасників бойових дій, до яких належать:

- низький рівень адаптованості військовослужбовця до нових умов перебування у військовій частині, відсутність військової готовності до строкової служби. Домінування даного чинника значно ускладнює перебіг процесу адаптації військового та сприяє розвитку внутрішньої напруги, тривоги та депресивного настрою;
- песимістичний погляд на життя, переважання негативних думок,

хвилювання, підозрілість. Негативні установки та очікування військовослужбовців призводять до саморуйнування особистісних якостей, втрати мотивації, втрати інтересу до будь-чого, що також, в подальшому призводить до депресії;

- зміна кола спілкування, що обумовлено входженням призовників до лав Збройних сил, спричиняє певний дискомфорт стосовно вимушеного спілкування, яке відбувається з новими людьми, за певним статутом, за новими правилами і у новому колективі. Все це емоційно виснажує особистість та призводить до втоми фізичної та моральної;
- надмірна тривожність, песимістичний погляд у майбутнє та страх перед невизначеністю. Перевага даного чинника призводить до емоційного вигорання та втоми;
- втрата товаришів, самозвинувачення, витіснення спогадів про дану подію, спроби уникнути власних хвилювань. Усе це лише погіршує емоційний стан військовослужбовця і призводить до виникнення депресії;
- фрустрація, що обумовлена неспівпадінням очікувань військового з реальністю, яка постає перед ним. Заготовлений шаблон поведінки не відповідає реальним ситуаціям. На фоні цього підвищується схильність до виникнення депресивного стану;
- індивідуальні психологічні особливості, що детермінують перебіг важливих для несення військової служби психічних процесів: емоційна нестійкість, вразливість, схильність до стресу тощо. Перебіг їх розвитку значною мірою впливає на формування депресії [1; 3; 5].

Аналіз психологічних чинників, що призводять до депресії у військовослужбовців учасників бойових дій, дає змогу виділити основні детермінанти виникнення у них депресивного стану: типологічно-характерологічні властивості, акцентуації характеру; особливості перцептивної сфери особистості, що виступають у ролі феномена сприйняття реальності і базуються на когнітивних процесах, оскільки саме під впливом сформованих поглядів людина вибудовує власну систему бачення оточуючого світу, рівень пізнавальної активності та афективно-поведінкові реакції людини.

В. Лесков, виявляючи причини виникнення нервово-психічних розладів у військовослужбовців після проходження служби в умовах бойових дій, установив, що саме приналежність людини до певного типу акцентуації, зокрема, демонстративного, гіпертичного, циклотимного, емотивного, педантичного, екзальтованого, та рівень їх виявлення обумовлює виникнення депресії у військовослужбовців. Як засвідчує автор, чим вищий ступінь прояву акцентуованих рис характеру військового, тим нижчий рівень усвідомленості ним ситуації яка відбувається і власних поведінкових реакцій на неї. І навпаки, відсутність акцентуацій у військового підвищує рівень пізнання даних обставин, що позитивно впливає на усвідомлення власної поведінки в екстремальних умовах, і як, наслідок, знижує рівень ризику виникнення депресії [3, с. 96].

Результати дослідження і реабілітації осіб з «військовим синдромом» дають підставу О. Буряк констатувати той факт, що майже половина

військовослужбовців-учасників бойових дій переживають депресивний стан. Військові, що мають мінімальну та легку форму її прояву, схильні до частих змін емоцій, що не впливає на виконання ним професійних обов'язків. Це говорить про те, що людина, знаходячись у позитивному або просто спокійному настрої, здатна контролювати власні реакції на ті чи інші події. Військовослужбовцям, які мають помірний або важкий рівень депресії не завжди вдається контролювати свої емоції і це стає чинником розвитку особистісної нестійкості до впливу стресових факторів, частішої зміни настрою, підвищеної дратівливості [1, с. 139].

На думку А. Мельник, найбільш більш розповсюдженими симптомами депресії військовослужбовців, які перебували в умовах бойових дій є: смуток і відчуття безнадії; розлади сну, людина прокидається рано, але важко встає; знижена концентрація уваги; втрата інтересу до того, що раніше приносило задоволення; думки про самогубство і смерть; неспокій та роздратованість; низька самооцінка або почуття вини; розлади апетиту; стомлюваність, слабкість; хронічні болі, які не піддаються традиційному лікуванню [6, с. 178].

О. Кокун одностайний з попередніми авторами, але помічає появу ще деяких проявів депресивного стану у військовослужбовців, які не були зазначені іншими науковцями:

- різкі зміни настрою, дратівливість, різкі напади плачу, ангедонії;
- втрата колишніх інтересів, що виявляється як апатія до того, що відбувається навколо;
- зниження задоволеності життям, що може бути представлено у вигляді постійних нарікань на усе;
- спад активності, що демонструється у відмові від будь – яких додаткових видів роботи, а також ухилянням і від прямих обов'язків;
- підвищена стомлюваність навіть при незначному зусиллі [4, с. 116].

Слушною є також порада психологам у «Вказівках щодо збереження психічного здоров'я військовослужбовців» де зауважено, що спеціалістам, які працюють у цій сфері небажано забувати про тих військовослужбовців, у яких прояви даного стану не було виявлено, оскільки проводячи більшу частину доби в колективі з людьми, у яких переважають негативні установки, пригнічений та роздратований емоційний стан, так чи інакше інші люди, навіть знаходячись у спокійному стані знаходяться у ситуації ризику перейняти негативними почуттями.

Отже, психологам потрібно звертати особливу увагу на будь-які зміни особистості військовослужбовця, особливо на ті, що пов'язані з емоційною сферою. Якщо не намагатися одразу ж подолати депресію, це може призвести до негативних наслідків, адже військовослужбовці у бойових умовах піддаються впливу різного роду стресових факторів, що негативно відображаються на психіці.

Вищезазначене зумовлює необхідність розробки та впровадження практичних рекомендацій щодо попередження виникнення та зниження рівня наявної депресії у військовослужбовців-учасників бойових дій. На нашу думку, дана робота має здійснюватись у таких напрямках: особистісний, когнітивний та поведінковий, де особистісний напрямок спрямований на роботу з самооцінкою, рівнем домагань та образом «Я»;

когнітивний напрямок має на меті розвиток умінь усвідомити і зрозуміти власні емоції та співвіднести їх із дійсністю; поведінковий напрям спрямований розвиток умінь контролювати власні емоції та правильно реагувати на події.

Висновки та перспективи подальших наукових пошуків.

З'ясовано, що у психологічному спрямуванні проблема депресії розробляється в межах різних наукових дисциплін та напрямів, що призводить до появи широкого кола підходів у її трактуванні, визначенні характерних особливостей та чинників формування депресії.

Установлено, що даний феномен людської психіки виступає фундаментом формування афективних розладів людини; станом, який пов'язаний із зниженням контролю людиною свого місця в соціумі, що призводить до бездіяльності та відчуження людини від оточуючих.

Виділено основні детермінанти виникнення депресивного стану у військовослужбовців-учасників бойових дій: типологічно-характерологічні властивості, акцентуації характеру; особливості перцептивної сфери особистості, рівень пізнавальної активності та афективно-поведінкові реакції.

Доведено, що від достатньо повного розуміння та тлумачення сутності терміну «депресія», бачення і правильного виділення основних та додаткових симптомів депресивних переживань та станів залежить своєчасність постановки об'єктивного діагнозу і надання психологічної та психотерапевтичної допомоги військовослужбовцям-учасникам бойових дій, які знаходяться у депресивному стані.

Список використаних джерел:

1. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*, 2015. Вип. 3 (44). С. 137–141.
2. Волошин П. В., Шестопалова Л. Ф., Підкоритов В. С. Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*, 2002. Вип. 3 (44). С. 12–24.
3. Лесков В. О., Грязнов І. О. Сутність і причини виникнення нервовопсихічних розладів у військовослужбовців після проходження служби в умовах бойових дій. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ, 2006. Т. VIII. Вип. 3. С. 91–97.
4. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник / наук. ред. О. М. Коқун. Київ : НДГП ЗСУ, 2017. 282 с.
5. Лозінська Н. С. Поняття бойового стресу та його наслідки у військовослужбовців. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*, 2018. № 3 (11). С. 150–166.
6. Мельник А. П. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців, які перебували в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*, 2016. Вип. 28. С. 176–185.



Ульянчук З.І.,
студентка спеціальності "Психологія",
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
"Кам'янець-Подільський державний інститут",
vladgurino89@gmail.com

Романовська Л.І.,
доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
"Кам'янець-Подільський державний інститут",
lroman@online.ua

ПРОЕКТИВНІ МЕТОДИ У ПСИХОДІАГНОСТИЦІ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ НАСЛІДКІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) психологічна література розглядає як є надзвичайно сильну реакцією людини на екстремальний досвід небезпеки, що проявляється у страху, жакливій вразливості та відсутності почуття контролю. Цей діагноз, як його розуміє наша культура, коріниться в ризику для життя, а саме в досвіді зіткнення з небезпекою, загрози фізичному стану або навіть близькій зустрічі зі смертю. Існує чимало методів для подолання специфічних симптомів, пов'язаних з ПТСР. Серед них представлені проєктивні методи, що можуть допомогти постраждалим отримати контроль над такими речами, як паніка, лють і неконтрольовані спогади.

Постановка проблеми.

Сучасні умови, а саме військовий стан в Україні, переміщення громадян із зон бойових дій на безпечніші території, регулярне сповіщення про ймовірність повітряних ракетних атак, є надзвичайно екстремальними та в багатьох випадках травматичними. Травматичний досвід людини може легко отримати навіть під час перегляду трагічних нових з інших міст та регіонів. Перед психологами постає важлива задача з діагностування ступеня травматизації громадян, визначення ймовірного стресового розладу та його сили, а також напрацювання практичної бази та інструментарію психокорекційної роботи з подолання наслідків посттравматичного розладу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Посттравматичний стресовий розлад (далі ПТСР) розглядається в психіатрії як розвиток характерних симптомів після впливу екстремального травматичного стресу, який містить безпосередній особистий досвід події, що могла призвести до фактичної смерті або мати загрозу смерті, серйозну травму чи іншу небезпеку для фізичної цілісності людини; або переживання події, що спричинила смерть, травму або загрозу для фізичної цілісності іншої людини. (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th ed. (Washington, DC: American Psychological Association, 2000).

Як свідчать дослідження, 75–80 % людей, які пережили травматичні ситуації, де була пряма загроза їх цілісності та життя, згодом не розвивають посттравматичні розлади, а демонструють адаптивне пристосування і подолання наслідків травматичних ситуацій. (Туриніна О., 2017).

Гострий стресовий розлад може тривати від декількох годин, до 4х тижнів, гострий ПТСР від 1го до 3х місяців, хронічний ПТСР від одного року й більше (Гершанов О., с. 7-9).

Люди з ПТСР відчувають сильні небажані спогади про свою травму, настільки, що вони можуть відчувати, наче травма повторюється зараз, у цей момент. Як наслідок, люди з ПТСР часто відчувають себе на межі і чекають на небезпеку. (Understanding Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), 2022, с 7)

Мета даної статті є розкриття можливостей та особливостей психодіагностики та психокорекції посттравматичного стресового розладу засобами проєктивних методів.

Виклад основного матеріалу: ПТСР відомий з прадавніх часів, його описував Шекспір і досліджував Фройд, солдатів із ним цькували як боягузів. Усе змінилося лише у 1970 після об'єднання руху феміністок та ветеранів В'єтнамської війни й дослідниками було проведено порівняльне дослідження симптомів жертв звалтування та травм солдатів. Перша офіційна згадка ПТСР та опис посттравматичного стресового розладу, як окремого діагнозу сталася у 1980 році в клінічних довідниках США в DSM III, а у 1995 році його зареєстрували в Міжнародній класифікації хвороб. ПТСР — хронічне порушення психічного стану, що може розвинутися після травматичної події. Приблизно 8% чоловіків та 20% відчувають симптоми ПТСР внаслідок травматичних подій.

В кого і яким чином може розвинутися ПТСР:

- ветерани війни;
- цивільні у зоні бойових дій;
- жертви фізичного та/чи сексуального насильства;
- полонені, жертви катування;- жертви та свідки регулярного домашнього насильства;
- жертви сексуального рабства, торгівлі людьми;
- жертви булінгу;
- свідки терактів;
- жертви стихійного лиха;
- жінки, що пережили тяжкі пологи та відчували на собі жорстоке ставлення медичного персоналу.

У діагностиці симптомів ПТСР використовуються як основний клінічний метод — структуроване діагностичне інтерв'ю СКІД (SKID - Structured Clinical Interview for DSM) та клінічно-діагностична шкала CAPS (Clinical-administrated PTSD Scale).

Проєктивні методи також допомагають визначити стан людини й особливо актуальні в тому випадку, коли потрібен м'якший підхід і людина в силу свого важкого емоційного стану не здатна говорити про пережиті події та не в змозі сконцентруватися на тестуванні. На допомогу може прийти проєктивний малюнок. А саме “Пейзаж емоційного стану”, “Дім, дерево, людина”. Легка атмосфера під час малювання сприяє легшому, менш офіційному сприйняттю ситуації тестування та допомагає винести на папір, спроектувати образи, емоції та відчуття. Метод кольорових виборів (МКВ) М. Люшера та тест кольорових ставлень (ТКС) О. Еткінда (проводяться одночасно). МКВ дозволяє оцінити стан тривожності під час первинної консультації

При виборі конкретних методів та прийомів психологічної допомоги,

необхідних при роботі з клієнтом, важливим підбір методів, що не суперечить етичним нормам та несе в собі практичний, прагматичний зміст. Наприклад методи когнітивно-поведінкової терапії застосовуються обов'язково з метою зняття симптомів ПТСР.

Проективні методи в поєднанні з арт-терапевтичними техніками допомагають відновити цілісність особистості, м'яко впливають на глибинні структури психіки, заспокоюють та стабілізують стан. Протипоказання для застосування цих методів практично відсутні.

До занять доцільно включати вправи на заспокоєння, нормалізацію емоційного стану, вправи для релаксації, а також вправи на підвищення самооцінки та впевненості. Для подолання посттравматичного синдрому варто використовувати прийоми арттерапії, насамперед проективний малюнок, музикотерапію, казкотерапію, мандалотерапію, нейрографіку (алгоритм зняття обмежень). Проективний малюнок дозволяє бачити теперішній стан та бажаний, дає можливість працювати над малюнком, вносити зміни, тобто трансформувати стан через творчість. Під час малювання задіяна права півкуля, що теж має не аби-яке значення для врівноваження. Кола, що присутні в мандалах та нейрографіці є найбільш гармонійною геометричною фігурою. Робота з кольором, його вибір одночасно може нести в собі діагностичний сенс та трансформуючий (Кісарчук З., Омельченко Я., 2020)

Ці техніки доцільно використовувати як індивідуально, так і в групових заняттях. Процес малювання добре поєднується з терапевтичною фоновою музикою. В міжнародній практиці плюсом використання проективних творчих методик є долання мовного бар'єру між клієнтом та психологом з різних країн.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Проективні методи є ефективним засобом у діагностиці, профілактиці та доланні наслідків посттравматичного стрессового розладу незалежно від ступеня загострення, фактично не мають протипоказань, допомагають долати супротив та захисні механізми, синхронізують роботу правої та лівої півкуль мозку. Є доступними з економічної точки зору. Клієнт, засвоївши базові навички на заняттях з психологом, арт-терапевтом матиме змогу використовувати техніки для самоподопомоги. В поєднанні з психотерапією та медикаментозним лікуванням, якщо для цього є рекомендації профільного спеціаліста, є всі підстави для зцілення симптомів та долання наслідків ПТСР.

Список використаних джерел:

1. Що таке посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). 2022 Psychology Tools. URL.: https://www.psychologytools.com/assets/ukraine/understanding_post_traumatic_stress_disorder_ptsd_uk.pdf
2. Гершанов О. Основи роботи з травмою. Робочі матеріали учасників тренінгів «Робота з травмою та втратою. Основи супервізії». URL.: <https://rm.coe.int/osnovu-raboty-z-travmoi-ukr/1680a035d8>
3. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стрессового розладу: монографія за ред. З. Г. Кісарчук. – Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. – 178 с.

4. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с. – Бібліогр.: с. 149–159.
5. American Psychiatric Association (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition Text Revision (DSM-IV-TR). Washington DC: American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890423349>
6. Understanding Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), 2022, с 7 URL.: https://www.psychologytools.com/assets/ukraine/understanding_post_traumatic_stress_disorder_ptsd_en-gb.pdf



Федорчук В.М.,

кандидат психологічних наук, доцент,
Україна, м. Кам'янець-Подільський

Шарлович Зоя,

кандидат педагогічних наук, ад'юнкт,
Міжнародна Академія Прикладних Наук в Ломжі,
Республіка Польща, м. Ломжа

Волощук М.Б.,

викладач кафедри соціальної роботи, психології та соціокультурної
діяльності імені Т. Сосновської
Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
Україна, м. Кам'янець-Подільський

ТРИВОЖНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність дослідження зумовлена потребою подолання тривожності дітьми молодшого шкільного віку під час війни, як здатності виявляти життєстійкість в умовах постійних хвилювань, психологічних страхів,, стресів тощо.

Розкрито сутність феномену «тривожність», визначено його психологічні чинники та їх характеристики.

Підкреслено значення в актуалізації внутрішніх ресурсів для подолання тривожності молодшими школярами.

Акцентовано увагу на методах, практиках, копінг-стратегіях здатності здобувачів освіти протистояти і адаптуватися до несприятливих та подій, які викликають страх, тривожність тощо.

Ключові слова: молодший шкільний вік, тривожність, психологічне здоров'я, чинники та джерела тривожності, методи та практики зняття тривожності.

Постановка проблеми. Під час воєнного стану найбільше страждає найуразливіша категорія населення – діти, адже вони зазнають значних труднощів соціального та психоемоційного характеру, оскільки їх психіка не готова до такого психоемоційного навантаження.

Дослідження феномену тривожності в сучасній вітчизняній та зарубіжній літературі є актуальною, так як вона проokuє труднощі в учнів молодших класів при формуванні адекватного уявлення про себе та свої особистісні якості, ускладнює процеси спілкування з ровесниками та старшим поколінням, соціалізації особистості.

Незаперечним є той факт, молодший шкільний вік – важливий етап життя, на якому активно формується особистість. Проте страхи, хвилювання, тривожність, які викликані війною, стримують пізнавальні потреби молодшого школяра, серйозно перешкоджають гармонійному його розвитку, заважають повноцінній соціалізації та можуть бути причиною невротизації учня.

Війна принесла в їх життя багато негативних емоцій, які негативно впливають як на загальний психологічний настрій, так і на діяльність молодших школярів, в тому числі й на навчання. Тому наявність широкого розповсюдження емоційних комплексів у молодших школярів може призвести до виникнення неврозів і різноманітних розладів. Коли вікові

потреби дітей не задовольняються, це призводить до їх тривоги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен тривожності перебував і перебуває у колі наукових інтересів багатьох відомих зарубіжних науковців (З. Фройд, К. Хорн, Е. Фромм, Р.Мей, Ю. Ханін, Г. Айзенк, Ч.Спілбергер та інші).

Чинники виникнення особистісної тривожності досліджували вітчизняні психологи: І.Блохіна, Т. Гаврилова, А. Гринечко, Є. Калюжна, В.Котирло, Ю. Лановенко, Л.Мутліна Я. Омельченко, С. Ставицька, В. Станцишин, О.Чебикін та інші.

Мега дослідження. Здійснити аналіз поняття «тривожність», джерела, чинники та методи її подолання.

Виклад основного матеріалу. У літературі з психології є різні визначення поняття «тривожність», хоча багато дослідників вважають, що його слід розглядати диференційно – як ситуативне явище (тривогу), а також як особистісну характеристику. У психологічній літературі можна зустріти різні визначення поняття «тривожність»:

- тривожність – це переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки, що загрожує. Розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість, рису особистості або темпераменту.
- тривожність – постійна або ситуативна властивість людини приходить в стан підвищеного занепокоєння, відчувати страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях.
- тривожність визначається як стійке негативне переживання занепокоєння й очікування неблагополуччя з боку оточення.
- тривожність – переживання емоційного неблагополуччя, пов'язане з передчуттям небезпеки або невдачі.

У такий спосіб поняттям «тривожність» психологи позначають стан людини, який характеризується підвищеною схильністю до переживань, побоюванням і занепокоєнням, що має негативне емоційне забарвлення [1].

Війна призвела до зростання кількості дітей із тривожністю, тісно пов'язаною зі страхом і невпевненістю в собі, що, у свою чергу, негативно впливає на їх емоційну, соціальну і особистісну сфери, які проявляються по-різному: на емоційному рівні дитина може відчувати підвищену тривожність, занепокоєння, страх, невпевненість, напругу, гнів чи агресію; на соціальному рівні – проблеми у спілкуванні з однолітками та дорослими в школі і в сім'ї; на особистісному рівні можуть спостерігатися проблеми із самооцінкою, відсутність бажання вступати в контакт з оточенням тощо.

Під час сирен тривоги, які викликані війною діти відчують небезпеку. Вони напружені і тривожні. Чим довше дитина живе в стані небезпеки, тим більше нових сценаріїв поведінки фіксується. Іноді основним джерелом тривоги є внутрішній конфлікт; цей конфлікт пов'язаний зі ставленням людини до себе, самооцінкою, Я-концепцією. Внутрішні конфлікти виникають через самооцінку, яка формується ще в четвертому класі. У зв'язку з цим ставлення дитини до себе дуже різне. Це залежить від відносин у системі взаємодії.

На нашу думку заслуговує уваги дослідження С.Ставицької, яка зазначає:

1. Визначення і узагальнення психолого-педагогічних умов подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку має вирішальне значення для оптимального розвитку і формування емоційної сфери особистості учня не лише на даному віковому етапі, а й впродовж всього наступного розвитку дитини.
2. Особистісну тривожність необхідно розглядати як інтегративне особистісне явище, стале особистісне утворення, пов'язане з переживаннями негативної модальності; схильність індивіда до переживання тривоги, яка характеризується низьким порогом виникнення її реакції; стабільну індивідуальну властивість особистості. Виникнення особистісної тривожності зумовлене незадоволеністю основних потреб молодшого школяра та переживанням, у зв'язку з цим, постійно діючих фрустраційних станів. Поведінкові прояви особистісної тривожності полягають в загальній дезорганізації діяльності, що порушує її спрямованість та продуктивність.
3. Основними факторами виникнення особистісної тривожності у молодших школярів є: загальне негативне емоційне самопочуття від перебування в школі; проблеми у взаємостосунках з учителем та однокласниками; незадоволеність власною навчальною діяльністю; незадоволеність собою як суб'єктом навчальної діяльності.
4. Умови подолання особистісної тривожності пов'язані з необхідністю нівелювання негативної дії факторів, що її зумовлюють. До них належать психологічні та педагогічні умови подолання таких основних їх форм, пов'язаних з дією даних факторів: шкільної тривожності (забезпечення дитині комфортних психофізіологічних умов перебування в школі; індивідуального підходу в навчанні і вихованні молодших школярів; створення умов для розвитку довільності, самостійності; оволодіння компонентами навчальної діяльності; вироблення критеріїв особистісного успіху; розвиток мотиву компетентності та ін.); міжособистісної тривожності (культивування доброзичливості; взаємодопомоги, взаємоповаги у стосунках між учнями класу в процесі навчальної діяльності; розширення взаємної довіри, підтримки між вчителем і учнем, учнем і однокласниками; підтримання в класі атмосфери прийняття дитини, незалежно від успішності навчання та ін.); самооцінної тривожності (використання по відношенню до тривожних дітей максимально розгорнутих критеріїв педагогічної оцінки; допомога в оволодінні прийомами самоаналізу; розвиток рефлексії власного "Я", адекватного рівня домагань та ін.). Знання та впровадження в практику шкільного життя цих умов дозволяє не лише подолати тривожність, а й забезпечує інтелектуальне та особистісне зростання учнів, адекватний розвиток емоційно-вольової, пізнавальної та мотиваційної сфери їх особистості.

Для більш детального розуміння поставленої проблеми слід окреслити найбільш значущі психологічні та педагогічні причини (фактори) виникнення тривожності.

1. Фактори сімейного виховання («мати-дитина») зазвичай є центральною та «базисною» причиною тривожності. Це впливає на виникнення емоційних порушень і неврозів. Поведінка тривожних дітей в сім'ї проявляється значно менше впевнено, ніж у емоційно благополучних однолітків.
2. Шкільна успішність. У тривожних дітей найчастіше спостерігається незадоволеність своєю успішністю; це не залежить від оцінок. Зазвичай свої бали вони пов'язують з різними причинами: від «незаслуженої» поведінки вчителя до «випадковості» гарної оцінки. Ці діти беруть до уваги ставлення батьків до цієї оцінки та одночасно осмислюють її через призму ставлення до себе вчителя. Ці дві причини яскраво проявляються у молодших школярів. Особливо у дітей яскраво проявляється страх розчарувати батьків або бажання відповідати їх уявленням, – ці страхи є найбільш поширеними.
3. Взаємовідносини з вчителями. Однією з основних причин тривожності зазвичай є несприятливі відносини, конфлікти, грубість і нетактовна поведінка вчителів по відношенню до дітей. Це неминуче веде до дидактогенії або неврозу. При цьому непрофесійна поведінка педагога впливає на загальний рівень тривожності всього класу, істотно підвищуючи його. Особливо це властиво дітям 1-го і 2-го класів. В результаті, діти стають безпорадними, не мають захисту і не в змозі чинити опір.
4. Взаємини з однолітками. Діти з тривожністю можуть займати положення від вкрай несприятливого – «аутсайдера» до дуже гарного – «соціометричної зірки». Тут буде чітко простежуватися вплив тривожності на особливості і характер спілкування. Крім цього, тривожні школярі значно частіше, ніж їх емоційно благополучні однолітки, оцінюють групу однолітків як ненадійну, домінуючу, яка відкидає. Тому ці діти переживають стан беззахисності, залежності, що випливає зі створених характеристик такого спілкування.
5. Внутрішній конфлікт. Іноді головним джерелом тривожності виступає внутрішній конфлікт; цей конфлікт пов'язаний зі ставленням до себе, самооцінкою, Я-концепцією. Внутрішній конфлікт виникає від рівня самооцінки, яка формується вже до 4-го класу. У зв'язку з цим, ставлення дитини до себе буває дуже різним. Це залежить від відносин в системі взаємодії «дитина-дитина», а також стійкий зв'язок тривожності і конфліктності самооцінки може виникати в системі взаємодії «дитина-дорослий».
6. Емоційний досвід. Стійкий зв'язок тривожності і несприятливого емоційного досвіду спостерігається у зв'язку з запам'ятовуванням переважно несприятливих, неуспішних подій. Зазвичай краще запам'ятовуються переважно негативні події, внаслідок чого відбувається накопичення негативного емоційного досвіду, який постійно збільшується за законом «замкнутого психологічного кола» і знаходить своє вираження у відносно стійкому переживанні тривожності.

В цілому причиною тривоги може бути все, що порушує у дитини в її взаєминах з оточуючими людьми: почуття невпевненості в собі по відношенню до навколишнього середовища, внутрішній конфлікт, страх школи, сімейний конфлікт, авторитарне виховання, несприятливі відносини дитини з батьками, тощо [Цит. за джерелом 3].

Тривожність здатна прогресувати, і страх, як її прояв, здатен прогресувати та ставати на заваді нормальної життєвої діяльності.

Для роботи з дітьми, що переживають тривожність, існує досить велика кількість різних методів, які дають змогу зняти емоційне напруження. Наприклад, гра із малюнком. Це інтерактивна ілюстрація, що поєднує різні аспекти ігрової та художньої (ізо) терапії. Призначена для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку, які переживають гостру психологічну травму. Дитина виражає у малюнку свій внутрішній світ, а потім в ігровій манері опрацьовує свої проблеми. Застосування техніки має катарсичний ефект, дає змогу дитині знайти відповідь на багато питань.

Американський психолог Архібальд Харт у книзі «Ліки від тривоги» стверджує, що одним із найбільш дієвих способів полегшити тривожний стан є розмова з близькою людиною. Мати контакт у цей час – надважливо. Родині, сімейному колу належить одна з головних функцій в цьому процесі, тому що підтримка, взаєморозуміння, взаємодопомога здатні надихати дитину на благополучне життя за будь-яких обставин. Крім цього, психологи дають рекомендації батькам по корекції тривожності дітей, які включають:

- Постійно підбадьорювати, заохочувати демонструвати впевненість у їхньому успіху, у їхніх можливостях;
- Виховувати правильне ставлення до результатів своєї діяльності, уміння правильно оцінити їх, опосередковано ставитися до власних успіхів, невдач, не боятися помилок, використовувати їх для розвитку діяльності;
- Формувати правильне ставлення до результатів діяльності інших дітей;
- Розвивати орієнтацію на спосіб діяльності;
- Розширювати і збагачувати навички спілкування з дорослими й однолітками, розвивати адекватне ставлення до оцінок і думок інших людей;
- Щоб перебороти скутість, потрібно допомагати дитині розслаблюватися, знімати напругу за допомогою рухливих ігор, музики, спортивних вправ; допоможе інсценізація етюдів на прояв сміливості, рішучості, що потребує від дитини психоемоційного отождолення себе з персонажем; ігри, що виражають тривожність занепокоєння учасників, дають змогу емоційно відкинути пригніченість і страх, оцінити їх як характеристики ігрових персонажів, а не даної дитини, і на основі психологічного «розотождолення» з носієм гнітючих переживань позбутися власних страхів.
- Не сваріть дитину за те, що вона посміла гніватися на вас. Навпаки, поставтеся до неї, до її обурення з розумінням і повагою: допоможіть їй усвідомити і сформулювати свої претензії до вас.
- Тільки тоді, коли емоції згаснуть, розкажіть дитині про те,

як ви переживали, коли вона виявляла свій гнів. Знайдіть разом із нею владу форму висловлювання претензій.

- Поспостерігайте за собою. Дуже часто ми самі виховуємо своє роздратування, терпимо його доти, доки воно не вибухне, як вулкан, яким уже не можна керувати. Набагато легше й корисніше вчасно помітити своє незадоволення і проявити його так, щоб не принизити дитину, не звинуватити, а просто виявити своє незадоволення [4].

У цьому контексті заслуговують уваги поради (подамо в скороченому вигляді) для батьків, які пропонують вчені психологи В.Зливков, С.Лукомська, Н.Євдокимова, С.Ліпінська, «ваші діти повинні мати можливість використовувати навички справлятися зі стресами самостійно, коли вас немає поруч. Але, оскільки вони лише вивчають ці навички, шукайте можливості поговорити про різні копінг стратегії. Кожного разу, коли ви допомагаєте їм, вкажіть на стратегії, які ви використовуєте, і поговоріть про те, як вони можуть не забути використовувати їх самостійно в майбутньому.

Підкажіть своїй дитині. Скажіть щось на кшталт: «Здається, ти розчарований. Що допомогло б тобі зараз заспокоїтися?» Мета полягає в тому, щоб ваші діти дізналися, що їм підходить, коли вони справляються з проблемами чи складними ситуаціями, щоб вони могли визначити, що їм потрібно робити.

Дозвольте своїй дитині почуватися погано. Вашій дитині не потрібно бути щасливою весь час. Почуття злості, смутку або страху можуть бути частиною процесу одужання. Однак важливо, щоб ваша дитина не залишалася в поганому настрої. Коли емоції заважають їм нормально працювати, заохочуйте дітей використовувати навички подолання.

Хваліть свою дитину. Коли ви помітили, що ваша дитина використовує навички подолання, похваліть.

Обговоріть стратегії. Допоможіть дітям навчитися визначати, які стратегії для них найкраще працюють. Ставте запитання на кшталт: «Чи допомогло тобі розфарбування почуватися краще?» Мета полягає в тому, щоб заохотити вашу дитину визначити, що працює, а що ні, коли вона відчуває стрес, розчарування чи перевантаження.

Слідкуйте за ескапізмом. Будь-яка навичка подолання може стати нездоровою, якщо нею зловживати. Але не менш важливо знати, скільки часу ваша дитина витрачає на гаджети. Час за екраном може стати засобом втечі від реальності, який допомагає вашій дитині уникати проблем, а не справлятися з ними. Допоможіть своїм дітям відточити свої навички, щоб вони відчували себе краще готовими справлятися з дискомфортом у майбутньому» [5, с. 101].

Нині досить тривожні часи, і учням, як ніколи, варто позбутися тягаря стресу. Заслуговує уваги, пропозиція Американського психолога, професор Університету Рутгерса Моріс Дж. Еліаса (<https://osvitoria.media/experience/podolaty-tryvogu-visim-vprav-dlya-uchniv/>), стосовно практик, які можна проводити просто під час уроків. До слова, вони також підвищують концентрацію уваги.

Дитяча психологиня Світлана Ройз створила терапевтичну гру “Картки сили” (<https://bit.ly/3ka4LcU>). Картки можна використовувати як

діагностичний чи терапевтичний інструментарій, а також як гру. Вони придатні для індивідуальної чи групової роботи. Запропоновані картки містять зображення тварин, птахів, риб, комах, а також певних об'єктів і явищ природи. На звороті картки є невеликий опис із спонуканням до дії.

Вчені-психологи В.Зливков, С.Лукомська та ін. зазначають, що «незважаючи на те, що більшість із нас щодня відчуває безліч емоцій, нас не обов'язково вчать, як з ними справлятися. Діти повинні навчитися керувати своїми емоціями здоровим способом. Важливо навчити їх навичкам подолання, які можуть допомогти їм протистояти своїм страхам, заспокоїтися та підбадьоритися.

Вони виокремили 15 копінг-стратегій для дітей. Ці прості навички можуть допомогти дітям прийняти свої емоції у повсякденному житті. 1) Вербалізація відчуттів 2) Дихальні вправи 3) Прості фізичні вправи 4) Будь-яка творчість 5) Читання книжки 6) Будь-які ігри 7) Його 8) Музика (слухання та створення на найпростіших інструментах) 9) Перегляд смішних відео 10) Позитивні розмови з собою (Навчіть своїх дітей доброзичливо розмовляти із собою, запитуючи: «Що б ти сказав другові, який мав цю проблему?» Ймовірно, якісь добрі слова підтримки) 11) Танці 12) Можливість побути в спокійному безпечному місці 13) Вміння просити про допомогу 14) Вміння говорити про свої проблеми 15) Вміння створювати план дій» [5, С.99-100].

Можна проводити алегорії з улюбленими казками. Поясніть, що кожен герой казок проходить випробування на сміливість та можливість витримати щось неприємне. Пригадайте улюблені казки вашої дитини та які там були випробування. Це допоможе дитині зрозуміти, що ситуація не унікальна, і запустить механізм адаптації.

Висновки та перспективи подальших наукових пошукі. Отож, варто акцентувати увагу на тому, що потрібно бути дуже уважними до емоційного стану та психологічного здоров'я учнів молодшого шкільного віку. Їх поведінка (особливо в умовах війни) – це той чинник, за допомогою якого вони показують дорослим батькам, педагогам) реакцію на труднощі, з якими їм важко впоратись самостійно. Зазначимо, що найближче оточення повинно забезпечити психологічну безпеку молодшого школяра завдяки спокійному, доброзичливому, щирому, турботливому відношенню до нього. Впевненість у своїх силах, спокій, жеттерадісність, адекватну і стійку самооцінку, відкритість, комунікабельність та ін. можна сформувати через підтримку сильних сторін молодшого школяра, створення ситуацій успіху, в яких він зможе проявити себе та отримати позитивне підкріплення. Кожна учень є унікальним, і стосунки з оточенням – це базова платформа, на якій будується його гармонійне співробітництво та успіх у навчально-пізнавальній діяльності.

Перспективним подальшим науковим дослідженням проблеми тривожності молодших школярів може бути проведення профілактичних заходів щодо запобігання впливу цього негативного стану на психіку дітей.

Список використаних джерел:

1. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ : Фірма "ІНКОС", 2002. 272 с.
2. Ставицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд.

психол. наук : 19.00.07 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 1999. 14 с.

3. Причини та ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu> >
4. Рекомендації батькам по корекції тривожності дітей. URL: <https://yunist.org.ua/batkivska-rada/dovidnik-dlya-batkiv/poradi-psikhologa-batkam-shchodo-vikhovannya-ditey.php> (дата звернення: 11.03.24)
5. Зликов В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
6. Кіріченко, Д. І. Причини та ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.). Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020.С. 156-159.



Шепель Л.С.

к.б.н.,

Хозраткулова І.А.

к. пед.н, доцент,

Національний університет «Одеська Політехніка»

shepel.lyudmila@gmail.com

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ У ГРОМАДЯН, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ ТА ГРОМАДЯН, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Постановка проблеми. Різні види стресового впливу є невід'ємною часткою повсякденного життя людини. В епоху стрімкого розвитку інформаційних технологій у сучасної людини зв'язались додаткові джерела, які створюють стресовий фон для існування. Але громадянам України довелося відчувати на собі не тільки ефект факторів інформаційного стресового впливу, але і всі жахіття пов'язані з бойовими діями. Війна змусила багатьох людей швидко прийняти для себе непрості рішення. Частина громадян України була вимушена іммігрувати в різні країни світу в пошуках безпеки, інша частка населення прийняла доволі непросте рішення залишитися вдома, але те, що об'єднує ці групи – це умови невизначеності майбутнього та тривале існування в стресових умовах.

Одним із найважливіших факторів, який впливає на ментальне здоров'я людини є безпечність умов буття. Категорія громадян, які вимушено іммігрували за кордон, забезпечивши базову потребу особистості в безпеці, зіткнулись з додатковим стресовим навантаженням у вигляді адаптації до нових умов існування в чужій країні. Ті, хто залишились на території України кожен день стикаються з численними стресогенними чинниками у вигляді ракетних обстрілів, атак безпілотних літальних апаратів, втратою домівок, місць роботи і безліччю побутових незручностей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як відомо з наукових джерел тривалий стрес має негативні наслідки не тільки для психоемоційного стану людини, але стає підґрунтям патогенетичного розвитку хвороб.

Так, вітчизняні вчені Коц (2023) наголошують на важливості усвідомлення самою людиною необхідності профілактики виникнення стресу та перевтоми. У публікації вони посилаються на дослідження нідерландських вчених, вказуючи, що «тривала нервова напруга призводить до зменшення можливості вироблятися кортизолу, що відповідає за збереження енергії і синтез клітинних ферментів. Дефіцит кортизолу викликає запалення, яке призводить до порушення обміну речовин та ожиріння» (с. 59).

Результати дослідження Gradus Research в рамках проєкту «Градус суспільства під час війни» наводить В.В. Борщ (2023), про те, що 88% опитаних українців відчувають дуже високий або високий рівень стресу (с. 48).

У темі аналізу дитячого стресу В.В. Борщ (2023) розкриває особливості прояву емоційних реакцій в період війни: стрес може спричинити проблеми зі сном, зниження настрою, погіршення розвитку та зниження

функцій імунної системи.

Тому своєчасне виявлення груп ризику населення у яких рівень стресу має високі показники дасть можливість надати своєчасну і необхідну допомогу.

Мета статті – акцентування уваги на необхідності своєчасного виявлення груп ризику схильних до стресу для визначення оптимальної психосоціальної допомоги громадянам у період військових дій.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження проводилось в грудні 2023 року. В якості респондентів виступали чоловіки та жінки віком від 23 до 55 років які перебувають на території України та на території республіки Словенія. Всього в опитуванні приймало участь 20 респондентів. Вибірка була розподілена на дві групи по 10 осіб. Першу групу склали респонденти, які знаходились з початку військових дій в Україні і не виїжджали за кордон жодного разу (група I). Друга група, у розмірі 10 осіб, була представлена громадянами України, які перебувають на території республіки Словенія в середньому 18 місяців на початок дослідження (група II). В загальну групу респондентів входили представники різних професій, які мають закінчену вищу освіту. В якості робочого методу був використаний тест на визначення рівня стресу за В.Ю. Щербатих.

З метою екологічності опитування, щоб з більшою впевненістю переносити отримані результати у досліджувану реальність і мати високу вірогідність прогностичної сили було застосовано метод напівстандартизованого індивідуального інтерв'ю та залучено апарат математичної обробки отриманих даних.

На основі поставлених завдань у наративному інтерв'ю було виділено ряд підлягаючих для розгляду факторів:

психологічні: відчуття емоційного перенапруження, спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів;

психосоціальні: зниження почуття компетентності, відчуття зменшення власної цінності, відсутність професійної перспективи;

психофізіологічні: ознаки психосоматичного нездужання, безсоння, головний біль, проблеми з апетитом тощо.

Запитання в інтерв'ю було складено з трьох оціночних блоків: відтворення минулих фактів, учасниками або свідками яких вони були; думок і переживань з приводу реальної ситуації, в якій вони знаходяться та питань прожективного характеру з метою виявлення ставлення респондентів до віртуально можливих ситуацій та планування майбутнього. Зрозуміло, стрижньовою темою спілкування були спогади, які пов'язані з війною. У другому та третьому блоках бесіди нас цікавили емоції, які виникали внаслідок когнітивного дисонансу між очікуванням і реальністю. Планові запитання ставилися тактовно і ненав'язливо, для більш неупередженої і об'єктивної реєстрації. Фіксація результатів інтерв'ю відбувалася під час розмови.

В ході вільного викладу в пам'яті респондента асоціативно спливали ті епізоди і моменти, які представляють найбільшу цінність для досліджуваних копінг – стратегій. Інтерв'єр спостерігав за перебігом зовнішніх експресивних особливостей поведінки; силу і тембр голосу, інтонації опитуваного; мімікою; тонутом м'язів, рухами - кількістю і

інтенсивність яких було зафіксовано у протоколі наукового дослідження. У моделі інтерв'ю представлено набір реакцій на визначені стимули у тої чи іншої ситуації та пояснення цих реакцій за допомогою вихідних теоретичних положень перебування людини у стресі.

Результати дослідження. Інтерпретація даних, зібраних в ході інтерв'ю підтвердила результати опитування за тестовою методикою В.Ю. Щербатих на рівні 0,05 значущості. Оцінка статистичної достовірності відбувалася за допомогою непараметричних критеріїв для незалежних вибірок, що дає можливість вважати результати опитування достатньо надійними та валідними.

Аналізуючи отримані дані було виявлено, що в обох досліджених групах були відсутні респонденти, у яких би вагомий рівень стресу був відсутнім взагалі або спостерігалась стадія виснаження. Це може свідчити про те, що стійкість до стресу у респондентів знаходиться на невисокому рівні, але достатньому для того аби не перейти у фазу виснаження.

Відсутність даних в групі, яка характеризує стадію виснаження, може свідчити про те, що в дослідженні брала участь недостатньо велика кількість осіб. При збільшенні вибірки, з великою долею вірогідності, з'явилися би респонденти, результати опитування яких, можна було би віднести до цієї категорії. В першій групі також відсутні респонденти, які б знаходились в стані помірнього стресу. Цей факт можна пояснити постійною присутністю чинників небезпеки і напруження в оточуючому середовищі проживання.

Основний розподіл отриманих даних в групі I (респонденти перебувають в Україні) прийшовся на категорії «Стан вираженого напруження», до якого було віднесено 20% респондентів, а переважну більшість склала група людей, які знаходились в стані сильного стресу – 80%. Означені стани у опитаних характеризувались такими ознаками «інтелектуального стресу» (100% респондентів) як: труднощі зосередження, погіршення показників пам'яті і переважання негативних думок. Частота зустрічальності таких ознак як підвищене відволікання, порушення логіки і сплутане мислення складала 30%.

Розподіл за категоріями стресових ознак в другій групі респондентів відбувався наступним чином: 20% складала група людей, у яких спостерігався помірний стрес, 40% входили в групу з вираженим напруженням і ще 40% мали ознаки сильного стресу. Аналіз отриманих даних щодо «поведінкових ознак стресу» свідчив про те, що найбільш частими ознаками в групі громадян, що перебувають в Україні були: збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї (80%), хронічна нестача часу (70%), низька продуктивна діяльність (60%), порушення сну або безсоння (90%). Рідше зустрічались такі ознаки стресу як: втрата апетиту або переїдання (20%) та зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями (30%). В той час, як в групі II респондентами найбільш часто відмічались наступні показники «поведінкового стресу»: втрата апетиту або переїдання (90%), втрата уваги до свого зовнішнього вигляду (70%), низька продуктивність діяльність (80%). Також на достатньо високому рівні були такі показники як порушення сну або безсоння (70%) і більш інтенсивне куріння та вживання алкоголю (70%).

Проводячи порівняльний аналіз отриманих результатів в блоці характеристик «емоціонального стресу» між першою і другою групами респондентів можна зазначити, що найчастіше були відмічені занепокоєння та підвищена тривожність. Цей показник знаходився на однаковому рівні в першій і другій групі і складав 80%. Така ознака як зменшення почуття впевненості у собі зустрічалась в 60% і в 70% випадків в першій і другій групі відповідно. Хотілось зауважити, що пунктами, які були відзначені опитаними в 100% випадків обох груп було «відчуття драгівливості та напади гніву» і «зменшення задоволеності життям».

Отримані результати можуть свідчити про значуще зменшення адаптаційних резервів організму у респондентів обох груп і необхідність застосування спеціальних методів подолання стресу. Майже всі респонденти зазначали наявність зниження імунітету і доволі часті нездужання та підвищену стомлюваність, які стосуються «фізіологічних симптомів» прояву стресу. В групі громадян, які перебувають за кордоном додатковим стресовим фактором була неможливість отримання швидкої медичної допомоги навіть в критичних станах і важкість в спілкуванні з лікарями через мовний бар'єр. Часті інфекційні захворювання та загострення хронічних хвороб можуть свідчити про те, що вплив довготривалого стресу пов'язаний зі змінами в роботі нейрогуморальних і імунних систем в організмі.

В середньому рівень стресу у громадян, які знаходяться в період воєнних дій на території України був очікувано вищим, ніж у тих, хто перебуває за кордоном. Значуща різниця показників була в прояві емоційних і фізіологічних симптомів.

Виходячи з цього можна зробити висновок, що вплив безпечних умов перебування має позитивний вплив на психоемоційний стан респондентів. Але доволі високі показники стресових проявів по всім його ознакам у опитаних, які знаходяться за кордоном можуть стати основою для констатації факту, що навіть безпечні умови перебування не в повній мірі знижують загальний рівень стресу.

Перебування за кордоном формує додаткові стресові ситуації, які опосередковано впливають на розвиток загальних симптомів стресу у людини. В меншій мірі в досліджуваних групах різнились показники, які характеризували поведінкові і інтелектуальні ознаки стресу. Майже всі респонденти скаржились на труднощі в зосередженні і погіршенні показників пам'яті. Згідно з даними, які існують в науковій літературі Kim (2002), Lupien (2009) це може свідчити про появу змін в зоні гіпокампу, яка відповідає за формування емоцій та механізмів формування довготривалої пам'яті. При тривалому стресі зона гіпокампа починає зменшуватися в об'ємі оскільки гормони стресу вбивають нейрони гіпокампа, і через це з'являються проблеми з такими процесами як запам'ятовування, відтворення інформації. Також було доведено, що стрес впливає на дофамінову систему, значно знижуючи синтез нейромедіатора дофаміна.

Слід зазначити, що особливої уваги заслуговують респонденти, у яких виявлено стан сильного стресу. Вони потребують постійного психологічного супроводу, оскільки організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Із зазначеною групою респондентів були проведені психологічні консультації та рекомендовано подальшу психокорекційну роботу. Важливою позицією, що була закладена у психологічну допомогу є ідея про те, що розуміння власних почуттів дає можливість краще усвідомлювати свої потреби для більш ефективної адаптації до змін у житті.

Основним механізмом корекції психологічного стану було визнання і прийняття будь – якої емоції та розуміння причин виникнення переживань, що допомагають у прийнятті рішень і вирішенні проблем. У програмі психологічної підтримки було закладено вправи на формування навичок збереження емоційного балансу та пошуку смислу життя. З метою розвитку емоційної стійкості запропоновано вправи рефреймінгу, серію майнфулнес – технік з усвідомленням принципу «консервації» психологічних ресурсів та їх грамотним перерозподілом.

В якості первинних заходів зниження стресу всім респондентам було рекомендовано: щоденні прогулянки тривалістю не менше 30 хвилин в безпечному місці, читання книжок, зменшення використання гаджетів. Займатися ресурсною діяльністю, яка буде привносити позитивні почуття та відповідати цінностям. Доцільним буде збалансувати раціон харчування і наситити його продуктами, які містять вітаміни, макро- і мікроелементи. За для активації роботи стрес-лімітуючих систем слід збагатити раціон харчування продуктами, багатими на омега-3, омега-6 жирні кислоти. Для підвищення загального рівня дофаміну в організмі слід споживати продукти, що містять амінокислоту L-тирозин.

Висновки. Отже, можна зазначити, що стрес є невід’ємною частиною життя кожної людини, але довготривалий стресовий вплив веде до порушення гомеостазу в організмі люди, що може скласти основу проявів різноманітних хвороб. Тому формування навичок протидії стресовим розладам буде запорукою здорового способу життя і сприятиме довголіттю. Детальне вивчення рівня стресу у громадян, які перебувають в період військових дій на території України і за кордоном дозволить виявити більшу кількість людей, які страждають від руйнівної дії стресу і усвідомити, що ця проблема має масштаб державного значення і потребує негайного формування бази для її вирішення.

Перспективи подальших наукових пошуків. В якості перспектив подальшого розвитку проблеми стресостійкості українців, необхідно впроваджувати нові ефективні методики психосоціальної допомоги постраждалим від війни. Крім того, слід продовжувати моніторинг психологічних станів населення, сприяти систематичному аналізу емпіричного матеріалу, що дозволить створити нові психокорекційні програми ефективної адаптації до проживання в нових змінених умовах реальності. Зазначений напрям становить інтерес наших подальших досліджень.

Список використаних джерел

1. Коц С.М., Коц В.П., Коц В.В. (2023). До питання негативних наслідків перевагою Proceedings of the V International Scientific and Practical Conference. Stockholm, Sweden. International Science Group. 2023. С 57-63. DOI – 10.46299/ISG.2023.1.5
2. Борщ К. К. (2023). Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету.

Серія: Психологія, (1), 2023. С 47-51. DOI: <https://doi.org/10.32782/psychisnyk/2023.1.9>

3. Kim J.J., D. M. Diamond (2002). The Stressed Hippocampus, Synaptic Plasticity and Lost Memories. *Nature Reviews Neuroscience*. 2002. 3 (6). С. 453-462. DOI: [10.1038/nrn849](https://doi.org/10.1038/nrn849)
4. S.J. Lupien, B.S. McEwen, M.R. Gunnar, C.Heim (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain behavior and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*. 2009. 10 (6). С. 434-445. DOI: [10.1038/nrn2639](https://doi.org/10.1038/nrn2639)



СОЦІАЛЬНА РОБОТА ТА ПСИХОЛОГІЯ: ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Василенко О.М.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет,
vasilenko.dm@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МНЕМОТЕХНІК У РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми. Студентський вік є важливим етапом становлення особистості майбутнього фахівця, формування його світогляду, досягнення першої сходинки професійної та особистісної зрілості. В цьому віці розвиток пам'яті тісно пов'язаний із мисленням і набуває найвищого рівня, але потік інформації, яку необхідно засвоїти, зростає набагато швидше. З огляду на це, важливим питанням постає використання різноманітних прийомів, методів і способів швидкого та оперативного запам'ятовування студентами великого обсягу навчального матеріалу. До таких прийомів належать мнемотехніки, які значно покращують процес запам'ятовування інформації студентами та сприяють зменшенню у них інформаційної напруги під час навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових джерел свідчить, що особливості мнемічної діяльності студентів є предметом досліджень українських та зарубіжних вчених: Андерсона, 1977; Доброштан, 2020; Жовнірука, 2017; Куліш, 2020; Прокопенко, 2012; Шайі, 1986.

Вивченню можливостей використання мнемотехнік у навчальній діяльності студентів присвячені праці Ковальської, 2020; Науменко, 2005; Рибалка, 2020; Чепурного, 2014.

Дослідники стверджують, що застосування мнемотехнік у підготовці майбутніх фахівців є важливою умовою розвитку у них таких психічних процесів, як увага, пам'ять, образне мислення. Завдяки використанню мнемотехнічних прийомів відбувається формування в студентів навичок сприйняття та поширення інформації, розвиток їх умінь перетворювати абстрактні символи в образи, а також удосконалюється їх зв'язне мовлення, словниковий запас тощо.

Метою нашого дослідження є з'ясування особливостей застосування мнемотехнік у розвитку пам'яті студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Зростання уваги вчених до проблеми запам'ятовування особистості на різних вікових етапах в умовах навчальної діяльності та набуття нею життєвого досвіду обумовило дослідження різних феноменів, що стосуються процесів пам'яті. Одним з цих феноменів є мнемічна діяльність (Жовнірук, 2017).

На думку Жовнірука (2017), мнемічна діяльність є комплексним системним психічним утворенням, яке забезпечує активне, осмислене, цілеспрямоване запам'ятовування, збереження й відтворення інформації за допомогою використання системи спеціальних операцій, які спрямовуються мнемічною ціллю чи мнемічним завданням, поставленими перед особистістю.

Мнемічні процеси в юнацькому віці функціонують на базі вербальних і

образних символів, які є моделями досвіду, що зберігається у свідомості людини. При досягненні зрілого віку, основну роль у мнемічних процесах людини бере на себе вербальна символізація. Оскільки в юнацькому віці когнітивні процеси працюють крізь призму абстрактно-понятійного мислення, останнє і визначає природу символізації. Здатність людини до символізації сприяє процесу навчання. Вербальна символізація стає домінуючим типом символізації на етапі юнацького віку. Символи, які зберігаються в пам'яті, дають можливість когнітивному апарату здійснювати моделювання поведінки, мисленнєву чи когнітивну репетицію (Андерсон, 1977).

Шайї (1986) стверджував, що ознакою процесів запам'ятовування в студентському віці є наявність гнучких механізмів мислення, що проявляються у використанні когнітивних якостей для вирішення різноманітних життєвих ситуацій. В цьому віці формуються більш складні когнітивні структури для розуміння і пояснення світу, ніж у дитинстві чи підлітковому віці. Інтелектуальні якості студент використовує переважно з метою здобуття професії, вибору стилю життя, та користується мисленням на рівні формальних операцій, що є досягненням цього віку.

З огляду на особливості розвитку пам'яті та мнемічної діяльності студентів, важливим є використання прийомів їх покращення. І цими прийомами, на нашу думку, є мнемотехніки.

У сучасному тлумачному психологічному словнику В. Шапара (2005) мнемотехніка (від грец. *mnemotekhnē* – мистецтво запам'ятовування) визначається як система різних прийомів, які полегшують запам'ятовування та збільшують обсяг пам'яті шляхом утворення додаткових асоціацій. Для підвищення ефективності запам'ятовування використання штучних прийомів мнемоніки має лише другорядне та допоміжне значення, тому що основною опорою запам'ятовування є не штучні, а логічні, осмислені зв'язки як всередині того, що запам'ятовується, так і між матеріалом, що запам'ятовується, і чимось вже відомим (Шапар, 2005).

Сучасна мнемотехніка є ефективним способом тренування уваги і мислення людини, а також виступає гімнастикою для її мозку. Мнемотехніка допомагає у засвоєнні інформації, розвитку творчого, логічного та образного мислення, формує навички самонавчання та підвищує впевненість людини у власних силах (Чепурний, 2014).

В. Ковальська (2020) здійснила систематизацію мнемотехнік, що дозволило їй обґрунтувати використання певного мнемотехнічного прийому для запам'ятовування конкретного навчального матеріалу студентами. Це стало передумовою для розробки алгоритму застосування мнемотехнік у професійній підготовці майбутніх фахівців. Цей алгоритм містить конкретні етапи щодо його реалізації в освітньому процесі, а саме:

- 1) аналіз інформаційної основи професійної діяльності майбутніх фахівців;
- 2) утворення образу (асоціацій);
- 3) будовання зв'язків (кодування інформації);
- 4) відтворення інформації;
- 5) співставлення відтвореної інформації з оригіналом;
- 6) повторення інформації в голос тричі;

- 7) активне повторення інформації через певний проміжок часу;
- 8) інформація, що запам'ятали (Ковальська, 2020).

Дослідниця стверджує, що розроблений нею алгоритм передбачає поетапне запам'ятовування інформації та включає в себе етапи вибору мнемотехнічного прийому і його реалізації в умовах освітнього процесу. На її думку, застосування цього алгоритму дозволить скоротити час на засвоєння навчального матеріалу, сприяти розвитку образної пам'яті та уміння студентів вчитися самостійно, забезпечить їх позитивну навчальну мотивацію та вплине на розвиток їх креативних здібностей (Ковальська, 2020).

В. Мартинюк (2019) звертає увагу на прийоми мнемотехніки, які допомагають краще засвоювати інформацію, оптимізують розумову діяльність тих, хто навчається, а також запобігають їх інформаційному переенасиченню. На її думку, використання прийомів мнемотехніки дає змогу студентам усвідомлено запам'ятовувати навчальний матеріал та з легкістю його відтворювати через певний час. Також використання прийомів мнемотехніки збільшує обсяг і точність інформації, що запам'ятовується, сприяє розвитку уваги, уяви, сприймання тощо.

Н. Рибалка (2020) розглядає можливості застосування мнемотехніки на заняттях з німецької мови. Вона вважає, що одним з основних завдань є розширення словникового запасу студентів. Мнемонічні прийоми дуже корисні для покращення запам'ятовування і згадування лексики, оскільки мнемотехніка базується на візуалізації, трансформації, фантазії, асоціації, логіці, емоціях, локалізації, та дозволяє використовувати різні способи запам'ятовування матеріалу. Мнемонічні прийоми виконують допоміжну функцію на заняттях, тому краще їх використовувати в процесі контекстуального вивчення лексики, і вибір їх залежить від рівня знань студентів.

Висновки та перспективи подальших наукових пошуків. Таким чином, підводячи підсумки можемо зробити висновок, що прийоми мнемотехніки значно покращують процес запам'ятовування студентами навчальної інформації та зменшують у них рівень інформаційної напруги. Завдяки мнемотехніці майбутні фахівці здатні розвивати свою образну пам'ять, креативні здібності, уміння самостійно навчатися. Використання мнемотехнік сприяє скороченню часу на засвоєння навчального матеріалу, що впливає на формування позитивної навчальної мотивації студентів.

Тому *перспективами подальших наукових пошуків* в даному напрямку є розробка практичних порад викладачам щодо використання мнемотехнічних прийомів у навчальній діяльності студентів.

Список використаних джерел:

1. Жовнірук, А. І. (2017). Розвиток мнемічної діяльності студентів у процесі засвоєння іноземної мови засобами аудіювання : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2017. 272 с.
2. Anderson, R. M. (1977). A Holo Graphic Model of Transpersonal Consciousness. *The Journal of Transpersonal Psychology*. 9(2). 28-119.
3. Schaie, K. W. (1986). Beyond calendar definitions of age, period, and cohort: The general developmental model revisited. *Developmental Review*. 6, 252-277.

4. Шапар, В. Б. (2005). *Сучасний тлумачний психологічний словник*. Харків : Прапор.
5. Чепурний, Г. А. (2014). *Мнемотехніка: технологія ефективного засвоєння інформації в умовах сучасної освіти*. Тернопіль : Мандрівець.
6. Ковальська, В. С. (2020). Використання мнемотехнік у професійній підготовці майбутніх фахівців. *Інноваційна педагогіка*. 21(2). С. 105-109.
7. Мартинюк, В. В. (2020). Використання прийомів мнемотехніки на уроках біології. Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі. *Нова українська школа: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (XXIX Каришинські читання)*, м. Полтава, 28-29 трав. 2020. Полтава, 2020. С. 155-157.
8. Рибалка, Н. В. (2020). Особливості застосування мнемотехніки при вивченні лексичного матеріалу на заняттях з німецької мови. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Філологічні науки»*. 2(20). С. 290-296.



Власенко Ю.К.,
доцент кафедри соціальної роботи,
психології та соціокультурної
діяльності ім. Т. Сосновської
Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»

ВИКОРИСТАННЯ ТВОРЧИХ ЗАВДАНЬ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СТУДЕНТАМИ В КОНТЕКСТІ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ

У науковій сфері визнано ефективність терапевтичного впливу культури і мистецтва, як на здорову людину, так і на людину з обмеженнями у здоров'ї. Будуючи стосунки з людьми, які володіють мовою звуків, фарб, рухів, людина отримує новий досвід, який може нести в життя, полегшуючи своє спілкування з іншими людьми. Ба більше, творчі можливості кожної особистості, що реалізуються в процесі арт-терапії, – це реалізація її прав на гідне життя, можливість подолати обмеження, спричинені хворобою або інвалідністю. Конвенція про права інвалідів, ухвалена Генеральною Асамблеєю ООН у 2006 році, наголошує на принципі рівної гідності особистості кожної людини, на розвитку її здібностей і обдарованості, на необхідності підтримувати прийнятний для інваліда спосіб життя, що враховує особливості його розвитку.

Однією з основних складових навчально-виховного процесу є мотивація студентів до навчання. Через мотивацію педагогічні цілі швидше перетворюються на цілі самих студентів. Є різні види мотивації: внутрішня та зовнішня [1]. Якщо студентів спонукають до навчання лише прагнення одержати диплом, прагнення уникнути покарання або несхвалення старших, то можемо говорити, що такі студенти зовнішньо мотивовані. А коли студент отримує задоволення від процесу чи змісту діяльності, то мотив можна вважати внутрішнім.

Внутрішніми мотиваторами можуть слугувати наступні стимули: знання необхідні для здійснення мрій; знання необхідні, щоб знайти своє покликання; знання дають впевненість в собі; знання розширюють кругозір; знання дають самостійність. З часом та віком мотиваційні мотиви можуть змінюватися.

У навчанні процес мотивації є безперервним, оскільки вивчення будь-якого навчального матеріалу закладає основу для викладання нового. Мотивація не повинна завершуватись при проходженні чергового відрізка навчання, вона має збергатися і підсилюватися для подальшого навчання.

Процес мотивації у навчанні має характер певного циклу, він повторюється на кожному навчальному відрізку на вищому рівні. Саме тому, забезпечення викладачем кожного етапу мотиваційного циклу у навчанні має здійснюватись за допомогою спеціальних прийомів і методів.

- комунікативна атака, що передбачає завоювання ініціативи у спілкуванні й цілісну комунікативну перевагу, що забезпечують у подальшому управління спілкуванням з аудиторією.
- доведення та переконання, що полягає у спеціальному підборі й використанні логічних доказів з метою переконливого доведення істинності певного положення. Для цього застосовуються різні за

своїм призначенням, спрямованістю й силою дії засоби психологічного впливу на людину або особлива послідовність наведення аргументів, яка має не тільки демонструвати обґрунтованість і корисність аргументованого положення, а й поступово посилювати переконливість доказу.

- сугестія (навіювання) – інформація, що подається і сприймається мозком людини без критичної оцінки. Навіювання надає сприятливий вплив на протікання нервово-психічних і соматичних процесів організму. За допомогою вербальних формул викликаються відчуття, уявлення, почуття, емоції, укріплюються волевільні якості, нормалізується функціонування вегетативної нервової системи, при цьому особистість не приймає активної участі і не задіє логічної переробки інформації що надходить.
- подолання перешкод, тобто бар'єрів нерозуміння, соціокультурних відмінностей, бар'єрів відносин.
- делегування;
- закріплення позитивного враження – залишити добре враження у слухачів та спрямувати їх на подальшу роботу [2].

Особливим методом підтримки мотивації студентів до навчання є підтримка постійного інтересу до предмету через використання творчих завдань для активації нестандартних способів мислення студентів. Так, можна використати техніку «Малюнки зі шаблону». На чистому аркуші потрібно накреслити на рівній відстані один від одного хрестика, наприклад, 9-15 у рядок та 6-10 у стовпчик. Далі підключаємо уяву та пробуємо створити з кожного хрестика якийсь символ чи предмет – тварину, знак, людину, будівлю, рослину тощо. Головна умова – малюнки не мають повторюватись. Для наочності слід використовувати 2 кольори ручок чи олівців: один для створення схематичного шаблону, інший – безпосередньо для малюнка [3]. Іншим варіантом творчого завдання може бути вправа «Як пов'язати несумісне». Вона вправа розвиває навичку вигадувати нестандартні ідеї. Потрібно надати учням будь-які два слова, які жодним чином не пов'язані між собою на перший погляд. Запропонуйте вигадати по 3 ознаки подібності та відмінності між ними, а також скласти кілька змістовних речень, в яких ці обидва слова обов'язково фігуруватимуть. Наприклад, оберемо слова «камінь» та «ножиці». Відмінності – ножиці завжди мають чітку форму та конфігурацію, а камінь ні; при нагріванні ножиці остигають швидко, а камінь повільно; ножиці створені штучно, а камінь зазвичай має природне походження. Подібне – обидва предмети можна використовувати як знаряддя праці; ножиці створені з металу, якщо камінь – магматична порода, то з нього також можна виплавити метал; при їхній взаємодії можна трансформувати будь-який з цих двох предметів. Речення: «Наталія сиділа на камені на березі моря та старанно вирізала малюнки із журналу». «Ножиці геть затупилися, тому Сергій їх погострив спеціальним каменем» та інше [4].

Таким чином, мотивація повинна розглядатися як процес спрямовуючий, регулюючий і активізуючий діяльність суб'єкта навчання.

Список використаних джерел:

1. Захарко О. Внутрішня мотивація як психологічний феномен // Соціогуманітарні проблем людини. – 2008. – №3. – С. 143-149.

2. Шляхи підвищення мотивації студентів для покращення якості навчання [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/shlyahi-pidvischennya-motivaci-studentiv-dlya-pokraschennya-yakosti-navchannya-82067.html>
3. Цікаві вправи для розвитку креативності школярів та дорослих. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/news/tsikavi-vpravy-dlia-rozvytku-kreatyvnosti-shkoliariv-ta-doroslykh-38987.html>
4. П'ять вправ для розвитку креативного мислення. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/news/piat-vprav-dlia-rozvytku-kreatyvnoho-myslennia-52180.html>



Дідик Н.М.,

кандидат психологічних наук, доцент

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

aspirantka000@gmail.com

ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВІ ЯКОСТІ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Постановка проблеми. Сьогодні актуальним є становлення фахівця з комплексом відповідних професійних компетентностей, та високим рівнем розвитку професійно важливих якостей особистості та особистісної зрілості. Розвиток особистісної зрілості – процес динамічний і складний. На нашу думку, особистісна зрілість – це характеристика стану розвитку особистості, що виявляється у високому ступені особистісної конструктивної активності та особистісної функціональної продуктивності людини [1].

Специфіка освітньої підготовки присутня у ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою. Професія військового пов'язана зі значним ризиком для життя і здоров'я, в тому числі, і психічного. Під час військово-професійної діяльності людина зустрічається з різноманітними проблемними ситуаціями, що вимагають для їх успішного подолання відповідного психічного ресурсу. Тому часто об'єктом психологічної допомоги є військовослужбовці, які відчувають проблеми і труднощі особистісного зростання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Більшість досліджень феномену особистісної зрілості здійснили зарубіжні психологи гуманістичного напрямку (А. Маслоу, К. Роджерс, та ін.), диспозиційної теорії (Г. Олпорт). Проблема особистісної зрілості вивчалася у працях українських вчених: С. П. Архипової, М. Й. Боришевського, С. Л. Братченко, І. С. Булах, Ю. З. Гільбуха, Н. М. Дідик [1], О. А. Дмитрієвої, Л. В. Долинської, О. А. Лукасевич, М. Р. Миронової, Л. П. Овсянецької, Л. В. Потапчук, О. В. Темрук, Т. М. Титаренко, І. Я. Шемелюк, О. С. Штепи та ін.

Професійно важливі якості військовослужбовця проаналізували такі вчені: О.А. Ігнатюк, М.О.Маланчій [2], О.М. Мартиненко, І. В. Сиромятніков [3], А.В. Сірий [4], О.В. Соколїна, В.Л. Уліч, С. О. Філіппов [5] та ін. Разом з тим, проблема розвитку професійно важливих якостей особистісної зрілості майбутніх військовослужбовців вивчена недостатньо.

Формулювання мети. Мета статті – дослідити професійно важливі якості особистісної зрілості майбутніх військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу. Для успішного здійснення професійної діяльності військовослужбовцями значимими є професійно важливі якості, що відповідають вимогам військово-професійної діяльності. І. В. Сиромятніков зауважує, що військова служба супроводжується значними психічними і фізичними навантаженнями [3]. Регламентований режим поведінки, підвищена відповідальність, статутний порядок дня – це вимагає підвищених вимог до фізичного та психічного здоров'я військовослужбовців.

Ще складніші умови виникають при бойових діях. Психічні ресурси в цих ситуаціях виснажуються відповідно до підвищення рівня втоми та

психічної травмованості, проте вони зменшуються, якщо військовослужбовець є професійно готовий до виконання завдань за рахунок сформованості необхідних професійно важливих якостей, характеристик особистісної зрілості. Індивідуальна траєкторія сходження військовослужбовця до вершини професіоналізму та досягнення ним професійного «акме» відображається в акмеограмі.

На основі аналізу наукових досліджень (М. О. Маланчій [2], І. В. Сиром'ятніков [3], А.В. Сірий [4], С. О. Філіппов [5] та ін.) виявлено, що професійно важливими якостями військовослужбовця є: організованість; високий рівень розвитку волі; спостережливість; вимогливість до себе та інших; здатність аналізувати факти; розвинене мислення; рішучість; швидкість реакцій; здатність до вольової саморегуляції; висока психічна та емоційна стійкість; моральність; патріотизм; високий рівень інтуїції, вміння розбиратися в людях.

М. О. Маланчій виділив такі групи професійно важливих якостей військовослужбовців: моральні якості, державно-правові якості, спеціальні якості (інтелектуально-світоглядні, організаційно-управлінські якості), педагогічні якості (навчання і виховання підлеглих, підтримка у колективі здорового морально-психологічного стану), психологічні якості (рівень нервово-психічної стійкості, особливості самооцінки особистості, відчуття своєї важливості для оточення, рівень конфліктності, наявність досвіду побудови контактів, орієнтація на моральні норми суспільства, ступінь ухвалення групових норм військового колективу), комунікативні якості [2].

М. О. Маланчій, С. О. Філіппов назвали такі професійно важливі характеристики прикордонника: самооцінка особистості, яка є основою саморегуляції та визначає адекватність сприйняття умов діяльності та власних можливостей; емоційно-вольова стійкість, яка обумовлює стресостійкість; особливості контактів з оточуючими, що відображають комунікативну компетентність та конфліктність особистості; моральна нормативність особистості, яка описує особливості орієнтації на існуючі суспільні норми поведінки; орієнтація на дотримання вимог колективу [2, с. 114-115; 5].

Дослідження С. О. Філіппова засвідчили, що у 75% офіцерів Державної прикордонної служби України успішність їх професійної діяльності забезпечується високим рівнем розвитку інтелектуальних та вольових якостей, визначальними вольовими якостями і властивостями є здатність до психічної саморегуляції, готовність до професійного ризику, організованість, сміливість, рішучість, цілеспрямованість у досягненні поставленої мети, здатність переносити тривалі фізичні та психічні навантаження [5].

Якостями, що перешкоджають успішній професійній діяльності військовослужбовця, є: недисциплінованість; нерішучість; слабка воля; неорганізованість; імпульсивність; відсутність почуття обов'язку; нездатність аналізувати факти, здійснювати адекватні умовисновки.

Для профілактики та подолання особливих психоемоційних станів, пов'язаних зі специфікою професії військовослужбовця, важливим є постійне самовдосконалення, саморозвиток та особистісне зростання. Цими питаннями займається військова акмеологія – науковий та прикладний напрям акмеології, що вивчає феноменологію і особливості професійного становлення військовослужбовців, закономірності, механізми, умови і фактори їх успішної професійної діяльності.

Отже, на основі аналізу теоретичних положень ми вважаємо за доцільне виділити такі характеристики особистісної зрілості, які є важливі у професіограмі військовослужбовця, та відображаються у його акмеограмі:

1. Саморегуляція – система психічного самовпливу з метою свідомого вольового керівництва особистістю своїми психічними станами, власними потребами і мотивами відповідно до вимог ситуації. Саморегуляція забезпечує військовослужбовцю ефективну самоорганізацію часу, активність, нервово-психічну стійкість, спрямовує до зростання.
2. Самостійність – узагальнена властивість особистості, що проявляється в ініціативності, критичності, здатності виконувати завдання без сторонньої допомоги, що є важливим для військовослужбовців, особливо в екстремальних ситуаціях швидкого вибору і прийняття рішення.
3. Інтелектуальність – високі мислительні здібності, широкі інтелектуальні інтереси, глибина суджень, що виникають як результат активного пізнання дійсності, самостійного осмислення складних життєвих процесів у військовослужбовців.
4. Відповідальність – визнання себе автором вчинку, прийняття на себе його наслідків, що обумовлена державною важливістю виконуваних військовослужбовцями професійних функцій.
5. Самоприйняття – позитивне ставлення до себе, самоповага, відчуття власної цінності, що допомагає сформувати позитивну «Я-концепцію» військовослужбовця, розвиває віру у себе, у свої можливості, формує відчуття важливості своєї професії, стимулює до особистісного зростання.
6. Комунікабельність – здатність легко вступати у контакт і відчувати задоволення від процесу спілкування, розвинені здібності до міжособистісної взаємодії, вміння будувати бесіду з оточенням, бути комунікабельним та товариським, прогнозувати спілкування з різними категоріями осіб, що є важливим при проведенні оперативно-пошукових, контрольних й режимних дій, що відбуваються в особливих умовах [4].
7. Почуття громадянського обов'язку (Ю.З. Гільбух, М.Й. Боришевський та ін.) є однією з вирішальних професійно значущих характеристик в акмеограмі військового, оскільки відображають важливість почуття патріотизму, інтересу до суспільно-політичних явищ, обов'язку охорони безпеки держави у професії військовослужбовця.

Висновки. Отже, професійно важливі характеристики особистісної зрілості військовослужбовця – характеристики особистісної зрілості, які дозволяють військовослужбовцю виконувати професійну діяльність на якісно високому рівні. До професійно важливих характеристик особистісної зрілості військовослужбовців належать: саморегуляція, самостійність, інтелектуальність, відповідальність, самоприйняття, комунікабельність, почуття громадянського обов'язку.

Перспективи подальших наукових пошуків. Перспективами подальших досліджень є створення та апробація програми розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою; командна робота та міжпрофесійна взаємодія усіх педагогів та психолога закладу для

підвищення рівня розвитку особистісної зрілості вихованців ліцею.

Список використаних джерел

1. Дідик Н.М. Професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2013. 353 с.
2. Маланчій М. Координати особистісно-професійного розвитку особового складу державної прикордонної служби України. *Державне управління та місцеве самоврядування*. 2019. Вип. 1(40). С. 110–117.
3. Сиромятніков І.В. Організація психологічної роботи у військовій частині в мирний час. 2011. URL : <http://medbib.in.ua/organizatsiya-psihologicheskoy-raboty.html> (дата звернення: 15.03.2024)
4. Сірий А. В. Психологічні особливості військово-професійної діяльності військовослужбовців за контрактом. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2010. Вип. 2. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2010_2_27 (дата звернення: 13.03.2024)
5. Філіппов С. О. Психологічні особливості професійної діяльності офіцерів оперативників Державної прикордонної служби України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2004. 236 с.



Іванова Б.В.,

*студентка спеціальності «Соціальна робота»,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
zoivanovabogdana03@gmail.com*

Романовська Л.І.,

*доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
"Кам'янець-Подільський державний інститут",
lroman@online.ua*

ФАКТОРИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

Постановка проблеми. Підготовка до сімейного життя - це процес, в ході якого людина здобуває необхідні знання, навички, цінності та ресурси для успішного функціонування у ролі члена сім'ї та партнера в стосунках. Цей процес може включати підготовку до взаємодії в парі, виховання дітей, управління фінансами, вирішення конфліктів, розвиток комунікаційних навичок та багато іншого.

Розвиток комунікативних навичок в молоді – це важливий аспект підготовки до сімейного життя, оскільки він впливає на якість взаємин у подальшому партнерстві. Спроможність чітко і відкрито виражати свої думки, почуття та потреби допомагає створити атмосферу взаємопорозуміння та довіри в сім'ї. Недоліки у комунікації можуть призвести до конфліктів, непорозумінь та віддалення між партнерами. Комунікативні навички також грають важливу роль у підготовці до батьківства. Здатність відкрито обговорювати плани щодо виховання дітей, вирішувати різні питання та планувати майбутнє разом є ключовими аспектами успішного батьківства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед сучасних українських та європейських вчених, які досліджують проблему розвитку комунікативних навичок у процесі підготовки молоді до сімейного життя, можна згадати ще кілька видатних дослідників. В Україні слід зазначити професора Ігоря Слободянюка, який досліджує соціально-психологічні аспекти підготовки молоді до сімейного життя. Професор Кравець В. зосередив увагу на підготовці учнівської молоді до сімейного життя в Україні ХХІ століття. Професорка Наталія Довженко займається вивченням комунікативних навичок у контексті сімейного життя, а професорка Олена Павлова, досліджує розвиток соціальних та комунікативних навичок у молоді.

З-поміж європейських вчених варто виділити доктора Марту Гомес, яка досліджує вплив культурних чинників на розвиток комунікативних навичок у молоді. Докторка Анна Ковальська університету працює над дослідженням психологічних аспектів підготовки молоді до сімейного життя. Також можна згадати професора Лукаса Мюллера, який спеціалізується на вивченні соціально-психологічних факторів розвитку комунікативних навичок у молоді. Докторка Ханна Салмінен вивчає вплив освіти на розвиток комунікативних навичок у підготовці молоді до

сімейного життя. Крім того, доктор Катя Швайхер також проводить дослідження в цій галузі, зосереджуючись на психолого-педагогічних аспектах підготовки молоді до сімейного життя.

Мета даної статті є аналіз факторів розвитку комунікативних навичок у молоді як важливого аспекту підготовки до сімейного життя, що сприятиме зміцненню сімейних взаємин та підвищенню якості життя партнерів.

Виклад основного матеріалу. Останні дослідження на тему факторів розвитку комунікативних навичок у процесі підготовки молоді до сімейного життя акцентують увагу на кількох ключових аспектах. Освітні програми відіграють важливу роль у розвитку комунікативних навичок. Програми, спрямовані на підготовку молоді до сімейного життя, зосереджуються на навичках ефективного спілкування, вирішення конфліктів та емоційного інтелекту. (Кліщенко О., 2015).

Модель поведінки сім'ї також відіграє важливу роль, оскільки молодь бере приклад зі своїх сімей. Виховання, у якому дорослі демонструють здорові комунікативні практики, формує у підлітків позитивне ставлення до спілкування та відносин (Крисюк Г., 2006).

Соціальні мережі та медіа мають подвійний вплив на комунікативні навички, оскільки вміння аналізувати та правильно використовувати інформацію з медіа є важливим для розвитку навичок спілкування (Стрільчук В., 2021)

Практичний досвід, здобутий молоддю в різних ситуаціях, таких як волонтерська робота або участь у студентських організаціях, сприяє активній взаємодії з іншими людьми та розвитку комунікативних навичок. Психологічна підтримка та консультування також важливі для розвитку здорових комунікативних навичок і підготовки молоді до сімейного життя. Ці аспекти вказують на необхідність комплексного підходу до підготовки молоді до сімейного життя з акцентом на розвиток комунікативних навичок. (Кравець В., 2020)

Фактори розвитку комунікації у сім'ї включають кілька чинників, що будуть важливими при підготовці молоді до шлюбу. Серед них виділяють відкрите спілкування, коли члени сім'ї обговорюють свої думки, почуття та переживання, зміцнює взаєморозуміння і довіру. Не менш важлива емоційна підтримка та розуміння з боку членів сім'ї сприяють розвитку здорових комунікативних навичок та створюють комфортне середовище для обміну думками. Активне слухання допомагає краще розуміти потреби та бажання інших. Здатність конструктивно вирішувати конфлікти та шукати компроміси зміцнює комунікацію та стосунки у сім'ї. Прийняття різних точок зору та повага до них сприяють ефективному спілкуванню та гармонійним стосункам. Проведення спільного часу для спілкування та взаємодії зміцнює зв'язок між членами сім'ї. Розвиток здатності ставити себе на місце іншої людини та розуміти її почуття покращує комунікацію. Подібні цінності та цілі у сім'ї допомагають створити спільне бачення та сприяють злагожденному спілкуванню. Здатність пристосовуватися до змін та бути гнучкими у спілкуванні допомагає уникати непорозумінь тощо.

Отож, вищий рівень освіти та поінформованості про ефективні методи

комунікації сприяють розвитку кращих навичок спілкування у сім'ї. Кожна людина має свої унікальні риси особистості та індивідуальні особливості, які впливають на її стиль спілкування. Розуміння та прийняття цих різниць допомагає підтримувати гармонію в сім'ї та сприяє покращенню комунікації, вдосконалює способи спілкування та підтримку позитивної атмосфери в сімейному середовищі.

Висновки та перспективи. Із розвитком сучасного суспільства та зростаючими вимогами до якості міжособистісного спілкування, важливість ефективних комунікативних навичок стає все більш очевидною. Робота над розвитком цих навичок в молоді, зокрема, у рамках підготовки до сімейного життя, є надзвичайно актуальною та необхідною. В результаті дослідження було виявлено, що ефективна підготовка молоді до сімейного життя потребує системного та індивідуалізованого підходу, що включає в себе оцінку потреб, розробку програм розвитку комунікативних навичок, проведення тренінгів та робочих груп, підтримку та менторство, співпрацю з іншими фахівцями, використання інтерактивних технологій та стимулювання позитивного спілкування.

Список використаних джерел:

1. Кіліченко О. І. Розвиток комунікативних здібностей майбутніх учителів початкової школи в процесі тренінгового розв'язання навчальних ситуацій. Освітологічний дискурс, 2015, № 4 (12). С.65-75
2. Кравець В.П. Підготовка учнівської молоді до сімейного життя в Україні XXI століття: стан, тенденції, шляхи вдосконалення : монографія. / В.П. Кравець. — Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. — 584 с.
3. Крисюк Г.Я. Психологічні особливості впливу батьківської сім'ї на адаптацію молодого подружжя // Збірник наукових праць. – ІваноФранківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. - Вип. 11. – Ч.2. – С.215-222.
4. Психологія сім'ї : навч. посібн / за ред. В. М. Поліщука. Суми : Унів. книга, 2008. 240 с.
5. Стрільчук В.Р. Особливості розвитку комунікативних навичок в юнацькому віці. Могилянські читання – 2021: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти: матеріали XXIV Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Миколаїв, 8–12 листопа. 2021 р.). Миколаїв, 2021. С. 104–105.



Kushnir Ljudmyla

PhD, Associate Professor,

*Associate Professor at the Department of finance,
accounting and taxation named after S.Yuriy*

Educational and Rehabilitation Institution of Higher Education

"Kamianets-Podilskyi state institute"

E-mail: ljudaljudmila01@gmail.com

Kushnir Tetiana

lecturer of the cycle of fundamental subjects

*Separate structural subdivision Kamianets-Podilskyi professional college
of ERIHE "Kamianets-Podilskyi state institute"*

E-mail: tetianakushnir1998@gmail.com

FORMATION AND DEVELOPMENT OF SELF-MANAGEMENT SKILLS IN SOCIAL WORKERS

Formulation of the problem. The functioning of the modern civilized world, characterized by continuous advancement in information transmission and processing technologies, demands from social workers today a set of knowledge, skills, and abilities enabling them to promptly respond to changes in the external environment. Nowadays, social work professionals must be proficient in cutting-edge methodologies and technologies for timely forecasting of socio-economic and cultural-civilizational development trends, adept at defining strategic objectives, and making optimal decisions. They must continuously develop their own intellectual potential to enhance competitiveness by generating new ideas and swiftly implementing them into practical activities as a response to societal challenges.

Analysis of the latest research and publications. The foundation for the development of self-management research at the level of production teams is laid by the works of many foreign and domestic scholars who have studied various aspects of this phenomenon. Such scholars include Albassova L., Bondarenko H., Woodcock M., Zaivert L., Kolpakov V., Kredisov A., Linman D., Lukashevich M., Francis D., Khrolenko A., Shapoval M., Yashkina N., and others.

The purpose of the study. The purpose of writing the article is to study the theoretical presentation of the concept of "self-management", as well as the methodological development of the main principles and practical stages of the formation and development of self-management skills of social workers.

Presenting main material. Entering into social work as a new management direction, self-management has become a response to such changes in managing contemporary social institutions.

1. The increasing scale of changes in the world at large and in the social sphere specifically determines the search for new approaches to the operation of social institutions and the provision of social services, requiring social workers to engage in self-development.
2. Market conditions in managing social institutions demand that their leaders master innovative management techniques, necessitating an objective assessment of their own potential and self-development of necessary knowledge and skills.
3. Stresses, overloads (both physical and emotional), heightened demands

from service users, role conflicts, low levels of "material recognition" for work, the necessity to make non-standard decisions within limited time frames, and other aspects of practical social work underscore the uncertainty of the future, necessitating social service managers and personnel to possess self-management skills.

Research on the peculiarities of practical social work indicates that the primary concern is the effectiveness of professional activities, where goals, costs, and the coefficient of useful action in providing clients with appropriate assistance are balanced. Scholars explain this by the insufficient resources – both material and human – in social services, with the available workforce often being overloaded. Considering these circumstances, a significant and optimizing factor in social work is the expertise of the institution's staff – the social worker – who can manage their own workload.

According to Y. Teplyuk's understanding, social work management already inherently incorporates self-management. The managerial staff's work on enhancing their own personal and organizational characteristics is now recognized as one of the development directions for social work institutions, influencing the effectiveness of providing social services [3, p. 89-90].

Transformations in societal existence increase the demands on the leadership and personnel of social services, their professionalism, and qualifications. Furthermore, in the Ukrainian context, the necessity to develop new management traditions and self-development among social work professionals is a crucial condition for the survival of the domestic social sphere under market conditions. Modern social service managers must transition from management technologies focused on standardizing subordinates' characteristics to maximizing the utilization of their individuality, delegating responsibilities and authority to them. Currently, the activation of the professional activities of social service personnel is ensured through democratizing management, involving employees in decision-making, and creating opportunities for knowledge enhancement and skill development. In these circumstances, it is particularly essential for social service managers to master self-management as a modern tool for activating the institution's personnel.

Self-management in the context of professional activity of social workers is understood as the ability to rationalize the organization of practical activities to achieve effective results in social work. This entails the internal mobilization of personal capabilities and resources, as well as the activation of purposeful actions and personal self-organization in the workplace. Drawing upon the concepts of researchers such as O. Butylina, and O. Shtepa, self-management is defined as a technology—a complex of methods and algorithms—for the professional and personal self-realization of the expert through optimal management and rational use of personal (including emotional) resources. The formation and development of self-management skills among social workers should become one of the leading directions in managerial work within relevant organizations [1, p. 6].

Self-management in the professional activities of social workers encompasses the following components: the ability to plan practical activities, mastery of techniques for rational planning of professional activities, the capacity for visualization and forecasting of social work results, proficiency in

techniques for self-motivation, self-organization, and self-management, as well as the utilization of basic time management methods.

The process of forming and developing self-management skills among social workers should be one of the primary directions in managerial work within relevant organizations, and it should be implemented through various managerial techniques. In recent years, there has been a plethora of literature on the theory and practice of self-management. Many concepts are built around the idea of constructing systems of self-management techniques and methods that can be utilized by professionals in any field, including social work. These concepts hold significant value for applied social work and its management. Practice demonstrates that they contain methodological possibilities and contribute to the development of professionalism among social workers, as well as to the enhancement of the qualifications and motivation of social service personnel.

One of the self-management techniques that deserves our attention is prioritizing tasks in the execution of work assignments. Its essence lies in recording all tasks that need to be accomplished during the workday or the current workweek in any order. To do this, carefully review the array of tasks received and categorize them into four groups: A, B, C, and D based on criteria such as "urgency" and "importance."

1. Group A tasks: Urgent and important tasks that need to be completed immediately and without delay.
2. Group B tasks: Important tasks but less urgent, which should be completed in the near future. However, it's essential to remember that there is a risk: sooner or later, these tasks may become urgent, and the expert will have to address them within the shortest timeframe. Therefore, if possible, such tasks should be fully or partially delegated to assistants or subordinates. As a result, the expert relieves themselves, and delegation contributes to the motivation and skill enhancement of subordinates/assistants, as they are entrusted with responsible tasks.
3. Group C tasks: Less important tasks that can be temporarily postponed or delegated to other colleagues or coworkers.
4. Group D tasks: Less urgent and less important tasks. Often, tasks of this category "pile up" on the desk. If an expert starts dealing with these tasks, tasks from the first category are left unattended or overload occurs, leading to stress. It's advisable to refrain from dealing with such insignificant and non-urgent tasks. There is no need to fear sending them to the archive or trash bin.

Another self-management technique involves the social worker's ability to analyze time usage. To do this, it is necessary to first conduct an inventory of all types of activities and the time spent on them, considering the following components: 1) analysis of time expenditures; 2) analysis of time losses; 3) analysis of time wasters. Such an examination allows social service personnel to identify the reasons for their inefficient use of time:

- Unknown allocation of time;
- Uncertain time needed for task completion;
- Unidentified strengths and weaknesses in the worker's work style;
- Unrecognized factors limiting the worker's productivity.

The analysis of time expenditures throughout the day should be composed of six blocks:

1. Maintenance of vitality (eating, sleeping, rest);
2. Restoration of productivity (physical exercises);
3. Auxiliary time (preparation of workspace, material search);
4. Directly working time (the most crucial block, requiring knowledge of typical tasks as social workers perform a variety of tasks during the workday: handling mail, planning, meetings, discussions, phone calls, client interactions, etc.);
5. Accumulation of life experience (reading, socializing in leisure time, attending exhibitions, theaters, museums, etc.);
6. Losses [2, p. 535-536].

Often, to increase work efficiency, professionals extend their working hours at the expense of other blocks. However, this is imprudent, as improper time allocation and irrational usage often harm a person's health and negatively affect other equally important aspects of their life.

Another self-management technique involves training social workers to allocate their work time effectively. To apply this method, professionals should structure their work time into three components:

- 60% - performing current tasks (planned activity);
- 20% - reserve time (unforeseen activity);
- 20% - professional development (creative activity).

For example, if a social worker works eight hours a day, the time budget would look like this: planned activity - five hours, unforeseen and creative activities - approximately one and a half hours each day [1, p. 12].

The ability to delegate responsibilities among staff is also an important self-management technique. For instance, in the context of a specific social institution, delegation occurs from the manager to subordinates or trained volunteers. This allows the manager to use their own approaches in the interest of the organization and the clients of the social service. It is important to emphasize the need to develop readiness for delegation and the willingness to work within expanded responsibilities among social workers. The process of delegation within the staff of an institution should occur sequentially, and any lack of readiness among social workers should be compensated for by appropriate training sessions involving the entire team: managers, employees, and volunteers.

Skills of self-management include the ability to maintain productivity throughout the workday. Considering the recommendations of specialists, relevant role actions should include:

Support of physical health (monitoring one's weight, avoiding physical overexertion, avoiding harmful habits). Support of mental health and development of emotional sphere (recognizing and expressing feelings, establishing and maintaining close personal relationships, learning from one's own mistakes). Overcoming life difficulties (managing one's own stress, ability to relax).

For the formation and training of self-management skills in professional activities, it is advisable to use socio-psychological training. Within such training, social workers will be able, on one hand, to acquire the theoretical minimum necessary to understand the essence and practical application of

various self-management skills; on the other hand, they will gain sufficient practical experience, which will serve as a foundation for further development of skills and self-management abilities in their professional activities. A series of training sessions will enable gradual development of self-management skills, time management, and self-control abilities among social workers, as well as the capability to restore their own socio-psychological balance, and more [1, p. 9].

Conclusions. In summary, it should be noted that the continuity of one's own professional growth and self-development has become an essential requirement for the successful and effective professional activity of every social worker today. Self-management skills should contribute to the development of the professional's personality, enhance the quality of their work, and serve as a means of preventing stress, professional illnesses, and risks.

References:

1. Butilina, O., & Yevdokymova, I. (2021). Self-Management of Social Worker as a Management Task. *Social Work and Social Education*, 1(6), 5-13.
2. Fedoryshyna, L. M., & Kaminskyi, V. I. (2016). Self-Management as the Art of Managing Individual Human Capital. *Economics and Enterprise Management*, 10, 535-538.
3. Teplyuk, Y. (2020). Development of Resilience in Social Workers: From Experimental Results to Methodological Recommendations. *Social Work and Social Education*, 1(4), 89-96.



Маковецький С.Л.,

*магістрант Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»*

*Науковий керівник: Марчак Т.А.,
кандидат філологічних наук, доцент,
Україна, м. Кам'янець-Подільський*

СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ЗЕМЕЛЬНИХ ВІДНОСИН В УКРАЇНІ

На сьогоднішній день, розвиток земельних відносин в Україні є актуальною і важливою темою. Після довгого часу заборони продажу та обміну сільськогосподарських земель, Україна розпочала процес земельної реформи, що має на меті розкриття потенціалу земель та створення сприятливих умов для економічного розвитку та підвищення життєвого рівня населення.

Продовжуючи думку про сучасний розвиток земельних відносин в Україні, важливо зазначити, що цей процес вимагає комплексного та узгодженого підходу з боку держави, громадськості, бізнесу та міжнародних партнерів. Особливу увагу необхідно приділяти таким аспектам:

- Стимулювання інвестицій: Створення сприятливих умов для інвестування в аграрний сектор та сільські території є ключовим завданням. Це може включати податкові пільги для агробізнесу, спрощення процедур землекористування, підтримку фінансування та кредитування аграрних проектів [1].
- Розвиток сільського господарства: Забезпечення підтримки для сільськогосподарських підприємств, малих селянських господарств та аграрних кооперативів допоможе підвищити продуктивність та якість сільськогосподарської продукції, забезпечити продовольчу безпеку та розвивати експортні можливості.
- Земельна амністія: Проведення амністії для неформальних землекористувачів може допомогти законним власникам отримати правовий захист своєї землі, сприяти залученню цих земель до економічного обороту та підвищити прозорість земельних відносин.
- Розвиток агротехнологій: Впровадження сучасних агротехнологій та інноваційних практик допоможе підвищити ефективність сільськогосподарського виробництва, збільшити врожайність та знизити негативний вплив на довкілля.
- Збереження природних ресурсів: Збереження лісів, водних ресурсів та ґрунтів є критичним для сталого розвитку сільськогосподарського сектору та забезпечення екологічної рівноваги.
- Розбудова регіонального співробітництва: Співпраця між різними регіонами та об'єднання зусиль допоможе забезпечити більш ефективне використання земельних ресурсів та розвиток певних агропромислових кластерів.
- Освіта та інформування: Підвищення рівня свідомості громадян, аграрних підприємців та фахівців щодо земельного законодавства,

екологічного використання та інновацій в аграрному секторі є важливим для успішної реалізації земельної реформи.

Розвиток земельних відносин в Україні є важливою передумовою для сталого розвитку країни, підвищення ефективності аграрного сектору, забезпечення продовольчої безпеки та підвищення життєвого рівня сільського населення. Відкриття ринку землі, захист прав власності, розвиток агротехнологій та збереження природних ресурсів є ключовими аспектами сучасної земельної реформи [2, 3].

Відкриття ринку землі сприяє залученню інвестицій у сільське господарство та аграрний бізнес, збільшує ефективність земельного використання та стимулює розвитку агротехнологій. Захист прав власності гарантуватиме стабільність земельних відносин та довіру інвесторів, а ефективне впровадження агротехнологій дозволить підвищити врожайність та знизити негативний вплив на довкілля. Збереження природних ресурсів, зокрема лісів та водних ресурсів, відіграє важливу роль у збереженні біорізноманіття та екологічної рівноваги.

Стале використання землі та збереження її плодючості є ключовим для забезпечення довгострокової сталості аграрного сектору та забезпечення продовольчої безпеки. Освіта та інформування громадян про земельне законодавство та інновації в аграрному секторі є важливим фактором успішної реалізації земельної реформи. Залучення громадськості, аграрних фахівців та державних органів до обговорення та реалізації реформ сприятиме виявленню оптимальних рішень та забезпеченню широкої підтримки реформи у суспільстві.

Узгоджений та комплексний підхід до розвитку земельних відносин є важливим для досягнення поставлених цілей сталого розвитку сільських територій, забезпечення високої продуктивності сільськогосподарського виробництва та покращення якості життя селянських господарств та сільських громад в цілому. Земельна реформа є складним процесом, але успішно реалізована реформа може стати важливим кроком у забезпеченні сталого розвитку та процвітання України [6, с. 61 – 67].

Продовжуючи мислення про розвиток земельних відносин в Україні, необхідно також звернути увагу на важливі аспекти, які можуть впливати на успішну реалізацію земельної реформи:

1. Соціальна справедливість: При проведенні земельної реформи важливо забезпечити соціальну справедливість та захист прав тих, хто використовує землю вже десятиліття, зокрема селянських господарств та малих фермерських господарств. Необхідно забезпечити їм умови для продовження діяльності та розвитку без загрози втрати земельних ділянок.
2. Кадровий потенціал: Успішна реалізація земельної реформи вимагає наявності компетентних фахівців у сфері землекористування, кадастрів та земельного права. Необхідно забезпечити адекватне навчання та підготовку спеціалістів для ефективного управління земельними ресурсами.
3. Корупція та недобросовісні схеми: Боротьба з корупцією та недобросовісними схемами у земельному секторі є критично важливою для забезпечення прозорості та справедливості в розподілі земельних ресурсів. Ефективний механізм контролю та

відповідальності може допомогти попередити негативні наслідки корупції.

4. Екологічна сталість: При розвитку земельних відносин необхідно враховувати екологічні аспекти та забезпечувати стале використання природних ресурсів. Розвиток земельних відносин повинен сприяти збереженню природи, водних ресурсів та лісів для майбутніх поколінь.
5. Міжнародний досвід: Вивчення та аналіз міжнародного досвіду у сфері земельних реформ може допомогти уникнути помилок та залучити кращі практики для ефективної реалізації реформи в Україні.

Земельна реформа має великий потенціал для покращення економічного розвитку, підвищення життєвого рівня населення та забезпечення сталого розвитку сільських територій. Проте, успіх реформи залежить від усвідомленого та відповідального підходу з боку усіх зацікавлених сторін та належного врахування різноманітних факторів, що впливають на земельні відносини в Україні [5].

Продовжуючи думку про розвиток земельних відносин в Україні, також важливо звернути увагу на децентралізацію та роль громад у управлінні земельними ресурсами. Децентралізація: Впровадження принципів децентралізації в управлінні земельними ресурсами може позитивно вплинути на розвиток сільських територій та забезпечити більш ефективне використання земель. Залучення громад та місцевих органів влади у процес прийняття рішень про земельні питання допоможе враховувати особливості кожного регіону та забезпечити належне управління земельними ресурсами. Збереження землі для майбутніх поколінь: Важливо забезпечити збереження землі як природного ресурсу для майбутніх поколінь. Раціональне та стале використання земельних ресурсів має сприяти збереженню родючості ґрунтів, запобіганню деградації ґрунтів та ерозії, а також збереженню природних екосистем. Впровадження сучасних технологій: Використання сучасних технологій у сільському господарстві та аграрному секторі може допомогти збільшити ефективність виробництва, знизити витрати та покращити якість продукції.

Системи цифрового аграрного менеджменту, дрони, сучасні агротехніки та розумна агротехнологія можуть стати ключовими компонентами успішного розвитку сільського господарства. Підтримка малих та середніх фермерів: Посилення підтримки для малих та середніх фермерських господарств є важливим для забезпечення їхньої сталості та конкурентоспроможності. Доступ до фінансування, технічної підтримки, ринків збуту та розвитку кооперативних структур може допомогти зміцнити позицію малих фермерів на ринку та забезпечити рівномірний розвиток аграрного сектору.

Розвиток агробізнесу: Створення сприятливих умов для розвитку агробізнесу, аграрних підприємств та сільських кооперативів є важливим для привертання інвестицій та забезпечення сталого росту сільськогосподарського сектору. Загалом, розвиток земельних відносин в Україні є складним завданням, що потребує системного підходу та врахування різних аспектів. Стабільні, ефективні та сталі земельні

відносини є ключовим елементом сталого розвитку країни та підвищення якості життя населення. Забезпечення високої продуктивності, соціальної справедливості та збереження природних ресурсів є основними викликами, перед якими стоїть сучасна земельна реформа в Україні.

Список використаних джерел:

1. Гнаткович О.Д. *Державна політика у сфері регулювання економічних земельних відносин* Державне управління: удосконалення та розвиток. № 4, 2015. URL: <http://www.dy.nauka.com.ua/?op=1&z=835>
2. Гончарук Н.Т. Артеменко Н.Ф. *Мотивація персоналу у сфері державної служби України: проблеми та перспективи*. Аспекти публічного управління. 2013. 2. С. 48-54.
3. Данилишин Б.М. *Природно-ресурсна сфера України: проблеми сталого розвитку та трансформації*. Монографія. Київ: ЗАТ «Нічлава», 2006, с. 704.
4. *Державне управління : словник-довідник / за заг. ред. В. М. Князева, В. Д. Бакуменка*. Київ : УАДУ, 2022. 228 с.
5. Жук О.П., Шевченко О.В. *Теоретичні основи формування ринку земельних ділянок та його інфраструктури*. Землеустрій, кадастр і моніторинг земель. 2013. №1-3. С. 61-67.



Прусакар В.В.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
м. Кам'янець-Подільський, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ЕТИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

Процес реформування і модернізації освіти на сучасному етапі розвитку України орієнтує майбутніх фахівців на засвоєння ними гуманістичних цінностей та дотримання їх не лише у повсякденному житті, але й у професійній діяльності, формуванні компетентних фахівців різних професійних сфер загалом і соціальної зокрема. Саме соціальні працівники, сферою діяльності яких є робота з людьми, котрі опинилися у складних життєвих обставинах, повинні уміти кваліфіковано, спрямовано на результат вирішувати їхні проблеми через взаємодію з різними соціальними інституціями. Основою їхньої роботи уважають моральний підхід, ґрунтований на професійній моралі й етиці. Тому метою підготовки майбутніх соціальних працівників виступає морально-етична складова, яка виконує домінуючу роль у формуванні їхньої професійної компетентності.

Проблему етики як духовної сфери особистості у філософському аспекті розглядали у своїх працях видатні філософи, науковці та педагоги минулого. Сучасні філософсько-соціальні основи професійної етики розкрито у дослідженнях Г. Васяновича, І. Зайченка, І. Зязюна, В. Малахова, Т. Мішаткіна та ін. Питання етики фахівців соціальної сфери досліджували Н. Вознюк, С. Марченко, І. Мигович, В. Тесленко, І. Трубавіна, М. Фірсов, С. Харченко та ін. Основні підходи щодо формування моральних якостей та етичних цінностей у майбутніх фахівців соціальної сфери окреслені у наукових працях М. Гуслова, І. Звереві, Р. Зозуляк-Случик, А. Капської, О. Пономаренко, Н. Султанові та ін. Проте незважаючи на значну кількість наукових праць щодо різних аспектів підготовки фахівців, дослідження професійно-етичних засад у підготовці соціальних працівників потребує подальшого ґрунтовного вивчення з урахуванням нормативних вимог законодавства, етичного кодексу соціального працівника, спрямованих на формування у них морально-етичних цінностей та професійно-важливих якостей.

Основний зміст соціальної роботи має чітко виражений ціннісно-гуманістичний характер і визначає сутність та мету соціальної роботи. Соціальний працівник при цьому виступає нашієм, творцем і поширювачем гуманістичних цінностей. Цим самим він відповідно докладається до розвитку культури суспільства.

Для будь-якої професії притаманний процес формування професійних норм, вимог, правил щодо представників відповідної сфери діяльності, що включає необхідні знання, уміння, навички, а також певні особистісні якості, норми ставлення до різних складових професійної діяльності. У цьому зв'язку невід'ємною складовою професійної культури є етична культура, у якій виявляються моральні вимоги до особистості спеціаліста.

Професійно-етична культура соціального працівника є своєрідною системою професійно-етичних якостей, які регулюють соціально

спрямовані відносини у професійній взаємодії [4, с. 75].

Показниками професійно-етичної культури можуть бути наявні особистісні якості та норми поведінки, адекватні до вимог професійно-етичного кодексу. Функціональними компонентами системи професійно-етичної культури соціального працівника, на думку А. Капської, виступають: 1) аксіологічний компонент (професійно-етична культура як процес створення, збереження і засвоєння професійно-етичних цінностей); 2) регулятивний компонент (професійно-етична культура як система професійно-етичних якостей, які є регулятором соціально-педагогічних відносин); 3) нормативний компонент (професійно-етична культура як сукупність професійних норм відносин і стандартів поведінки); 4) виховний компонент (професійно-етична культура як чинник, який формує моральну культуру учасників професійної взаємодії). У своїй взаємодії структурні і функціональні компоненти утворюють систему професійно-етичної культури соціального працівника [2].

У Державному галузевому стандарті підготовки фахівців соціальної сфери у закладах вищої освіти з-поміж головних загальних вимог у галузі соціальної роботи визначено:

- здатність дотримуватися етичних принципів та стандартів соціальної роботи;
- уміння виявляти етичні дилеми та суперечності у професійній сфері, застосовувати засоби супервізії для їх роз'яснення;
- упровадження прийомів мотивації, самомотивації на шляху до досягнення спільної мети, уміння адаптувати свою поведінку до прийняття системи цінностей іншого;
- прояв толерантної поведінки, вияв поваги до культурних, релігійних, етнічних відмінностей, здатність розрізняти вплив стереотипів та упереджень [1, с. 4].

Таким чином, формування професійно-етичної культури у майбутніх соціальних працівників – складний і багатетапний процес, що потребує відповідної організації навчального процесу і створення комплексу сприятливих педагогічних умов.

Професійна підготовка майбутнього фахівця соціальної роботи, насамперед, передбачає вивчення низки навчальних дисциплін, спрямованих на формування у них певних професійно-етичних знань, а саме: «Вступ до спеціальності», «Теорія і методика соціальної роботи», «Етика соціальної роботи», «Соціальна робота з різними групами населення», «Волонтерська діяльність» тощо. На теоретичному рівні формування професійної етики соціальних працівників найповніше й глибше реалізується під час вивчення курсу «Етика соціальної роботи». Як складова філософської науки про місце моральних начал у діяльності працівників соціальних закладів, курс має важливе значення для практичної роботи, а як філософсько-соціологічне знання – відіграє унікальну роль у формуванні професійно-етичного образу спеціаліста. Практичний напрям формування професійно-етичної культури має спрямовуватися на розвиток емоційно-морального аспекту особистості: навчитися бачити та співпереживати людському стражданню, горю, що допомагає вихованню у студентів доброзичливості, альтруїзму, безкорисливості. Показниками формування професійно-етичної культури

майбутніх фахівців соціальної сфери є позитивні особистісні якості та поведінка, що відповідає професійно-етичним правилам. Фундаментальними етичними знаннями, котрі визначають професійно-етичні якості соціальних працівників вважаємо: моральний обов'язок, моральну відповідальність, честь і гідність соціального працівника, такт, вимогливість, толерантність тощо [3, с. 14-15]. Сформованість основ професійно-етичної культури відображається у потребі самовдосконалення та самовиявлення в умовах навчально-професійної діяльності.

Сьогодні потребує фахівців, для яких притаманні не лише професійні знання з ключових фахових дисциплін, а таких, які мають глибокі сформовані знання із професійної етики, володіють високим рівнем моральних, етичних, комунікативних, мовленнєвих, рефлексивних, дослідницьких та інших професійних знань й умінь, що забезпечують усебічний розвиток майбутніх соціальних працівників.

Результати проведеного опитування серед студентів передвипускних і випускних курсів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та Подільського спеціального навчально-реабілітаційного соціально-економічного коледжу (освітній рівень «бакалавр») показали, що 64% респондентів відчують потребу у підвищенні рівня професійно-етичних знань, в тому числі 6,7% – інтелектуальних; 11,6% – поліпшення знань про рефлексію; 12,7% – підвищення знань з морально-вольової регуляції. Крім цього, 68% студентів вказали на необхідність удосконалення професійно-етичних умінь, у тому числі: 11,8% виявили бажання удосконалювати організаторські уміння, 12,3% – етичні, 10% – комунікативні, 16,1% – вольові уміння.

Отож, на основі результатів опитування можна сформулювати висновки:

- значна частина студентів приділяє мало уваги знанням професійно-етичної рефлексії та ціннісних орієнтацій, недостатнє місце відводиться удосконаленню мовленнєвих та комунікативних знань;
- незважаючи на різноманітне формування професійно-етичних умінь майбутніх соціальних працівників, виявлена потреба в удосконаленні етичних, комунікативних, організаторських, вольових і рефлексивних умінь, які знаходяться у площині морально-етичного аспекту;
- ефективності формування професійно-етичної культури майбутніх соціальних працівників сприяють: волонтерська практика, професійно-етичні тренінги, круглі столи, розгляд морально-етичних проблем соціальної роботи на семінарських і практичних заняттях із дисциплін, суміжних із «Етикою соціальної роботи»;
- результативність формування професійно-етичної культури майбутніх фахівців соціальної роботи значною мірою залежить від організації освітнього процесу, зокрема, насиченості змісту етичною складовою, сучасними технологіями навчання, діагностуванням результатів навчання, суб'єкт-суб'єктною взаємодією та забезпеченням умов для активної творчості студентів.

Список використаних джерел:

1. Державний галузевий стандарт спеціальності «Соціальна робота». Київ, 2016. 20 с
2. Капська А.Є. Зміст і структура професійно-етичної культури соціального працівника. URL. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/11886/1/KapskaAustralia.pdf> (дата звернення: 10.03.2024).
3. Кривошеєва О. І. Формування професійної етики майстрів виробничого навчання в професійно-технічних навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : 13.00.04. Вінниця, 2007. 20 с
4. Соціальна педагогіка. Підручник. За ред. Капської А.Й. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 468 с.



Прохорович Е.С.,

студентка НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»

Науковий керівник: Волощук М.Б.,

викладач кафедри соціальної роботи, психології та соціокультурної діяльності імені Т.Сосновської

НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»,

м.Кам'янець-Подільський, Україна

НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТА ШЛЯХИ ТРЕНУВАННЯ І РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Пам'ять – це основа психічного життя, основа нашої свідомості. Будь-яка проста чи складна діяльність полягає в тому, що образ сприйнятого зберігається у пам'яті, принаймні, кілька секунд. Інформація від наших органів чуття була б марною, якби пам'ять не зберігала зв'язку між окремими фактами та подіями. Здійснюючи зв'язок між минулими станами психіки, сьогоденнями та процесами підготовки майбутніх станів, пам'ять повідомляє зв'язність та стійкість життєвого досвіду людини, забезпечує безперервність існування людського «Я» і виступає, таким чином, як одна з передумов формування індивідуальності та особистості [1, с.92].

Молодший шкільний вік є періодом інтенсивного розвитку та перетворення пізнавальних процесів: вони починають набувати опосередкованого характеру, стають усвідомленими та довільними. Дитина поступово опановує психічні процеси, вчиться керувати увагою, пам'яттю, мисленням.

Однією з основних умов ефективності навчання дітей шкільного віку є врахування вікових та індивідуальних особливостей пам'яті. Тому з боку педагогів у період початкового навчання пам'яті має приділятися найпильніша увага.

Високих успіхів у вивченні пам'яті досягли психологи XVIII-XIX століть Англії та Німеччини (Г. Еббінгауз, Г. Мюллер, А. Пільцеккер), які збрали великий експериментальний матеріал, що дав можливість сформулювати цілий ряд теоретичних положень. Особливості запам'ятовування у молодшому шкільному віці вивчалися А.А. Смирновим, П.І. Зінченко, О.М. Леонт'євим та іншими видатними психологами.

Здатність до запам'ятовування та відтворення сенсу, думок, доказів логічних форм та міркувань – приходить поступово, розвиваючись у процесі навчання. Тому вчитель та психолог має всіляко стимулювати розвиток пам'яті, спонукати дітей осмислювати матеріал для кращого запам'ятовування, викладати своїми словами, зберігаючи основний зміст

У XX столітті було створено кількадесят різних теорій пам'яті психологічних, фізіологічних, біологічних, хімічних, кібернетичних. Проте нині немає жодної єдиної, визнаної всіма теорії пам'яті.

Пам'ять - процеси організації та збереження минулого досвіду, які уможливають його повторне використання у діяльності чи повернення у сферу свідомості. Пам'ять пов'язує минуле суб'єкта з його сьогоденням та майбутнім і є найважливішою пізнавальною функцією, що лежить в основі розвитку та навчання [2, с.123].

Існує досить багато досліджень щодо методик розвитку пам'яті. Однак на нашу думку саме тренування пам'яті є ефективним способом для його розвитку та покращення, а саме за допомогою отримання нової інформації та її відтворення. Наприклад, для покращення слухомовної пам'яті, на думку дослідників, доцільно сприймати на слух, а також вивчати напам'ять вірші, приказки, часто повторювати їх.

Для покращення зорової пам'яті широко використовуються різні ігрові методики. Так, прикладом методики для запам'ятовування можуть служити предмети чи картинки з різними зображеннями, які необхідно 10-20 сек. уважно переглядати, потім заплющити очі, відкривши очі, важливо сказати, якої картинки не вистачає.

Рухову пам'ять покращують будь-які заняття, під час яких вивчаються нові рухи (плавання, боротьба, танці тощо). Дослідники доводять, що заняття фізичними вправами, спортом покращує не лише пам'ять, а й інші пізнавальні функції.

Для покращення тактильної пам'яті, на думку дослідників, також можна використовувати ігрові елементи, зокрема, гру з визначенням особливостей об'єкта, його текстури. Наприклад, на дотик із заплющеними очима необхідно відгадати з якого матеріалу зроблений предмет (папір, тканина, метал, дерево, тощо).

Для кращого запам'ятовування матеріалу потрібно усвідомити мету і термін запам'ятовування, тобто повинно бути налаштування, зрозуміти суть того, що необхідно запам'ятати. Для ефективного запам'ятовування необхідне повторення матеріалу і чим більший обсяг інформації, тим більше необхідно повторень. Необхідно зосередити увагу на навчальному матеріалі та створити позитивне емоційне ставлення до матеріалу, що вивчається. Відомо, що емоційна пам'ять найстійкіша. Тому ефективність навчання часто залежить від того, наскільки предмет вивчення практичний, цікавий, інтерактивний та захопливий.

Проблема пам'яті в даний час розглядається в рамках різних психологічних теорій та підходів.

У сучасних психологічних дослідженнях пам'ять сприймається як складна психічна діяльність, як один із пізнавальних процесів, що полягає у закріпленні, збереженні й наступному відтворенні людиною свого досвіду. Після тренування та розвитку пам'яті учні часто починають успішно застосовувати прийоми та способи ефективного запам'ятовування навчального матеріалу.

Пам'ять є важливим компонентом ефективного навчання в шкільному віці і тому цілеспрямована робота для оволодіння мнемічною діяльністю є в цей період найбільш ефективною.

Список використаних джерел:

1. Адаптація дитини до школи/ Упоряд.: С.Максименко, К.Максименко, О.Главник. Київ : Мікрос - СВС, 2003. С.79-93
2. Богучаров О.І. Шкільні страхи шестирічок та їх запобігання. *Практична психологія та соціальна робота.* 2002. №5.С. 1-3.



Роїк А.А.,
студентка Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»,
Науковий керівник: **Федорчук В. М.,**
кандидат психологічних наук, доцент,
Україна, м. Кам'янець-Подільський

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Сучасне українське суспільство швидко змінюється, що потребує гнучкої адаптації процесу підготовки майбутніх фахівців соціономічної сфери. Психологічний розвиток під час навчання у закладах вищої освіти є одним із головних пріоритетів, що дозволяє формувати не лише мотивацію та професійні якості, але й сприяє особистісному розвитку здобувачів освіти. Список важливих професійних якостей змінюється залежно від потреб на ринку праці. Саме тому в останні роки емоційний інтелект став ключовим у професійній сфері "людина-людина". Важливою перевагою емоційного інтелекту є те, що він сприяє здатності до адаптації та стресостійкості. Ми вважаємо, що саме емоційний інтелект може бути основою для ефективної саморегуляції під час навчання у закладах вищої освіти, що забезпечить високий рівень розумової праці майбутніх фахівців соціономічної сфери.

Проблема емоційного інтелекту вперше була поставлена Г. Гарднером, модель мультифакторного інтелекту якого містить два варіанти особистісного інтелекту: інтраперсональний (внутрішньоособистісний) та інтраперсональний (міжособистісний) інтелекти. Під міжособистісним емоційним інтелектом автор запропонував розглядати спроможність людини розуміти інших людей, усвідомлювати їхні мотиви, ставлення до роботи, вирішувати, як краще співпрацювати з ними та впливати на них, а внутрішньоособистісний емоційний інтелект він розумів як властивість людини, спрямовану на себе, тобто спроможність формувати точну адекватну модель власного «Я» та використовувати цю модель, щоб ефективно функціонувати у житті; це спроможність індивіда розуміти власні почуття, їх витоки, і регулювати на цій основі власну поведінку. Емоційні здібності, в свою чергу, виступають як емоційна складова обох цих сфер [2].

Вчені М.Кузнецов та Н.Діомідова зазначають, що у сучасних працях представлено дві моделі емоційного інтелекту: 1) модель здібностей, в якій подана ідея про перетин пізнання й емоцій; 2) змішана модель (поєднання інтелектуальних, емоційних і особистісних властивостей людини). [4]

Концепція емоційного інтелекту виникла внаслідок досліджень, що стосуються взаємодії емоцій та когнітивних процесів у людини. Це поняття описує здатність розуміти, керувати та використовувати власні емоції, а також розуміти емоції інших людей у соціальних ситуаціях. Серед вчених досить довгий час існували різні погляди стосовно зазначеної вище взаємодії та ролі емоцій в процесах розвитку та функціонування

когнітивної сфери особистості. Наукове товариство розділилося на два протилежні табори: одні вбачали деструктивну (дезорганізуючу) роль емоцій у процесах розвитку (П.Жане, Д.Хебб, Л.Фестінгер та ін.), інші вчені вбачали адаптивне та конструктивне значення емоцій (П.Анохін, Т.Рібо, С.Рубінштейн та ін.).

Сучасний рівень розуміння емоційного інтелекту відзначається науковим осмисленням його природи, виникненням різних концепцій щодо його структури, обґрунтуванням теоретичних засад, а також вивченням його практичного значення через розробку психодіагностичних методик для вимірювання. Це призвело до виділення проблеми емоційного інтелекту як окремого дослідницького напрямку в рамках загальної проблеми психології особистості. Американський психолог Дж. Майер, що є одним з перших вчених, які досліджували поняття емоційного інтелекту, виділяє п'ять періодів у зарубіжній історії XIX-XX століття [5], що характеризують розвиток наукових досліджень про емоційний інтелект (табл. 1).

Таблиця 1.

Періодизація історії вивчення емоційного інтелекту (за Дж. Майером)

| Період | Роки | Характеристика періоду |
|--------|---------------------|---|
| 1 | 1900-1969 | Період відносно відокремленого дослідження емоцій та інтелекту |
| 2 | 1970-1990 | Період розкриття характеру впливу когніцій та емоцій |
| 3 | 1990-1993 | Визначення поняття «емоційний інтелект» як окремого психологічного явища |
| 4 | 1994-1997 | Період популяризації поняття емоційного інтелекту, розкриття практичної значущості його дослідження |
| 5 | 1998-теперішній час | Період уточнення концептуалізації конструкту емоційного інтелекту |

У початковій стадії дослідження емоційного інтелекту акцент було зроблено на ідентифікації основних фізіологічних реакцій та емоційних факторів. Важливим аспектом у формуванні конструкту емоційного інтелекту стали дослідження соціального інтелекту Р.Торндайком у 1920 р, що визначається як «загальна здатність розуміти інших людей і, на основі цього, виключно суб'єктивного розуміння, діяти розмірковано та мудро, адекватно щодо оточуючих» [10].

У наступний період виникло значне зацікавлення у вивченні взаємодії емоційних та когнітивних процесів, що знайшло відображення в збільшенні наукових досліджень, наприклад, щодо взаємозв'язку між настроєм та креативністю, аналізу емоційної саморегуляції та впливу депресії на мислення. Крім того, активні дослідження в інших галузях знань сприяли розвитку концепції "емоційного інтелекту". Так, у 1973 році дослідники з клінічної психології ввели в обіг таке поняття як «алекситимія», що означає протилежні до емоційного інтелекту прояви, а саме труднощі у передачі, словесному описі свого емоційного стану [9]. У працях, які спрямовані на дослідження особливостей дитячого розвитку,

з'являється поняття «емоційна обдарованість», а в 1985 році канадський клінічний психолог Р. Бар-Он [1] вводить поняття «коефіцієнт емоційності» та впроваджує анкету для його вимірювання. В ході досліджень закономірностей функціонування мозку вчені вказують на тісний взаємозв'язок між когніціями й емоціями.

На третьому етапі досліджень все більшу увагу вчені приділяють концепціям когнітивної природи емоцій. Ці концепції стимулюють розвиток методик, спрямованих на аналіз сприйняття невербальної інформації, зокрема виявлення емоцій за жестами та мімікою. Революційною на даному етапі стала опублікована робота американських дослідників Дж. Майєра і П. Саловея, в якій вони вперше в науковому світі запропонували визначення поняття «емоційний інтелект», а також методику його вимірювання. У цей період емоційний інтелект стали визначати як «унікальний аспект інтелекту, який передбачає обробку емоційної інформації та формування емоційного досвіду особистості» [7].

Для четвертого періоду вивчення феномену емоційного інтелекту характерним є популяризація даного терміну, що в першу чергу сталася завдяки виходу в світ у 1995 році книги «Емоційний інтелект» американського дослідника Д. Гоулмана [3], яка стала бестселером. Саме у цій книзі емоційний інтелект розглядається як ключовий елемент успіху в різних сферах життя. У цей період акцент зміщується з теоретичного аналізу на практичні дослідження, включаючи впровадження методик вимірювання емоційного інтелекту та стратегій його розвитку, які сприяють професійному та особистісному зростанню.

Під час п'ятого етапу відбувається активне формування різноманітних підходів до вдосконалення концепцій емоційного інтелекту. Теоретичне дослідження структури емоційного інтелекту, його складових і впливу на різні аспекти особистості продовжується, але одночасно з цим збільшується кількість тренінгових програм, які спрямовані на підвищення рівня емоційного інтелекту. Автори стверджують, що це дозволить людині більш ефективно встановлювати міжособистісні відносини, краще впоратися зі стресом та іншими викликами.

Таким чином, еволюція концепцій емоційного інтелекту включала кілька етапів до того, як вона набула свого сучасного вигляду. Найвідомішою та найбільш ранньою є модель здібностей, запропонована ще Дж. Майєром і П. Селовеєм, а пізніше доповнена Д. Карузо, в якій емоційний інтелект розуміється як набір здібностей людини. В рамках даної моделі виокремлюють чотири основних компоненти емоційного інтелекту:

- 1) сприйняття, оцінка і вираз емоцій;
- 2) використання емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності;
- 3) розуміння і аналіз емоцій;
- 4) свідоме управління емоціями [6].

У дослідженнях Д. Майєра і П. Саловея [8] пропонується більш деталізоване розуміння складових емоційного інтелекту відповідно до концепції Г. Гарднера. На думку авторів, емоційний інтелект охоплює п'ять

основних здібностей:

1. Усвідомлення власних емоцій як провідна властивість емоційного інтелекту виступає спроможністю керувати власними емоціями, регулювати їх виявлення, розуміти причини виникнення переживань, їх характер та інтенсивність, здатність усвідомити свої істинні переживання і зрозуміти їх походження, дає можливість людині краще впоратись з ними.
2. Регулювання емоцій як можливість регулювати власні переживання, яке базується на їх самоусвідомленні, здатності заспокоїти себе, позбавитись тривожного стану, суму, роздратованості тощо. Низький рівень розвитку такої властивості зумовлює перебування у стані дистресу та безпорадні спроби подолати власні негативні емоції, високий рівень здатності до регулювання емоцій, в свою чергу, передбачає вміння контролювати емоції, значно ефективніше та більш швидко подолання небажаних емоційних станів.
3. Спроможність мотивувати себе до діяльності, яка реалізується у зусиллях людини спрямувати емоції на користь досягнення мети діяльності, на самомотивування на нові досягнення, на креативну діяльність. В основі такої спроможності лежить самоконтроль, що реалізується у вигляді вміння відкладати отримання миттєвого задоволення заради досягнення більш значущої віддаленої мети, що виступає важливою передумовою подальшої успішної діяльності.
4. Розпізнавання та розуміння емоцій, які виникають у інших людей, що реалізуються через емпатію, тобто чутливість до таких соціальних ознак, які вказують на те, що інші мають певні проблеми чи переживання і їх необхідно врахувати у спілкуванні.
5. Вміння підтримувати доброзичливі стосунки з іншими, що є здатністю людини справлятися з емоціями, які виникають під час взаємодії.

Деніел Гоулмен, досліджуючи емоційний інтелект та його практичне застосування, пропонує ретельний аналіз важливості цього аспекту для успіху в різних сферах життя, включаючи навчальну, професійну, комунікативну, особистісну та науково-практичну. Він аргументує, що збалансованість, самоконтроль та саморегуляція можуть значно вплинути на зменшення соціальних проблем, таких як адикції та насильство, і сприяти зростанню особистої відповідальності та толерантності.

Модель Р. Бар-Она дає дуже широке трактування поняття емоційний інтелект. Вона визначає емоційний інтелект як усі некогнітивні здібності, знання й компетентності, що дають людині можливість успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями. Він виділив п'ять сфер, які можна ототожнити з п'ятьма компонентами емоційного інтелекту, кожен з яких складається з декількох субкомпонентів: 1) пізнання себе: усвідомлення своїх емоцій, упевненість в собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність; 2) навички міжособистісного спілкування: емпатія, міжособистісні взаємини, соціальна відповідальність; 3) здатність

до адаптації: розв'язання проблем, зв'язок з реальністю, гнучкість; 4) управління стресовими ситуаціями: стійкість до стресу, контроль за імпульсивністю; 5) переважаючий настрій: щастя, оптимізм. Емоційний інтелект тут розглядається як сукупність некогнітивних знань, умінь та навичок, які впливають на можливість успішно справлятися з вимогами навколишнього соціального середовища. Р. Бар-Она розглядає емоційно здібну людину як таку, що має високий адаптаційний потенціал, що виражається у стресовій толерантності та контролі імпульсивності, управлінні стресом через здатність розв'язувати проблеми, гнучкість підходів до пошуку оптимального рішення з опорою на відчуття реальності [1].

Отож, можна підсумувати що емоційний інтелект виявляється в двох ключових аспектах: у здатності розуміти емоції та керувати ними. Для успішного розвитку навичок соціальної взаємодії важливо враховувати такі фактори, як уважність до власних емоцій та емоцій оточуючих, а також уміння контролювати емоції та керувати як власними, так і емоціями інших людей. Ефективне використання емоційного інтелекту є важливим аспектом досягнення різних цілей, в тому числі й отримання професійної освіти.

Список використаних джерел:

1. Бар-Он Р., Паркер Дж. Д. А. Емоційний і соціальний інтелект: висновки з аналізу емоційного коефіцієнта. Довідник емоційного інтелекту. Сан-Франциско : Джоссі-Бас. 2000. С. 363–388.
2. Гарднер Г. Рамки розуму: теорія множинного інтелекту. Нью-Йорк: Basic Books, 1983. С. 345.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Нью-Йорк : Bantam Books, 1995. 352 с.
4. Кузнєцов М.А., Діомідова Н.Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. Харків : «Діса плюс», 2017. 189 с.
5. Майер Дж. Польовий посібник з емоційного інтелекту. Емоційний інтелект у повсякденному житті. Філадельфія. П.А.: Психологія Прес. 2001. С. 3–24.
6. Маєр Дж. Д., Саловей П., Карузо Д. Р. Моделі емоційного інтелекту. Штернберг Р. Довідник з інтелекту. Кембридж, Великобританія: Cambridge University Press, 2000. Р. 396–420.
7. Майєр Дж. Д., Саловей П.; у Р. Salovey, D. Sluyter (Ред.) Що таке емоційний інтелект? Емоційний розвиток і ЕІ: освітні наслідки. Нью-Йорк : Основні книги. 1997. С. 3–34.
8. Саловей П. Деякі заключні думки про особистість та інтелект. Особистість і інтелект. Cambridge, U.K. Cambridge University Press, 1994, с. 303-318.
9. Сіфнеос П. Е. Поширеність ознак алкситимії у психосоматичних хворих. *Психотер. Психосома.* 1973. № 22. С. 255-262.
10. Торндайк Р. Л. Інтелект і його використання. Harper's Magazine. 1920. 626 с.



СОЦІАЛЬНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІНЖЕНЕРІВ-МЕХАНІКІВ

Поєднання соціальної роботи та психології з інженерною механікою відкриває широкі перспективи для розвитку сучасного суспільства. Однак, сучасне суспільство потребує фахівців, які не лише володіють технічними навичками, а й мають розуміння людського психологічного фактору. Процес підготовки майбутніх інженерів-механіків має спрямовуватись не тільки на розвиток у студента здатності оцінювати умови, бачити й формулювати проблеми, виділяти суттєве, оцінювати достовірність вихідних даних, шукати варіанти рішень відповідно до прийнятих критеріїв та оцінювання ймовірності їх точності. Одночасно необхідно розвивати й загальні інтелектуальні якості. Також велику роль у процесі підготовки майбутніх інженерів-механіків відіграє розвиток особистісних якостей [2].

Аналіз психологічної літератури свідчить про те, що проблема професійної кар'єри знайшла відображення українських (О. Бондарчук [1], Н. Шевченко [4], О. Щотка [5] та інших) учених, у яких розкрито сутність професійної кар'єри, її функції, види, етапи здійснення, чинники, що обумовлюють її становлення.

Підготовка майбутніх фахівців інженерів-механіків, які володіють знаннями та навичками у сфері соціальної роботи та психології є ключовим фактором для успішного розвитку інженерної професії. Це дозволить їм не лише ефективно виконувати свою роботу, але й позитивно впливати на суспільство. У процесі ж професійної підготовки тільки формується система необхідних якостей відповідно до вимог майбутньої діяльності. Складові психологічної структури особистості (темперамент, характер, здібності, індивідуальні особливості пізнавальних і емоційно-вольових процесів; життєвий і професійний досвід; спрямованість) також зазнають змін, «підлаштовуються» під майбутню професійну діяльність [3].

Соціальна робота та психологія відіграють важливу роль у забезпеченні ефективної роботи інженерів-механіків, адже інженери-механіки повинні вміти спілкуватися з клієнтами, колегами, керівниками та іншими зацікавленими сторонами, тобто розвивати навички спілкування, співпраці та вирішення конфліктів. Виконуючи певний етап роботи, необхідно враховувати етичні аспекти своєї роботи: інженери-механіки повинні приймати рішення, які не лише є технічно правильними, але й етично відповідальними, у цьому випадку соціальна робота та психологія допомагають їм розвивати навички етичного аналізу та прийняття рішень.

Незалежно від виду своєї діяльності, слід дбати про власне психічне та фізичне здоров'я - будь - яка робота інженера-механіка може бути стресовою та виснажливою, тому у цьому випадку соціальна робота та психологія допомагають їм розвивати навички самоогляду та стресостійкості.

Викремимо важливість соціальної роботи та психології у підготовці

майбутніх фахівців інженерів-механіків:

1. Важливість соціальної роботи та психології у підготовці майбутніх фахівців інженерів-механіків.

Майбутні інженери-механіки повинні отримати ряд специфічних навичок та знань у сфері соціальної роботи та психології, що допоможе їм ефективно взаємодіяти з людьми та вирішувати різноманітні ситуації в процесі своєї професійної діяльності. Ось деякі з них:

Навички комунікації - майбутні інженери-механіки повинні володіти вміннями ефективного слухання, виявлення емпатії та чіткого висловлення своїх думок. Це включає уміння вести переговори, вирішувати конфлікти та працювати у команді.

Соціальна чутливість - розуміння соціальних проблем, різноманітних культурних контекстів та впливу соціальних чинників на поведінку та дії людей допомагає інженерам-механікам взаємодіяти з клієнтами та співробітниками з різних соціальних груп.

Навички емоційного інтелекту - розуміння та керування власними емоціями, а також розпізнавання та врахування емоцій інших людей є ключовими для успішного спілкування та взаємодії.

Вміння працювати з конфліктами - знання методів вирішення конфліктів та навички медіації допомагають інженерам-механікам уникати або вирішувати конфліктні ситуації, що можуть виникати в процесі їхньої роботи.

Етичність і професійна відповідальність - розуміння етичних принципів та їх застосування у вирішенні складних етичних дилем та прийняття відповідальних рішень є важливим аспектом професійної діяльності інженерів-механіків.

Отримання цих навичок та знань допоможе майбутнім інженерам-механікам стати більш успішними професіоналами, які вміють ефективно взаємодіяти з клієнтами, колегами та іншими зацікавленими сторонами, забезпечуючи при цьому високий рівень професійної етики та відповідальності.

Не менш важливими є специфічні навички та знання, які повинні отримати майбутні інженери-механіки у сфері соціальної роботи та психології. Отримання майбутніми інженерами-механіками специфічних навичок та знань у сфері соціальної роботи та психології допоможе їм ефективно взаємодіяти з людьми, керувати емоціями та вирішувати конфліктні ситуації. Ось кілька конкретних пунктів:

1. Емпатія та співчуття. Важливо вміти відчувати та розуміти почуття та потреби інших людей. Майбутні інженери-механіки повинні розвивати способи виявлення емпатії, що допоможе їм легше спілкуватися з клієнтами, колегами та іншими зацікавленими сторонами.

2. Конфліктологія. Навички вирішення конфліктів є важливими для успішного спілкування та співпраці в робочому середовищі. Майбутні інженери-механіки повинні вивчати стратегії медіації, переговорів та управління конфліктами для ефективного розв'язання проблем.

3. Спілкування та ведення переговорів. Знання основних принципів ефективного спілкування та вміння вести успішні переговори є ключовими для взаємодії з клієнтами, постачальниками та іншими стейкхолдерами.

4. Психологічна стійкість. У високостресовому середовищі інженерів-механіків важливо мати навички керування стресом та емоційною

стійкістю. Розуміння психологічних принципів та методів зниження стресу може допомогти їм ефективно працювати в умовах підвищеного навантаження.

5. Етика професійної поведінки. Знання етичних принципів та їх застосування в практичних ситуаціях є важливими для побудови довіри та виконання професійних обов'язків. Майбутні інженери-механіки повинні розуміти етичні аспекти своєї роботи та діяти відповідно до них.

Отримання цих специфічних навичок і знань допоможе майбутнім інженерам-механікам стати більш успішними в своїй професійній діяльності та ефективно впливати на розвиток інженерного сектора.

Перспективи розвитку підготовки майбутніх інженерів-механіків у сфері соціальної роботи та психології. З розвитком технологій та змінами в суспільстві зростає значення соціальних та психологічних аспектів у професійній діяльності інженерів-механіків. Програми підготовки майбутніх фахівців постійно вдосконалюються, щоб відповідати цим змінам та забезпечувати їхню конкурентоспроможність на ринку праці. Сфера інженерії постійно розвивається, і інженери-механіки повинні залишатися в курсі останніх технологічних та соціальних трендів. Постійне навчання та самоосвіта у соціальних і психологічних аспектах допомагають їм адаптуватися до змін та зберігати свою конкурентоспроможність.

Підготовка майбутніх фахівців інженерів-механіків, які володіють знаннями та навичками у сфері соціальної роботи та психології, є ключовим фактором для успішного розвитку інженерної професії. Це дозволить їм не лише ефективно виконувати свою роботу, але й позитивно впливати на суспільство.

Список використаних джерел:

1. Бондарчук О.І. Особливості психологічної готовності керівників освітніх організацій до планування професійної кар'єри. *Актуальні проблеми психології*. Том 1 : Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К. : Міленіум, 2005. Част. 15. С. 13-16
2. Нагірний Ю.П. Фахова підготовка інженерів : діяльнісний підхід : монографія. Львів : Електрон, 1999. 180 с.
3. Марченко О. О. Професійно-важливі якості як основа іміджу майбутнього інженера-механіка. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти* 44 (2014): 181-189.
4. Канівець Т. М., Карамушка Л. М. Мотиваційний компонент психологічної готовності студентів вищих навчальних закладів до здійснення майбутньої професійної кар'єри: зміст, структура, рівень розвитку [Текст]: зб. наук. пр. *Актуальні проблеми психології. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2012. № 34. С. 264–272.
5. Шевченко Н.Ф., Сурякова М.В. Шлях до професійної кар'єри : науково-практичний посібник. Запоріжжя : Запорізький нац. ун-т, 2009. 72 с.
6. Щотка О.П. Професійна кар'єра та практика її розвитку в організаціях освіти. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. К. : Міленіум, 2002. Т. I : *Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія*. С. 89-83.



Федорчук В.М.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»*

Роїк А.А.,

*студентка Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»*

Сторожук Н.Р.,

*викладач циклової комісії соціальної роботи,
психології та фізичної реабілітації,
ВСП Кам'янець-Подільський фаховий коледж НРЗВО КПДІ
Україна, м. Кам'янець-Подільський*

ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Сучасне українське суспільство швидко змінюється, що потребує гнучкої адаптації процесу підготовки майбутніх фахівців соціономічної сфери. Психологічний розвиток під час навчання у закладах вищої освіти є одним із головних пріоритетів, що дозволяє формувати не лише мотивацію та професійні якості, але й сприяє особистісному розвитку здобувачів освіти. Список важливих професійних якостей змінюється залежно від потреб на ринку праці. Саме тому в останні роки емоційний інтелект став ключовим у професійній сфері "людина-людина". Важливою перевагою емоційного інтелекту є те, що він сприяє здатності до адаптації та стресостійкості. Ми вважаємо, що саме емоційний інтелект може бути основою для ефективної саморегуляції під час навчання у закладах вищої освіти, що забезпечить високий рівень розумової праці майбутніх фахівців соціономічної сфери.

Проблема емоційного інтелекту вперше була поставлена Г. Гарднером, модель мультифакторного інтелекту якого містить два варіанти особистісного інтелекту: інтерперсональний (внутрішньоособистісний) та інтраперсональний (міжособистісний) інтелекти. Під міжособистісним емоційним інтелектом автор запропонував розглядати спроможність людини розуміти інших людей, усвідомлювати їхні мотиви, ставлення до роботи, вирішувати, як краще співпрацювати з ними та впливати на них, а внутрішньоособистісний емоційний інтелект він розумів як властивість людини, спрямовану на себе, тобто спроможність формувати точну адекватну модель власного «Я» та використовувати цю модель, щоб ефективно функціонувати у житті; це спроможність індивіда розуміти власні почуття, їх витoki, і регулювати на цій основі власну поведінку. Емоційні здібності, в свою чергу, виступають як емоційна складова обох цих сфер [2].

Вчені М.Кузнецов та Н.Діомідова зазначають, що у сучасних працях представлено дві моделі емоційного інтелекту: 1) модель здібностей, в якій подана ідея про перетин пізнання й емоцій; 2) змішана модель (поєднання інтелектуальних, емоційних і особистісних властивостей людини). [4]

Концепція емоційного інтелекту виникла внаслідок досліджень, що стосуються взаємодії емоцій та когнітивних процесів у людини. Це поняття описує здатність розуміти, керувати та використовувати власні емоції, а

також розуміти емоції інших людей у соціальних ситуаціях. Серед вчених досить довгий час існували різні погляди стосовно зазначеної вище взаємодії та ролі емоцій в процесах розвитку та функціонування когнітивної сфери особистості. Наукове товариство розділилося на два протилежні табори: одні вбачали деструктивну (дезорганізуючу) роль емоцій у процесах розвитку (П.Жане, Д.Хебб, Л.Фестінгер та ін.), інші вчені вбачали адаптивне та конструктивне значення емоцій (П.Анохін, Т.Рібо, С.Рубінштейн та ін.).

Сучасний рівень розуміння емоційного інтелекту відзначається науковим осмисленням його природи, виникненням різних концепцій щодо його структури, обґрунтуванням теоретичних засад, а також вивченням його практичного значення через розробку психодіагностичних методик для вимірювання. Це призвело до виділення проблеми емоційного інтелекту як окремого дослідницького напрямку в рамках загальної проблеми психології особистості. Американський психолог Дж. Майер, що є одним з перших вчених, які досліджували поняття емоційного інтелекту, виділяє п'ять періодів у зарубіжній історії XIX-XX століття [5], що характеризують розвиток наукових досліджень про емоційний інтелект (табл. 1).

Таблиця 1.

Періодизація історії вивчення емоційного інтелекту (за Дж. Майером)

| Період | Роки | Характеристика періоду |
|--------|---------------------|---|
| 1 | 1900-1969 | Період відносно відокремленого дослідження емоцій та інтелекту |
| 2 | 1970-1990 | Період розкриття характеру впливу когніцій та емоцій |
| 3 | 1990-1993 | Визначення поняття «емоційний інтелект» як окремого психологічного явища |
| 4 | 1994-1997 | Період популяризації поняття емоційного інтелекту, розкриття практичної значущості його дослідження |
| 5 | 1998-теперішній час | Період уточнення концептуалізації конструкту емоційного інтелекту |

У початковій стадії дослідження емоційного інтелекту акцент було зроблено на ідентифікації основних фізіологічних реакцій та емоційних факторів. Важливим аспектом у формуванні конструкту емоційного інтелекту стали дослідження соціального інтелекту Р.Торндайком у 1920 р, що визначається як «загальна здатність розуміти інших людей і, на основі цього, виключно суб'єктивного розуміння, діяти розмірковано та мудро, адекватно щодо оточуючих» [10].

У наступний період виникло значне зацікавлення у вивченні взаємодії емоційних та когнітивних процесів, що знайшло відображення в збільшенні наукових досліджень, наприклад, щодо взаємозв'язку між настроєм та креативністю, аналізу емоційної саморегуляції та впливу депресії на мислення. Крім того, активні дослідження в інших галузях знань сприяли розвитку концепції "емоційного інтелекту". Так, у 1973 році дослідники з клінічної психології ввели в обіг таке поняття як «алекситимія», що означає протилежні до емоційного інтелекту прояви, а

саме труднощі у передачі, словесному описі свого емоційного стану [9]. У працях, які спрямовані на дослідження особливостей дитячого розвитку, з'являється поняття «емоційна обдарованість», а в 1985 році канадський клінічний психолог Р. Бар-Он [1] вводить поняття «коефіцієнт емоційності» та впроваджує анкету для його вимірювання. В ході досліджень закономірностей функціонування мозку вчені вказують на тісний взаємозв'язок між когніціями й емоціями.

На третьому етапі досліджень все більшу увагу вчені приділяють концепціям когнітивної природи емоцій. Ці концепції стимулюють розвиток методик, спрямованих на аналіз сприйняття невербальної інформації, зокрема виявлення емоцій за жестами та мімікою. Революційною на даному етапі стала опублікована робота американських дослідників Дж. Майєра і П. Саловея, в якій вони вперше в науковому світі запропонували визначення поняття «емоційний інтелект», а також методику його вимірювання. У цей період емоційний інтелект стали визначати як «унікальний аспект інтелекту, який передбачає обробку емоційної інформації та формування емоційного досвіду особистості» [7].

Для четвертого періоду вивчення феномену емоційного інтелекту характерним є популяризація даного терміну, що в першу чергу сталася завдяки виходу в світ у 1995 році книги «Емоційний інтелект» американського дослідника Д. Гоулмана [3], яка стала бестселером. Саме у цій книзі емоційний інтелект розглядається як ключовий елемент успіху в різних сферах життя. У цей період акцент зміщується з теоретичного аналізу на практичне дослідження, включаючи впровадження методик вимірювання емоційного інтелекту та стратегій його розвитку, які сприяють професійному та особистісному зростанню.

Під час п'ятого етапу відбувається активне формування різноманітних підходів до вдосконалення концепцій емоційного інтелекту. Теоретичне дослідження структури емоційного інтелекту, його складових і впливу на різні аспекти особистості продовжується, але одночасно з цим збільшується кількість тренінгових програм, які спрямовані на підвищення рівня емоційного інтелекту. Автори стверджують, що це дозволить людині більш ефективно встановлювати міжособистісні відносини, краще впоратися зі стресом та іншими викликами.

Таким чином, еволюція концепції емоційного інтелекту включала кілька етапів до того, як вона набула свого сучасного вигляду. Найвідомішою та найбільш ранньою є модель здібностей, запропонована ще Дж. Майєром і П. Селовеєм, а пізніше доповнена Д. Карузо, в якій емоційний інтелект розуміється як набір здібностей людини. В рамках даної моделі виокремлюють чотири основних компоненти емоційного інтелекту:

- 1) сприйняття, оцінка і вираз емоцій;
- 2) використання емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності;
- 3) розуміння і аналіз емоцій;
- 4) свідоме управління емоціями [6].

У дослідженнях Д. Майєра і П. Саловея [8] пропонується більш деталізоване розуміння складових емоційного інтелекту відповідно до концепції Г. Гарднера. На думку авторів, емоційний інтелект охоплює п'ять

основних здібностей:

1. Усвідомлення власних емоцій як провідна властивість емоційного інтелекту виступає спроможністю керувати власними емоціями, регулювати їх виявлення, розуміти причини виникнення переживань, їх характер та інтенсивність, здатність усвідомити свої істинні переживання і зрозуміти їх походження, дає можливість людині краще впоратись з ними.
2. Регулювання емоцій як можливість регулювати власні переживання, яке базується на їх самоусвідомленні, здатності заспокоїти себе, позбавитись тривожного стану, суму, роздратованості тощо. Низький рівень розвитку такої властивості зумовлює перебування у стані дистресу та безпорадні спроби подолати власні негативні емоції, високий рівень здатності до регулювання емоцій, в свою чергу, передбачає вміння контролювати емоції, значно ефективніше та більш швидке подолання небажаних емоційних станів.
3. Спроможність мотивувати себе до діяльності, яка реалізується у зусиллях людини спрямувати емоції на користь досягнення мети діяльності, на самомотивування на нові досягнення, на креативну діяльність. В основі такої спроможності лежить самоконтроль, що реалізується у вигляді вміння відкладати отримання миттєвого задоволення заради досягнення більш значущої віддаленої мети, що виступає важливою передумовою подальшої успішної діяльності.
4. Розпізнавання та розуміння емоцій, які виникають у інших людей, що реалізуються через емпатію, тобто чутливість до таких соціальних ознак, які вказують на те, що інші мають певні проблеми чи переживання і їх необхідно врахувати у спілкуванні.
5. Вміння підтримувати доброзичливі стосунки з іншими, що є здатністю людини справлятися з емоціями, які виникають під час взаємодії.

Деніел Гоулмен, досліджуючи емоційний інтелект та його практичне застосування, пропонує ретельний аналіз важливості цього аспекту для успіху в різних сферах життя, включаючи навчальну, професійну, комунікативну, особистісну та науково-практичну. Він аргументує, що збалансованість, самоконтроль та саморегуляція можуть значно вплинути на зменшення соціальних проблем, таких як адикції та насильство, і сприяти зростанню особистої відповідальності та толерантності.

Модель Р. Бар-Она дає дуже широке трактування поняття емоційний інтелект. Вона визначає емоційний інтелект як усі некогнітивні здібності, знання й компетентності, що дають людині можливість успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями. Він виділив п'ять сфер, які можна ототожнити з п'ятьма компонентами емоційного інтелекту, кожен з яких складається з декількох субкомпонентів: 1) пізнання себе: усвідомлення своїх емоцій, впевненість в собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність; 2) навички міжособистісного спілкування: емпатія, міжособистісні взаємини, соціальна відповідальність; 3) здатність до адаптації: розв'язання проблем, зв'язок з реальністю, гнучкість; 4) управління стресовими ситуаціями: стійкість до стресу, контроль за

імпульсивністю; 5) переважаючий настрій: щастя, оптимізм. Емоційний інтелект тут розглядається як сукупність некогнітивних знань, умінь та навичок, які впливають на можливість успішно справлятися з вимогами навколишнього соціального середовища. Р. Бар-Она розглядає емоційно здібну людину як таку, що має високий адаптаційний потенціал, що виражається у стресовій толерантності та контролі імпульсивності, управлінні стресом через здатність розв'язувати проблеми, гнучкість підходів до пошуку оптимального рішення з опорою на відчуття реальності [1].

Отож, можна підсумувати що емоційний інтелект виявляється в двох ключових аспектах: у здатності розуміти емоції та керувати ними. Для успішного розвитку навичок соціальної взаємодії важливо враховувати такі фактори, як уважність до власних емоцій та емоцій оточуючих, а також уміння контролювати емоції та керувати як власними, так і емоціями інших людей. Ефективне використання емоційного інтелекту є важливим аспектом досягнення різних цілей, в тому числі й отримання професійної освіти.

Список використаних джерел:

1. Бар-Он Р., Паркер Дж. Д. А. Емоційний і соціальний інтелект: висновки з аналізу емоційного коефіцієнта. Довідник емоційного інтелекту. Сан-Франциско : Джоссі-Бас. 2000. С. 363–388.
2. Гарднер Г. Рамки розуму: теорія множинного інтелекту. Нью-Йорк: Basic Books, 1983. С. 345.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Нью-Йорк : Bantam Books, 1995. 352 с.
4. Кузнецов М.А., Діомідова Н.Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. Харків : «Діса плюс», 2017. 189 с.
5. Майєр Дж. Польовий посібник з емоційного інтелекту. Емоційний інтелект у повсякденному житті. Філадельфія. П.А.: Психологія Прес. 2001. С. 3–24.
6. Маєр Дж. Д., Саловей П., Карузо Д. Р. Моделі емоційного інтелекту. Штернберг Р. Довідник з інтелекту. Кембридж, Великобританія: Cambridge University Press, 2000. Р. 396–420.
7. Майєр Дж. Д., Саловей П.; у Р. Salovey, D. Sluyter (Ред.) Що таке емоційний інтелект? Емоційний розвиток і EI: освітні наслідки. Нью-Йорк : Основні книги. 1997. С. 3–34.
8. Саловей П. Деякі заключні думки про особистість та інтелект. Особистість і інтелект. Cambridge, U.K. Cambridge University Press, 1994, с. 303-318.
9. Сіфнеос П. Е. Поширеність ознак алкситимії у психосоматичних хворих. *Психотер. Психосома.* 1973. № 22. С. 255-262.
10. Торндайк Р. Л. Інтелект і його використання. Harper's Magazine. 1920. 626 с.



Чутова Н.,

*кандидат соціологічних наук, викладач кафедри
соціально-економічних дисциплін
Криворізький фаховий медичний коледж, Україна*

Балагуш В.Ю.,

*студент НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»
Кам'янець-Подільський, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Самооцінка є складним особистісним утворенням і відноситься до фундаментальних властивостей особистості. У ній відбивається те, що людина дізнається про себе від інших, і її власна активність, спрямована на усвідомлення своїх дій і особистісних якостей. Відношення людини до самої себе є найбільш пізнім утворенням у системі її світосприйняття. Але, незважаючи на це (а може бути, саме завдяки цьому), у структурі особистості самооцінці належить особливо важливе місце.

Нагальною проблемою нашого часу залишається формування творчої людської особистості, а для цього необхідно надати освітньому процесу чітко визначеного соціально-виправданого напрямку.

Самооцінка пов'язана з однією із центральних потреб людини - потребою в самоствердженні, що визначається відношенням її дійсних досягнень до того, на що людина претендує, яку мету перед собою ставить - рівень домагань. У своїй практичній діяльності людина звичайно прагне до досягнення таких результатів, які узгоджуються з її самооцінкою, сприяють її зміцненню, нормалізації. Істотні зміни в самооцінці з'являються тоді, коли досягнення зв'язуються суб'єктом діяльності з наявністю або відсутністю в неї необхідних здібностей.

Отже, функції самооцінки й самоповаги психічного життя особистості полягають у тому, що вони виступають внутрішніми умовами регуляції поведінки й діяльності людини. Завдяки включенню самооцінки в структуру мотивації діяльності, особистість постійно співвідносить свої можливості, психічні ресурси із цілями й засобами діяльності.

Самооцінка не є щось стале, споконвічно властиве особистості. Саме формування самооцінки відбувається в процесі діяльності й міжособистісної взаємодії. Соціум у значній мірі впливає на формування самооцінки особистості. Ставши стійкою, самооцінка міняється на превелику силу, але змінити її можна, змінивши відношення оточуючих. Тому формування оптимальної самооцінки дуже залежить від справедливої оцінки всіх цих людей. Адекватне оцінювання себе в ситуації взаємодії з іншими людьми є одним з основних показників соціально-психологічної адаптації. Якщо самооцінка деформована, то це вже достатня умова для соціальної дезадаптації.

Самооцінка розвивається шляхом поступового занурення (інтеріоризації) зовнішніх оцінок, що виражають сімейні вимоги та вимоги людини до самої себе. У міру формування й зміцнення самооцінки зростає здатність до твердження й відстоювання своєї життєвої позиції. Процес, у результаті якого людина зникає діяти в певному соціальному середовищі й відповідно до норм даного суспільства, освоює мораль, має багато аспектів

і триває все життя. Але найбільш чутливими етапами у формуванні особистості і її соціалізації є підлітковий і юнацький вік. Підлітковий вік - завершальний етап первинної соціалізації. Як основні інститути соціалізації насамперед виступає родина й школа, відповідно, батьки, ровесники й учителі.

Провідним мотивом у період формування самооцінки виступає бажання затвердитися в колективі однолітків, завоювати авторитет, повагу й увагу товаришів. При цьому ті, хто цінує себе високо, висувають високі вимоги й у спілкуванні, намагаючись їм відповідати, тому що вважають нижче свого достоїнства мати погану репутацію в колективі. Для парубка типове прагнення до збереження такого статусу в групі, що підтримує його підвищену самооцінку.

Знання, накопичені людиною про саму себе, а також глобальна самооцінка, що формується на основі таких знань, дозволяють сформувати багатомірне утворення, що називається «Я-Концепцією» й становить ядро особистості. «Я-Концепція» - і це більш-менш усвідомлена, пережита як неповторна система знань людини про себе, на основі якої він буде взаємодію з іншими людьми, здійснює регуляцію своєї поведінки й діяльності. При цьому «Я-Концепція» представляє набір описових знань про себе, а самооцінка припускає оцінний компонент. Наприклад, усвідомлення людиною того, що за темпераментом вона є сангвініком становить частину її «Я-Концепції», але ця властивість в оцінному плані не розглядається.

У людини існує декілька змінюючих один одного образів «Я». Знання індивіда про себе в даний момент, у момент самого переживання позначається як «Я-реальне». Крім цього в людини існує знання про те, якою вона повинна бути, щоб відповідати власним знанням про ідеал, так зване «Я-ідеальне».

Під впливом оцінки оточуючих в особистості поступово складається власне відношення до себе й самооцінка своєї особистості, а також окремих форм своєї активності: спілкування, поведінки, діяльності, переживань. При оптимальній, адекватній самооцінці суб'єкт правильно співвідносить свої можливості й здатності, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі й успіхи, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити на ділі. До оцінки досягнутого він підходить не тільки зі своїми мірками, але й намагається передбачити, як до цього віднесуть інші люди: товариші по роботі й близькі. Іншими словами, адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реальної міри, тобто без занадто великої переоцінки, але й без зайвої критичності до свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Така самооцінка є найкращою для конкретних умов і ситуацій.

До оптимальної самооцінки відносяться «високий рівень» і «вище за середній рівень» (людина заслужено цінує, поважає себе, задоволена собою), а також «середній рівень» (людина поважає себе, але знає свої слабкі сторони й прагне до самовдосконалення, саморозвитку). Але самооцінка може бути й неоптимальною - надмірно завищеною або занадто заниженою.

Якщо людина недооцінює себе в порівнянні з тим, що вона у дійсності є, то в неї самооцінка занижена. У тих же випадках, коли вона переоцінює

свої можливості, результати діяльності, особистісні якості, зовнішність, характерною для неї є завищена самооцінка.

Чотири основних джерела оцінних суджень, здатних значно впливати на самооцінку - це родина, школа, референтна група й інтимно-особистісне спілкування. Таким чином, самооцінка людини формується в першу чергу в результаті її активної взаємодії з навколишнім середовищем, особливо із соціумом.

Таким чином, самооцінка як найважливіший компонент цілісної самосвідомості особистості, виступає необхідною умовою гармонійних відношенні людини як із самою собою, так і з іншими людьми, з якими вона вступає в спілкування й взаємодію. Адекватна самооцінка корелює з позитивним відношенням до інших людей, а також здатністю до саморозкриття, установленню глибоких міжособистісних контактів.

Список використаних джерел:

1. Кіцун Г. Роль самооцінки учнів у навчанні та стосунках з однолітками. *Психолог. Шкільний світ*. 2009. №34. С. 13–14.
2. Скрипченко О.В. Психолого-педагогічні основи навчання: Навчальний посібник для викладачів психології і педагогіки, аспірантів, студентів педагогічних навчальних закладів та курсантів військових училищ / О.В. Скрипченко, О.С. Падалка, Л.О. Скрипченко. Київ : Український Центр духовної культури, 2003. 328 с.



СОЦІАЛЬНЕ ПРОЕКТУВАННЯ В СИСТЕМІ ОСВІТНЬОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Завадська І.М.,
кандидат історичних наук, доцент,
Україна, м. Кам'янець-Подільський

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ІНКЛЮЗІЇ В ОСВІТІ

За визначенням Вікіпедії громадсько-активна школа – інноваційна модель навчального закладу, де громадська означає відкрита для діалогу та співпраці з владою, підприємствами, громадськими організаціями, батьками та всіма бажаючими долучитися до справи; активна – орієнтована на вдосконалення, розвиток.

Включення учнів та й і усіх учасників освітнього процесу у реальну дійсність громади, країни через позаурочну діяльність створює платформу громадського виховання в реальній дійсності. Така платформа громадського виховання реалізується через налагодження співпраці з партнерами школи (громадськими осередками, спільнотами, місцевими організаціями та установами, що існують у громаді).

Запроваджувана в Україні модель громадсько-активної школи (ГАШ), передбачає, що громадсько-активною може бути будь-яка школа, у якій велика увага надається налагодженню партнерських стосунків між школою і громадою, між усіма ресурсами, які є в громаді. Її особливістю є те, що ГАШ не може існувати окремо від потреб громади і саме вона є ініціатором розвитку громади, підтримує вільний обмін думками, оцінює потреби мешканців та місцевості, де вона розташована, бере участь у прийнятті рішень на місцевому рівні, а також забезпечує зворотній зв'язок щодо прийнятих рішень з боку громади; залучає нових партнерів для створення широкого спектру послуг для дітей, молоді, сімей та членів громади [1].

Громадсько-активна школа - це навчальний заклад, де є:

- прагнення до широкого залучення ресурсів місцевих громад, громадських організацій, батьків, підприємств до шкільного життя;
- створення умов до виховання та практичного виявлення громадської активності учнівської молоді;
- тенденція до посилення відкритості самої школи як соціально-педагогічної системи [4].

Громадсько-активні школи створювались у різних країнах світу як результат задоволення потреби активізувати, розвивати місцеві громади у вирішенні власних потреб, реалізації концепції навчання впродовж усього життя та розвитку громад. Основою моделі громадсько-активної школи стала концепція громадсько-орієнтованої освіти. ГАШ сприяє розвитку громадянської активності всіх членів громад і розвитку громадянського суспільства у цілому.

Серед напрямів діяльності громадсько-активної школи не можливо визначити один з найважливіших, усі важливі (таблиця1.). Однак, важливість соціальної інклюзії важко переоцінити.

Таблиця 1.

Міжнародні стандарти якості громадсько-активних шкіл

| № | Назва | Короткий зміст |
|---|--|--|
| 1 | Лідерство. | Розвиток та покращення шкільної системи залежить від сильної команди, яка об'єднана спільним баченням, цінностями в досягненні мети школи. Ефективний директор забезпечує працівників усіма необхідними ресурсами, можливостями та підтримкою для проведення й реалізації найкращої роботи. |
| 2 | Партнерство | Розвинена ГАШ спрямовує свою діяльність на розвиток партнерських відносин з установами, що є на території громади. Такі відносини забезпечують гармонійну роботу різних установ з дітьми, їхніми сім'ями та місцевою громадою, забезпечують тісну співпрацю та підтримку один одного. Усе це допомагає школам знайти найкращі способи розкриття потенціалу в дітях. |
| 3 | Соціальна інклюзія. | Однією з найкращих рис ГАШ є створення умов і можливостей навчання для всіх дітей, не зважаючи на їхнє походження, релігійні вподобання, етнічний та соціальний статус, стан здоров'я тощо. Важливою місією таких шкіл є забезпечити учнів рівним доступом до навчання та сприяти створенню навчальної атмосфери у класі, вільної від упереджень і стереотипів. |
| 4 | Послуги. | ГАШ є центральним ресурсним центром у місцевій громаді й надає їй певні послуги, які визначені відповідно до потреб мешканців. Послуги надають підтримку сім'ям і можливості для навчання дорослих. Школа може самостійно впроваджувати послуги та залучати до їх реалізації інші установи на території школи або громади. |
| 5 | Волонтерство. | ГАШ заохочує учнів брати активну участь у житті громади. Це допомагає їм реалізувати навчальні ситуації, розглянуті у класі, у реальному житті. Волонтерство розвиває в учнів почуття довіри та поваги до жителів громади й забезпечує важливу умову розвитку дитини - її співпрацю з дорослими людьми (а не тільки з батьками та вчителями). ГАШ залучає до волонтерства не тільки дітей, а й їхніх батьків та громаду. |
| 6 | Навчання впродовж усього життя. | Навчання впродовж усього життя є важливим елементом для всіх людей, які слідкують за змінами та швидким розвитком сучасного світу. Для учнів важливо розуміти, що навчання - це життєва діяльність, якої навчають лише у школі. Прикладом цього повинні бути дорослі, які показують, що навчання може бути не лише задля роботи, а й задля задоволення. |
| 7 | Розвиток | ГАШ - це школа, яка сприяє розвитку громади. У |

| | | |
|---|---------------------------|--|
| | громади. | деяких країнах школа є важливим каталізатором змін і процвітання у своїй місцевості, в інших цю місію виконують інші установи. Стандартом та індикаторами таких шкіл є те, що вони є місцевими лідерами розвитку громади. У цьому випадку вони допомагають громадським групам застосовувати всі свої сили при виконанні завдань, залучати до цього громадськість і надавати послуги місцевому населенню. |
| 8 | Залучення батьків. | Усім добре відомо, що учні навчаються краще, якщо їхнє навчання підтримують батьки. Усім батькам слід знати потреби розвитку дитини та як найкраще забезпечити навчальне середовище вдома. Для цього необхідна активна співпраця між батьками та вчителями. ГАШ дає можливість для батьків бути залученими до процесу прийняття рішень про якість освіти для їхніх дітей та участі в житті школи. |
| 9 | Шкільна культура. | Важливим елементом ГАШ є те, що вони відкриті та сприятливі для змін. В основі навчальних методів таких шкіл лежать демократичні цінності. Працівники школи роблять усе можливе, аби знайти кращі способи розкриття потенціалу в дітях, у їхніх сім'ях і всіх членах громади. Шкільна культура полягає в тому, аби «прикріпити» учням бажання бути інноваційним, творчим та активними в житті навчального закладу. |

Наша держава створює умови для здобуття освіти особами з особливими освітніми потребами з урахуванням індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів, а також забезпечує виявлення та усунення факторів, що перешкоджають реалізації прав і задоволенню потреб таких осіб у сфері освіти. Саме втілення проекту громадсько-активної школи сприяє втіленню у життя ефективну соціалізацію дітей та дорослих з особливими потребами.

Право на освіту не може бути обмежене законом. Закон може встановлювати особливі умови доступу до певного рівня освіти, спеціальності (професії) (ст. 3 Закону України "Про освіту"). І з моменту ратифікації Україною в 1991 році Конвенції ООН про права дитини все більшого визнання та поширення набуває соціальна модель, більше пов'язана з дотриманням прав людини. Саме соціальна модель розглядає ваду здоров'я людини як соціальну проблему, а не як характеристику особистості. Відтак, бар'єри соціуму, що проявилися у непристосованості його для людей з особливими потребами (архітектурну безбар'єрність і транспорт, ставлення до таких людей) є вадою суспільства.

Тому соціальна модель спрямована на зміни в суспільстві таким чином, щоб воно забезпечувало рівну участь своїх громадян у здійсненні своїх прав і давало їм таку можливість. І саме у рамках громадсько-активної школи вона може ефективно реалізуватися.

Висновки та перспективи подальшого дослідження

В основі філософії інклюзії стоїть переконання, що кожна людина, не зважаючи на особливості її психофізичного стану та розвитку повинна

отримати загальнодоступну освіту та соціалізацію, повноцінне включення їх у життя громади.

Діти з особливими потребами завжди будуть частиною нашого суспільства. Завдяки впровадженню міжнародних стандартів якості громадсько-активних шкіл, де соціальна інклюзія є одним із важливих напрямків, їхні потреби будуть враховані. Це те право, яке мають усі члени суспільства без винятку.

В громадсько-активній школі значна увага приділяється освітнім, соціальним, оздоровчим послугам; розвитку молодіжного руху та залучення громадян; покращенню навчання учнів; зміцненню родини та відносин між мешканцями громади. Школи стають освітніми, культурними центрами, а також центрами відпочинку для осіб будь-якого віку [4] і будь-яких можливостей.

Саме упровадження соціальної інклюзії як напрямку діяльності громадсько-активної школи, на нашу думку, є найбільш трудомістким процесом, найбільш цінним і важливим процесом, який потребує вирішення багатьох проблем як теоретичних, так і практичних. Відтак, вони і є предметом наших подальших досліджень.

Список використаних джерел:

1. Громадсько-активні школи: управління та механізми розвитку: практичний посібник. О. М. Онаць, Н. М. Островерхова, Л. М. Попович, М. Г. Шевцов. К.: КОНВІ ПРІНТ, 2019. с. 96.(1)
2. Громадсько-активна школа як активна соціально-педагогічна система. Л. Попович. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції «Ресурсноорієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка» . укл. Н. В. Кононец, В. О. Балюк. Полтава: АКУП ПДАА, 2017. С. 256-260
3. Євдокимова, І. А. (2020). Громадсько-активна школа як суб'єкт соціальної роботи в умовах децентралізації в Україні. «Socioprostir: міждисциплінарний електронний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи», (9), 47-52. <https://doi.org/10.26565/2218-2470-2020-9-06>
4. Упровадження моделі громадсько-активної школи в загальноосвітньому навчальному закладі. http://school205.edukit.kiev.ua/vihovna_robota/gromadsjko_aktivna_shkola/
5. Онаць О. Управління громадсько-активною школою як відкритою соціально-педагогічною системою.
6. [https://lib.iitta.gov.ua/710553/1/Dniprorudne_Onats_Stattya_\(1\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/710553/1/Dniprorudne_Onats_Stattya_(1).pdf)



Kravchyna T.V.

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
Khmelnitsky National University
tkravchyna@gmail.com*

INNOVATIVE METHODS FOR OPTIMIZING FOREIGN LANGUAGE TRAINING OF FUTURE SOCIONOMIC SPECIALISTS

Introduction. The integration of innovative methods into foreign language training for future socionomic specialists is essential for preparing them to navigate the complexities of our increasingly globalized world. This introduction explores the importance of adopting novel pedagogical strategies and technologies to enhance linguistic competencies and cultural understanding among students in socionomic fields. The goal is to provide them with the essential capabilities for proficient communication, effective intercultural teamwork, and achieving professional milestones in their chosen paths, thereby broadening their global perspectives and enhancing their adaptability in diverse settings.

Literature review. The literature on innovative methods for optimizing foreign language training of future socionomic specialists underscores a multifaceted approach that incorporates technology, immersive experiences and interdisciplinary learning. Recent studies (Pop, 2010) emphasize the significance of digital platforms and tools, such as virtual reality (VR) and online gaming, which provide immersive linguistic environments and contexts for practical application, thereby enhancing language acquisition and cultural competency. Additionally, case studies and projects that integrate foreign language use within socionomic disciplines (e.g., economics, social work, public policy) have been highlighted for their ability to contextualize language learning and directly relate it to students' future professional environments (Branitska, 2012).

Collaborative learning through international partnerships and exchanges is another area receiving considerable attention. These programs facilitate direct interaction with native speakers and immersion into the target culture, offering authentic learning experiences that significantly improve linguistic and intercultural skills. Moreover, the literature suggests that incorporating service-learning and community engagement projects in foreign languages not only boosts language proficiency but also develops empathy, ethical understanding, and a global perspective among students (Tretiak et. al., 2021).

Critical pedagogies (Zeer et al., 2018) that focus on reflective practice and learner autonomy are also discussed. These approaches encourage students to critically engage with linguistic and cultural materials, reflect on their learning processes, and take control of their educational journey. This fosters a deeper, more meaningful understanding of the language and its cultural nuances, preparing students for the complexities of global socionomic challenges (Rostoka et al., 2021).

Overall, the review indicates a growing consensus on the need for dynamic, contextually rich, and culturally informed foreign language training methods. Such approaches are deemed essential for preparing future socionomic specialists to effectively engage and succeed in a diverse and interconnected world.

The article aims to examine innovative methods for optimizing foreign language training of future socionomic specialists.

Results. The optimization of foreign language training for future socionomic specialists is paramount in today's globalized world, where cross-

cultural competencies and multilingual communication skills are indispensable. As socio-economic fields – social work, psychology, education, and similar domains – increasingly operate within an international context, innovative methods for language training have become critical. These methods not only aim to enhance linguistic proficiency but also to integrate cultural understanding, empathy and the ability to navigate diverse social settings. Here, we explore several innovative approaches designed to enrich the foreign language training of future socio-economic specialists.

Project-Based Learning (PBL) provides an engaging framework that places students at the heart of real-world challenges, necessitating the use of a foreign language to navigate complex problem-solving scenarios or fulfill specific project goals. For future socio-economic specialists, this educational approach can open up a plethora of opportunities for meaningful, hands-on experiences. These might include partnering with international non-governmental organizations (NGOs) on global initiatives, conducting in-depth research into social issues that span diverse cultural landscapes, or crafting multilingual materials aimed at enhancing community engagement and outreach efforts (Pop, 2010, p. 1185).

This immersive learning model not only promotes active engagement but also hones critical thinking abilities, as students must analyze information, consider multiple perspectives, and devise innovative solutions. Moreover, PBL facilitates the direct application of linguistic competencies within professional settings, bridging the gap between theoretical knowledge and real-world application. Students are thus encouraged to communicate, collaborate, and negotiate in a foreign language, simulating the communicative demands they will face in their future careers (Branitska, 2012, p. 25).

Additionally, PBL fosters a sense of responsibility and ownership over learning, as students are directly involved in projects that have tangible outcomes or societal impact. This can significantly boost motivation and investment in the learning process, leading to deeper linguistic and cultural comprehension. Through such immersive projects, future socio-economic professionals not only sharpen their language skills but also develop a nuanced understanding of the cultures they study, preparing them to effectively engage in cross-cultural dialogues and collaborations that are pivotal in today's interconnected global community.

Technology-Enhanced Learning (TEL) represents a pivotal shift in the pedagogical landscape, especially in the realm of language education. The advent of sophisticated digital tools and resources has revolutionized the way foreign languages are taught and learned, offering unprecedented flexibility, accessibility, and a dynamic range of interactive content that caters to diverse learning styles and preferences. Among these technological innovations, language learning applications, comprehensive online courses, and virtual reality (VR) simulations stand out as game-changers, each contributing uniquely to the enrichment of the language learning experience.

Language learning apps are designed to make learning engaging and accessible from anywhere at any time. They utilize gamification, interactive exercises and personalized learning paths to keep learners motivated and engaged. Online courses, on the other hand, offer structured learning experiences with the added benefits of video lectures, forums for discussion and the opportunity for live interaction with instructors and peers across the globe. This digital approach not only broadens the accessibility of language education but also allows for a level of personalization and adaptability that traditional classroom settings struggle to match (Zeier et al., 2018).

Content and Language Integrated Learning (CLIL) stands as a transformative educational approach, blending the acquisition of subject-specific knowledge with foreign language learning. By teaching academic subjects like psychology, sociology or social work through the medium of a foreign language, CLIL transcends traditional language learning barriers, embedding linguistic skills within the rich context of professional discourse. This dual-focused method not only immerses students in the specific terminology and discourse styles pertinent to their future careers but also ingrains the practical communication strategies necessary for effective professional interaction in a global context.

The essence of CLIL lies in its ability to facilitate authentic language use within the learning process. Rather than isolating language as a separate area of study, it integrates linguistic development seamlessly into the acquisition of complex subject matter. This context-rich approach encourages students to engage with the language actively and meaningfully, applying it directly to real-world scenarios and professional challenges they are likely to encounter in their careers. As students navigate the intricacies of their chosen fields in a foreign language, they gain a deeper understanding and appreciation of both the content and the linguistic nuances involved (Wang & Zhang, 2022).

Moreover, CLIL supports deeper cognitive processing by challenging students to comprehend and articulate sophisticated concepts in a non-native language. This cognitive engagement enhances retention, as the effort to understand and communicate complex ideas in a foreign language solidifies both subject matter and linguistic skills. Additionally, CLIL fosters critical thinking and problem-solving abilities, as students must often navigate unfamiliar terminology and concepts without relying on their native language. This encourages flexibility in thinking and adaptability in communication, skills that are invaluable in the diverse and rapidly changing global professional landscape.

By situating language learning within the context of professional content areas, CLIL also promotes cultural competence and intercultural awareness. Understanding the cultural underpinnings of professional practices in different linguistic contexts prepares students for cross-cultural collaboration and sensitivity in international settings. This comprehensive approach to language and content learning prepares future socioeconomic professionals not just to be competent in their fields but also to be effective communicators and empathetic collaborators across cultural divides (Rostoka et al., 2021, p. 5143).

Intercultural Communication Workshops offer a dynamic and interactive platform for future socioeconomic specialists to master the subtleties of both verbal and non-verbal communication across various cultural landscapes. Recognizing the pivotal role that effective intercultural communication plays in engaging with clients, communities, and colleagues from an array of backgrounds, these workshops are designed to bridge cultural gaps and foster understanding. Through an array of practical exercises, including role-playing scenarios, immersive simulations, and sessions led by guest speakers with real-world experience, participants are exposed to the rich tapestry of global communication styles, norms, values and expectations.

These workshops aim not only to highlight the diversity of communication practices but also to equip participants with the skills necessary to navigate complex intercultural interactions successfully. By engaging directly with the challenges and opportunities of cross-cultural communication, future specialists learn to interpret and respond to a variety of communication cues, adapt their

communication strategies to suit different cultural contexts, and develop empathy and sensitivity towards cultural differences. This hands-on approach ensures that learning extends beyond theoretical knowledge, enabling participants to apply their skills in realistic settings (Tretiak et al., 2021).

Furthermore, intercultural communication workshops place a strong emphasis on the importance of cultural intelligence in professional settings. By understanding and respecting cultural diversity, future socionomic specialists can build more meaningful relationships, enhance collaboration, and avoid potential misunderstandings or conflicts. These workshops often explore topics such as managing cultural conflict, negotiating across cultures, and the ethics of intercultural communication, providing a comprehensive overview of the challenges and strategies involved in effective intercultural engagement.

Participating in *study abroad* or *international exchange* programs offers unparalleled opportunities for language immersion and cultural exposure. Future socionomic specialists can benefit from firsthand experience in the social systems, educational frameworks and community dynamics of other countries. Such programs also foster personal growth, adaptability and a global perspective (Branitska, 2012, p. 27).

Language Tandems and *Peer Learning* represent a collaborative and immersive approach to language acquisition, where learners are paired with partners whose native languages differ from their own. This reciprocal educational setup enables participants to both teach their native language and learn a new one simultaneously. By engaging in regular, informal conversations, students not only work on improving their fluency and grasp of everyday language but also gain valuable cultural insights and perspectives (Wang & Zhang, 2022).

For students pursuing careers in socionomic professions, such as social work, education, and community development, language tandems offer a unique opportunity to deepen their understanding of global social issues directly from individuals who have experienced different cultural contexts. This method of learning goes beyond traditional classroom instruction, fostering a more nuanced appreciation of the complexities surrounding cultural identity, social norms and the societal challenges faced by communities worldwide (Tretiak et al., 2021).

Moreover, the peer learning aspect of language tandems encourages a supportive learning environment where students can freely express themselves, ask questions and share experiences without the fear of making mistakes. This not only enhances linguistic competence but also builds confidence in communicating across cultural barriers. Additionally, by fostering relationships with peers from diverse backgrounds, students develop empathy and intercultural communication skills that are essential for their future professional roles.

Conclusions. Innovative methods for optimizing foreign language training are critical for preparing future socionomic specialists to operate effectively in an increasingly interconnected world. By embracing approaches that combine linguistic proficiency with cultural understanding and practical application, educational programs can equip students with the comprehensive skills needed to address global challenges and contribute positively to international socionomic fields.

Perspectives for future research. Future research in optimizing foreign language training for future socionomic specialists holds the promise of advancing educational methods and outcomes to better prepare students for a

globalized professional landscape. Investigating interdisciplinary learning that melds language training with socionomic studies could reveal how this approach enhances practical language application, cultural insight and professional abilities. The significance of incorporating social and emotional learning (SEL) to foster emotional intelligence and intercultural empathy within language courses might also be examined for its contribution to improved international communication and teamwork skills. Additionally, the potential of collaborative learning models, such as peer tutoring and international projects, warrants investigation for their role in promoting active engagement and cultural exchange. Innovative assessment and feedback mechanisms that accurately gauge language proficiency and readiness for socionomic professions, alongside research into effective teacher training programs that equip educators with modern pedagogical strategies, are crucial areas for future study. Lastly, evaluating the sustainability and scalability of these innovative language training methods in diverse educational settings could identify challenges and best practices, ensuring equitable access to language education across various institutional contexts. Addressing these areas will offer valuable insights and guidelines for enriching the training of socionomic specialists, equipping them with the essential linguistic, cultural and professional competencies needed in today's interconnected society.

References:

1. Branitska, T. R. (2012). Zahalna kharakterystyka fakhivtsia sotsionomichnoi profesii [General characteristics of a specialist in the socionomic profession]. *Zbirnyk naukovykh prats Khmelnytskoho instytutu sotsialnykh tekhnolohii Universytetu Ukraina [Collection of scientific works of the Khmelnytskyi Institute of Social Technologies of the University of Ukraine]*, (6), 25-28.
2. Pop, A. (2010). The impact of the new technologies in foreign language instruction our experience. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 1185-1189.
3. Rostoka, M., Guraliuk, A., Terentieva, N., Piontkivska, O., & Bondarenko, T. (2021). Information and educational environment for training specialists of socionomic professions in higher school. In *EDULEARN21 Proceedings* (pp. 5142-5151). IATED.
4. Tretiak, O. S., Chebonenko, S. O., & Moshta, I. M. (2021). Pedahohichni umovy formuvannia komunikativnoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii [Pedagogical conditions for the formation of communicative competence of future specialists in socionomic professions]. *Naukovyi visnyk Sivershchyny. Serii: Osvita. Sotsialni ta povedinkovi nauky [Scientific Bulletin of Severshchyna. Series: Education. Social and behavioral sciences]*, (1), 6.
5. Wang, X., & Zhang, W. (2022). Improvement of students' autonomous learning behavior by optimizing foreign language blended learning mode. *Sage Open*, 12(1), 21582440211071108.
6. Zeer, E. F., Tretyakova, V. S., Zavodchikov, D. P., Zinnatova, M. V., & Bukovey, T. D. (2018). Theoretical methodological basics for studying of transprofessionalism of a subject of socionomic professions. *Eurasian Journal of Analytical Chemistry*, 13(New Science Methodology), 01-09.



Мельник О.В.,
студент Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
Науковий керівник: **Комарніцька Л. М.**,
кандидат філологічних наук, доцент
Україна, м. Кам'янець-Подільський.

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ STEM-ОСВІТИ ЯК ЗАСОБІВ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ІНКЛЮЗІЇ

У сучасному світі, де диверсифікація населення та інклюзивна освіта стають все більш актуальними, важливо знайти ефективні методи формування комунікативної компетентності серед усіх учнів, включаючи тих, хто потребує спеціального підходу.

Абревіатура STEM розшифровується як Science – наука, Technology – технології, Engineering – інженерія, Mathematics – математика. При цьому дані дисципліни вивчаються не окремо, як ми звикли, а у комплексі. STEM-освіта розвиває учням точки дотику різних дисциплін. Коли учні мають можливість застосувати тему з одного предмета до теми іншого, вони отримують більш глибоке розуміння концепції і починають розуміти її важливість. Дитина не просто ознайомлюється з новими напрямками розвитку точних наук та інженерії, а й вчиться реалізовувати вивчене на практиці [4, с. 63].

Дослідження теоретичних основ та сучасного впровадження STEM-освіти в Україні займаються вітчизняні науковці О. Баран, Н. Балик, І. Василашко, Г. Войтків, Н. Гончарова, О. Плужник, А. Душка, В. Засенко, В. Кобильченко, Т. Костенко, С. Кульбіда, С. Литовченко, О. Орлов та ін.) та інші.

Роботи вчених наголошують на тому, що у дітей із затримкою психічного розвитку спостерігається низький рівень розвитку мовленнєвих засобів спілкування, домінування експресивно-мімічних та практично-дійових засобів спілкування, що ускладнює виникнення змістових контактів у спілкуванні.

В основу STEM-освіти покладено особистісно зорієнтоване навчання, яке доречно використовувати у навчанні дітей з ООП в умовах інклюзивного навчання, та розвитку комунікативних компетентностей. Проте через психофізичні особливості розвитку, діти з ООП показують значно нижчі досягнення під час такої моделі навчання, ніж їхні однокласники.

Переваги використання STEM-освіти у розвитку комунікативної компетентності у підлітків в умовах інклюзії:

1. Зацікавлення та мотивація: заняття STEM-освітою пропонують дітям інклюзії новий, захоплюючий спосіб навчання, який базується на практичних дослідженнях, експериментах та реальних життєвих ситуаціях. Ця практична спрямованість дозволяє дітям відчувати себе активними учасниками навчального процесу, а не просто спостерігачами. STEM-проекти часто включають цікаві та захоплюючі експерименти, які можуть стати для дітей інклюзії справжньою відкриттям світу науки та технології. Вони можуть бути зацікавлені в тому, щоб самостійно досліджувати і

вивчати нові явища, випробовувати нові методи та знаходити власні відповіді на питання. Крім того, успіх у виконанні STEM-завдань може стати додатковим джерелом мотивації для дітей інклюзії. Коли вони бачать, що вони можуть досягти успіху у складних завданнях і вирішувати складні проблеми, це підвищує їхню віру у власні можливості та стимулює їх до подальших зусиль у навчанні. Загалом, зацікавлення та мотивація дітей інклюзії можуть значно підвищитися завдяки використанню STEM-освіти, оскільки вона надає їм можливість відчути себе успішними дослідниками та відкривати нові горизонти знань і вмій.

2. Розвиток критичного мислення: STEM-підходи сприяють розвитку навичок аналізу, логічного мислення та проблемного розв'язання, що є важливими для формування комунікативної компетентності. STEM-підходи в освіті стимулюють розвиток критичного мислення у дітей інклюзії, що є надзвичайно важливим для їхнього успіху як у навчанні, так і в подальшому житті. Використання STEM-методик сприяє формуванню навичок аналізу, логічного мислення та проблемного розв'язання, що надає їм можливість критично оцінювати інформацію та знаходити оптимальні шляхи вирішення проблем. Перш за все, STEM-проекти часто вимагають від учасників аналізу інформації та визначення ключових фактів, що стимулює розвиток навичок аналізу. Діти інклюзії навчаються визначати важливість різних даних та відділяти факти від припущень, що допомагає їм робити обґрунтовані висновки. Крім того, STEM-завдання часто включають у себе логічне мислення, оскільки діти повинні розробляти стратегії для розв'язання складних завдань та проблем. Вони навчаються виділяти головні етапи розв'язання задачі, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки та усвідомлювати логічні закономірності. Нарешті, STEM-проекти вимагають від учасників активного проблемного розв'язання, що заохочує розвиток навичок критичного мислення. Діти інклюзії вчать генерувати ідеї, творчо підходити до вирішення проблем та робити обґрунтовані вибори на основі аналізу доступної інформації.

3. Співпраця та комунікація: багато STEM-проектів вимагають співпраці та комунікації між учасниками. STEM-проекти є ідеальним інструментом для сприяння співпраці та комунікації між учасниками. Ці проекти часто вимагають від учасників працювати разом у команді для досягнення спільної мети. Оскільки вони мають різні підходи та рівні вмій, спільна робота в команді дозволяє дітям відчути важливість взаємодопомоги та взаєморозуміння. Під час виконання STEM-проектів, учасники повинні взаємодіяти між собою, обмінюючись ідеями, думками та інформацією. Це сприяє розвитку навичок активного слухання та вмій чітко висловлювати свої думки. Діти навчаються бути ефективними слухачами та вмій адекватно реагувати на думки та пропозиції інших учасників команди. Крім того, спільна робота над STEM-проектами сприяє розвитку навичок колективної діяльності. Діти навчаються розподіляти обов'язки, спільно вирішувати проблеми та досягати цілей як команда. Вони вчать довіряти один одному, враховувати думки інших та шукати компроміси у вирішенні конфліктних ситуацій. Крім того, співпраця в STEM-проектах може бути інклюзивною, що сприяє взаєморозумінню та толерантності. Учасники навчаються поважати та приймати індивідуальні різноманітності, а також виявляти та використовувати потенціал кожного

учасника команди [3].

4. Індивідуалізація навчання: STEM-методи навчання відкривають можливості для індивідуалізації процесу навчання, що дозволяє кожному учневі розвиватися у власному темпі та відповідно до своїх потреб та здібностей. Це особливо важливо для дітей інклюзії, які можуть мати різні рівні здібностей, інтереси та особливості розвитку. Перш за все, STEM-проекти можуть бути адаптовані до індивідуальних потреб дітей шляхом надання різних рівнів складності завдань та додаткових ресурсів для тих, хто потребує додаткової підтримки. Наприклад, учитель може надати додаткові матеріали для розгляду або допомогу у формулюванні завдань для дітей з особливими потребами. Крім того, STEM-проекти можуть бути індивідуалізовані шляхом використання різних методів навчання та оцінювання. Наприклад, деякі діти можуть краще реагувати на візуальні матеріали, тоді як інші можуть віддавати перевагу аудіо-або кінестетичному навчанню. Індивідуалізація навчання дозволяє кожному учневі зосередитися на своїх сильних сторонах та розвивати їх у відповідності до своїх потреб. Крім того, STEM-проекти можуть бути розроблені з урахуванням індивідуальних інтересів дітей, що може зробити навчання більш захопливим та мотивуючим для них. Наприклад, діти можуть обирати теми для досліджень або проекти, які вони хотіли б дослідити, що дозволяє їм бути більш активними учасниками навчального процесу.

5. Розвиток творчості: STEM-освіта стимулює розвиток творчості у дітей інклюзії, пропонуючи їм можливості експериментувати, досліджувати та вирішувати реальні проблеми. Цей підхід надає дітям можливість виявити свої творчі здібності та розвинути їх у різних областях науки, технологій, інженерії та математики. По-перше, STEM-проекти часто спонукають дітей інклюзії думати ширше та дивитися на проблеми з різних кутів. Вони надають можливість експериментувати та творчо підходити до вирішення завдань, що сприяє розвитку їхньої уяви та інноваційного мислення. По-друге, STEM-проекти надають дітям можливість розвивати свої творчі вміння у співпраці з іншими учасниками. Вони вчаться об'єднувати свої ідеї та пропозиції, щоб знайти нові та ефективні рішення, що сприяє розвитку командної та колективної творчості. По-третє, STEM-проекти розвивають у дітей навички розв'язування творчих завдань та здатність до самовираження. Це включає в себе здатність генерувати нові ідеї, ставити запитання, шукати альтернативні шляхи та виявляти інноваційні підходи до розв'язання проблем [2, с. 229].

6. Стимулювання самовпевненості: STEM-освіта надає дітям інклюзії можливість розвивати свою самовпевненість та віру у власні здібності через досягнення успіхів у вирішенні реальних проблем та виконанні складних завдань. По-перше, успіх у вирішенні STEM-задач допомагає дітям інклюзії відчувати себе компетентними та здатними досягати поставлених цілей. Коли вони знаходять ефективні рішення для складних проблем або виконують складні завдання, це підвищує їхню віру в власні сили та самооцінку. По-друге, виконання STEM-проектів може стати джерелом внутрішньої мотивації для дітей інклюзії. Коли вони відчувають, що їхні зусилля призводять до конкретних результатів і успіхів, це

збільшує їхню впевненість у власних можливостях та бажання працювати над власним розвитком. По-третє, співпраця з іншими учасниками в STEM-проєктах може допомогти дітям інклюзії відчутти підтримку та позитивне ставлення оточуючих. Взаємодія з однолітками та вчителями в процесі розв'язання завдань може збільшити їхню впевненість у власних здібностях та надати підтримку у вирішенні труднощів.

7. Підготовка до майбутньої кар'єри: STEM-освіта відіграє ключову роль у підготовці дітей до майбутньої кар'єри, оскільки вона надає їм не лише фахові знання та навички, але й сприяє розвитку критичного мислення, творчості та проблемного розв'язання, які є невід'ємною частиною успішної кар'єри в сучасному світі. По-перше, STEM-освіта допомагає дітям зрозуміти основні принципи науки, технології, інженерії та математики, що створює міцну основу для подальшого вивчення спеціалізованих галузей. Знання і навички, отримані в STEM-предметах, є важливими для різних сфер діяльності, включаючи інформаційні технології, медицину, науку, інженерію, фінанси та багато інших. По-друге, STEM-освіта сприяє розвитку навичок проблемного розв'язання, які є ключовими для успішної кар'єри. Вміння аналізувати складні проблеми, виявляти альтернативні шляхи розв'язання та приймати обґрунтовані рішення важливі у будь-якій сфері діяльності. По-третє, STEM-освіта стимулює розвиток критичного мислення та творчого підходу до роботи. Ці навички є важливими для інноваційного розвитку та успіху в сучасному світі, де постійно змінюються умови і вимоги. Нарешті, STEM-освіта часто сприяє розвитку практичних навичок та досвіду роботи з сучасними технологіями, що підвищує конкурентоспроможність учнів на ринку праці та готовність до викликів майбутньої кар'єри.

8. Практичність і зрозумілість: заняття з STEM-освіти часто базуються на конкретних, практичних завданнях, що дозволяє дітям з ООП краще зрозуміти концепції та процеси. Це допомагає встановити зв'язок між абстрактними концепціями та реальними ситуаціями, що полегшує їх розуміння. Залучення у взаємодію: STEM-проєкти часто вимагають співпраці та комунікації між учасниками. Це створює сприятливу атмосферу для взаємодії та спільної роботи, що допомагає дітям з ООП розвивати свої комунікативні навички.

9. Розвиток ефективного спілкування: Під час STEM-проєктів діти вчаться ясно висловлювати свої думки, слухати інших та взаємодіяти з ними. Це сприяє розвитку вмінь ефективно спілкуватися, що є важливим для успішної комунікації в різних сферах життя [1, с.124].

10. Стимулювання творчості: STEM-проєкти надихають дітей на творчий підхід до розв'язання проблем. Це стимулює їх до виявлення і висловлювання власних ідей та думок, що сприяє формуванню їхньої комунікативної компетентності. Взаємодія з різними інтерпретаціями: STEM-проєкти можуть мати багатозначність та різноманітні шляхи розв'язання. Це надає можливість дітям з ООП взаємодіяти з різними точками зору, розвиваючи толерантність та здатність адаптуватися до різноманітних ситуацій.

Використання STEM-освіти у роботі з підлітками в умовах інклюзії, сприяє не лише їхньому навчанню та розвитку, але й формуванню їхньої комунікативної компетентності, що є важливим аспектом для їх подальшої

успішної інтеграції в суспільство. Інтеграція знань, проблемне навчання, колаборативне навчання та використання технологій створюють сприятливе середовище для розвитку учнівських комунікативних навичок у всіх аспектах їхнього навчання.

Отож, як висновок, варто зазначити, що STEM-освіта є важливим елементом підготовки дітей до майбутньої кар'єри, допомагаючи їм отримати не лише технічні знання, але й розвивати критичне мислення, творчість та вміння розв'язувати завдання, які є ключовими для успіху в сучасному світі праці.

Список використаних джерел:

1. Бех І. Д. Особистісно-зорієнтоване виховання : навч.-метод. посіб. Київ : ІЗМН, 1998. 204 с.
2. Войтків Г. В. Розвиток творчості учнів засобами STEM-освіти // Наукові записки Малої академії наук України. Серія: педагогічні науки. Київ, 2016. Вип. 8. С. 223-231.
3. Гайда В. Ефективні методи реалізації STEM-навчання. URL: file:///C:/Users/User/Downloads/Ped_nauk_XLIV_XLV-20-25.pdf (дата звернення: 25.03.2024).
4. Плужник О. Впровадження STEM-освіти в інклюзивне середовище Нової української школи // Особлива дитина: навчання і виховання. Київ, 2020. Вип.1(90) С. 61-66.



Мосаєв Ю.В.,

кандидат соціологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології та соціальної роботи

КЗВО «Хортицьканоціональна навчально-реабілітаційна академія»

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СОЦІАЛЬНОГО ПРОЄКТУВАННЯ В СИСТЕМІ ОСВІТНЬОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ ТА ПСИХОЛОГІВ

Навички соціального проектування є надзвичайно важливими для студентів спеціальностей соціальна робота та психологія через те, що компетенція соціального проектування та конструювання є максимально затребуваними в умовах інформаційного суспільства. Сьогодні фахівцям в різних сферах суспільного життя задля підвищення власного рівня конкурентоздатності необхідно прогнозувати ризики та проектувати як особисту активність так і активність колективну як на рівні особистого життя так і професійної кар'єри. Стосується це представників різних професій і у тому числі соціальних працівників та психологів. Формувати зазначені компетенції слід ще у студентському житті. Тому заклади вищої освіти мають можливість допомогти сформуванню зазначені компетенції як в рамках конкретних освітніх програм так і інших активностей, що практикуються в рамках закладу вищої освіти.

Слід зазначити, що існує кілька основних причин актуальності проектних компетентностей для студентів спеціальностей соціальна робота та психологія.

По-перше, вони дозволяють студентам відповідно оцінювати потреби та проблеми в громаді, розробляти ефективні стратегії та програми для їх вирішення [1]. Це важливо для забезпечення якісної та належної соціальної допомоги та психологічної підтримки. Зважаючи на те, що значна кількість студентів відноситься до соціально незахищених категорій населення, соціально проектування є важливою частиною їх життя, тому вони є зацікавленими у тому, щоб бути частиною соціальних проєктів, які дають можливості самим отримати соціальну та психологічну допомогу та допомагати іншим. В даному випадку ми можемо говорити про залучення до соціальних проєктів своїх близьких та друзів.

По-друге, навички соціального проектування допомагають студентам розуміти процеси планування, впровадження та оцінки соціальних програм [2]. Це включає в себе розробку бюджетів, визначення цілей та об'єктів для надання соціальної та психологічної допомоги, а також вимірювання впливу програм на цільову аудиторію. Тобто долучення студентів до проєктної діяльності дає можливість для професійного зростання та шліфування окремих компетентностей в сфері надання соціальних та психологічних послуг.

По-третє, вміння ефективно проектувати соціальні програми допомагає студентам стати більш конкурентоспроможними на ринку праці. Роботодавці шукають фахівців з практичними навичками в цій сфері, які можуть негайно застосовувати свої знання у практичній роботі з клієнтами та громадами. Особливо ця проблема набула актуальності під час воєнного стану, коли в більшості українських населених пунктів Лівобережної

України спостерігається брак кадрів як в сфері надання соціальної так і психологічної допомоги. Зазначена проблема має найвищий рівень актуальності в малих населених пунктах Запорізької, Дніпропетровської, Харківської та Миколаївської областей. Тому студенти, які навчаються на освітніх програмах за спеціальностями «Соціальна робота» та «Психологія» мають можливість в результаті освоєння компетентностей соціального проектування отримати працевлаштування в установах, що надають соціальні та психологічні послуги в установах всіх рівнів і форм власності.

Зважаючи на все нами перераховане ми приходимо до висновку, що навички соціального проектування є необхідним елементом навчання для студентів соціальних працівників та психологів, оскільки вони допомагають підготувати їх до успішної та ефективної практичної діяльності у сфері надання соціальних послуг та психологічної допомоги. Освоєння компетентностей соціального проектування створює в умовах соціально-економічного розвитку в Україні можливості для створення ефективного соціального ліфту.

Освоєння компетенції проектування повинно базуватись на курсі соціальне проектування. Основна мета зазначеного курсу полягає у введенні студентів у концепції та методи соціального проектування, включаючи аналіз соціальних проблем, розробку та впровадження ініціатив для їх вирішення. Зазначений курс повинен спрямовуватися на розвиток навичок планування, організації та виконання соціальних проєктів, включаючи роботу з командами, управління ресурсами та оцінку ризиків. Лекційні та практичні заняття повинні бути спрямовані підвищити усвідомленість студентів щодо соціальних проблем та їх відповідальності як громадян і майбутніх лідерів у вирішенні цих проблем. Курс соціальне проектування це підготовка студентів до кар'єри в галузі соціального проектування, де вони зможуть застосовувати здобуті знання та навички для створення позитивних змін у суспільстві. Освоєння повинно надавати можливість студентам розвивати та реалізовувати новаторські ідеї для розв'язання соціальних проблем, сприяючи тим самим появі нових підходів та технологій у галузі.

Гурток може проводити регулярні зустрічі, семінари або майстер-класи, на яких студенти вивчатимуть основи написання грантових заявок, а також вивчатимуть кращі практики та приклади успішних заявок. Члени гуртка повинні систематично відстежувати грантові програми та конкурси, які відповідають їхнім інтересам та проєктам. Для цього можна використовувати різноманітні онлайн-ресурси, бази даних та соціальні мережі. Після вибору потенційних грантових програм команда готує проєкти та починає написання заявок. Важливо дотримуватися вимог та формату конкретної програми, а також включати всі необхідні деталі проєкту. Після подання заявок важливо відслідковувати їх статуси та результати. Навіть у випадку відхилення, це може бути важливим досвідом для подальших спроб. У випадку успіху, гурток повинен уважно відстежувати виконання проєкту та звітувати перед грантодавцем. Гурток може активно працювати над залученням додаткових ресурсів та партнерів

для реалізації проєктів, що включає пошук спонсорів, волонтерів та інших зацікавлених сторін.

Закріплення навичок соціального проєктування на практиці може здійснюватись шляхом співпраці спеціалістів кафедр закладу вищої освіти, що активно займаються проєктною діяльністю зі студентами. Прикладом такої співпраці може служити досвід «Хортицької національної академії» в сфері садотерапії [3]. Зазначена співпраця сприяла формуванню нової генерації молодих соціальних працівників та психологів, які сьогодні впроваджують соціальні проєкти спрямовані на відновлення громад Запорізької області.

Список використаних джерел:

1. Карпенко О. (2023). Методи соціальної роботи як складова успішної професійної діяльності соціального працівника. Ввічливість. *Humanitas*, 2023, № 4, 18–24, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.4.3>
2. Соціальна робота: реалії та виклики часу: навч.-метод. посіб. (2023). Київ.нац. ун-т ім. Тараса Шевченка, НПУ ім. М.П.Драгоманова, ДВНЗ «Донбас. держ. пед. унт». 229 с.
3. Мосаєв Ю. (2019). Теоретичні основи розвитку садотерапії в Україні. В *Актуальні проблеми садотерапії, садопсихології та реабілітології*, м. Запоріжжя, 4-5 жовтня 2019 р. Запоріжжя: Видавництво Хортицької національної академії. С. 65–67.



Сапожник А.О.,
студентка НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»
Науковий керівник: Шандрюк С.К.,
доктор психологічних наук
м.Кам'янець-Подільський, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ

Психологічна корекція широко використовується в системі психологічної допомоги дітям і підліткам. Незважаючи на широкий спектр застосування поняття психологічної корекції, існують розбіжності відносно її використання. Наприклад, деякі автори розглядають психологічну корекцію як спосіб профілактики нервово-психічних порушень в дітей (А.С.Співаковська, 1988). Інші розуміють її як метод психологічного впливу, спрямований на створення оптимальних можливостей і умов розвитку особистісного та інтелектуального потенціалу дитини (Г.В.Бурменська, О.А.Караванова, А.Г.Лидерс, 1990, чи як сукупність прийомів, які використовує психолог для виправлення психіки чи поведінки психічно здорової людини (Р.С.Немов, 1993).

Психокорекція – це система заходів, спрямованих на виправлення недоліків психологічного розвитку чи поведінки людини з допомогою спеціальних заходів психологічного впливу.

- Психокорекція орієнтована на клінічно здорову особистість.
- Орієнтується на здорові сторони особистості незалежно від ступеня їх порушень.
- В психокорекції орієнтуються на теперішнє і майбутнє клієнтів:
- Психокорекція орієнтується на середньо термінову допомогу (короткотермінова 15 зустрічей при консультуванні. Довготермінова – до кількох років при психотерапії)
- Психокорекційні впливи спрямовані на зміну поведінки і розвиток особистості клієнта.

Психокорекція відрізняється від психологічного розвитку тим, що психокорекція має справу з вже сформованими якостями особистості чи видами поведінки і спрямована на їх переробку, в той час як основна задача розвитку полягає в тому, щоб при недостатньому при недостатньому розвитку сформувані в людини психологічні якості.

Сьогодні психологічна корекція широко використовується в системі психологічної допомоги дітям і підліткам. Незважаючи на широкий спектр застосування поняття психологічної корекції, існують розбіжності відносно її використання. Наприклад, деякі автори розглядають психологічну корекцію як спосіб профілактики нервово-психічних порушень в дітей (А.С.Співаковська, 1988). Інші розуміють її як метод психологічного впливу, спрямований на створення оптимальних можливостей і умов розвитку особистісного та інтелектуального потенціалу дитини (Г.В.Бурменська, О.А.Караванова, А.Г.Лидерс, 1990, чи як сукупність прийомів, які використовує психолог для виправлення психіки чи поведінки психічно здорової людини (Р.С.Немов, 1993).

Психокорекційна ситуація включає 5 основних елементів:

1. Людина, яка потребує психокорекційної допомоги (клієнт);

2. Людина, яка допомагає (психолог);
3. Теорія, яка використовується для пояснення проблем клієнта.
4. Набір процедур (технік, методів), що використовуються для вирішення проблем клієнта.
5. Спеціальні соціальні відносини між клієнтом і психологом.

З розвитком практичної психології поняття “корекція” стало все ширше використовуватися у віковій психології і психологічній допомозі не тільки дітям з проблемами у розвитку, але і з нормальним психічним розвитком. Розширення сфери використання психологічної корекції в роботі із здоровими дітьми обумовлене наступними причинами:

Активним впровадженням в систему навчання нових освітніх програм, успішне засвоєння яких вимагає максимального розвитку творчого та інтелектуального потенціалу дитини.

Гуманізацією процесу освіти, яка неможлива без диференційного підходу до навчання дитини і вимагає врахування індивідуально-психологічних особливостей кожного учня і, у відповідності із цим, різноманітних способів психолого-педагогічної корекції.

У зв'язку з цим відбулися принципові зміни характеру задач і напрямків корекційних впливів – від виправлення дефектів при порушеному розвитку до створення оптимальних можливостей і умов для психічного розвитку здорової дитини

Програма корекційної роботи повинна бути психологічно обгрунтованою. Успіх корекційної роботи залежить насамперед від правильної, об'єктивної, комплексної оцінки результатів діагностичного обстеження. Корекційна робота повинна бути спрямована на якісне перетворення різних функцій, а також на розвиток різних здібностей дитини.

Для здійснення корекційних впливів необхідні створення і реалізація певної моделі корекції: загальної, типової, індивідуальної.

Загальна модель корекції—система умов оптимального вікового розвитку особистості в цілому – передбачає розширення, поглиблення, уточнення уявлень дитини про навколишній світ, про людей, суспільні події, про зв'язки і відносини між ними; використання різних видів діяльності для розвитку мислення, що аналізує сприйняття, спостережливості тощо; такий характер проведення занять, що щадить, враховує стан здоров'я (особливо в дітей, які пережили посттравматичний стрес, які перебувають у несприятливих умовах розвитку). Необхідно оптимально розподіляти навантаження упродовж заняття, дня, тижня, року, вести контроль та облік стану дитини.

Типова модель корекції базується на організації практичних дій на різних основах. Спрямована на оволодіння різними компонентами дій і поетапне формування різних дій.

Індивідуальна модель корекції містить у собі визначення індивідуальної характеристики психічного розвитку дитини, її інтересів, наочіння, проблем; виявлення ведучих видів діяльності, особливостей функціонування мислення, визначення рівня розвитку різних дій; складання програми індивідуального розвитку з опорою на більш сформовані сторони, дії ведучої системи для здійснення переносу отриманих знань у нові види діяльності та сфери життя.

Ефективність психокорекційного процесу в значній мірі залежить від вміння психолога складати психокорекційну програму. При цьому необхідно враховувати наступні методичні вимоги:

Чітко сформулювати основні цілі психокорекційної роботи;

Виділити коло задач, які повинні конкретизувати основну мету;

Визначити зміст корекційних занять з врахуванням структури дефекту та індивідуально-психологічних особливостей дитини, розвитку провідного виду діяльності;

Визначити форму роботи з дитиною (групова, сімейна, індивідуальна);

Відібрати відповідні методи і техніки з врахуванням вікових, інтелектуальних і фізичних можливостей дитини;

Запланувати форму участі батьків та інших осіб в корекційному процесі;

Розробити методи аналізу оцінки динаміки психокорекційного процесу;

Підготувати приміщення, необхідне обладнання і матеріали.

Цілеспрямований психокорекційний вплив на дитину і підлітка з проблемами в розвитку здійснюється через психокорекційний комплекс, який складається з чотирьох взаємопов'язаних блоків:

Діагностичний;

Корекційний;

Оцінковий;

Прогностичний

В діагностичний блок входять діагностика психічного розвитку дитини і діагностика соціального середовища.

- Діагностика психічного розвитку дитини включає в себе:

- Всестороннє психологічне вивчення особистості дитини і її батьків, системи їх стосунків;

- Аналіз мотиваційно-потребної сфери дитини і членів її сім'ї;

- Визначення рівня розвитку сенсорно-перцептивних та інтелектуальних процесів і функцій;

- Діагностику соціального середовища дитини (аналіз несприятливих факторів соціального середовища, які травмують дитину, порушують її психічний розвиток, формування характеру особистості і соціальну адаптацію).

Корекційний блок включає наступні задачі:

- Корекція неадекватних методів виховання дитини з метою подолання її мікросоціальної занедбаності;

- Допомогу дитині чи підлітку у вирішенні психотравмуючих ситуацій;

- Формування продуктивних видів взаємовідносин дитини з оточуючими (в сім'ї, класі);

- Підвищення соціального статусу дитини в колективі;

- Розвиток в дитини чи підлітка компетентності у питаннях нормативної поведінки;

- Формування і стимуляція сенсорно-перцептивних, мнемічних і інтелектуальних процесів у дітей;

- Розвиток і вдосконалення комунікативних функцій, емоційно-вольової регуляції поведінки;

- Формування адекватних батьківських установок на соціально-психологічні проблеми дитини шляхом активного залучення батьків в

психокорекційний процес;

- Створення в дитячому колективі, де навчається дитина, атмосфери прийняття, доброзичливості, відкритості, взаєморозуміння.

Корекція труднощів дітей у навчанні — складний і багатогранний процес. Він торкається не лише усунення чи пом'якшення недоліків їхньої навчально-пізнавальної діяльності, а й потребує вирішення особистісних проблем кожної дитини, гармонізації її ставлень до самої себе, ровесників і дорослих. Тому важливо, аби до корекційної роботи з дитиною залучалася не лише школа, а й сім'я.

Важлива роль в організації корекції труднощів у навчанні школярів належить шкільному психологові. А він проводить, насамперед, діагностику інтелектуального й особистісного розвитку дітей і, виходячи з її результатів, стає консультантом педагога щодо побудови програми індивідуально спрямованої корекційно-розвивальної роботи з кожною дитиною, працює з сім'єю, де виховується дитина, яка має труднощі у навчанні, нарешті, — він здійснює окремі форми корекційної роботи з дітьми. Крім різнобічного діагностичного вивчення дитини, психолог у разі потреби порушує питання про обстеження її в психолого-медико-педагогічній консультації та встановлює контакт з цією установою.

Ті чи інші труднощі дитини в навчанні негативно позначаються на її здатності працювати разом з класом. Через те вона більшою чи меншою мірою *потребує індивідуалізації навчального процесу*. Тим часом в умовах великої наповненості класу в масовій школі та напруженого темпу вивчення програмового матеріалу можливості індивідуальної роботи з дітьми дуже обмежені. Вони бувають достатніми для тих учнів, які мають легкі порушення навчальної діяльності, пов'язані з недоліками переважно мотиваційної та емоційно-вольової сфер чи з вадами окремих функцій, наприклад, уваги, сенсорomotorної координації, за належно сформованої пізнавальної діяльності в цілому.

Проблема важких підлітків - одна з центральних психолого-педагогічних проблем. Зростання підліткової злочинності збільшується темпами, що помітно випереджають темпи зростання правопорушень в інших вікових групах. 70% злочинів скоюється особами до 30 років.

Оцінка будь-якої поведінки завжди передбачає її порівняння з якоюсь нормою, проблемну поведінку часто називають девіантною.

Девіантна поведінка ділиться на дві великі категорії.

По-перше – це поведінка, відхилена від норм психічного здоров'я, при наявності вираженої чи невираженої психопатології.

По-друге – це антисоціальна поведінка, що порушує якісь соціальні і культурні норми, особливо правові. Коли такі вчинки порівняно незначні, їх називають правопорушеннями, а коли серйозні і караються – злочинами. Відповідно говорять про делінквентну (протиправну) і кримінальну (злочинну) поведінку.

Існує три групи факторів, які можуть спричинити виникнення девіантної поведінки:

- біологічні,
- психологічні,
- соціальні

Біологічні – статеве дозрівання, яке пов'язане з нестійкістю різних фізіологічних систем, незбалансованістю нервової і гуморальної систем

- в підлітковому віці найчастіше проявляються різні психічні захворювання;

- мінімальні мозкові дисфункції, тобто незначні порушення нормального процесу дозрівання мозкових структур. Такі порушення можуть виникнути внаслідок родових травм, впливу інфекцій, токсичних речовин, радіоактивного опромінення як до народження дитини, так і після народження.

Успішність корекції труднощів у навчанні дітей залежить від того, наскільки тісно вона пов'язана з діагностикою і є її безпосереднім продовженням. Тому й говорять про *діагностико-корекційну систему* як єдине ціле. Завдання діагностики — виявлення загальних, типових та індивідуальних особливостей дітей, що мають труднощі у навчанні, з метою врахування їх у педагогічному процесі. Без такої діагностичної основи корекція навчання дітей неприпустима і не може бути успішною. Здійснювана наосліп, без урахування причин порушення навчальної діяльності кожної дитини та можливостей їх усунення відповідними методами педагогічного впливу, вона дискредитує саму ідею допомоги дітям із труднощами в навчанні.

Список використаних джерел:

1. Роменець В.А. Психологія творчості: Навч. Посібник. 2-ге вид., доп. Київ : Либідь, 2001.-288с.
2. Ясінська Х. Адаптація дітей раннього віку до перебування в ДНЗ / Х. Ясінська. *Психолог дошкілля*. №4 (21).
3. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування й корекція. Київ : Професіонал, 2005 р., 696 с.



СОЦІАЛЬНІ ІННОВАЦІЇ ТА ВОЛОНТЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ ФАХІВЦІВ У СОЦІАЛЬНІЙ СФЕРІ В УКРАЇНІ ТА ЗА КОРДОНОМ

Денека А.С.

*студент Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»*

Палилюк О.М.

*кандидат історичних наук, викладач Навчально-реабілітаційного
закладу вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
м. Кам'янець-Подільський, Україна*

ЕМОЦІЇ ТА ПРОСОЦІАЛЬНА ПОВЕДІНКА

Одне з ключових відкриттів досліджень взаємозв'язку між соціальним класом та емоціями полягає в тому, що люди з нижчого класу демонструють вищі показники емпатії. Обґрунтування такого зв'язку полягає в тому, що оскільки особини з нижчого класу більше схильні пояснювати події впливом зовнішніх факторів, вони повинні бути більш чутливими до того, як зовнішні події впливають на емоції інших, а отже, краще оцінювати емоції інших людей [1]. Додатковим обґрунтуванням є те, що схильність людей з нижчого соціального класу до більшої соціальної активності та підтримки більш взаємозалежних соціальних зв'язків повинна призводити до більшої усвідомленості емоцій, які відчувають інші. Це міркування було перевірено у трьох дослідженнях, про які повідомляють Краус, Кот та Келтнер (2010).

У першому з цих досліджень автори вивчали зв'язок між освітнім рівнем (показник соціального класу) та балами за шкалою розпізнавання емоцій тесту емоційного інтелекту Майєра-Саловея-Карузо (Mayer, Salovey & Caruso, 2002). Учасники з середньою освітою отримали вищі бали, ніж їхні колеги з вищою освітою [2]. У другому дослідженні пари учасників брали участь у гіпотетичному співбесіді при прийомі на роботу, під час якого експериментатор ставив кожному з них ряд стандартних запитань. Ця взаємодія стала основою для оцінки здатності до емпатії, оскільки кожного учасника просили оцінити як свої власні емоції, так і емоції свого партнера під час співбесіди. Суб'єктивний соціальний клас знову був пов'язаний із точністю емпатії, при цьому учасники нижчого класу досягли вищого балу. Більше того, учасники нижчого класу більше схильні пояснювати свої рішення ситуативними, а не особистісними факторами, а зв'язок між суб'єктивним соціальним класом та емпатією, як виявилось, опосередковується цією тенденцією пояснювати рішення ситуативними факторами [3]. Дослідники провели третє дослідження, в якому вони маніпулювали суб'єктивним соціальним класом. Цього разу вони оцінювали точність емпатії за допомогою Тесту читання думок за очима (Baron-Cohen, Wheelwright, Hill, Raste & Plumb, 2001). Учасники, у яких тимчасово викликали відчуття нижчого соціального класу, краще розпізнавали емоції за ледь помітними сигналами з області очей на обличчі [4].

Ці результати узгоджуються з думкою, що особи нижчого соціального класу більш чутливі до варіацій контексту та більше схильні пояснювати події ситуативними термінами. Однак деякі аспекти результатів є досить

дивовижними. Наприклад, немає вагомих причин прогнозувати, що більша чутливість до контекстних варіацій буде корисною для оцінки статичних виразів обличчя, які були стимулами в Дослідженнях 1 та 3 дослідження Крауса та співавторів (2010). Таким чином, зв'язок між соціальним класом та розпізнаванням емоцій у цих дослідженнях, здається, залежить від уявлення про те, що більша взаємозалежність, яка є характерною для соціального середовища нижчого класу, сприяє більшому досвіду, а отже, і знанням зв'язку між рухами обличчя та суб'єктивними емоціями, хоча все ж таки дивно, що тимчасове індукування нижчого суб'єктивного соціального класу, як використовувалося в Дослідженні 3, має викликати той самий ефект, що й тривалий реальний досвід перебування в середовищі нижчого класу [5].

Якщо особи нижчого класу більш емпатичні, ніж їхні колеги з вищого класу, і тому краще розпізнають чужі страждання чи потреби, це, ймовірно, вплине на їхню поведінку в ситуаціях, коли люди відчувають стрес або потребують допомоги. Саме це й підтверджують дані.

У серії з чотирьох досліджень Піфф, Краус, Кот, Чен та Келтнер (2010) виявили послідовну тенденцію до того, що люди з вищого класу менш схильні допомагати іншим, ніж їхні колеги з нижчого класу [6]. У Дослідженні 1 учасники з низьким суб'єктивним соціальним класом робили більші виділення в груповій грі (грі, де ви можете вільно виділити іншій людині стільки ресурсів, скільки захочете) з анонімним партнером, ніж учасники з високим суб'єктивним соціальним класом. У Дослідженні 2 суб'єктивним соціальним класом маніпулювали, просячи учасників порівняти себе з людьми, які перебувають або на самому верху, або на самому низу драбини статусної ієрархії, при цьому ідея полягала в тому, що суб'єктивний соціальний клас повинен бути нижчим для тих, хто проводить висхідні порівняння, і вищим для тих, хто проводить спадні порівняння [7]. Просоціальну поведінку вимірювали, просячи учасників вказати відсоток доходу, який люди повинні витратити на різноманітні товари та послуги, одним із яких були благодійні пожертви. Учасники, у яких штучно знижували суб'єктивний соціальний клас, вказували, що більший відсоток річної зарплати людей слід витратити на благодійні пожертви порівняно з учасниками, у яких штучно підвищували суб'єктивний соціальний клас [8]. У Дослідженні 3 дослідники використовували комбінацію освітнього рівня та доходу домогосподарства для оцінки соціального класу та використовували соціальну ціннісну орієнтацію (Van Lange, De Bruin, Otten & Joireman, 1997) як міру егалітарних цінностей. Ці дві змінні використовувались для прогнозування поведінки в довірчій грі. Відповідно до прогнозів, учасники нижчого класу демонстрували більшу довіру до свого анонімного партнера, ніж їхні колеги з вищого класу, і цей зв'язок опосередковувався егалітарними цінностями [9]. У своєму остаточному дослідженні дослідники маніпулювали співчуттям, просячи учасників у групі співчуття переглянути 46-секундне відео про дитячу бідність. Потім учасникам з вищого та нижчого класів дали змогу допомогти тому, хто цього потребує [10]. Дослідники прогнозували, що допомога регулюватиметься співчуттям лише серед учасників вищого класу, на тій підставі, що учасники нижчого класу вже будуть налаштовані допомагати, і результати узгоджуються з цим прогнозом. Загалом, ці чотири дослідження узгоджуються в тому, що

порівняно з людьми вищого класу, люди нижчого класу більш щедрі, більшою мірою підтримують благодійність, більше довіряють незнайомцям і частіше допомагають людині в біді [11].

Надійність цього відкриття була поставлена під сумнів Корндорфером, Еглоффом і Шмукле (2015), які знайшли протилежні докази в серії досліджень. Одним із способів вирішити ці, здавалося б, суперечливі висновки є стверджувати, як це зробили Краус і Каллахан (2016), що зв'язок між соціальним класом і просоціальною поведінкою опосередковується низкою факторів, включаючи те, чи контекст є публічним чи приватним.

Для перевірки цієї ідеї Краус і Каллахан (2016) провели серію досліджень, у яких вони маніпулювали тим, чи пожертви анонімному іншому в груповій грі робилися в приватному чи публічному контексті. У приватному контексті донор залишався анонімним. У публічному контексті ім'я та місто проживання донора оголошувалися разом із пожертвою [12]. Учасники нижчого класу були більш щедрими наодинці, ніж на публіці, тоді як щодо учасників вищого класу спостерігалось протилежне. Цікаво, що учасники вищого класу частіше очікували відчувати гордість за просоціальну поведінку, і ця різниця в очікуваній гордості опосередковувала вплив соціального класу на різницю між публічними та приватними жертвами [13].

Враховуючи, що люди нижчого класу, як було виявлено, дотримуються більш егалітарних цінностей і частіше допомагають незалежно від рівня співчуття, можна припустити, що саме більші ресурси учасників вищого класу робить їх більш егоїстичними, а отже, менш схильними допомагати іншим [14]. Це пояснення "егоїстичності" впливу соціального класу на просоціальну поведінку підтверджується іншою серією досліджень, про які повідомляють Піфф, Станкато, Кот, Мендоса-Дентон і Келтнер (2012). Вони виявили, що порівняно з особами нижчого класу, люди вищого класу частіше демонструють неетичні тенденції прийняття рішень, частіше беруть цінні речі в інших, брешуть під час переговорів, шахраюють, щоб збільшити свої шанси на виграш призу, і схвалюють неетичну поведінку на роботі [15]. Також були дані свідчення того, що ці неетичні тенденції частково пояснюються більш сприятливим ставленням до жадібності серед людей вищого класу. Пізніші дослідження показують, що зв'язок між соціальним класом і неетичною поведінкою залежить від того, чи приносить ця поведінка користь собі чи іншим [16]. Дюбуа, Рукер і Галінський (2015) змінювали, кому приносить користь неетична поведінка, і показали, що раніше повідомлена тенденція людей вищого класу приймати більш неетичні рішення спостерігалася лише тоді, коли результат був вигідний для них самих. Ці висновки узгоджуються з думкою, що більші ресурси, якими користуються особи вищого класу, призводять до сильнішої зосередженості на собі та меншій турботи про добробут інших.

Цікаво, що сильніша зосередженість на собі та менша турбота про добробут інших з боку людей вищого класу більш очевидні в контекстах, що характеризуються високою економічною нерівністю [17]. Це було показано Кот, Хаус і Віллер (2015), які проаналізували результати загальнонаціонального опитування США і показали, що респонденти з високим доходом робили менш щедри пропозиції анонімному іншому в

груповій грі, ніж їхні колеги з нижчим доходом, лише в районах з високою економічною нерівністю, що відображається коефіцієнтом Джіні. Дійсно, в районах з низькою нерівністю були дані свідчення того, що респонденти з високим доходом були більш щедрими, ніж їхні колеги з нижчим доходом. Щоб перевірити причинно-наслідковий зв'язок цієї різниці між доходом і щедрістю в районах з високою та низькою нерівністю, автори провели експеримент, у якому учасників переконували в те, що їхній домашній штат характеризується високим або низьким рівнем економічної нерівності, а потім зіграли в групову гру з анонімним іншим. Учасники з високим доходом були менш щедрими, ніж їхні колеги з низьким доходом, в умовах високої нерівності, але не в умовах низької нерівності.

Можливою проблемою дослідження Кот та співавторів (2015) у цьому контексті є те, що воно зосереджується на доході, а не на класі. Хоча ці зміни, безумовно, пов'язані, клас, як правило, вважається показником, що включає більше, ніж просто дохід. Проте дослідження все ж таки говорить про те, що економічна нерівність відіграє ключову роль у формуванні ставлення та поведінки людей вищого класу [18]. Існує щонайменше три (не обов'язково взаємовиключних) пояснення цього впливу нерівності.

Одне з них полягає в тому, що нерівність посилює почуття права у людей вищого класу, тому що вони частіше проводять порівняння вниз по соціальній драбині [19].

Інше пояснення полягає в тому, що люди вищого класу можуть більше турбуватися про втрату свого привілейованого становища в суспільстві, якщо вони відчують велику різницю між багатими та бідними.

Останнє пояснення полягає в тому, що люди вищого класу можуть бути більш мотивовані виправдовувати своє привілейоване становище в суспільстві, коли розрив між багатими та бідними є великим.

Незалежно від того, яке з цих пояснень є правильним – а можливо, всі вони правильні до певної міри – той факт, що просоціальна поведінка людей вищого класу знижується в умовах високої економічної нерівності, є важливим, враховуючи, що США є одним із найбільш економічно нерівних суспільств у розвиненому світі. Отже, в нерівних суспільствах, можна з упевненістю зробити висновок, що в середньому люди з вищого класу рідше, ніж їхні колеги з нижчого класу, поводяться просоціально, особливо якщо просоціальна поведінка не є публічною.

Список використаних джерел:

1. Van Lange, P. A., De Bruin, E., Otten, W., & Joireman, J. A. (1997). Development of prosocial, individualistic, and competitive orientations: Theory and preliminary evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 733. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.4.733>
2. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2002). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) user's manual*. Toronto, ON: Multi-Health Systems.
3. Piff, P. K., Kraus, M. W., Côté, S., Cheng, B., & Keltner, D. (2010). Having less, giving more: The influence of social class on prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 771–784. <https://doi.org/10.1037/a0020092>
4. Brandt, M. J., & Henry, P. J. (2012). Psychological defensiveness as a mechanism explaining the relationship between low socioeconomic status and religiosity. *International Journal for the Psychology of Religion*, 22,

- 321–332. <https://doi.org/10.1080/10508619.2011.646565>
5. Buck, N., & McFall, S. (2012). Understanding society: Design overview. *Longitudinal and Life Course Studies*, 3, 5–17. <https://doi.org/10.14301/llcs.v3i1.159>
 6. Chowdry, H., Crawford, C., Dearden, L., Goodman, A., & Vignoles, A. (2013). Widening participation in higher education: Analysis using linked administrative data. *Journal of the Royal Statistical Society: Series A*, 176, 431–457. <https://doi.org/10.1111/j.1467-985x.2012.01043.x>
 7. Department for Communities and Local Government. (2012). Citizenship survey. Retrieved from <http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20120919133219/http://www.communities.gov.uk/communities/research/citizenshipsurvey/>
 8. Stephens, N. M., Fryberg, S. A., Markus, H. R., Johnson, C., & Covarrubias, R. (2012). Unseen disadvantage: How American universities' focus on independence undermines the academic performance of first-generation college students. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 1178–1197. <https://doi.org/10.1037/a0027143>
 9. Brown-Iannuzzi, J. L., Lundberg, K. B., Kay, A. C., & Payne, B. K. (2015). Subjective status shapes political preferences. *Psychological Science*, 26, 15–26. <https://doi.org/10.1177/0956797614553947>
 10. Côté, S., House, J., & Willer, R. (2015). High economic inequality leads higher-income individuals to be less generous. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112, 15838–15843. <https://doi.org/10.1073/pnas.1511536112>
 11. Davidai, S., & Gilovich, T. (2015). Building a more mobile America – One income quintile at a time. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 60–71. <https://doi.org/10.1177/1745691614562005>
 12. Dubois, D., Rucker, D. D., & Galinsky, A. D. (2015). Social class, power, and selfishness: When and why upper and lower class individuals behave unethically. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108, 436–449. <https://doi.org/10.1037/pspi0000008>
 13. Korndörfer, M., Eglolf, B., & Schmukle, S. C. (2015). A large scale test of the effect of social class on prosocial behavior. *PLoS One*, 10(7), e0133193. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133193>
 14. Kraus, M. W., & Tan, J. J. (2015). Americans overestimate social class mobility. *Journal of Experimental Social Psychology*, 58, 101–111. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2015.01.005>
 15. Stephens, N. M., Brannon, T. N., Markus, H. R., & Nelson, J. E. (2015). Feeling at home in college: Fortifying school-relevant selves to reduce social class disparities in higher education. *Social Issues and Policy Review*, 9(1), 1–24. <https://doi.org/10.1111/sipr.12008>
 16. Wiederkehr, V., Bonnot, V., Krauth-Gruber, S., & Darnon, C. (2015). Belief in school meritocracy as a system-justifying tool for low status students. *Frontiers in Psychology*, 6, 1053. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01053>
 17. Evans, G., & Mellon, J. (2016). Social class: Identity, awareness and political attitudes: Why are we still working class? *British Social Attitudes*, 33, 1–19.
 18. Kraus, M. W., & Callaghan, N. (2016). Social class and prosocial behavior: The moderating role of public versus private contexts. *Social Psychological and Personality Science*, 7, 769–777. <https://doi.org/10.1177/1948550616659120>

19. Owuamalam, C. K., Rubin, M., & Spears, R. (2016). The system justification conundrum: Reexamining the cognitive dissonance basis for system justification. *Frontiers in Psychology*, 7, 1889. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01889>



Мельник І.В.,
студентка Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
м. Кам'янець-Подільський, Україна,
Науковий керівник: **Шевчук О.В.,**
кандидат педагогічних наук, викладач
Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»

РОЛЬ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ОСВІТІ ТА ПРАКТИЦІ

Упродовж останніх років в освітній і науковий простори стрімко увійшли технології штучного інтелекту (ШІ), що трансформують економіку і суспільство, а також символізують новий етап не тільки в історії цифрових технологій, а й у глобальному масштабі розвитку сучасної цивілізації в цілому. ШІ визначено як стратегічну технологію, що передбачає багато переваг для громадян і суспільства загалом, за умови її людиноцентризму, етичності, стійкості та поваги до фундаментальних прав та цінностей (European Commission, 2020a, p. 25) [1].

Отож наведу приклади де використовується штучний інтелект в психології:

Прогнозування ризику самогубств:

Самогубство часто асоціюється зі сильною тугою. Особа, яка вирішує вчинити самогубство, відчуває надзвичайну самотність, виснаженість або безвихідь. Клінічні спеціалісти можуть також вказувати на різні фактори, які бути присутні у таких ситуаціях, такі як порушення емоційної регуляції, зловживання речовинами або імпульсивність. Додаткові аспекти, такі як психоз, самопошкодження або відчуття безнадії, також можуть бути враховані. Проте, чи є ці характеристики типовими для всіх, хто має суїцидальні думки? І чи можуть вони дійсно спричинити суїцидальну поведінку?

Інноваційний соціальний проєкт під керівництвом дослідниці-психологині Джессіки Рібейро з Університету штату Флорида (США) спрямований на прогнозування самогубств. Проєкт став можливим завдяки тому, що вона, Франклін та доктор медичних наук з медичного центру Університету Вандербільта, отримали доступ до масиву даних. Він містить електронні медичні картки близько 2 мільйонів пацієнтів зі штату Теннессі. Проєкт став найбільшим науковим дослідженням такого роду в історії, “величезною можливістю”, говорить Рібейро. Команда проаналізувала анонімні електронні медичні картки та встановила понад 3200 людей, які вчинили суїцидальну спробу. Використовуючи машинне навчання для вивчення всіх деталей і обставин цих людей, алгоритми змогли «дізнатись», яка комбінація факторів в записах може найбільш точно передбачити спроби самогубства в майбутньому.

“Машинна вивчає поєднання факторів ризику, інколи сотні їх аспектів”, – говорить Рібейро. Така змістовна інформація може бути використана для розробки системи оповіщення для медичних працівників, які визначають пацієнтів із ризиком суїцидальної поведінки. Наприклад, система може

видавати попередження або “оцінку ризиків” для кожної людини. Тому, потрапляючи в лікарню з гострими симптомами, лікар відділення невідкладної допомоги може побачити підвищений ризик самогубства та негайно викликати психіатра.

Дуже часто ці наступні необхідні кроки ніколи не відбуваються. Дослідження показують, що близько 60% – 90% людей, які помирають від самогубства, відвідували свого лікаря протягом останнього року, а клініцист не помічав, не підозрював, що станеться суїцид [5].

Діагностика психічних розладів:

Психічний розлад – таке ж захворювання, як наприклад, хвороби зору, серця або цитоподібної залози.

Це комплекс симптомів, які мають внутрішній зв'язок, спільний механізм розвитку. Досить часто психічне здоров'я опиняється поза увагою, через різні причини: страх осуду, заперечення, низький рівень знань про психічне здоров'я, стигматизацію, а часом обумовленні страхом «каральної психіатрії». Симптоми захворювання не настільки очевидні та мають широкий діапазон проявів: від розладів настрою до галюцинаторних переживань, що ускладнює своєчасне діагностування та вчасне звернення по допомогу [3].

Різновиди розладів:

- Тривожний розлад
- Розлад настрою
- Психотичний розлад
- Розлад особистості
- Розлад харчової поведінки
- Розлад сну
- Пов'язані з сексуальністю і т.д. [2].

Допомога штучного інтелекту в діагностиці психічних розладів:

1. Прогнозування депресії: Дослідження, що використовує машинне навчання для аналізу соціальних медіа та інших цифрових слідів, щоб передбачити ризик розвитку депресії серед користувачів.

2. Виявлення тривожності у мові: Проект, який використовує алгоритми глибокого навчання для аналізу голосових сигналів та виявлення ознак тривожності в мові людини.

3. Скринінг посттравматичного стресового розладу серед ветеранів: Дослідження, що досліджує використання штучного інтелекту для автоматичного виявлення посттравматичного стресового розладу у ветеранів на основі їхніх клінічних інформаційних записів.

4. Чат-боти для психологічної підтримки: Проекти, які розробляють віртуальних асистентів у формі чат-ботів для надання психологічної підтримки та допомоги людям, що стикаються з емоційними проблемами.

Висновки:

З огляду на суб'єктивний характер оцінки симптомів, точність діагностики психологічного здоров'я завжди була складною. ШІ забезпечує рівень точності та об'єктивності, який раніше був недосяжний. Алгоритми машинного навчання, навчені на великих наборах даних,

можуть виявляти кореляції(співвідношення, відповідність, взаємозв'язок предметів, понять) та шаблони, які можуть вислизати від практикуючих людей. Масштабованість рішень на основі штучного інтелекту вирішує одну з найважливіших проблем у сфері охорони психічного здоров'я. Програми ШІ підтримують велику кількість людей одночасно, пропонуючи втручання та підтримку тим, кому в іншому випадку довелося б місяцями чекати, щоб відвідати терапевта.

Дорога вперед: Оскільки ШІ продовжує розвиватися, очікується, що його роль у підвищенні доступності та зменшенні стигми, пов'язаної з психічним здоров'ям, зростатиме. Постійна розробка більш складних, чуйних і зручних інструментів штучного інтелекту ще більше усуне перешкоди для догляду. Крім того, оскільки ставлення суспільства до психічного здоров'я продовжує розвиватися, інтеграція штучного інтелекту в служби психічного здоров'я може стати наріжним каменем більш інклюзивної, ефективної та милосердної системи охорони здоров'я.

Підсумовуючи, штучний інтелект виступає як трансформаційна сила в охороні психічного здоров'я, не лише у сфері лікування, але й як потужний союзник у тому, щоб зробити психіатричну допомогу доступнішою та менш стигматизованою. Його здатність запропонувати конфіденційність, зручність і негайну підтримку переосмислює шляхи, якими люди звертаються до служб психічного здоров'я, обіцяючи майбутнє, де кожен матиме можливість шукати та отримувати необхідну допомогу [4].

Список використаних джерел:

1. Драч, І., Петроє, О., Бородієнко, О., Регейло, І., Базелюк, О., Базелюк, Н., & Слободянюк, О. (2023). Використання штучного інтелекту у вищій освіті. Міжнародний науковий журнал «Університети і лідерство», 15, 66-82. <https://doi.org/10.31874/2520-6702-2023-15-66-82>
2. Психічний розлад. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%BB%D0%Vo%D0%B4
3. Що таке психічний розлад та які причини виникнення? URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/shho-take-psyhichnyj-rozlad-ta-yaki-prychyny-vynyknennya/>
4. Як AI використовується для вирішення кризи психічного здоров'я. URL: <https://www.unite.ai/uk>
5. Як штучний інтелект рятує життя у 21 столітті. URL: <https://www.prostir.ua/?news=yak-shtuchnyj-intelekt-ryatuje-zhyttya-u-21-stolitti>



Палилюк О.М.

кандидат історичних наук,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
Palehulko1980@ukr.net

Столяренко О.Б.,

кандидат психологічних наук, доцент
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
stolyarenko.ob@gmail.com

ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства проблема формування соціально-психологічної компетентності студентів закладів вищої освіти є надзвичайно важливою. Її актуальність зумовлюється тим, що система вищої освіти має забезпечити випускника ефективним інструментарієм життєвої адаптації у мінливих соціальних умовах, сформувати ціннісні настанови та практичні вміння, які реально підтримають будь-які рольові функції, значущі для життєдіяльності людини і суспільства, розвинути здатність ефективно працювати в команді, продуктивно взаємодіяти із соціальним середовищем та постійно самовдосконалюватися.

Проблема формування соціальної компетентності, конструктивних стратегій додання життєвих ситуацій є вельми актуальною в контексті збереження й підтримання психологічного здоров'я нації. Оскільки невміння ефективно використовувати свої внутрішні ресурси, недостатній розвиток навичок ефективного спілкування і своєчасного розв'язання різноманітних проблем, а також намагання уникати проблемних ситуацій разом з низкою інших чинників зумовлює зростання в сучасному суспільстві рівня наркоманії, алкоголізму, кримінальної активності та суїцидальної поведінки. З іншого боку, усвідомлена соціальна компетентність у юнацькому віці є підґрунтям для формування конструктивних стратегій додання стресів і кризових ситуацій у зрілому віці, сприяє профілактиці девіантної поведінки, успішній соціальній адаптації, розвитку особистості.

Кризові явища, які відбуваються в Україні, значно збільшують кількість дорослих та дітей, які потребують соціальної опіки, захисту, професійної психологічної та соціальної підтримки. Тому вкрай важливим є усвідомлення соціальної ролі психологів та соціальних працівників, які могли би кваліфіковано надавати допомогу людям у складних життєвих ситуаціях та вирішувати різні аспекти їх життєвих проблем.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема дослідження соціальної компетентності особистості є предметом вивчення вітчизняних і зарубіжних учених, зокрема фахівців у сфері філософії, психології й педагогіки. Вагомим внеском у визначення методологічних засад проблеми є погляди й ідеї К. Абульханової-Славської, П. Анохіна, Ф. Василюка та інших. Формуванню підходів до визначення сутності

соціальної компетентності сприяють праці А. Аргайла, П. Берельсона, Е. Коблянської, В. Кунціної та інших. Формуванню уявлення про специфіку розвитку соціальної компетентності сприяють психологічні дослідження соціального мислення й інтелекту, моделей поведінки особистості (Д. Гілфорд, Ю. Ємельянов, Б. Саллівен, Р. Стернберг, Е. Торндайк та ін.), праці у сфері гуманістичної теорії самореалізації особистості (А. Маслоу, К. Роджерс, та ін.), акмеологічні дослідження соціальної компетентності як складової професіоналізму (К. Абульханова-Славська, А. Деркач, А. Маркова, Ю. Мель та ін.).

Низку теоретичних праць присвячено висвітленню категорії соціальної компетентності та її складових. Зокрема, розглянуто значення критичних життєвих ситуацій у становленні особистості, розроблено техніки адаптації суб'єкта до проблемних ситуацій (І. Албегова, О. Василькова, В. Васильков та ін.); активно досліджувалися когнітивні аспекти суб'єктивного відображення емоційно складних життєвих ситуацій, індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмувальній ситуації (Л. Виноградова, О. Будницька та ін.).

Методологічні та теоретико-практичні аспекти професійної підготовки фахівців соціальної сфери досліджуються позицій різних наукових підходів. Широко представлені у науковій літературі дослідження змісту професійної підготовки в межах особистісно-орієнтованого підходу (Г. Балл, І. Бех, І. Зязюн, В. Козленко, Г. Костюк, В. Моляко, В. Рибалка).

Концептуальні засади професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери, соціальних педагогів також відображені у працях С. Архипової, О. Безпалько Т. Веретенко, В. Поліщук та ін. Здебільшого, професійна підготовка фахівців розглядається з позиції компетентнісного підходу.

Зарубіжні та вітчизняні науковці наголошують на домінуючій ролі психологічних та соціальних чинників у формуванні професійної компетентності працівників сфери «людина-людина». Дослідження соціально-психологічної компетентності представлене у роботах Л. Власенко, Л. Орбан-Лембрик, Л. Лепіхової та ін. Соціально-психологічна компетентність трактується як спеціальна здібність особистості, яка має природні задатки у формі певних соціально-психологічних властивостей і набуває подальшого розвитку внаслідок набуття людиною життєвого досвіду та в процесі міжособистісної взаємодії.

Мета статті: розкриття змісту соціально-психологічної компетентності у структурі загальної компетентності соціального працівника; охарактеризувати фактори, які впливають на формування образу студента як професіонала; визначити умови ефективного формування соціально-психологічної компетентності студентів у навчально-виховному процесі.

Виклад основного матеріалу. Узагальнений аналіз соціально-психологічної компетентності засвідчує комплексність цього поняття та відсутність однозначності в його визначенні та трактуванні змісту, структури і функцій. На передній план дослідники виводять різні характеристики і якості. Так, соціально-психологічна компетентність розглядається у світлі здібностей людини, соціальних знань і вмінь, які забезпечують особистості соціальну адаптацію, соціальну обізнаність,

уможливлюють досягнення оптимальної відповідності між особистістю та умовами соціуму, зафіксованими у поняттях «соціальний інтелект» та «соціальне мислення» (І. Зимня, І. Черноусов та ін.). У зарубіжних дослідженнях соціальної компетентності наголошують систему уявлень про соціальну поведінку особистості та діяльність, які визначають комплекс навичок і вмінь, необхідних для успішної взаємодії в суспільстві, та умови її прояву (М. Аргайл, К. Данзігер, М. Гольдфілд та ін.).

Особливе місце в дослідженнях соціально-психологічної компетентності належить вивченню поведінки особистості у складних життєвих ситуаціях. За таких умов соціальна компетентність розглядається як набір конструктивних способів їх розв'язання, а вміння імплементувати такі способи практично визначається головною ознакою соціально-компетентної поведінки особистості (Ф. Василюк, В. Васильков, О. Василькова та ін.)

Науковці стверджують, що соціально-психологічна компетентність поєднує в собі загальні ознаки поняття «компетентність особистості», які звучуться й уточнюються значенням і логікою поняття «соціальна». Такими загальними ознаками компетентностей є їх практико-зорієнтований характер і творча спрямованість [5; 7; 8].

На думку Л. Лепіхової, соціально-психологічна компетентність особистості охоплює різні сфери людської діяльності: навчальну, професійну, власне соціальну взаємодію, є однією із істотних передумов продуктивної міжособистісної взаємодії в усіх її проявах [5, с. 78].

Н. Мачинська переконує, що діяльність соціально компетентної особистості не зводиться лише до того, що можна побачити в результаті спостереження. Таку особистість слід розглядати як складну систему, яка виконує не лише зовнішні функції, а й різноманітні внутрішні, у тому числі психологічні [7, с. 126].

Аналіз низки визначень досліджуваного феномена, його змістового наповнення, а також особливостей прояву та застосування дає можливість розглядати соціально-психологічну компетентність особистості як складну, інтегративну характеристику особистості, сукупність певних психологічних якостей, здібностей, соціальних знань та вмінь, переживань, емоційно-ціннісних орієнтацій, переконань особистості, що сприяє активній взаємодії із соціумом, налагодженню контактів з різними групами та індивідами, активній участі у соціально значущих проєктах, продуктивному виконанню різних соціальних ролей [1; 2; 4].

М. Деркач, досліджуючи психологічні основи формування професійного «Я-образу» у студентів – майбутніх психологів, встановив, що відсутність соціально-психологічної компетентності або низький рівень її розвитку стабільно пов'язані з непродуктивними способами міжособистісної взаємодії, що призводить до непорозуміння між членами різних груп та всередині групи і є причиною формування настанови на одностороннє сприйняття іншої людини, виникнення психологічного бар'єра у спілкуванні, конфліктів [3, с. 85].

Дослідження теоретичних джерел засвідчило відкритість питання щодо структури соціально-психологічної компетентності. Передусім це пояснюється складністю досліджуваної категорії та відсутністю уніфікованого її визначення. Діяльнісна, актуальна сутність соціально-

психологічної компетентності означає, що разом зі знаннями актуалізується також спосіб і характер діяльності. Утім, особистісна характеристика соціально-психологічної компетентності вказує на її зв'язок із цінностями та мотивами людини, що спонукають її до активності, в якій і виявляється компетентність. Отже, це явище має складну структуру із низкою взаємодоповнювальних компонентів.

Проаналізувавши підходи до визначення структурних складових соціально-психологічної компетентності, що дістали відображення у працях К. Абульханової-Славської, С. Архипової, І. Зимньої, Н. Калініної та інших дослідників, а також родові характеристики, зміст, особливості прояву соціально-психологічної компетентності як складного, інтегративного особистісного утворення, ми дійшли висновку, що структуру досліджуваного феномена можна розглядати як об'єднані в систему ставлення, що виявляються в мотивах і ціннісних орієнтаціях; знання людини про суспільство, про інших і про себе; вміння й навички поведінки в суспільстві а також рефлексивні вміння й особистісні якості людини, що дають змогу інтегрувати внутрішні й зовнішні ресурси для досягнення особистісно та соціально значущих цілей, розв'язання проблем у процесі міжособистісної взаємодії.

А. Мудрик розглядає зміст компетентності особистості у зв'язку з метою та функціями її діяльності. На думку автора, змістове наповнення структурних елементів компетентності, варіює залежно від сфери активності людини та особливостей професії, але структура соціально-психологічної компетентності, яка зумовлюється сутністю загального феномена, залишається незмінною і має такі компоненти: ціннісно-мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, рефлексивний та особистісний [6, с. 27].

Як зазначає Т. Веретенко, компетентність соціального працівника формується не лише завдяки отриманим знанням та апробованим навичкам та вмінням, а й на основі власної позиції фахівця, набутого професійного досвіду, розуміння різних підходів до соціальної ситуації та вибору методів роботи. Результатом формування компетентності фахівця є його здатність відповідати новим професійним вимогам, розвивати внутрішній потенціал для розв'язування життєвих проблем, виконання соціальних ролей, професійного та особистісного зростання [2, с. 62].

На думку А. Фрадинської, компетентність передбачає встановлення зв'язку між знаннями й ситуацією, як здатність знайти, виявити знання й дію (процедуру), які можна застосувати до розв'язання проблеми (соціальної ситуації) [8, с. 295].

На думку дослідника Дж. Равена, основними складовими професійного становлення особистості є розвиток тих якостей, які пов'язані з системою особистісних цінностей (ініціативність, лідерство, безпосередній інтерес до механізмів роботи організації, суспільства загалом, а також до роздумів про можливий вплив на неї саму); уявлення та очікування, пов'язані з механізмами функціонування суспільства та роллю людини в ньому (уявлення особистості про саму себе й про ту роль, яку вона сама відіграє у суспільстві) [4, с. 216].

У структурі професійної компетентності соціальних працівників необхідною є психологічна компетентність. Вона об'єднує ціннісно-

мотиваційні, рефлексивні, управлінські, когнітивні, емоційно-вольові та самоактуалізуючі компоненти.

Зміст психологічної компетентності тісно співвідноситься з поняттям соціально-психологічної компетентності. Варто зазначити, що соціально-психологічна компетентність фахівця передбачає розвиток не лише базових загально психологічних якостей, але їх переосмислення, формування на цій основі певних соціальних особистісних властивостей та навиків. На думку Л. Лепіхової, до таких соціально-психологічних властивостей належать соціальний інтелект, адаптивність до соціальної ситуації, особистісна гнучкість, вербальний інтелект, м'яка домінантність як керівництво ситуацією, соціальна сміливість, ініціатива в контактах, упевненість у собі, успішність у житті. Розвиток цих якостей є однією з умов успішного формування професійної компетентності студентів [5, с. 79].

У теорії й методиці професійної освіти активно розробляються нові підходи, концепції щодо оптимізації освітнього процесу у ЗВО та формування соціально-психологічної компетентності майбутніх соціальних працівників. Цей процес є тривалим, відбувається під час вивчення усього комплексу навчальних дисциплін та на різних етапах професійної підготовки. Він охоплює усі сфери навчальної, професійної, комунікативної діяльності та не може бути відмежований від інших складових компетентності.

Науковці одностайні, що становлення професійного «Я-образу» соціального працівника, з одного боку, залежить від емоційно-вольового, особистісного, інтелектуального та творчого потенціалу студента, а з іншого – від організаційних, педагогічних та психологічних умов навчання [1; 2; 5].

М. Деркач, досліджуючи психологічні основи формування професійного «Я-образу» у студентів – майбутніх психологів, встановив, що протягом навчання проходить ряд етапів формування особистісної та соціально-психологічної компетентності студента, тобто становлення образу «Я-професіонал». Поступово відбувається інтеграція знань про моделі поведінки фахівця та ідентифікація себе із значущим іншим професіоналом (Я-ідеальне), емоційне сприйняття цього образу (Я-реальне), виникнення мотивації, установки досягнення цього образу та його спрямованість на професійну самореалізацію [3, с. 84].

Науковці вказують, що одним із найбільш важливих чинників формування психологічної готовності студента до здійснення соціально-педагогічної роботи є ступінь усвідомленості вибору професії та рівень самооцінки власної професійної придатності. Адже, залежно від усвідомлення власної профпридатності до обраної професії студент-першокурсник формує перші уявлення про себе як про професіонала та виробляє певну систему очікувань. Вибір професії визначається системою особистісно значимих цінностей, через які особистість сприймає дану професію як свою [3; 5; 7].

Дослідження останніх років вказують на тісний зв'язок між оцінкою рівня професійних очікувань студентів та усвідомленістю вибору професії соціального працівника [3; 4; 8]. Успішність формування професійної компетентності студента залежить від рівня самоусвідомлення професійної

придатності, наявності відповідних здібностей та мотивації. Часто причиною розчарувань у правильності вибору професії є, по-перше, недостатня усвідомленість вибору, по-друге, небажання враховувати стан власного психічного здоров'я, недостатність здібностей та необхідних психічних якостей, які є важливими при здійсненні професійної діяльності.

З метою вивчення значимості соціально-психологічних якостей у професійній підготовці студентів було проведено опитування серед студентів-першокурсників та випускників навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут» спеціальності «Соціальна робота» (вибірка – 36 осіб, з них: 14 осіб – студенти першокурсники; 22 особи – студенти-випускники).

Результати засвідчили, що студенти по-різному оцінюють значимість певних соціально-психологічних якостей особистості у їхній майбутній професії. Першокурсники називали значимими загальні особистісні якості, зокрема, тактовність, здатність до творчої діяльності, інтелектуальний зміня. Водночас, вони не вказували на важливість тих якостей, які характеризують соціально-психологічну компетентність (соціальна зрілість, здатність до саморегуляції, оптимізм, уміння аналізувати соціальні явища і процеси; здатність переконувати та ін.).

Студенти-випускники найбільш значимими для себе вважають професійну компетентність, організаторські здібності, інтелектуальний розвиток, активність і ініціативність, високий рівень моральної культури, самостійність, уміння аналізувати соціальні явища і процеси, соціальну зрілість. Результати опитування підтверджують сформованість уявлень студентів про бачення своєї майбутньої професії. У них формується соціально-психологічна компетентність, професійне мислення та рівень усвідомленості "Я-професіонал". У процесі подальшої професійної практичної діяльності ці якості будуть лише розвиватися.

Висновки та перспективи подальших наукових пошуків.

Узагальнено теоретичні дослідження з проблеми формування соціально-психологічної компетентності особистості. Порівняння характеристик компетентності як особистісної якості з матеріалами досліджень щодо формування особистості та окремих її якостей дало змогу виявити логічне взаємонакладання цих полів, а отже, можливість побудови програми формування соціально-психологічної компетентності за допомогою використання тих способів і механізмів, які висвітлюються в дослідженнях розвитку особистісних якостей.

Виділено основні детермінанти формування соціально-психологічної компетентності особистості: комплекс макросоціальних, мікросоціальних та суб'єктивних чинників.

Доведено, що необхідною умовою формування соціально-психологічної компетентності майбутніх соціальних працівників є проведення групових форм роботи студентів під час освітнього процесу. Використання набутих навичок і умінь роботи в команді, розробка спільних соціальних проектів – це ключові аспекти ефективності професійного навчання. Вони допомагають студентам навчитися спостерігати за іншими, спілкуватися з іншими, готувати спільні проекти і взаємодіяти.

З'ясовано, що найбільш ефективними формами, методами та

прийомами формування професійної компетентності майбутніх соціальних працівників є проведення соціально-психологічних тренінгів, розробка групових проектів, спільна презентація змісту соціальної реклами з актуальних соціально-психологічних проблем, організація зустрічей із фахівцями соціальної сфери, підготовка та проведення ділових ігор, підбір методик для дослідження актуальних соціально-психологічних проблем різних категорій клієнтів, підготовка та проведення прес-конференцій та зустрічей студентів із дипломованими спеціалістами, розробка буклетів-пам'яток для дітей, молоді, батьків, соціальних працівників.

Перспективою подальших досліджень цієї проблеми є аналіз комунікативної складової у структурі професійної компетентності фахівців та опис методик розвитку комунікативних якостей студентів.

Список використаних джерел:

1. Архипова С. П. Професійна компетентність і професіоналізм соціального працівника: сутність і шляхи розвитку. *Соціальна робота в Україні: теорія та практика*. Київ : Аспект-Поліграф, 2014. Вип. 2 (7). С. 15-24.
2. Веретенко Т. Г. Формування компетентностей майбутніх соціальних педагогів у процесі професійної підготовки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Педагогічні науки. Вип. 104. Чернігів, 2020. С. 60-62.
3. Деркач М. В. Психологічні основи формування професійного «Я-образу» у студентів – майбутніх психологів. *Актуальні проблеми підготовки фахівців соціальної сфери : тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції*. Хмельницький : ХІСТ Університету «Україна», 2019. С. 83-86.
4. *Енциклопедія для фахівців соціальної сфери* / За заг. ред. проф. І. Звереві. Київ, Сімферополь : Універсум, 2012. 536 с.
5. Лепіхова Л. А. Значення соціально-психологічної компетентності в реалізації життєвих домагань. *Педагогіка і психологія*, 2014. № 3. С. 77-85.
6. Мудрик А. Б. Соціальна компетентність особистості: постановка проблеми і теоретичні аспекти дослідження. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету (Серія : Психологічні науки)*. Вип. 94 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка; гол. ред. М.О.Носко. Чернігів : ЧДПУ, 2016. С. 26-29.
7. Мачинська Н. І. Психологічна компетентність – необхідна складова професійної компетентності майбутнього фахівця. *Інженерні та освітні технології в електротехнічних і комп'ютерних системах*, 2013. № 1. С. 123-128.
8. Фрадинська А. П. Усвідомлення та самооцінка особистістю власної профпридатності до специфіки майбутньої професії як чинник формування її професійних очікувань. *Актуальні проблеми підготовки фахівців соціальної сфери: тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції*. Хмельницький : ХІСТ Університету «Україна», 2017. С. 293-296.



НОВІТНІ СТРАТЕГІЇ ТА ПРАКТИКИ У СФЕРІ ПСИХОЛОГІЇ

Верній Є.С.,

*студентка спеціальності "Психологія",
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
"Кам'янець-Подільський державний інститут",
vertiy8888@gmail.com*

Романовська Л.І.,

*доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти "Кам'янець-Подільський
державний інститут",
lroman@online.ua*

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ТА ПІДЛІТКАМ, ЯКІ СТАЛИ СВІДКАМИ НАСИЛЬСТВА

Діти та підлітки, які стали свідками насильства, потребують особливої психологічної підтримки та допомоги для подолання травматичного досвіду. Тому питання психологічної допомоги для дітей, які стали свідками насильства, набуває великої важливості. Вирішення цієї проблеми вимагає комплексного підходу та належної уваги з боку фахівців у сфері психології, соціальної роботи, батьків та педагогів.

Постановка проблеми. Насильство в будь-якій формі завдає непоправної шкоди не лише його безпосереднім жертвам, а й тим, хто стає свідком таких подій. Для дітей та підлітків, які стали свідками насильства, цей вплив може бути особливо негативним, залишаючи глибокі сліди на їхньому психічному здоров'ї та емоційному стані. Ці молоді люди можуть стати свідками насильства в родині, школі, спільноті чи на вулиці, і це може викликати в них почуття страху, безпорадності та тривоги. Без належної підтримки та допомоги вони можуть мати проблеми зі здоров'ям, соціальною адаптацією та взаємовідносинами з іншими людьми. Тому важливо розглядати питання психологічної підтримки для цієї вразливої групи та розробляти ефективні стратегії допомоги для їхнього зцілення та відновлення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасний аналіз зарубіжних та вітчизняних досліджень, присвячених проблемам насильства над дітьми, виявляє необхідність глибокого та систематичного вивчення цього явища. У вітчизняній психології дійсно не вистачає досліджень, що ретельно досліджують психологічні наслідки різних форм насильства в сім'ї, ефективні методи психологічної підтримки та розробки програм психокорекції. Наукові праці Лисенко І., Мазур О., Майкл Г. Весселс., Мельник Ю., Нечерди О., Рубан Т., Журавель Т., Щербак Н., Лях Т., Нікітіної К. та інших вітчизняних і зарубіжних науковців мають важливе значення для розуміння та розв'язання проблеми насильства над дітьми.

Метою нашого дослідження є вивчення ролі психологічної підтримки та психологічної допомоги дітям та підліткам, які стали свідками насильства, для їх здорового відновлення та відновлення віри в себе.

Виклад основного матеріалу. Насильство, особливо те, яке спрямоване на дітей та підлітків, залишає невиліковні сліди на їхній

психіці та емоційному стані. Коли дитина або підліток стає свідком насильства, вони зазнають серйозних переживань та травм, які можуть впливати на їхнє життя надовго. Це явище приймає різні форми, кожна з яких має власні особливості та наслідки для фізичного, емоційного та психологічного здоров'я молодих людей.

Зазначимо, що фізичне насильство, перше з яких, передбачає пряме фізичне впливання на тіло дитини з метою завдання шкоди. Воно може приймати форму побиття чи використання зброї, залишаючи за собою сліди не тільки на тілі, але й на психіці постраждалих. Психологічне насильство, у свою чергу, може бути ще більш травматичним, оскільки воно невидиме ззовні, але може завдати серйозної шкоди емоційному стану дитини. Образи, погрози та контроль за її життям можуть викликати страх та безпорадність, руйнуючи самооцінку та віру в себе. Сексуальне насильство, третя форма, є найбільш інтимною та психологічно важливою. Зазнаючи сексуальних домагань чи зґвалтування, діти стикаються з величезним стресом та психологічним травмуванням, яке може вплинути на їхні майбутні стосунки та відношення до себе. Економічне насильство може мати довготривалі наслідки для дитини, обмежуючи її можливості отримати освіту, медичну допомогу та інші базові потреби (Ролінський В., 2004).

Подолання наслідків різних форм насильства вимагає комплексного підходу, а ключовим елементом цього процесу є надання психологічної допомоги дітям та підліткам, які стали свідками насильства. Особливу увагу варто звернути на підхід Щербак Н., яка виділяє специфіку психологічної підтримки дітей різних вікових груп, а також наукові праці, що описують технологію психологічного супроводу дітей, що пережили травматичні наслідки насильства в сім'ї (Щербак Н., 2009).

Перш за все, психологічна допомога дітям та підліткам, які стали свідками насильства, повинна бути індивідуалізованою. Кожна дитина переживає та реагує на стрес по-своєму, тому важливо розуміти їхні унікальні потреби та враховувати їхній вік, особливості особистості та індивідуальний досвід. Основна складова психологічної допомоги - створення безпечного та підтримуючого середовища. Діти та підлітки, які пережили насильство, потребують розуміння, підтримки та ніжного ставлення. Важливо, щоб вони відчували, що можуть відвернутися за допомогою до оточуючих та не боялися поділитися своїми почуттями та досвідом.

Крім того, психологічна допомога повинна включати розвиток стратегій копію та підтримку ресурсів самовладання. Діти та підлітки повинні навчитися ефективно впоратися зі своїми емоціями та стресом, а також розвивати навички для зміцнення свого психічного здоров'я (Бондаренко А., 2007).

Психологічна допомога вимагає підтримки та співпраці з батьками, школою та іншими важливими структурами в житті дитини. Спільна робота з метою створення сприятливого середовища та надання належної підтримки може значно полегшити процес зцілення та відновлення.

Висновки та перспективи подальших пошуків. Психологічна допомога дітям та підліткам, які стали свідками насильства, є невід'ємною складовою процесу зцілення та відновлення їхнього психічного здоров'я.

Вивчення цієї проблеми стає все більш актуальним, оскільки насильство над дітьми залишає серйозні наслідки на їхнє життя.

Майбутні дослідження у цій сфері спрямовані на розробку та впровадження нових підходів до психологічної допомоги, які враховують індивідуальні потреби кожного дитини чи підлітка, глибше вивчення ефективності різних методів психологічної допомоги в контексті різних видів насильства та вікових груп, розробку програм на рівні спільноти, школи та сім'ї для підтримки та запобігання насильству, а також посилення співпраці між різними професійними групами з метою створення комплексних підходів до психологічної допомоги. Всі ці напрямки досліджень та діяльності мають потенціал покращити якість життя дітей та підлітків, які стали свідками насильства, і допомогти їм знаходити шлях до одужання та позитивного розвитку.

Список використаних джерел:

1. Щербак Н. Соціально-педагогічна профілактика жорстокого ставлення до дітей в сім'ї. Рідна школа. 2002. №10. С. 26-29.
2. Лисенко І. Кримінально-правовий захист дітей від експлуатації. Право України. 2007. №4. С. 65-69.
3. Мазур О. Дитячі страхи. Діагностика та корекція. Психолог: Додаток до газ. "Шкільн. Світ". 2007. №39. С. 15-18.
4. Майкл Г. Весселс. Діти та збройні конфлікти: заходи для підтримки дітей, які постраждали від війни. Діти та збройні конфлікти: заходи для підтримки дітей, які постраждали від війни. Мир і конфлікт: Журнал психології миру. 2017р. Вип.23. 4-13с.
5. Мельник Ю.В. Надання допомоги дітям – жертвам насильства. Психологічна газета. 2007. №8. С. 9-20.
6. Нечерда О. Коли в сім'ї насильство. Науковий світ. 2000. №8. С. 14-15.
7. Ролінський В. Соціально-педагогічна проблема запобігання насильства над підлітками та подолання його. Психолог. 2004. №19. С. 10-16.
8. Бондаренко А. Ф. Психологічна допомога: теорія і практика: навчальний посібник. вид. 4-е, випр. і допов. К.: Освіта України. 2007. 332 с.



Гуменюк І.М.,
викладач циклової комісії фундаментальних дисциплін
ВСП «Кам'янець-Подільський фаховий коледж
НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»
gumenyuk.inna2017@gmail.com

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВОЛОНТЕРСТВО ЯК БРЕНД СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми. Педагогічна наука сьогодні досить повно світлішує безкорисливу добротину допомогою небайдужих людей (добровольців/волонтерів) найбільш вразливим категоріям населення. Тому поняття «волонтерство», «волонтерська діяльність», «волонтеріат» у сучасній педагогічній науці та практиці можна трактувати як ресурс соціально-педагогічної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності; активну громадянську позицію молоді у студентському віці; ресурс допомоги людям, які опинились у складних життєвих обставинах; ресурс формування готовності студентської молоді до роботи у волонтерських об'єднаннях за непередбачуваної ситуації; бренд волонтерського центру будь-якої організації, у тому числі й закладу вищої освіти, яким є Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара; та як сучасний стиль благодійної діяльності. Зазначимо, що сьогодні волонтерська діяльність пересічних громадян в Україні є актуальним і важливим життєвим напрямом. Характерно, що добротинність, яка йде від молодих людей студентського віку, стає сучасним стилем їхнього життя, своєрідним брендом, цінністю їхнього світогляду. Поняття «бренд» у наших твердженнях використано неспроста. Брендом можна назвати не тільки продукт, а й певну діяльність людей, те, що легко впізнається, має привабливі характеристики: гарантовану якість, публічність, загальновідомість, логотип, поширеність та важливість. На думку дослідника І. Попова (2013), бренд – це форма існування межі корисності, добродійництва у світі, що сприймається людьми. Зауважимо, що ця думка гармонійно влітається у контекст ідеї волонтерської роботи [6, с. 282].

Підкреслимо, що волонтерська робота як ідея соціального й милосердного служіння, надзвичайна місія людини майже настільки ж давня, як і саме поняття «соціум». Тому варто прослідкувати витоки процесу волонтерівання, знайти детермінанти розвитку волонтерського руху в молодіжній аудиторії, зокрема, у студентському колективі, показати психолого-педагогічні і соціальні умови для організації сучасного волонтерського громадського об'єднання, визначивши характерні якості студентів-організаторів, які мають опікуватися проблемою супроводу волонтерської діяльності, її належною презентацією. Поцінуємо те, що в історії людства не було жодного суспільства, байдужого до ідей добровільної та безкорисливої допомоги, без людей, для яких способом самореалізації, самовдосконалення, спілкування з іншими була праця на благо тієї спільноти, у якій людині довелося народитися й жити [6, с. 228].

Наші попередні дослідження показують, що провідними мотивами волонтерської діяльності студентів є альтруїстичні мотиви (прагнення

допомогти людям, які перебувають у складній життєвій ситуації), розуміння ситуації (набуття нового досвіду), професійне самовизначення (як прояв своїх умінь, знань, здібностей (компетентностей)) та прагнення розширити коло свого соціального й професійного спілкування. Малозначущими є мотиви організації власного дозвілля, набуття соціального статусу тощо. Це засвідчує серйозне ставлення небайдужих людей до феномену волонтерства. У громадянській системі радянського типу існували спеціалізовані неурядові організації та групи підтримки, яким індивіди та сформовані колективи довіряли свої проблеми, у тому числі й у межах закладу освіти. Сьогодні таких організацій вкрай не вистачає, а громадян, які б виявляли бажання здійснювати волонтерську роботу, не отримуючи прибутку, приділяючи значну кількість свого часу, насправді не так вже й багато [1; 5; 6]. Проблема організації результативної волонтерської роботи лишається актуальною й нині.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останній період з'являється досить багато наукових досліджень, пов'язаних із питаннями волонтерства. Питання, пов'язані з волонтерською діяльністю, громадською активністю людей, у своїх дослідженнях висвітлюють як вітчизняні, так і зарубіжні вчені. Вагомий внесок у становлення теорії волонтерства, розроблення його теоретичних та методологічних засад здійснено українськими (О. Безпалько, І. Грига, Н. Заверико, І. Зверева, В. Кратінова, Г. Лактіонова, Т. Лях, В. Назарук, В. Петрович, І. Пінчук, Ю. Поліщук, М. Тименко, С. Толстоухова), російськими (І. Айнутдінова, О. Акімова, Л. Вандишева, Я. Лятушин, В. Митрофаненко, О. Митрохіна, О. Мороз, Г. Оленіна, В. Пестрикова, Н. Тарасова) й зарубіжними (Г. Каскеллі, Р. Кроу, Б. Левайн, Р. Лінч, С. Маккарлі, Е. Матерна, М. Мерріл, К. Навартнам, М. Нуланд) дослідниками, які визначили сутність, ознаки, напрями та принципи волонтерської роботи за будь-яких умов.

Значний внесок у розробку теорії волонтерства зроблено сучасними вченими. Окремі аспекти волонтерства розкрито у працях вітчизняних науковців. Так, у працях З. Бондаренко, І. Зверєвої, Т. Лях, О. Песоцької, С. Харченка обґрунтовано роль волонтерства як складової соціально-педагогічної роботи з молоддю. У працях О. Безпалько, Р. Вайноли, Н. Заверико, Н. Зимівець, А. Капської, А. Конончук, В. Петровича розкрито технології залучення та підготовки молоді до волонтерської діяльності. Як складову частину соціально-педагогічної діяльності молодіжних організацій обґрунтовано волонтерство у дослідженнях Ю. Поліщука [6, с. 125].

Зауважимо, що характерною особливістю останніх досліджень з проблеми волонтерської діяльності є висвітлення різними представниками наукової галузі змісту, структури, чинників, методів, етапів роботи та різноманітності напрямів добровольчої діяльності учнівської і студентської молоді. Волонтерство як багатогранне явище сучасного суспільства привернуло увагу дослідників різних галузей науки – педагогіки і психології, соціології, політології, юриспруденції тощо. Так, психолого-педагогічному змісту волонтерства приділено увагу в дослідженнях О. Алмазової (2017), О. Безпалько (2003), У. Косової (2009), Т. Лях (2010), М. Пряжнікова (2017), А. Рудської (2013), Н. Тарасової (2013), С. Чурбанової

(2017), М. Яницького (2008) та ін. Цікавим доробком у справу волонтеріату є висвітлення проблеми методики організації волонтерських груп, мотивації волонтерської діяльності, взаємодії з соціальними інститутами (Н. Вайнілович (2012), С. Михайлова (2017), В. Голуб (2013), В. Петрович (2008) тощо, проте і тут залишаються питання, що потребують додаткового вивчення. Подальших наукових розвідок потребують питання дослідження соціально-педагогічних та психологічних чинників волонтерської діяльності, визначення структурних елементів волонтеріату, запровадження інтерактивних технологій, а також виявлення основних індивідуально-психологічних особливостей волонтерів-лідерів.

У дослідженні Г. Юрчинської, О. Круцюк (2017) теоретично обґрунтовано явище волонтерської діяльності як психологічного феномену, показано, що психологічна суть цього явища розкривається через готовність добровільно пожертвувати своїм заради блага чужої людини, через специфічні особливості волонтерської діяльності, що відрізняють її від інших видів діяльності, її психологічну структуру, а також зміст її психологічних детермінант (зовнішніх і внутрішніх), які становлять цілісну систему. Показано важливість професіоналізації волонтерської діяльності та впровадження професійного підходу до її організації, планування й управління. Прибічники цього підходу вважають за необхідне окрім визначення психологічного складника волонтерської діяльності ввести розробку теоретико-методологічних засад для напрацювання і впровадження стандартів добору і професійної підготовки волонтерів.

Дослідник В. Голуб (2013) вважає за доцільне розгляд державного визнання волонтерської діяльності як одного з елементів системи взаємовідносин держави та суспільства, а також як передумови успішного існування таких відносин та запоруки ефективної реалізації державної політики у сфері волонтерської діяльності. Зміст поняття «державне визнання волонтерської діяльності» трактується на рівні нормативно-законодавчих документів. Зроблено важливий крок у дослідженні проблеми – здійснено аналіз ознак, різновидів, функцій і значення державного визнання для розвитку волонтерської діяльності в Україні. Передусім це проявляється в руйнуванні стереотипів, переоцінці цінностей та зламі шаблонних поглядів на деякі суспільні явища й процеси. Характерною особливістю цього періоду є формування нового консолідованого ставлення громадськості до волонтерської діяльності на фоні блискавичного зростання її ролі в суспільстві через надзвичайно важливу та життєдайну місію волонтерства, самопожертву й героїзм його учасників. До цього часу суспільна увага до волонтерської діяльності концентрувалась переважно в оточеннях волонтерів, отримувачів волонтерської допомоги та дослідників волонтерства. Новим є те, що розглянуто у публікаціях відзначення представників сфери волонтерської діяльності державними нагородами як приклад державного визнання волонтерської діяльності тощо [1; 6]. Достатньо специфічний напрям волонтерської діяльності розглядає дослідник А. Аніщенко (2012): волонтерство у паліативній допомозі, що виступає засобом соціалізації молоді та описує умови підготовки волонтерів до цього виду допомоги.

Одним із шляхів залучення молоді до волонтерства є створення соціально-педагогічних умов для забезпечення ефективних соціально-виховних цілеспрямованих впливів на волонтерів у процесі їхньої підготовки та подальшої просоціальної діяльності у педагогічно орієнтованих громадських організаціях.

Аналізуючи сучасні наукові пошуки у розв'язанні проблеми волонтерської діяльності щодо різних напрямів, колективів, переліку послуг, видів діяльності, підсумовуємо: хоча волонтерство є досить поширеним суспільним феноменом як у зарубіжній, так і у вітчизняній соціальній практиці, методологічне осмислення цього феномену у вітчизняному контексті дещо відстає від потреб практики.

Формулювання мети статті – наукове обґрунтування дослідження соціально-педагогічного волонтерства як брэнда сучасної студентської молоді в умовах закладу вищої освіти, задля досягнення якого вважається за необхідне розкриття соціально-педагогічного змісту поняття «волонтерська діяльність», аналізу її ознак, різновидів, функцій і ролі для розвитку відносин у колективі та загалом громадських відносин у державі. Виклад основного матеріалу дослідження. Відомо, що сучасна волонтерська діяльність має певні особливості, зумовлені суспільною та військово-політичною ситуацією в Україні, а також результати й наслідки її впровадження спричиняють суцільне схвальне ставлення суспільства та довіру до неї як до сфери в цілому та її інституцій чи окремих представників зокрема. Це може бути аргументовано шляхетністю мети волонтерської діяльності, її соціальною корисністю, актуальністю тощо, що лежить у площині брэнда.

Згідно з енциклопедичним словником, волонтерство тлумачиться як (лат. *voluntarius* – воля, бажання; англ. *voluntary* – добровільний, доброволець, іти добровільно) – добровільна, безкорислива, соціально спрямована, неприбуткова діяльність, що здійснюється волонтерами та волонтерськими організаціями шляхом надання волонтерської допомоги. А волонтерська допомога – це роботи та послуги, що безоплатно виконуються і надаються волонтерами та волонтерськими організаціями шляхом надання волонтерської допомоги. Відповідно до Загальної декларації прав людини (1948 р.) і Міжнародної конвенції про права дитини (1989 р.), зважаючи на те, що будь-яка людина має право вільно об'єднуватися у мирні асоціації, волонтери розглядають свою діяльність як інструмент соціального, культурного, економічного та екологічного розвитку. Підкреслимо, що волонтерство – це добровільний вибір, який відображає особисті погляди та позиції; активна участь громадян у житті суспільства; воно сприяє поліпшенню якості життя, процвітанню та поглибленню солідарності між людьми; проявляється переважно як спільна діяльність у якійсь асоціації чи об'єднанні; сприяє реалізації основних людських потреб на шляху побудови більш справедливого та мирного суспільства; сприяє більш збалансованому економічному та соціальному розвитку, створенню нових робочих місць і нових професій [5, с. 124–128].

У науковій літературі волонтерство визначається як форма соціальної активності, що виражається у добровільній суспільно корисній праці,

обумовлений готовністю індивіда служити соціально значущим цілям без очікувань на фінансову винагороду. Волонтерство є однією з форм добровільницької діяльності, але не тотожне їй. Основні критерії, що вирізняють волонтерство з-поміж інших форм добровільницької діяльності (індивідуальної допомоги, меценатства тощо), є такі: добровільність; суспільно корисний характер роботи; відсутність очікувань на фінансову винагороду; витрати вільного часу; відсутність прагматичних інтересів; виконання конкретної справи фізичного чи інтелектуального характеру; здійснення справи за межами будь-якої формальної установи або організації, де працює волонтер. У загальному розумінні явища волонтерства, окрім усього іншого, вагомим є визначення граничних меж волонтерської допомоги, обумовлених роллю, обсягами, змістом, тривалістю за часом і частотою її надання.

Невеличке пояснення: такий соціальний феномен, як «волонтеріат» або як його ще називають в Україні «волонтерство», виник внаслідок конкретних потреб суспільства з огляду на обмежену державну участь у задоволенні потреб своїх громадян. Для когось волонтеріат (або волонтерство) став вибором життя, для когось – покликанням, а ще для когось – можливістю дати щось не лише іншим, але перш за все собі самим, оскільки волонтеріат дає особистості унікальну можливість зростати не лише морально, але і професійно. В Україні цей соціальний феномен проявив себе понад сто років тому, проте прагматичним він став зовсім недавно. Як в інших країнах світу, так і в Україні, громадяни зрозуміли, що поліпшення якості життя є можливим лише у тому випадку, якщо самі громадяни докладуть до цього своїх зусиль. Однак самого усвідомлення замало, оскільки це усвідомлення має супроводжуватися чіткими діями. Волонтеріат має вагу в суспільстві і в державних колах лише тоді, коли він є професійним, а не аматорським, тобто хаотичним і безладним [1, с. 48].

На думку дослідниці О. Богучарової, визначальним щодо характеристики психологічного змісту феномену волонтерства є сформованість у індивіда просоціальної мотивації, в основі чого перебуває його готовність до особистого внеску в загальне суспільне благо.

За результатами дослідження, проведеного Е. Керрі з колегами, виявлено 6 основних мотивів у волонтерській діяльності: цінності (альтруїстичні настанови), розуміння (навчитися чогось, здобуття нового досвіду), соціальні мотиви (прагнення розширити коло свого соціального спілкування, можливість знайти нових друзів), можливості кар'єрного зростання (поліпшення свого досвіду, набуття соціального статусу), захисні (компенсація негативних почуттів – суму, провини), мотиви власного саморозвитку (поліпшення самооцінки, задоволення, зростання). Тобто ми можемо бачити поділ мотивів на: зовнішні/внутрішні, співвідносні з Я/іншими людьми, дефіцитарні/буттєві. Але жодну – альтруїстичну чи егоїстичну – мотивацію, на думку дослідників, не варто бачити як незалежну одну від одної. Відповідно, мотивацією можна розглядати й з погляду переваг, що надає волонтерство, тобто «бонуси» волонтерської діяльності: практичні, соціальні, духовні, психофізіологічні, особистісні [1, с. 55]. Духовні мотиви, смисли волонтерської діяльності з урахуванням

психолого-культурологічних особливостей, ментальності або соціальної психіки дозволяють говорити про соціальний тип волонтера як homo spiritus – людину духовну та професійну.

Основні завдання, що стоять перед студентами-волонтерами, – захист прав людини, надання певних послуг людям похилого віку та дітям-сиротам, допомоги в біді, переборення самотності, розвиток здібностей, удосконалення фандрейзingu [2, с. 7–12] тощо. У цьому світлі стають зрозумілими напрями діяльності Центру соціальних ініціатив і волонтерства ДНУ: надання послуг дітям-сиротам та дітям, які залишилися без батьківського піклування; розвитково-корекційна, реабілітаційна та організаційно-дозвіллева робота з дітьми з особливими освітніми потребами [3], дітьми-переселенцями з Донецької і Луганської областей; волонтерський супровід дітей дошкільного віку під час їх підготовки до навчання у школі; інклюзивна робота у навчальних закладах та установах [3]; соціальне партнерство (з державними установами та НДО, благодійними організаціями, фондами, товариствами, освітніми закладами); психолого-педагогічна допомога геріатричному пансіонату; організація благодійних акцій, культурно-дозвіллевих заходів для дітей та молоді міста, волонтерів ДНУ; надання соціальної та психологічної допомоги військовослужбовцям, які перебувають на лікуванні у медичних установах міста; волонтерський та соціально-психологічний (разом із психологічною службою) супровід студентів із Донбасу, які навчаються в ДНУ; навчання волонтерських груп та волонтерського активу у Школі волонтерів при громадському об'єднанні університету – Центрі соціальних ініціатив і волонтерства та науково-дослідна робота студентів-волонтерів [2; 3; 4; 6].

Наведемо декілька прикладів організації волонтерської діяльності. Найчастіше використовуються студентами благодійні акції. Так, традиційними є акції «Від серця – до серця» до Дня Святого Миколая, «Маленькі українці потребують дорослої уваги» до Дня захисту дітей, «Чужої біди не буває» (для тимчасово переміщених осіб), «Заради майбутнього в Україні», «Хто, як не я?», «Шануймо старість» тощо. Щодо участі у всеукраїнських акціях, то можна назвати діяльність волонтерів університету щодо допомоги дітям, які перебувають у складних життєвих ситуаціях, та участь у всеукраїнських акціях «Щастя на крилах», «День Доброти і Толерантності» та ін. Також варто вказати на благодійну акцію, започатковану в межах проекту міжнародного Благодійного фонду «Сильні духом», коли протягом двох навчальних років було сплановано й проведено різноманітні заходи та збір коштів на підтримку онкохворих дітей в Україні. Зараз волонтери університету здійснюють 2-й етап цієї акції: відбувається інформування академічних груп, збір речей і коштів.

На нашу думку, залучення студентів до опанування своєї майбутньої професійної діяльності засобами волонтерської роботи може, з одного боку, зміцнювати професійну мотивацію, а з іншого – бути зразком для побудови власної життєвої стратегії (волонтерство як стиль життя), базованої на психології позитивного мислення та забезпеченні психологічного здоров'я особистості. У цьому зв'язку надзвичайно важливо, щоб здобувачі освіти активно залучались до волонтерської

роботи саме під час навчання у закладі вищої освіти. Бо саме для багатьох представників студентської молоді волонтеріат стає вибором життя, смисловою її цінністю, здатністю до служіння людям, їхньою громадянською позицією, професійною налаштованістю та особистісною самореалізацією, підґрунтям формування соціального здоров'я тощо [1; 4, с. 59–67]. В Україні, як і в інших країнах світу, громадяни зрозуміли, що поліпшення якості життя є можливим лише у тому випадку, якщо самі громадяни докладуть до цього своїх зусиль. Проте самого усвідомлення замало, оскільки воно має супроводжуватись чіткими діями. Отже, волонтерство має вагу в суспільстві лише тоді, коли воно є професійним, вмотивованим, законодавчо та науково обґрунтованим і практично впровадженим.

Серед пріоритетних напрямів організації виховного процесу у ЗВО педагоги-дослідники виділяють:

- створення гуманітарного розвиваючого соціального середовища з урахуванням особистісного компонента;
- підготовка конкурентоспроможного спеціаліста;
- інтеграція студентів, які опинилися у важких життєвих ситуаціях;
- підтримка студентської сім'ї;
- розвиток професійної активності студентів (у тому числі в ході волонтерської діяльності), що і є предметом нашого дослідження.

Таким чином, суть освітнього процесу у ЗВО полягає у становленні кваліфікованої та розвиненої особистості, готової до вирішення будь-яких нестандартних питань у роботі. Отже, підготовка майбутнього соціального працівника через волонтерську діяльність повинна стати повсякденною практикою у ЗВО України. Через волонтерську діяльність формуються важливі особистісні і професійні якості майбутніх працівників соціальної сфери.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У статті теоретично обґрунтовано волонтерську діяльність як соціально-педагогічне явище. Аналіз наукових поглядів дослідників дав змогу окреслити робоче поняття волонтерської діяльності (волонтерства/волонтеріату) як безкорисливої соціально схвалюваної добровільної діяльності, в основі якої лежать гуманність, філантропія та загальнолюдські цінності, що здійснюється волонтерами і волонтерськими організаціями з метою перетворення соціуму шляхом розв'язання соціальних проблем і надання допомоги тим, хто її потребує, і продуктами діяльності якої є добротність, добротворення й краса.

Перспективним може стати подальше дослідження щодо формування позитивних міжособистісних стосунків студентів і вихованців у процесі волонтервання.

Сьогодні, волонтерство залишається у суспільстві порівняно новою ідеєю, яка сприймається неоднозначно. Але, організації, які використовують у своїй діяльності волонтерську допомогу, повинні розуміти особливості роботи з волонтерами, а також вміти управляти їх діяльністю.

Список використаних джерел:

1. Богучарова О.І. Волонтерство студентів університету: теорія та практика / О.І. Богучарова, З.П. Бондаренко // Теоретичні і прикладні проблеми психології. Зб. наук. праць. № 3 (38).
2. Bondarenko Z. Social tutorship as a professional competence component of special education teachers. European humanities studies: state and society / Zoya Bondarenko // Roland Barthes VIII International Scientific Conference «The problems of empirical research in psychology and humanities» (to the 100th anniversary of the birth of Roland Barthes. 22-23 february 2016 Krakow (Poland) / Wschodnioeuropejski Instytut Psychologii. 2021. P. 182–193.
3. Бондаренко З.П. Соціальне здоров'я студентів у контексті розвитку волонтерства / З.П. Бондаренко // Вісник Університету імені Альфреда Нобеля: Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. №1 (13). 2017. С. 59–67.
4. Голубенко Т. Волонтерство як інструмент соціального виховання студентської молоді в умовах вищого навчального закладу. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. 2018. № 11. С. 151–157.
5. Менеджмент волонтерських груп від А до Я : навч.-метод. посібник / за ред. Т.Л. Лях; авт. кол. З.П. Бондаренко, Т.В. Журавель, Т.Л. Лях та ін. Київ: Версо-04, 2020. 288 с.
6. Технологізація волонтерської роботи в Україні у сучасних умовах / За ред. проф. А.Й. Капської. Київ, 2021. 140 с.



Комарніцька Л. М.,
кандидат філологічних наук, доцент
Україна, м. Кам'янець-Подільський

ВПЛИВ АЛЕКСИТИМІЇ НА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Феномен алекситимії є багатогранним та складним, і привертає увагу багатьох фахівців у галузі психології та психіатрії. Алекситимію спочатку намагалися пов'язати з органічними захворюваннями. Проте вчені дійшли висновку, що це поняття варто розглядати в контексті загальної емоційної картини. У 1972 році П. Сіфнеос запропонував розглядати алекситимію як низку порушень, що включають у себе не лише утруднення в усвідомленні та описі своїх власних почуттів й емоцій, а також утруднення у вербалізації цих емоцій [3, с. 113].

Цією проблемою займалися багато вчених. Ми будемо ґрунтуватися на позиції Дж. Кристала, який пов'язує алекситимію саме з емоціями та травмами, внаслідок яких у людини може проявитися і розвиватися надалі ця характеристика [2].

Алекситимія може виникнути на ранніх етапах розвитку людини і зумовити, в свою чергу, складність самостійно вербалізувати свої емоції та почуття. Алекситимія – це кладний стан, що потребує правильної та точної діагностики. Ускладнення взаємодії з навколишнім світом, нерозуміння як власних, та і чужих емоцій у психології може пояснюватися такими гіпотезами [1]:

1) Гіпотеза дефіциту припускає те, що в основі алекситимії є загальмований розвиток на ранніх етапах. Тому при алекситимії людина використовує незрілі форми психологічного захисту, такі як заперечення.

2) Гіпотеза регресії при травмуванні вказує на те, що в результаті травми блокуються емоції, оскільки емоційний досвід занадто важко переноситься людиною. Індивід концентрує всю свою увагу на стресовому факторі, відбувається регрес на ранню стадію розвитку, може виникнути порушення діяльності внутрішніх органів.

3) Гіпотеза успадкування. Проведені дослідження на парах близнюків показали, що у дизиготних пар виникнення алекситимії є в кілька разів вищим, ніж у монозиготних.

4) Гіпотеза нейроанатомічного-нейрофізіологічного порушення. Виникнення алекситимії може бути пов'язане з порушеннями розвитку півкуль мозку, а також із блокуванням імпульсів у корі. У підсумку здатність вербалізувати і показувати свої емоції ускладнюється або пропадає зовсім.

5) Гіпотеза соціально-психологічного формування реакції. В даному випадку алекситимія розглядається як феномен, для якого потрібна адаптована або пристосувальна поведінка.

6) Гіпотеза адаптаційного формування та розвитку алекситимії передбачає той факт, що алекситимію розглядають із позиції адаптації. Іншими словами, феномен алекситимії – це пристосування до тривоги.

Головна особливість, яка не залишається поза увагою під час вивчення алекситимії – це невміння відрізнити емоції від нечітких фізичних

відчуттів. Відсутність уяви та фантазії пов'язують з обмеженим ресурсом символів, якими користується людина. Ці особливості можуть бути присутніми в рівній кількості, а може переважати одна або дві [4].

Прояв алекситимії в структурі особистості спостерігається на емоційному, когнітивному та особистісному рівні. Розглянемо ці прояви:

1) Емоційна сфера. В осіб із даним феноменом відзначається слабка диференційованість, тобто нездатність розрізняти емоції.

2) Когнітивна сфера. Спостерігається переважання утилітарного мислення і відсутність наочно-образного, слабка символізація, нерозвиненість функцій категоризації.

3) Особистісні прояви, які являють собою примітивну спрямованість життя, тобто життя за шаблоном, без варіанту оригінальності в діях. І що цікаво зауважити, в алекситимічній особистості відсутні функції рефлексії та самоаналізу [4].

Таким чином, портрет особистості, схильної до алекситимії, можна охарактеризувати так: з часом усі ці якості в людини внаслідок взаємодії стають причиною неможливості уявити власне життя, і, що важливо, у житті таких людей відсутня будь-яка творча складова. Будь-яке ухвалення рішення відбувається за шаблоном, або за зіставленням із попередніми рішеннями. З такою людиною надзвичайно важко спілкуватися іншим людям, оскільки надмірний прагматизм стає нестерпним. Орієнтація лише на практично корисні результати призводить до конфліктів у міжособистісній взаємодії. Також на тлі недостатньої диференціації емоції, виникають афективні зриви, що призводять як до конфліктів з іншими людьми, так і до внутрішньоособистісних дисонансів.

На сьогоднішній день у рамках вивчення алекситимії виділяють такі її види:

1) Стабільна алекситимія. Вона буває двох видів: конституційна, для якої характерне порушення взаємодії півкуль мозку, і культуральна, що відрізняється особливостями певного суспільства і культури.

2) Адаптаційна алекситимія. Вона поділяється на захисну, особливістю якої є страх перед змістом емоцій, і ситуативну, яка виявляється в утрудненні опису своїх почуттів [1].

Алекситимія як психологічний феномен впливає на життя особистості в цілому. Грунтуючись на цьому припущенні, ми провели дослідження і встановили особливості та відмінності способу життя респондентів, схильних до алекситимії, а також тих, хто в себе цю характеристику не відзначає.

Для виділення двох груп, ми використовували Торонтську шкалу алекситимії Д. Тейлора. Згідно з цією методикою, 130 балів – це максимальний показник. Схильна до алекситимії людина в середньому набирає від 65 балів і вище.

Для вивчення особливостей способу життя ми використовували авторську анкету. Методом статистичного опрацювання, зокрема використовуючи Т-критерій Стьюдента, ми встановили відмінності між двома групами респондентів.

Отож, зупинимось на порівнянні результатів дослідження комфортного

стану під час переживання самотності (респонденти, схильні до алекситимії – 3,9 бала, респонденти, не схильні до алекситимії – 3,2 бала). Учасники дослідження, які схильні до алекситимії більшою мірою, відзначають у себе наявність комфортного стану під час переживання самотності. Ми можемо пояснити це тим, що для них це є сприятливим середовищем, тому що в цій ситуації присутність емоцій і почуттів з боку інших людей мінімальна. Іншими словами, їм комфортно бути на самоті, оскільки вони витрачають менше ресурсів на розпізнавання чужої емоційної сфери, і своєї в тому числі.

Наступне запитання анкети стосується схильності респондентів до фантазування або мрій (респонденти, схильні до алекситимії – 4,3 бала, респонденти, не схильні до алекситимії – 4,9 бала). Учасники дослідження, які не схильні до алекситимії, не відмічають у себе бажання помріяти чи пофантазувати. Ймовірно, пояснити це можна тим, що такі люди мають обмеженість в уяві та фантазії. Для них – це важка діяльність, яку люди, які не мають у себе цієї характеристики, можуть виконувати без зусиль.

Варто звернути увагу на питання про наявність у респондентів тривоги в житті (респонденти, схильні до алекситимії – 4,3 бала, респонденти, не схильні до алекситимії – 3 бали). Алекситимію можна розглядати як функціонально-специфічну особливість нервової системи. У даному випадку наявність тривоги може замінити таким людям емоційні відчуття.

Важливим аспектом є наявність поставлених цілей у житті респондентів (респонденти, схильні до алекситимії – 3 бали, респонденти, не схильні до алекситимії – 4,5 бала). Як ми бачимо, учасники дослідження, які схильні до алекситимії, меншою мірою відзначають у себе наявність поставлених цілей. Можливо, все це можна пояснити тим, що такі люди просто бояться планувати своє життя далеко вперед, оскільки вони не можуть спиратися навіть на власні почуття, а щодо конкретних життєвих настанов на майбутнє, то вони, найімовірніше, просто не хочуть цього робити.

Уміння структурувати і планувати свій день у респондентів, схильних до алекситимії становить 2,1 бала, а у респондентів, не схильних до алекситимії – 3 бали. Алекситимікам розпланувати свій день дається важче. У цьому контексті було б доречно провести паралель зі здатністю уявляти образи, тому що планування – це певною мірою уявлення того, чим буде зайнятий час протягом усього дня. Отже, респондентам, схильним до алекситимії, це завдання не під силу.

Наступне запитання, до якого ми звернемося, стосується потреби у респондентів у колекціонуванні (респонденти, схильні до алекситимії – 0,31 бала, респонденти, які не схильні до алекситимії – 0,21 бала). Ми бачимо, що у респондентів, схильних до алекситимії, в житті присутня така діяльність як колекціонування, більшою мірою, ніж у людей, до алекситимії не схильних. Як ми знаємо, колекціонування – це систематизування та вивчення будь-яких об'єктів. Цим вони відшкодовують собі дефіцит емоційного спілкування.

Далі ми зупинимося на тому, наскільки респонденти схильні аналізувати ситуацію (респонденти, схильні до алекситимії – 4,7 бала, респонденти, не схильні до алекситимії – 4,5 бала). Ми бачимо, що

алекситиміки більшою мірою схильні аналізувати ситуації. Це пояснюється тим, що такі люди схильні до більш логічного мислення. Їм важко описати емоційний компонент будь-якої події, тому вони вдаються до конкретних фактів та обставин.

Нерозуміння з боку інших людей у респондентів, схильних до алекситимії – 3,9 бала, а в респондентів, не схильних до алекситимії – 2,7 бала. Ми можемо зробити висновок, що схильні до алекситимії люди впевнені, що оточуючі не розуміють їх. На нашу думку, цей чинник цілком логічний і справедливий, оскільки цим людям важко взаємодіяти і мати будь-які стосунки з іншими, тому оточення їх просто не розуміє через те, що алекситиміки не можуть відкритися для повноцінної комунікації.

Як висновок, потрібно зазначити, що у результаті проведеного дослідження ми отримали значущі відмінності між людьми, схильними до алекситимії, і людьми, не схильними до алекситимії. Так респонденти, схильні до алекситимії, відзначають у себе низьку здатність виражати емоції. Їм комфортно перебувати на самоті, оскільки інші люди не розуміють їх, тому вони закриті, сором'язливі і вважають, що емоції – це марна трата часу. Ми підтвердили наше припущення про те, що схильність до алекситимії впливає на спосіб життя людини як у психологічному, так і в соціально-рольовому плані. Алекситиміки схильні до мінімізації комунікації, їм важко розпізнавати не лише свої власні почуття й емоції, а також емоції інших людей.

Отож, алекситимія – це складне переплетіння біологічних, психологічних та соціальних факторів, і не існує єдиної теорії, яка повністю пояснила б її виникнення та розвиток. Дослідження у даному напрямку тривають, і, можливо, у майбутньому ми дізнаємося більше про те, як формується алекситимія і як можливо допомогти людям з такими труднощами. А до того часу завжди відкриті двері фахівців, які готові допомогти, якщо відчуваєте будь-які труднощі з розумінням або описом своїх емоцій. І пам'ятайте, якщо не вдається зрозуміти анекдот, можливо він просто не настільки смішний, як міг би бути!

Список використаних джерел:

1. Kearns J., Towles-Reeves E., Kleinert H., Kleinert J., Kleine-Kracht T. Characteristics of and implications for students participating in alternate assessments based on alternate academic achievement standards // *Journal of Special Education*. 2011. N 45(1). P. 3-14.
2. Krystal H. Alexithymia and psychotherapy // *American journal of psychotherapy*. 1979. N 1 (33). P. 17–31
3. Sifneos P. E. Alexithymia, Clinical Issues, Politics and Crime // *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2000. N 69, P. 113-116.
4. Яіцька К. А., Селюкова Т. В. Вікові особливості емпатії та самооцінки. Інноваційні методи діагностики і лікування психічних і соматичних розладів психогенного походження // *Медичні дослідження*. Харків, 2014. С. 166-168.



Крайнюкова А.А.,

*Магістрантка Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»*

*Науковий керівник: Марчак Т.А.,
кандидат філологічних наук, доцент,
Україна, м. Кам'янець-Подільський*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ МОЛОДІ У КОНТЕКСТІ ПОШИРЕННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

В епоху розвитку технологій практично кожен підліток має вихід в Інтернет. Без комп'ютерів та комп'ютерних мереж не обходиться ні робота, ні навчання. Сучасна людина взаємодіє з комп'ютером постійно: на роботі, вдома, на навчанні, у поїзді. Комп'ютери стрімко впроваджуються в людське життя, займаючи своє місце у свідомості, а людина часто не усвідомлює того, що починає багато в чому залежати від їх працездатності, замінюючи живе спілкування на віртуальне.

У зв'язку з цим, актуальним питанням і дослідженням, що стрімко розвивається в сучасній психології є дослідження особливостей комунікації за умови її протікання з використанням нових інформаційних технологій. Особливо цим занепокоєні педагоги та психологи, оскільки дана проблема поглинула не тільки дорослих людей, а й підлітків. При цьому цікавить, які можливості впливу цих технологій, як змінюється сприйняття підлітка за взаємодією, за якими нормами та правилами будується змінене спілкування, що відбувається у своїй з особистісними диспозиціями самого комунікатора.

З удосконаленням комп'ютерів удосконалюються й мережі Інтернету, залучаючи все більше та більше людей. З кожним новим розвитком у галузі комп'ютерних технологій зростає кількість людей, яких називають комп'ютерними фанатами. Основною діяльністю цих людей є перебування у віртуальному світі. Коло соціальних контактів у них дуже вузьке, вся інша діяльність спрямована лише на виживання, задоволення фізіологічних потреб, а головне – на задоволення потреби в інтернеті.

Підлітковий вік - це один з найважчих і складних з усіх дитячих вікових періодів, адже є періодом становлення особистості. Перехід до нього характеризується глибокими змінами умов, що впливають на особистісний розвиток дитини. Вони стосуються фізіології організму, відносин, що складаються у підлітків з дорослими людьми та однолітками, рівня розвитку пізнавальних процесів, інтелекту та здібностей. Комунікативна сфера підлітка є сферою підвищеної активності у цей період розвитку та характеризується проявом себе як особистості та самореалізацією у спілкуванні з оточуючими людьми. У підлітковому віці стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки.

Переживаючи складний період фізіологічного та психологічного становлення особистості, випробовуючи труднощі в соціальній адаптації, багато підлітків знаходять рішення проблеми уникненням реальності у віртуальному світі. Вони поринають у нього в пошуках свободи та самоствердження, реалізують свої сили та здібності у світі комп'ютерних ігор та Інтернету, при цьому особистісне зростання насправді йде на

другий план.

На думку багатьох авторів, на прояв комунікативних здібностей у підлітковому віці впливають безліч факторів, але особливе місце серед них займають захоплення, які з'являються у цей віковий період. Комп'ютерні та інтернет-технології, зокрема, можуть вкрай негативно позначитися на комунікативній сфері, особливо якщо існує залежність від них. Як правило, для них характерна «дисгармонія у функціонуванні емоційної сфери, що виявляється в нездатності до чіткого диференціювання своїх почуттів, у неможливості адекватно реагувати в комунікативних ситуаціях». Безперечно, можливість негативного впливу захоплення мережами заперечувати не можна. Досить часто нешкідлива на перший погляд звичка ховатися за анонімністю інтернету, вважати, що ти недосяжний для опонента фізично, призводять до перенесення мережевого стилю спілкування у реальне життя. Можна зробити висновок: потрібно спочатку навчитися адекватно спілкуватися з людьми, а потім уже пірнати в безкрайне море Інтернету.

Таким чином, комунікативна діяльність для підліткового віку має визначальне значення у формуванні особистості. Однак підліток, маючи суперечливі погляди не завжди може успішно реалізувати себе як комунікант.

Як відомо, підліток черпає моделі комунікативної поведінки із трьох основних джерел: сім'я, взаємодія з однолітками та символічні приклади, нав'язування мас-медіа. Психологи та педагоги часто пов'язують причини комунікативних невдач та комунікативної агресії з негативним впливом ЗМІ та інтернету. Віртуальне спілкування, яке спочатку дозволяє підлітку почуватися захищеним і незалежним, може стати причиною неадекватного реагування підлітків у комунікативній ситуації.

Список використаних джерел:

1. Богдан М. С., Горецька О.В. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. *Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування*. 2014. С. 25-29.



Крушевська Я.О.,

*студентка Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»*

*Науковий керівник: Колісник М.І.,
викладач гуманітарних дисциплін,
Україна, м. Кам'янець-Подільський*

МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ТА ПАТОГЕННІСТЬ ЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ

У перекладі з англійської слово "стрес" означає тиск, натяг, зусилля, а також зовнішній вплив, що створює цей стан. Стрес, що викликає негативні емоції, називається «дістресом», позитивні емоції – «еустресом».

У 1936 році в журналі «Nature» канадський фізіолог Ганс Сельє опублікував коротке повідомлення під назвою «Синдром, що викликається різними агентами, що ушкоджують». Будучи ще студентом, Г. Сельє звернув увагу на те, що різні інфекційні хвороби починаються однаково: підвищення температури, слабкість, біль у суглобах, ломота, озноб.

Г. Сельє показав незалежність процесу пристосування організму людини від характеру впливу. Фактори, що впливають (стресори) можуть бути різними, але незалежно від своїх особливостей вони викликають в організмі людини однотипні зміни, що забезпечують адаптацію. Сукупність характерних стереотипних загальних реакцій у відповідь організму на дії подразників самої різної природи, реакцій, що мають насамперед захисне значення, була позначена Г. Сельє «як загальний адаптаційний синдром» [3, с. 184-192].

Він має певні та добре відомі стадії:

- 1) тривоги, під час якої опір організму знижується (фаза шоку);
- 2) опору (фаза адаптації), коли напруженою системою функціонування організму досягається його пристосування до нових умов, що висувають підвищені вимоги;
- 3) виснаження, у якій виявляється неспроможність захисних механізмів організму та наростає порушення узгодженості життєвих функцій, настає їх неузгодженість, дезінтеграція.

Причиною виникнення емоційного стресу може бути як позитивні, і негативні події.

Отже можна стверджувати, що значущість змін в організмі під впливом емоційного стресу велика. Стійкість до них різна у різних людей. Одні – більш схильні, інші – вельми стійкі до таких впливів. Розвиток внаслідок цих розладів клінічно виражених нервових або соматичних захворювань залежить від низки умов, до яких слід відносити психічні та біологічні особливості індивіда, соціальне оточення та характеристики подій, що викликають серйозні емоційні реакції.

Тривалий час проблема психосоматичних розладів розроблялася переважно послідовниками З.Фрейда, пропонували психогенетичну трактування цих станів, виходячи з психоаналітичної концепції [2, с. 87-105].

Виражені психосоматичні розлади різноманітні, можуть вражати практично будь-які органи та системи.

Таким чином, надлишок негативних емоцій, переживання

невизначеності, зайва психоемоційна напруга є патогенними факторами та супроводжують виникнення та розвиток психосоматичної патології. Дієвими методами корекції та профілактики стресових розладів є методи психічної саморегуляції.

Емоційний стрес виникає внаслідок негативних емоційних реакцій на події або ситуації, що створюють напругу та невпевненість. Механізми розвитку емоційного стресу включають активацію нейроендокринної системи та зміни в роботі вегетативної нервової системи. Емоційний стрес може мати патогенний вплив на здоров'я, сприяючи розвитку різних психосоматичних захворювань та порушень. Один із основних механізмів патогенності емоційного стресу полягає у впливі на імунну систему, що може призвести до зниження імунітету та збільшення схильності до захворювань. Ефективна стратегія управління емоційним стресом включає в себе методи психічної саморегуляції, підтримку соціальної підтримки та позитивні стрес-менеджмент техніки.

Далі представлені основні методики та вправна, що є ефективними засобами профілактики та корекції розладів, пов'язаних із впливом стресорів.

Подолання відчуття страху. Впоратися з почуттям страху допомагає нескладний аутотренінг, який може застосувати будь-яка людина при розвитку почуття страху.

Самоспостереження - метод, за допомогою якого можна оволодіти своїми думками, почуттями та емоціями.

Індивід повинен просто спостерігати, не критикувати, не засуджувати. Інакше, людина не зможе бачити себе такою, якою вона є насправді.

Раціональна психотерапія - психологічне переконання та формування правильного розуміння причин тимчасового погіршення психофізіологічного стану індивідумів.

Групова раціональна психотерапія (група 15-20 осіб) може здійснюватися у будь-яких пристосованих для цього приміщеннях або на відкритому повітрі (якщо це дозволяють погодні умови).

При проведенні раціональної психотерапії психолог повинен впевненим тоном, розумно і зрозуміло пояснити з позиції вчення про вищу нервову діяльність, вчення про емоційний стрес та інші вчення причини і механізм виникнення невротичних симптомів і спостережуваних психосоматичних змін в осіб.

У процесі розмови психолог повинен довести до слухачів, що існують досить прості та дієві методи та способи зняття зайвої нервово-психічної напруги: активна та пасивна м'язова релаксація, використання деяких фармакологічних препаратів та ін.

Способи швидкого зняття психоемоційної напруги

Перепочинок. Зазвичай, коли ми буваємо засмучені, то починаємо стримувати дихання.

Чарівне слово. Перериває автоматичний потік думок за допомогою заспокійливого слова чи фрази.

Виберіть прості слова типу: світ, відпочинок, спокій, заспокоїться, врівноважений.

Дар музики. Музика активізує праву півкулю головного мозку та звільняє від занепокоєнь та нав'язливих думок лівої півкулі.

Зняття напруги у 12-ти точках. Декілька разів на день займайтеся наступними вправами. Почніть з плавного обертання очима - двічі в одному напрямку, а потім двічі в іншому. Зафіксуйте свою увагу на віддаленому предметі, а потім переключіть його на предмет, розташований поблизу.

Дихання на рахунок 7-11. Допомогає зняти сильну фізичну напругу, не виходячи зі стресової ситуації.

Дихайте дуже повільно та глибоко, причому так, щоб весь цикл дихання займав близько 20 секунд.

Розминка. Спробуйте висловити свої почуття у фізичних вправах. Навіть коротка активна дія (наприклад, кілька присідань) підніме ваш тонус та змінить настрій.

Відвернення уваги. Це спосіб позитивного відволікання, який блокує стресові думки і почуття.

Самосприйняття. Зупиніться на хвилину і подумайте про те, що Ви повинні подобатися і самому собі. Складіть список Ваших, безперечно, цінних якостей.

Дані досліджень показують, що й люди інтерпретують подію як виклик, їх здоров'я не виявляється несприятливого впливу; коли ж вони бачать у ньому загрозу, це може несприятливим чином відбиватися з їхньої здоров'я, призводячи до розвитку психосоматичних реакцій.

Крім того, активні методи психічної саморегуляції (такі як аутогенне тренування) є ефективними методами корекції стресових розладів, покращення функціонального стану організму, які благотворно впливають на самопочуття, активність, настрій.

Список використаних джерел:

1. Мірошниченко Н. В. Соматоформні розлади (клініка, діагностика, патогенетичні механізми, принципи відновлюючої терапії): [дис. ... д. мед. н.]. Харків, 2006. 385 с
2. Панок В. Г. Основи практичної психології: [підруч. ; вид. 2-ге, стереотип.]. Київ: Либідь, 2001. 536 с.
3. Татенко В. О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології. Людина. Суб'єкт. Вчинок : Філософсько-психологічні студії / За заг. ред. В. О. Татенка. Київ : Либідь, 2006. С. 316–358.



Кучеров Г.Г.,

кандидат історичних наук,

доцент кафедри інклюзивної освіти, реабілітації та гуманітарних наук,

НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»,

Україна, м.Кам'янець-Подільський,

МЕТОДОЛОГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРИЙОМНИХ СІМЕЙ

Сімейний життєустрій дітей-сиріт – пріоритетний напрямок діяльності соціальних служб України, які сприяють сімейному вихованню, обумовлене необхідністю профілактики соціальної виключеності дітей, які перебувають у важкій життєвій ситуації. Життя в умовах інституалізації при будь-яких спробах збагачення середовища не може дати дитині такої міри включеності в соціум, яку представляє досвід проживання в сім'ї. Однак, влаштуванням дітей-сиріт в сім'ю проблема повністю не знімається, так як досить великий ризик повернення дитини до державного закладу. Це пов'язано з безліччю факторів, наприклад, дефіцитом батьківських навичок у прийомній сім'ї, недооцінкою сім'єю власних ресурсів, недооцінкою труднощів, пов'язаних з вихованням дитини-сироти тощо.

Негативні наслідки повернень складно переоцінити. В першу чергу це пов'язано з функціонуванням самої дитини та її інтеграцією в суспільство. Підривається і без того слабка довіра до світу, діти стають схильними до уникнення соціальних контактів, здатні підтримувати лише дуже поверхневі відносини за межами установи, часто з'являється схильність до агресивних і аутоагресивних форм поведінки, знижується успішність у школі, що призводить до випадання зі шкільної соціальної ситуації.

Таким чином, з одного боку проживання в прийомній сім'ї є максимальною ресурсною формою влаштування дітей-сиріт та дітей, які залишилися без піклування батьків, однак, існує велика кількість ризиків, головний з яких – ризик повернення до установи. У зв'язку з чим, особливого значення набуває можливість отримання сім'єю послуги з супроводу.

Завдання, поставлені перед службою супроводу, сформульовані наступним чином:

- створення оптимальних умов для розвитку та соціалізації дитини;
- запобігання відмови від дитини;
- організація і здійснення ефективної сімейної турботи;
- профілактика кризових ситуацій в сім'ї та сприяння зміцненню сім'ї.

Іншими словами, послуга зі супроводу сім'ї вибудовується навколо проблеми сприятливого розвитку і соціалізації дитини-сироти в умовах сімейного життєустрою. Отже, психологічний супровід сім'ї може здійснюватися в рамках дитиноцентрованого підходу, коли основним предметом взаємодії фахівців з членами сім'ї і фахівцями ООіП є сама дитина: її інтереси, вікові та психологічні особливості та потреби.

Робота зі супроводу починається з прояснення запиту сім'ї та психодіагностики емоційної та пізнавальної сфери дитини, а також збору даних про історію життя дитини та її актуальної соціальної ситуації

розвитку. На підставі отриманих даних фахівці дають законним представникам ряд рекомендацій, спрямованих на підтримку і створення сприятливих умов для розвитку і виховання прийомної дитини.

Як показує досвід, для переважної більшості прийомних дітей характерна виражена нерівномірність у розвитку. Тому рекомендації фахівців служби супроводу часто пов'язані з призначенням індивідуальних корекційно-розвиваючих занять з учителем-логопедом, дефектологом, репетитором тощо.

Іншою досить частою проблемою дітей, які виховуються в прийомних сім'ях, є досвід переживання психотравмуючих ситуацій зневаги і насильства на перших етапах життя. Наслідками такого досвіду є високий рівень тривожності і ознаки соціальної дезадаптації. З метою реабілітації та допомоги дитині в подоланні психотравмуючих переживань у програму супроводу включається курс індивідуальних психологічних занять в реабілітаційному просторі. В ході реабілітації дитячий психолог також консультує прийомних батьків з питання динаміки емоційного стану дитини та допомагає в налагодженні дитячо-батьківських відносин через навчання прийомам психотерапевтичної допомоги. На наш погляд, здатність прийомних батьків надавати психотерапевтичну допомогу дитині сприяє формуванню надійної прихильності і виступає важливою складовою розвитку довірчих сімейних відносин. Розвитку батьківської чуйності та інших компетенцій присвячені групові форми роботи з прийомними батьками [1].

І це один великий напрям в роботі зі супроводу дитини пов'язаний з питаннями освіти і соціалізації [2]. Оцінюючи ресурси розвитку дитини, і співвідносячи їх з віковими завданнями, фахівці служби спільно зі законними представниками розробляють стратегію підготовки дитини до реалізації завдань, характерних для її віку. Наприклад, якщо перед дитиною 6 років стоїть завдання підготовки до вступу в 1 клас, індивідуальна програма супроводу сім'ї включатиме ряд заходів, спрямованих на розвиток і корекцію когнітивної, емоційної сфери, соціальних навичок та поведінки дитини. Але, коли в силу об'єктивних обставин, дитина не може освоювати освітню програму нарівні з однолітками (наприклад, через часту госпіталізацію або тривале перебування в умовах депривації, педагогічної занедбаності тощо), зусилля сім'ї та служби супроводу акумулюються навколо завдань компенсації розвитку і вибору коректного освітнього маршруту.

Результатом діагностичного етапу стає проєкт індивідуальної програми супроводу сім'ї, де прописуються напрямки роботи, завдання, заходи та передбачувані результати. Один раз на 3 місяці проводиться повторна діагностика емоційної та пізнавальної сфери дитини і дані про динаміку розвитку спрямовуються в ООіП. Програма може доповнюватися, цілі і завдання супроводу можуть змінюватися, що відображає потреби прийомної сім'ї та дитини, а також проєктний характер роботи.

У процесі супроводу сім'ї, крім результатів діагностики, велике значення приділяється запитам законного представника (представників). З точки зору вибудовування відносин співробітництва, дуже важливо, щоб програма супроводу будувалася на підставі запиту сім'ї [3, с.64].

Найчастіше батьки звертаються по допомогу з питань особливостей поведінки дитини (капризи, «тікання», непослух, агресія та ін.), визначення її освітнього маршруту, незадовільних відносин між членами сім'ї.

Розвиток дитини прямо або побічно залежить від уміння членів сім'ї ефективно вирішувати, як великі життєві завдання (наприклад, перерозподіл домашніх обов'язків у зв'язку з появою дитини), так і звичайні щоденні труднощі: коли дитина погано засинає або вимагає купити їй півмагазину іграшок або коли батько ледве стримується від гніву, викликаного поведінкою дітей. Тому важливою частиною супроводу також є підтримуюча психолого-педагогічна допомога членам сім'ї, яка прийняла дитину на виховання [4].

Таким чином, для психологічної роботи з прийомними сім'ями в рамках послуги зі супроводу характерні:

– Дитиноцентрований підхід, коли супровід вибудовується навколо потреб та інтересів дитини.

– Інтегративний підхід, згідно з яким робота по супроводу розгортається на кількох рівнях:

1) особистісного, який складається в оцінці особливостей пізнавальної та емоційної сфери дитини;

2) інтерперсонального, який визначає характер і зміст комунікацій дитини з членами сім'ї, розвиток надійної прихильності;

3) сімейного, що враховує системні характеристики сім'ї та:

– Макросоціальний підхід, який передбачає аналіз соціальної ситуації розвитку дитини (соціальної політики щодо дітей-сиріт та прийомних сімей, особливостей навчальних закладів та інтернатних установ, що мають відношення до дитини, референтних груп і т. д.).

Проектний характер роботи. Сім'я – це живий «організм», який може демонструвати готовність вирішувати певні завдання сьогодні і відмовитися від послуг фахівців завтра. Також, у міру взаємодії фахівців Служби з сім'єю виявляються і прояснюються всі нові аспекти, які стосуються історії сім'ї та дитини, актуалізуються нові запити. На наше глибоке переконання, робота з сім'єю не може здійснюватися за однією типовою програмою супроводу, навіть якби вона включала велике коло соціальних, педагогічних і психологічних видів допомоги. Проектний характер роботи передбачає формування певного задуму спільної роботи з сім'єю, що спирається на актуальний запит сім'ї та рекомендації фахівців. При цьому даний задум весь час доповнюється і збагачується в процесі здійснення заходів щодо супроводу та їх рефлексії.

Вибір проектного підходу в роботі з сім'єю також пов'язаний із цінністю підтримки енергії в процесі супроводу, коли зусилля сім'ї та фахівців спрямовуються на вирішення конкретних локальних завдань таким чином, що всі учасники процесу виступають справжніми суб'єктами діяльності по супроводу.

Запропоновані методичні рекомендації з технологій супроводу сімей, які взяли на виховання дітей-сиріт і дітей, які залишилися без піклування батьків, і рекомендації з їх впровадження будуть продуктивними, оскільки дає можливість включення прийомної сім'ї, яка перебуває на супроводі в

більш широкий спектр програм супроводу. Це важливо, тому що сім'ї, які взяли на виховання прийомну дитину, можуть протягом досить короткого часу змінювати свій статус. Тому поділ на рівні саме технологій, а не сімей і всієї програми супроводу дає необхідну гнучкість для здійснення індивідуалізованої і ефективної допомоги сім'ям.

Список використаних джерел:

1. Титаренко І. Група зустрічей як форма професійної підтримки прийомних батьків і батьків-вихователів дитячих будинків сімейного типу. URL: <https://bar-city.gov.ua/article/hrupa-zustrichey-yak-forma-profesiynoi-pidtrymky-pryyomnykh-batkiv-i-batkivvykhovateliv-dytuachykh-budynkiv-simeynoho-typu/>
2. Синякова В. Соціалізація підлітків в умовах прийомної сім'ї. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 10. С.153-158.
3. Приймна сім'я: методика створення і соціального супроводу: Науково-методичний посібник / Г.М.Бевз, В.О.Кузьмінський, О.І.Нескучасва та ін. Київ : Центр стратегічної підтримки, 2003. 92 с.
4. Соціальне супроводження прийомної сім'ї. URL: https://pidru4niki.com/78707/sotsiologiya/sotsialne_suprovodzhennya_priyomnoyi_simyi#366



Маковецький О.Л.,
студент Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
Науковий керівник: Марчак Т.А.,
кандидат філологічних наук, доцент,
Україна, м. Кам'янець-Подільський

ЕФЕКТИВНІСТЬ КОРЕКЦІЙНОГО ВПЛИВУ НА ОСОБИСТІТЬ: ЧИННИКИ ТА ФАКТОРИ

Ефективність корекційного впливу може бути оцінена з точки зору:

- дозволу реальних труднощів розвитку;
- постановки цілей і завдань корекційної програми.

Необхідно пам'ятати, що ефекти колекційної роботи проявляються протягом достатньо тривалого часового інтервалу: в процесі роботи, до моменту завершення і т.д. Так, корекційна програма може не претендувати на повне вирішення труднощів розвитку, а ставити більш вузьку мету в обмеженому часовому інтервалі. Оцінка ефективності корекції може змінюватися в залежності від того, хто її оцінює, оскільки позиція учасника корекційного процесу в значній мірі визначає підсумкову оцінку її успішності. Наприклад, для клієнта основним критерієм успішності своєї участі в програмі буде емоційне задоволення від занять і зміну емоційного балансу в цілому на користь позитивних почуттів і переживань.

Для психолога, відповідального за організацію та здійснення корекційної програми, головним критерієм оцінки стане досягнення поставлених у програмі цілей.

Для осіб з оточення клієнта ефективність програми буде визначатися ступенем задоволення їх запити, мотивів, які спонукали звернутися за психологічною допомогою, а також особливістю усвідомлення ними проблем і що стоять перед ними завдань, безпосередньо пов'язаних з проблемами клієнта.

Аналіз факторів та умов, які впливають на ефективність корекційної роботи, показав, що істотне значення для досягнення запланованого ефекту має інтенсивність корекційних заходів.

Корекційні заняття повинні проводитися не менше 1 разу на тиждень тривалістю 1-1,5 год. Інтенсивність корекційної програми визначається не тільки тривалістю часу занять, а й насиченістю їх змісту, різноманітністю використовуваних ігор, вправ, методів, технік, а також мірою активної участі в заняттях самого клієнта.

На успішність корекційної роботи впливає пролонгованість корекційного впливу. Навіть після завершення корекційної роботи бажані контакти з клієнтом з метою з'ясування особливостей поведінки, збереження колишніх або виникнення нових проблем у спілкуванні, поведінці та розвитку. Багато здійснювати контроль і спостереження кожного випадку хоча б протягом 1-2 місяців після завершення корекційних заходів.

Ефективність корекційних програм суттєво залежить від часу здійснення впливу. Чим раніше виявлено відхилення і порушення в розвитку, розпочата корекційна робота, тим більша ймовірність успішного

вирішення труднощі розвитку.

У міру поширення психокорекційної допомоги питання про оцінку її ефективності стає все більш актуальним. Це відноситься як до тимчасових аспектам роботи психолога (швидке й ефективне вплив), так і до якості корекційної роботи.

Для того щоб можна було говорити про порівняння результатів корекційного впливу, необхідно пам'ятати наступне:

- оцінка ефективності корекційного впливу потребує чіткого визначення методів. У практиці часто дуже важко виділити якийсь один метод, так як у корекційних цілях більшість психологів використовують поєднання різних методів;
- навіть один і той же метод в руках спеціалістів різної кваліфікації дає різні результати. Для порівнянної оцінки ефективності вивчення ефективності повинно проходити на гомогенному матеріалі, причому група клієнтів повинна формуватися як випадкова вибірка, що є досить складним з практичної та етичної точок зору;
- оцінку роботи повинні давати незалежні експерти, незалежні фахівці, при цьому доцільно, щоб експерт не був би обізнаний про застосовуються методи, що виключало б можливий вплив на його оцінку власних уявлень про метод;
- слід враховувати структуру особистості психолога, ступінь вираженості у нього якостей, необхідних для прогнозування успішності впливу;
- необхідно порівнювати безпосередні та віддалені результати психокорекційного впливу (це особливо важливо при особистісно-орієнтованому вплив); необхідно враховувати теоретичні передумови психолога, що впливають на його професійні цілі і завдання, а також ставлення психолога до професії і його уявлення про свої професійні якості;
- при груповій формі корекційної роботи необхідно враховувати професійні можливості психолога, спрямовані на використання своїх індивідуальних якостей для оптимізації психокорекційного впливу, оптимальний рівень активності психолога при роботі з групою, його об'єктивне значення в залежності від фази розвитку групи.

Список використаних джерел:

1. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: підручник. 2-ге вид. Київ: Ніка-Центр, 2011. 424 с.
2. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції. Київ: Либідь, 1996. 264 с.



Михайлик А.О.,

кандидат історичних наук,

доцент кафедри професійної та спеціальної освіти

Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти

«Кам'янець-Подільський державний інститут»

ДО ПИТАННЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ НА ПОДІЛЛІ В ДРУГІЙ ПОЛОВИНІ ХІХ – НА ПОЧАТКУ ХХ СТ.

У всіх розвинутих країнах світу розбудова соціальної сфери є провідним напрямком роботи органів влади і громадського самоврядування. Від успішності вирішення цього завдання залежить кар'єра окремих політиків і політичних партій, перемога на виборах, набуття і утримання політичної влади. Високий рівень соціальних гарантій, навіть за умови середньої заробітної платні, перетворює професії пожежника, полісмена, поштаря на надзвичайно престижні, поважні та респектабельні в таких провідних країнах Західної демократії, як США, Швеція, Німеччина тощо.

У Україні право на соціальний захист є одним з важливих прав людини, забезпечених Конституцією держави. Для успішного забезпечення такого права корисним буде вивчення вже напрацьованого досвіду у різні періоди української історії, в тому числі в часи утвердження капіталізму та активної розбудови ринкових відносин, які припадають на другу половину ХІХ – початок ХХ ст.

До вирішення названої наукової проблеми вдавалися А. Вотерман, Е. Десі, Д. Каннеман, Р. Раян, які звернули увагу на вплив соціального середовища на психічне благополуччя та стан духовно-морального здоров'я людини [1, с. 269]. Вийшли друком навчальні посібники А. Горілого [2], О. Кравченка [3], А. Фурмана [4], де зустрінемо дотичну інформацію щодо Поділля зазначеного періоду. Частково розкрито зазначену проблему в окремих українських регіонах, зокрема, з точки зору впливу соціального фактору на психічне здоров'я населення в працях І. Данилюк [5] і О. Чеканської [6]. Т. Тронько дослідила діяльність в Україні жіночих гімназій відомства установа імператриці Марії в другій половині ХІХ століття [7].

Незважаючи на це, окремого дослідження, присвяченого витокам проблеми, зокрема, в розрізі українських регіонів, поки не створено.

Після офіційного скасування кріпацтва (1861 рік) у Росії відбувалася реорганізація адміністративної системи і державного управління. У зв'язку з цим змінюється й управління соціальним захистом населення. Функції нагляду за суспільною опікою залишаються за Міністерством внутрішніх справ, хоч у більшості губерній його здійснювали земські та міські установи, що стали правонаступниками приказів суспільної опіки на місцях.

Земства провадили ту роботу, яку ми зараз називаємо соціальною: здійснювали заходи з профілактики зубожіння (через позичково-благодійницькі фонди та емеритальні каси). Крім цього, земські установи видавали одноразову допомогу до різних свят (Різдво, Великдень), вносили плату за навчання дітей у гімназіях, займалися громадськими справами. Фактично, саме земства, після їх утворення внаслідок реформи 1864 р., були головною інституцією, яка провадила соціальну роботу на території

Російської імперії.

Переїмалися земства і питаннями освіти: підготовкою вчителів, організацію недільних шкіл, книговидавничою справою, створенням бібліотек. Вони сприяли здійсненню переходу до безоплатної освіти і безоплатного забезпечення учнів навчальними посібниками; для бідних учнів відкривалися гуртожитки різних типів при навчальних закладах [8, с. 69].

Особливістю Поділля була якраз відсутність тут земських установ до 1904 р. Російський царизм боявся польського впливу в регіоні, тому всіляко зволікав із запровадженням земств, які були виборними органами. З 1 травня 1904 р. на Правобережну Україну було поширено Положення про управління земським господарством, однак, ще до 1911 р. земства в регіоні не обиралися, а призначалися владою. Лише 14 березня 1911 р. указом імператора на Київську, Волинську та Подільську губернії було поширено Положення про губернські та повітові земські установи зі значними змінами у виборчій системі. Серед них – процедура земських виборів за національними куріями (польською і російською), зменшення майнового цензу, допуск до виборів православного духовенства [9, с. 11].

Царська влада, окупувавши територію Правобережної України наприкінці XVIII ст. і приєднавши їх до імперії, думала, передусім, про утримання їх під скіпетром Романових, а не про добробут та соціальне забезпечення місцевого населення.

Соціальна допомога дітям в Україні до 1917 р. здійснювалася за відсутності єдиної державної політики. Тому важливе місце в цьому аспекті відводилося громадській ініціативі та приватній доброчинності, що стали невід'ємною складовою частиною піклування та опікунства XIX – початку XX ст.

Перший притулок в Україні було відкрито у Катеринославі 14 грудня 1840 р., хоча в джерелах зустрічаються й інші дати: 14 грудня 1841 р. та 16 грудня 1841 р. В губернських містах притулки засновувалися раніше, в повітових в основному наприкінці XIX – на початку XX ст. Першим серед повітових виник Старобільський притулок 6 грудня 1846 р. 16 квітня 1882 р. у Кам'янці-Подільському було відкрито губернський міський притулок для дітей від Відомства установ імператриці Марії [10, с. 102].

Покровителькою системи благодійних і жіночих закладів у Російській імперії була дружина Олександра III, мати останнього царя Миколи II, Марія Федорівна. Засновниця мережі жіночих шкіл (т. зв. Маріїнські школи), покровителька Російського Товариства Червоного Хреста, організаторка справи піклування, виховання, шкільного та професійного навчання дітей з незаможних родин та сиріт в усій Російській імперії і приготування їх до самостійного трудового життя. Втім, основні зусилля очолюваного нею Відомства закладів імператриці Марії Федорівни припадали на губернії Росії, а, особливо, столичні Москву і Санкт-Петербург.

Протягом XIX століття на початковому рівні розвитку перебував стан медичної допомоги у Подільській губернії. Населення, в основному, виживало завдяки багатовіковим традиціям народної медицини

самолікування, самовивживання. Багато захворювань виліковували примовляннями, молитвами. Так лікували не тільки психоневрологічні розлади здоров'я (переляк, нервові стреси, пригнічення та ін.), але й фізичні недуги (зубний, головний біль) [11, с.158]

Тривалі війни, тисячі жертв і нещастя, які супроводжували населення Поділля, постійні геополітичні зміни та суспільно-політичні реформи тримали суспільний настрій і психічний стан людей у постійному стомленому очікуванні, у хворобливому потрясінні та слугували джерелом загальної напруженості, що сприяло виникненню нервових і душевних захворювань. Засновник Петербурзької психіатричної школи професор І.П. Мережковський (учнем якого був В.П. Кузнецов, перший директор психіатричної лікарні Поділля – Вінницької окружної лікарні) писав із цього приводу: «Так як усі ці реформи проводилися тут швидко, раптово, без попередньої підготовки до сприйняття позитивних нових починань, то збудження розуму і відчуттів, ними викликані, призводили до реакцій, які не відповідали звиклій діяльності мозку й у деяких випадках порушували правильність його регуляції» [12, с. 8–9].

З цим погоджувався також і відомий подільський лікар, краєзнавець, історик, громадський діяч Юзеф Антоній Ролле. На його думку постійні геополітичні зміни та суспільно-політичні реформи тримали суспільний настрій і психічний стан людей у постійному стомленому очікуванні, у постійно хворобливому потрясінні та слугували джерелом загальної напруженості, що сприяло виникненню нервових і душевних захворювань. Люди, які страждали на важкі психічні і соматичні хвороби, не могли виконувати свої громадські чи суспільні обов'язки: «Вони не вносять вклад у скарбницю суспільного благополуччя і розвитку, а тому збільшення захворювань неминуче завдає великої шкоди існуючим силам губернії, а саме розумовому, моральному і матеріальному її багатству» [13, с. 15; 17].

За умови відсутності власної держави інтенсифікація економіки слабо позначалася на прибутках і «рівні життя» простих людей. На Поділлі у зазначений час була складною санітарно-гігієнічна ситуація, що закономірно відображалось на кількості померлих. Високому рівню смертності сприяв швидкий розвиток промисловості, важкі й шкідливі умови праці, антисанітарія в житлових бараках [13, с. 694]. Низький рівень санітарно-гігієнічних і медико-психологічних знань серед населення краю, відсутність належної безпеки й охорони здоров'я на виробництві, взаємозв'язок здоров'я і хвороб на різних соціальних рівнях і потреба у покращенні цього рівня призвели до утвердження «психогігієни», (за висловом Юзефа Ролле) [14, с. 211].

Перший серйозний протест проти гнітючого санітарно-гігієнічного становища, поширення венеричних та інших інфекційних хвороб, важких і небезпечних для здоров'я насамперед селян, робітників і ремісників Поділля, який набув розголосу в Європі, за межами Російської імперії, вчений висловив мовою статистики і конкретних фактів ще у 60-х рр. XIX ст. у своїх книгах, наукових розробках, оприлюднених спочатку в подільських видавництвах і часописах, а згодом і в російських [15, с. 31]. Так, у 1866 р., разом з іншим місцевим краєзнавцем А.С. Дем'яненком, він

друкує працю «Статистическое описание Подольской губернии» [16].

Крім того, «доктор Антоній Ю.» (псевдонім Ролле) опублікував кілька статей, присвячених санітарно-гігієнічному опису населення краю, у яких дослідив стан життя й умови праці робітників на цукрових заводах та інших підприємствах, а також становище селян в аграрному виробництві Подільського краю [17].

Окремого слова заслуговує вивчення доктором Антонієм таких соціальних явищ, як алкоголізм і проституція (на думку вченого – тісно між собою пов'язаних). Його дивує величезна кількість пунктів продажу питної продукції на Поділлі. «Ми зустрічаємо містечка в Подільській губернії, у яких на 1000 мешканців припадало 46 шинків, 1 на 20 осіб, і тому зовсім не поділяємо здивування майже всіх наших газет, які повідомляють, що в Білій Церкві налічується 120 питних закладів, отже, 1 на 25 душ. У Кам'янці в 1861 р. їх було 78, отже, 1 на 123 особи», – писав він. У середньому по губернії у 1860-х роках один питний заклад припадав на 368 мешканців, а загальна кількість подібних пунктів торгівлі у 1861 р. становила 4919 одиниць [18, с. 27].

Багато уваги вчений приділяв проблемі міської проституції в краї [19, с. 388]. Він детально описує це соціальне явище, аналізує його причини та наслідки. «Усі жінки, які потрапляють у публічні будинки, скаржаться на нещасливе кохання, втечу з дому або вигнання і безвихідне матеріальне становище», – зауважує дослідник [20, с. 130]. Доктор Антоній вважав, що врятування таких жінок від вулиці є обов'язком кожного добропорядного громадянина чи товариства. Таким чином, він один з перших апелював до громадської думки, до спільних дій на загальне благо всього суспільства. Однак,

До причин, що сприяли збільшенню захворюваності, крім спадковості, практично всі дослідники відносили наслідки «ненормальних», неблагополучних суспільних умов. Серед них на перше місце ставили зловживання алкоголем і вплив оточуючого середовища, у якому перебуває особистість [21, с. 458].

За умов відсутності послідовної державної соціальної підтримки на перше місце виходить самоорганізація жителів, розуміння спільності економічних інтересів, яке породжує прагнення до об'єднання зусиль та спільної праці заради загального блага. Все це разом сприяє становленню громадянського суспільства, яке в Наддніпрянській Україні якраз почало формуватися на початку ХХ ст. і брак якого, на жаль, ми відчуваємо й досі. Спільні економічні інтереси громадян неминуче призводять до появи спільних політичних інтересів, тому найпомітнішим і найголовнішим наслідком пожвавлення стало утворення незалежної Української держави внаслідок революції 1917 – 1921 рр.

Прикладом прагнення населення регіону до соціально-економічної організації був кооперативний рух. Загальний рівень розвитку споживчої кооперації в губернії ілюструють такі дані: у 1909 р. тут діяло 198 кооперативних товариств, спілок, у 1910 р. – 446, 1913 р. – 702. У 1913 р. кооперативні об'єднання Поділля склали 24,5 відсотків подібних об'єднань України. За темпами кількісного росту мережі кооперативних

установ після 1908 р. Подільська губернія посіла перше місце в Україні, випередивши Київську. У 1913 р. з 2871 установ споживчої кооперації України четверта частина діяли на Поділлі [22, с. 151].

Таким чином, прослідковуються певні паралелі соціального середовища Поділля другої половини XIX – початку XX ст. і України нашого часу. Сучасний етап соціального розвитку нашої держави також характеризується надзвичайно високим рівнем психоемоційного напруження населення загалом. В умовах соціально-політичної, економічної й ідеологічної нестабільності суспільства втрата старих орієнтирів і відсутність нових призводять до розчарування населення в науково-медичній системі та формують орієнтацію на релігійно-містичні, окультні й псевдонаукові системи [23, с. 174]. Втім, зараз в Україні створено дієву систему соціального захисту, активно формується громадянське суспільство, розбудовується демократія, що дозволяє дивитися в майбутнє соціальної роботи з певним оптимізмом.

Список використаної літератури:

1. Корнієнко І.О. Проблема соціокультурного фактора поведінки особистості у роботах зарубіжних психологів. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. Вип. 19. С. 268–281.
2. Горілий А.Г. Історія соціальної роботи. Навчальний посібник. - Тернопіль: Видавництво Астон, 2004. 172 с.
3. Кравченко О.О., Матрос О.О. Історія соціальної роботи : навчальний посібник. Умань : РВЦ «Візаві», 2017. 117 с.
4. Фурман А.В., Підгурська М.В. Історія соціальної роботи: [навчальний посібник]. Тернопіль: ТНЕУ, 2014. 174 с.
5. Данилюк І. В. Історія психології в Україні: Західні регіони (остання чверть XIX – перша половина XX століття). К. : Либідь, 2003. – 152 с.
6. Чеканська О.А. Історія становлення психологічної науки на Поділлі (кінець XIX – початок XX століття) : монографія. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2014. 156 с.
7. Тронько Т. Діяльність в Україні жіночих гімназій відомства установ імператриці Марії (друга половина XIX століття). Сіверянський літопис. 2014. № 6. С. 290 – 297.
8. Стецюк В.Б., Палилюк О.М., Гуменюк І.М. Досвід земських органів самоврядування в соціальній сфері та благодійна діяльність в Російській імперії кінець XIX – Початок XX ст. Гілея: науковий вісник. К. : «Видавництво «Гілея», 2020. Вип. 152 (№ 1). С. 67 – 70.
9. Огієнко О.В. Земства Правобережної України: організаційно-правовий статус та соціальні функції (1904-1917 рр.). Автореферат. Київ: НПУ ім. М.Д. Драгоманова, 2010. 19 с.
10. Кравченко О.В. Дитячі притулки Відомства установ імператриці Марії в Україні. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Історія. - 2010. № 908, вип. 42. С. 96 – 105.

11. Лекарев Л.Г. Развитие здравоохранения на Подолии. Очерки истории медицинской науки и здравоохранения на Украине. К., 1954. С. 151 – 169.
12. Мережковский И.П. Об условиях, благоприятствующих развитию душевных и нервных болезней в России и о мерах, направленных к их уменьшению. СПб. : Тип. М.М. Стасюлевича, 1887. 25 с.
13. Ролле Ю. Ю. Гігієна і санітарія Кам'янець і Кам'янецьчини в 50–60-х рр. XIX століття. Киевская старина. 1985. № 1. С. 693–696.
14. Мазурик Є.В. Йосип Ролле як лікар і соціал-гігієніст. Матеріали ІХ Подільської історико-краєзнавчої конференції. Кам'янець-Подільський : КПДПІ, 1995. С. 211–213.
15. Баженова С.Е. Юзеф Антоній Ролле: життя, діяльність, творчість. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2002. 180 с.
16. Ролле Й., Демьяненко А. Статистическое описание Подольской губернии. Каменец-Подольск : Под. губ. стат. комитет, 1866. 65 с.
17. Ролле Й. Очерки гигиены Подольской губернии. Памятная книга Подольской губернии на 1866 г. Каменец-Подольск : Под. губ. стат. комитет, 1866. С. 1–48.
18. Ролле Й. Гигиенические очерки Подольской губернии. Труды Подольского губернского статистическо-го комитета. Каменец-Подольск : Под. губ. стат. комитет, 1869. Т. 1. С. 1–64.
19. Баженова С.Е. Життя і творчість Юзефа Антонія Ролле в працях учених і краєзнавців останньої чверті 19–20 ст. Питання історії України : Зб. наук. статей. Чернівці : Золоті литаври, 2000. С. 386–399.
20. Ролле И.И. Проституция в городах Подольской губернии. Архив судебной медицины. СПб. : Б. и., 1884. С. 102–132.
21. Чеканська О.А. Програми і схеми досліджень психіки душевнохворих на Поділлі та їх природничо-наукові основи (кінець XIX – початок XX ст.). Проблеми сучасної психології : Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Кам'янець Подільський : Аксіома, 2009. Вип. 5. С. 456–467.
22. Кругляк Б.А. Внутренняя торговля в России в конце XIX – начале XX века. (На материалах Украины). Самара: Самарский университет, 1992. 191 с.
23. Кашлюк Ю.І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2016. Вип. 34. С. 170–186.



*Пархомук Т.М.,
студентка спеціальності "Психологія", Навчально-реабілітаційний
заклад вищої освіти "Кам'янець-Подільський державний інститут",
tana160203@ukr.net*

*Романовська Л.І.,
доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
"Кам'янець-Подільський державний інститут",
lroman@online.ua*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВКЛЮЧЕННЯ ПІДЛІТКІВ У «ГРУПИ СМЕРТІ» В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

У сучасному світі підлітки стикаються зі значними викликами та стресами, пов'язаними з періодом підліткового розвитку. Саме в цей час вони активно вирішують питання щодо власної ідентичності, встановлення соціальних зв'язків та впливу оточуючого середовища на їхнє життя. Однак, не завжди вони мають необхідні ресурси та знання, щоб ефективно подолати ці виклики. У такі періоди важливою стає соціально-психологічна допомога, яка надає підліткам можливість зберегти психічне здоров'я та здійснити успішну адаптацію до нових умов.

Одним із явищ серед підлітків у сучасному цифровому світі є «групи смерті» у соціальних мережах. Ці групи, які часто використовуються для пропаганди насильства, суїциду та інших небезпечних актів, можуть мати серйозні наслідки для психічного здоров'я та добробуту підлітків.

Постановка проблеми. Підлітковий вік є періодом життя, який характеризується перехрестям дитячості та дорослості. Зазвичай визначається від переходу від дитинства до дорослості, зазвичай від 12 до 18 років. Це час інтенсивних змін у всіх аспектах життя підлітка: фізіологічному, психологічному, соціальному та емоційному. Підлітковий вік є ключовим для формування особистості та визначення життєвих цінностей, вірувань та цілей.

Підлітковий період відіграє вирішальну роль у розвитку особистості. Це етап, коли підліток починає усвідомлювати себе як окрему особистість, формує свою самоідентичність і розвиває власні переконання. У цей час молодь активно досліджує свій стиль життя, почуття, ідеї та цілі. Це також момент, коли підліток встановлює свої стосунки зі світом, формуючи взаємодію з родиною, однолітками та суспільством в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічна робота із особами, схильними до суїцидальної поведінки розглядаються в наукових працях багатьох вітчизняних науковців таких, як: Каневський В., Кокун О., Леєбедєв Д., Назаров О., Матейко Н., Матюха Є., Найдьонова Л., Зарицька Н., Анищенко Л., Молочко Т. та інших.

Наприклад, Анищенко Л. та Молочко Т. зосереджені на вивченні та профілактиці суїцидальної поведінки серед підлітків. У роботі «Первенція суїцидальної поведінки підлітків» обговорюються різні аспекти суїцидальної поведінки, включаючи її причини, фактори ризику та заходи профілактики. Автори аналізують психологічні, соціальні та культурні фактори, що можуть сприяти розвитку суїцидальної поведінки серед

підлітків, і розробляють рекомендації для фахівців з педагогічної та психологічної сфери щодо попередження цього явища (Анищенко Л., Молочко Т., 2021).

Мета даної статті є розкриття причин та механізмів, що лежать в основі участі підлітків у «групах смерті» в соціальних мережах, а також розроблення ефективних стратегій профілактики, інтервенції та психологічної підтримки для цієї вразливої групи населення.

Виклад основного матеріалу. Група смерті є складним та небезпечним явищем, що часто виникає у віртуальних середовищах, таких як соціальні мережі та форуми. Це група осіб, які активно спілкуються та взаємодіють, спонукаючи один одного до саморуйнівних дій або смерті.

Основними рисами груп смерті є:

- спільна ідеологія. Учасники групи смерті мають спільні переконання та ідеологію, яка може бути спрямована на вихвалення смерті, саморуйнівні дії або інші форми насильства.
- емоційна прив'язаність. Учасники групи смерті часто відчувають емоційну зв'язаність між собою, що може бути зумовлено спільними переживаннями, відчуттям самотності або потребою в приналежності.
- підтримка внутрішньої динаміки. Учасники групи смерті підтримують внутрішній тиск та динаміку, що спрямована на підтримку саморуйнівних дій або смерті.
- інтернет-спільнота. Більшість груп смерті діють у віртуальних просторах, зокрема на соціальних мережах або форумах, де учасники можуть взаємодіяти анонімно.
- психологічний вплив. Групи смерті можуть викликати психологічний тиск та маніпулювати емоціями учасників, переконуючи їх в тому, що смерть або саморуйнівні дії є єдиною виправданою або позитивною відповіддю на їхні проблеми чи страждання (Веприцький Р., 2017).

Групи смерті представляють серйозну загрозу для учасників та суспільства в цілому. Розуміння їх основних рис та особливостей дозволяє не тільки вчасно виявляти подібні групи, а й розробляти ефективні стратегії протидії цьому явищу та надавати підтримку тим, хто може опинитися у зоні ризику.

Вступ до груп смерті в соціальних мережах може бути спричинений різноманітними психологічними факторами, які впливають на підлітків у цьому відношенні. Розглянемо деякі з них, що є ключовими у розумінні мотиваційного аспекту участі в групах смерті.

Потреба в приналежності та прийнятті – одним із основних психологічних факторів, що спонукають підлітків до вступу у групи смерті, є їхня потреба відчувати себе частиною спільноти, де їх розуміють, підтримують та приймають. Підлітки шукають підтримку та взаємодію з однолітками, особливо у періоди відчуття самотності або невпевненості.

Цікавість та бажання пригод – деякі підлітки можуть бути приваблені до груп смерті через бажання досліджувати нові та небезпечні експерименти. Для деяких це може бути спосіб випробувати себе, перевірити свої межі або відчутти адреналін.

Психологічний тиск та вплив групової динаміки – у групах смерті може

створюватися психологічний тиск на учасників, який змушує їх підкорятися груповим нормам та ідеології. Бажання бути прийнятими та визнаними в групі може призводити до підкорення цьому тиску.

Соціальне порівняння – підлітки можуть відчувати потребу в тому, щоб вони були частиною «особливої» або «елітарної» групи, яка відстоює свої власні переконання або норми. Долучення до такої групи може бути способом виявлення себе відмінними або особливими (Попова О., 2014).

Соціально-психологічні аспекти включення у групи смерті включають в себе різноманітні фактори. По-перше, це потреба в приналежності та ідентифікація з групою, яка може виникати внаслідок відчуття відхилення або неприйняття в реальному житті. Участь у групі смерті може дати відчуття спільності та підтримки, але в той же час може підштовхнути до прийняття рішень, які шкодять самому собі або іншим.

Другим аспектом є вплив соціальної нормативності та прихильності до ідеології групи. Учасники груп смерті можуть піддаватися впливу своїх однолітків або лідерів групи, які підтримують та поширюють ідеологію самогубств та насильства. Це може створює психологічний тиск на учасників та підштовхувати їх до участі в шкідливих діях.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У підсумку, соціально-психологічні аспекти участі у групах смерті є складними та мають серйозний вплив на підлітків та суспільство в цілому. Розуміння цих аспектів дозволяє розробляти ефективні стратегії запобігання та протидії участі у таких групах, забезпечуючи безпеку та благополуччя молоді.

Список використаних джерел:

1. Анищенко Л.О., Молочко Т.М. Первенція суїцидальної поведінки підлітків: мет. рек. Чернігів: ЧІППО ім. К. Д. Ушинського. 2021. 87 с.
2. Веприцький Р. С. Групи смерті: що це таке і як уберегти дитину: наук. мет. рек. Харків: ХНУВС. 2017. 14 с.
3. Попова О. Підлітковий суїцид. Види профілактики. Київ : Редакція загально-педагогічних газет, 2014. 104 с.



Савків У.С.,

кандидат економічних наук, доцент,

доцент кафедри менеджменту і маркетингу

Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Україна, м. Івано-Франківськ

Сидор Г.В.,

кандидат економічних наук, доцент,

доцент кафедри інклюзивної освіти, реабілітації та гуманітарних наук

НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»

Україна, м. Кам'янець-Подільський

УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕТОДІВ

Управління персоналом – це важлива складова сучасного менеджменту. Його значення полягає у створенні сприятливого середовища для праці, залученні та збереженні талановитого персоналу, розвитку й підтримці корпоративної культури, а також у вирішенні конфліктів та забезпеченні високої продуктивності праці. Завдяки ефективному управлінню персоналом організація може досягати своїх стратегічних цілей, забезпечуючи конкурентні переваги та стійке функціонування на ринку.

Наукові дослідження в цій галузі вказують на важливість психологічного підходу до взаємодії з працівниками, врахування їхніх потреб, мотивації та особистісних особливостей для досягнення результатів. Застосування психологічних методів управління персоналом дає змогу не лише забезпечити ефективну комунікацію та вирішити конфлікти в колективі, а й стимулювати розвиток та самореалізацію працівників.

Завдяки систематичному аналізу та впровадженню передових психологічних підходів до управління людськими ресурсами, організації можуть підвищити ефективність своєї діяльності та забезпечити сприятливу атмосферу для творчості й розвитку співробітників. Використання науково обґрунтованих методів та стратегій управління персоналом допомагає створювати здоровий та продуктивний організаційний клімат, сприяючи досягненню успіху на всіх рівнях діяльності підприємства.

Управління персоналом охоплює використання психологічних методів для досягнення ефективності в команді, які впливають на складові управлінського процесу: комунікацію, мотивацію, конфліктологію та розвиток особистості.

Ефективна комунікація є ключем до успішного управління людськими ресурсами. Психологічні методи (активне слухання, використання невербальних засобів комунікації та емпатія) дають змогу керівникам зрозуміти потреби та мотивації своїх підлеглих.

Психологічні методи комунікації охоплюють не лише передачу інформації, а й уміння вислухати та розуміти інших. Для досягнення цієї мети керівництво має виявляти емпатію, використовувати активне слухання та розбиратися в невербальних засобах комунікації.

Уміння управляти комунікаціями – важлива складова у вирішенні

складних завдань у менеджменті. Особливу роль відіграють лідерські комунікації, які необхідні для функціонування організації, особливо в періоди кризових ситуацій [1].

Лідери повинні демонструвати здатність передбачати, а в ідеалі, коли це можливо, запобігати потенційним кризовим ситуаціям. Коли криза все ж таки виникає, їм доводиться аналізувати ситуацію, мобілізувати відповідні ресурси, реагувати належним чином, а також доводити рішення зацікавленим сторонам [1].

Застосування психологічних принципів мотивації може допомогти керівникам стимулювати працівників до досягнення поставлених цілей та розвитку кар'єри. Деніел Пінк [2] вважає, що джерелом мотивації є третій драйв – наші вроджені потреби самотужки керувати власним життям. Компанії, які навчаються створювати середовище, де пануватиме «третій драйв», досягнуть вищого рівня продуктивності праці трудових ресурсів. Розвиток навичок управління внутрішньою мотивацією – основа самоменеджменту. Реалізація на практиці концепції внутрішньої мотивації та забезпечення професійної автономії – це шлях до реалізації цілей у роботі та навчанні.

Конфлікти можуть виникати в будь-якій команді або організації і мають потенціал негативно вплинути на продуктивність та атмосферу в колективі. Психологічні методи управління конфліктами охоплюють стратегії активного прослуховування, спільного пошуку рішень та компромісів для досягнення конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Розвиток особистості є важливою складовою сучасного управління персоналом. До психологічних методів розвитку особистості належить проведення тренінгів з розвитку навичок управління часом, комунікації, креативності та інших аспектів професійного та особистісного зростання. Дослідження взаємозв'язку розвитку працівників та успіху організації вказують на важливість інвестування в професійний розвиток персоналу [3].

Розвиток особистості реалізується в сучасній системі менеджменту через оцінювання виконаних завдань працівника та забезпечення зворотного комунікаційного зв'язку.

Належне оцінювання роботи працівників та їхніх досягнень становить основу системи управління персоналом. Психологічні методи оцінювання персоналу можуть охоплювати використання таких інструментів, як оцінювання відповідності поставленим цілям, якості виконаної роботи та аналіз результатів. Важливо використовувати об'єктивні критерії та забезпечувати чесне та справедливе оцінювання кожного працівника.

Після оцінювання виконаних завдань важливо забезпечити працівникам зворотний зв'язок (виокремлення позитивних аспектів виконаної роботи, а також ідентифікація сфери діяльності, де є можливість покращити її результати). Ефективний зворотний зв'язок має бути конструктивним та спрямованим на підтримку розвитку працівників. Психологічні методи зворотного зв'язку можуть охоплювати відкрите обговорення результатів, рекомендації щодо поліпшень та плани подальшого розвитку.

В умовах воєнного часу психологічні методи мають застосовувати усі суб'єкти господарювання в Україні для підтримки персоналу. Сьогодні

важливо враховувати індивідуальні потреби та реакції на стресові ситуації, тому доцільно працювати разом з психологами та експертами з психологічного здоров'я для розробки і впровадження відповідних стратегій управління персоналом [4].

Компетентне лідерство в сучасному управлінському процесі вимагає розуміння унікальної та складної природи внутрішніх і зовнішніх стимулів у колективі, способів їхньої взаємодії та впливу, а також комунікативних навичок для розуміння та ефективної взаємодії в команді. У будь-якій системі управління відносини проходять випробування під час кризи. З огляду на це лідери повинні продемонструвати здатність прогнозувати, а в ідеалі – запобігати потенційним кризовим ситуаціям, застосовувати вміння аналізувати ситуацію, мобілізувати відповідні ресурси, що дасть змогу реалізувати успішну діяльність організації.

Список використаних джерел:

1. John A. Fortunato, Ralph A. Gigliotti, Brent D. Ruben. Racial Incidents at the University of Missouri: The Value of Leadership Communication and Stakeholder Relationships. *International Journal of Business Communication*. 2017. Vol. 54 (2), 199–209. URL : <http://surl.li/qnoym>
2. Daniel H. Pink. *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us*. Riverhead Books, 2009.
3. Employee development and organizational performance: A review of literature and implications for human resource development. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. 10 (3), 100–120. URL : <http://surl.li/rcfzn>
4. Савків У. С., Сидор Г. В. Управління людськими ресурсами в умовах ризиків, спричинених війною в Україні. *Науковий вісник Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу. Серія : «Економіка та управління в нафтогазовій промисловості»*. 2023. № 2 (28). С. 77–84.



Стародубець Н. Д.,
магістр за спеціальністю 053 Психологія
Криворізького державного педагогічного університету.
Науковий керівник: **Гапоненко Л.О.**
канд. пед. наук, доцент
Криворізького державного педагогічного університету
м. Кривий Ріг, Україна

КРИЗА ПІДЛІТКОВОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДЛІТКІВ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Сучасний український підліток перебуває в умовах бурхливих, близько до катастрофічних соціальних умов життєдіяльності, які посилені руйнуванням стабільного устрою життя, геополітичними викликами та воєнним вторгненням РФ на терени України. Мільйони підлітків разом з матерями отримали статус внутрішньо переміщених осіб, які захищені Конституцією України, законами України та міжнародними договорами України. Та незважаючи на пом'якшення стресових ситуацій, які надає держава, психіка підлітка перебуває в повсякденному випробуванні власної здатності адаптуватися в нових умовах життя. Найскладнішими для підлітків-переселенців виявляється брак та низька якість соціальних контактів, поверховість взаємин, прийняття ментальної культури місцевих підлітків, організації дозвілля, – з одного боку, а з іншого, – це розлучення батьків з причини мобілізації батька, переживання за його поранення, загибель.

Означені переживання підлітка можуть спричинити подальше руйнування ідентичності свого «Я-образу», що призведе до утворення самотності або інших різновидів аномальної поведінки.

Виходячи з вище означеної актуальності визначеної проблеми, ми обрали **мету** нашого дослідження – це здійснити вимір внутрішніх складових деструктивної ідентичності підліткової кризи як такі, що дозволять спланувати подальшу роботу щодо подолання труднощів гармонійної ідентичності сучасного підлітка, який опинився в умовах вимушеного переселення.

Дослідження кризи ідентичності підлітка є не новим питанням для психологічних, соціальних, педагогічних. Природу підліткової кризи пізнають в нерозривній єдності із соціальними умовами життєдіяльності. Доведений взаємозв'язок емоційних переживань із соціально-психологічною адаптацією та особистісної безпеки (Ю.А. Белякова, Р. Бернс, М.Й. Боришевський, Е. Еріксон). Виявлені соціально-психологічні фактори утворення деструктивної кризи підліткової ідентичності внаслідок неблагополучних сімей (Н.В. Жук, О.В. Колісник, О.А. Краєва, І.Я. Середницька, В. Хьосле та інші).

Виклад основного матеріалу. Підліткова криза – це завжди буря емоційно-когнітивних внутрішніх конфліктів. За умов успішного проходження підліткової кризи ідентичності, він набуває розширює рольовий репертуар, що характеризується показниками суб'єктної поведінки у взаємодії з іншими. Інтеракція, за визначенням Г.В. Дьяконова, є ключовими в розвитку здатності до діалогічного мислення в мінливих умовах життя. Він пише: «Ми розуміємо діалог не лише як

феномен мовного спілкування або комунікативної взаємодії, а як цілісно-поліфонічний, духовно-онтологічний, гуманітарно-культурний, інтерсуб'єктно-сислової феномен, сутність і існування якого відкриваються людині у поєднанні її багатоманітних – парадигмальних і дисциплінарних – рівнів, ракурсів, аспектів» [2, с. 8].

Обмежені соціальні контакти з однолітками негативно впливають на оволодіння партнерськими відношеннями, товариськими стосунками та реалізацією потреби вкоріненні із навколишнім світом. Відмічається тенденція зростання негативних емоцій – це тривожність, збудливість, конфліктність, самотність, які за дослідженнями О.В. Дячок є перешкодами гармонійного проходження підліткової кризи: «переживання самотності у підлітковому віці є типовим та передбачає внутрішню роботу на когнітивному і емоційному рівнях, а також позначається на поведінці. Водночас, переживання самотності є важливим досвідом для підлітка та необхідним для його особистісного зростання. <...>, проте деструктивні прояви самотності звужують рольовий репертуар» [3, с. 173; 174-175].

Е. Еріксон визначив структурно-динамічну характеристику ідентичності та описав показники гармонійної ідентичності – це віра в значущості свого існування за сукупністю принципів, переконань, смислових цінностей, прийнятих себе як достойного іншими. Він пропонує визначити специфіку кризи ідентичності на матеріалі досліджень ветеранів війни: «Працюючи з ветеранами війни та з молодими людьми, що мають серйозні психічні порушення, ми сформуваємо поняття «нормальна криза в індивідуальному розвитку. Аналізуючи злочинність і спалахи насильства, ми дійшли думки про важливість аномальної ідентичності в соціогенетичній еволюції» [4, с. 51-52].

Виходячи з означеного положення, в нашій роботі криза ідентичності підлітка розглядається як природно заданий цикл проходження підлітком **нормальної кризи підліткової ідентичності**. Підліток оволодіває життєвим самовизначенням, формуванням уявлень про соціальне майбутнє свого життя, відшліфовує інтерсуб'єктні взаємини за чіткою статевою поляризацією, навчається брати на себе лідерство серед одноліток, а за відповідних умов проявляє здатність підкоритись на благо суспільно значимих ідей. Важливим показником внутрішніх конфліктів в нормальній кризі є відчуття належності до певної групи та водночас визначення себе не таким як інші в термінах: «Я -Ми» і «Ми - Вони», «Я – це Я, а Вони – це Вони». Головний ознак нормальної кризи ідентичності, згідно Е. Еріксона, є відчуття «Бути «тим, хто вміє ...» [4, с. 31]. Нормальна криза визначається переживаннями рефлексивного аналізу фізичної досконалості й культурною значимістю, функціональним задоволенням власної діяльності з критичним самооцінюванням й відчуттям визнання цієї діяльності як реальної самоповаги.

До **аномальної кризи підліткової ідентичності** згідно досліджень Е. Еріксона визначається плутаниною ролей, зміщенням часової перспективи, які більш спрямовані на дитячий потяг життя. Підліток віддає багато психічної енергії на роздуми самопізнання, чим шкодить реалізації потягів до розвитку гармонійним відносинам із зовнішнім світом [4].

О.А. Краєва аномальну кризу ідентичності визначає терміном

«деструктивна» та надає їй характеристику: визначається зниження адекватної самооцінки та усвідомлення реальної ситуації, «загострення суперечностей між «Я-реальним» т «Я-ідеальним»; непогодженість особистісного і соціального аспектів «Я-концепції»; дисбаланс часової перспективи «минуле-сьогодення-майбутнє»; конфлікт конструктивної й деструктивної рефлексії» [5, с. 87-88].

Цікаві матеріали з аномальної підліткової кризи визначили Л.О.Гапоненко та Ю.В. Закордонець в дослідженні психологічного інфантилізму. «Внутрішніми диспозиціями особистісних властивостей підлітка з психологічним інфантилізмом є: егоцентризм як несвідомий потяг до втраченого лібідо; квазірефлексія як домінуюча негативна рефлексія; зовнішній локус контролю як уникнення від відповідальності; емоційна спонтанність, ігровий стиль вирішення складних ситуацій як неусвідомлений потяг забезпечити себе в центрі уваги (егоцентризм). В наслідок цих властивостей підліток втрачає смисли власної соціальної значимості, звужує рольовий репертуар, без якого не можлива успішна самореалізація» [1, с. 495].

Для поглиблення нашого аналізу про відмінність нормальної та аномальної підліткової кризи, ми здійснили емпіричне дослідження, в якому прийняли участь підлітки із статусом «внутрішньо переміщена особа».

Організація і методи дослідження. Гіпотеза дослідження ґрунтувалась на припущенні про утворення аномальної підліткової кризи, яка виявляється: 1) плуганіні минулого, теперішнього, майбутнього; 2) осмислення власного «Я-образ» відбувається на «поганій» рефлексії, яка спрямована на занижені своїх властивостей, типу «жуйка» без вирішення питання, або на завищеній самооцінки, несприйняттям зміни ситуації, впертістю тощо.

Для перевірки цієї гіпотези була складена програма емпіричного дослідження, яка складалась з таких етапів:

Пілотажна частина емпіричного дослідження. На цьому етапі проведено онлайн-опитування підлітків-переселенців (авторська розробка); інтерв'ю з батьками підлітків у телефонному режимі і з батьками підлітків для з'ясування адаптації підлітків, які переїхали із місць бойових дій в місця західної України (Львівська область). У пілотажному дослідженні прийняли участь 157 підлітків-переселенців.

Діагностичний інструментарій дозволив визначити відношення підлітків за афективними оцінками та внутрішньоособистісної кризи, на підставі яких визначається нормальна криза ідентичності підлітка або деструктивна.

Інтерпретація та обговорення результатів. За показником опитувальника встановлено, що із 157 підлітків майже більша половина в перші 5 місяців воєнного вторгнення рф в Україну не захотіли відвідувати місцеві школи (77,7%; N = 122 підлітка). За аналізом відповідей у цій групі виявився протест підлітків відвідувати офлайн навчання в місцевій школі. Негативне ставлення до відвідування шкіл вже є фактом деструктивної кризи ідентичності, але важливо знати, які соціально-психологічні умови сприяли такій поведінки підлітків.

Для цієї групи була складена анкета з визначення причин, що сприяли уникненню інтерсуб'єктної взаємодії з однолітками. Визначилось, що їх

батьки погоджуються з тим, щоб вони продовжували навчатися в онлайн-режимі в школі за попереднім місцем проживання (67,21%; N = 82). На питання: «*Чим можна пояснити не бажання навчатися із місцевими підлітками*» були отримані такі відповіді: «*Мені важко відповісти*» (51,63%; N = 63 із загальної кількості 122); «*Мені складно розуміти їх швидку мову з діалектами*» (26,22%; N = 32); «*Я не хочу знайомитись ні з ким*»; «*Я хочу спілкуватися тільки із «старими» однолітками*»; «*Мені важко перебувати в офлайн-режимі, хочу в онлайн-режим*». Цю групу склали близько 40 підлітків, що складає 32,78%. Це підлітки, які більше 4-х місяців відмовились відвідувати місцеві школи. Протягом перебування в статусі «вимушено переміщені особи» на сьогодні залишаються вже другий рік підлітки, які не змогли адаптуватися в нових умовах життя (22,13%; N = 22).

Аналіз відповідей респондентів дозволяє фіксувати кризу їх психічного стану. Тільки 35 підлітків, що складає 22,29% із загальної кількості (N = 157) змогли адаптуватися в нових умовах життя. В анкеті вони зазначали, що вони збагатили уявлення про Західну Україну, подружилися з місцевими підлітками. Респонденти визначили симпатію до культури проведення вихідних та святкових днів (85,71; N=30).

Аналіз відповідей респондентів з аномальною підлітковою кризою дозволяє визначити у внутрішній диспозиції думки, яким характерна «погана» рефлексія, невпевненість у власному «Я», страх та тривожність бути не прийнятим в колектив місцевих підлітків; недооцінювання власного «Я» та сприйняття себе не суб'єктом, а об'єктом у комунікації.

Більш ретельний аналіз соціально-психологічних умов цієї групи підлітків показав, що вони проживають у неповних та проблемних сім'ях. Такі підлітки самостверджуються за рахунок ризикованої поведінки, часто мають клочки «Крутий», «Злий», «Дикий». Протягом останнього пів року зафіксовані 18 випадків асоціальної поведінки підлітків, які здійснили пошкодження майна представленого їм для проживання міською радою.

Висновки. Пілотажне дослідження дозволило підтвердити актуальність обраної теми, визначити основні складові корекційної програми з подолання аномальної підліткової кризи ідентичності в підлітків-переселенців. Потребує подальшого вивчення внутрішньої диспозиції за показниками «Я-образ», «Локус контролю», «Домінуючі різновиди рефлексії».

Список використаної літератури:

1. Гапоненко Л.О., Закордонцев Ю.В. Вимір психологічного інфантилізму підлітка. The 2nd International scientific and practical conference "Innovative development of science, technology and education" (November 16-18, 2023) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2023. P. 490-497. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/11/INNOVATIVE-DEVELOPMENT-OF-SCIENCE-TECHNOLOGY-AND-EDUCATION-16-18.11.23.pdf>
2. Дьяконов Г.В. Інтерсуб'єктні методи оцінювання психології особистості. Навчальний посібник для вищої школи. Кіровоград: Лисенко В.Ф., 2012. 36с.
3. Дячок О.В. Психологічні особливості переживання самотності підлітками в умовах освітньої соціалізації. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2021. 269 с.

4. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза. 2022. URL.: <https://readli.net/identichnost-yunost-i-krizis/>
5. О.А. Краєва. Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості
6. Фромм Е. Мати чи бути. 2022. URL. : <http://psylib.org.ua/books/fromm02/txt01.htm>



Столяренко О.Б.,

*кандидат психологічних наук, доцент
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
stolyarenko.ob@gmail.com*

Кормильський Г.М.,

*студент
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
kormilskyi@gmail.com*

ПСИХОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ ТА СИМПТОМАТИКА ДЕПРЕСІЇ

Постановка проблеми. Сучасний стан психічного здоров'я у будь-якій країні світу, в тому числі і в Україні, характеризується зростанням епідеміологічних показників депресивних розладів, які без застереження можна назвати хворобами цивілізації. Психологи зазначають, що депресія – захворювання емоційної сфери, головним проявом якої є стійке зниження та пригнічення настрою, що супроводжується спадом загального рівня активності особистості [1; 2].

За оцінкою експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я, в усьому світі депресивний стан переживають близько 500 мільйонів людей. Статистика свідчить, що найбільше депресією страждають люди у віці 20–59 років, а максимальне число зазначеного стану приходить на період 20-39 років. У всіх країнах спостерігається тенденція до стрімкого підвищення числа людей, що страждають від цього захворювання. Прояви депресії відрізняються великою різноманітністю, але усі вони несуть негативні наслідки як на психологічному, так і на соматичному рівні. Депресія, якій дозволили розвинути у важку форму, навіть може послужити причиною суїциду.

Існуюча ситуація обумовлює актуальність проблеми та вимагає певної уваги щодо чіткості визначення сутності депресії, симптоматики депресивного стану і депресивних переживань, що в свою чергу, допоможе визначити методи та встановити чіткий алгоритм психокорекції депресивних станів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати різнобічного дослідження емоцій знайшли своє відображення в численних публікаціях відомих зарубіжних і вітчизняних психологів та психотерапевтів (Дж. Андерсон, Ф. Березін, О. Бодальов, А. Виноградова, Р. Глассер, Л. Гозман, Р. Грановська, Б. Додонов, К. Ізард, П. Екман, Т. Каштанов, В. Кеннон, Р. Левенсон, Т. Маккен, К. Юнг, Д. Ковпак, М. Лейтес, В. Семіченко, В. Синицький, Л. Третьяк, П. Якобсон та ін.). Вивчення емоційних розладів і депресивних переживань проводили такі вітчизняні і зарубіжні дослідники, як В. Абабков, К. Абрахам, А. Бек, Е. Блейер, Ф. Василюк, О. Гуменюк, Д. Зіглер, Б. Карвасарський, І. Лехман, Дж. Мак-Каллоу, В. Пишель, А. Раш, Л. Хьелл, Є. Юр'єв, М. Япко та ін.

Слід зауважити, що незважаючи на широкий спектр теоретичних та експериментальних досліджень депресії, специфіка вивчення даного феномену людської психіки переважно стосується діагностики та особливостей її прояву на певних вікових етапах становлення особистості,

виокремлення загально психологічних чинників її виникнення, а також пошуку шляхів щодо її корекції. Важкість процесу дослідження вищезазначеної проблематики полягає у відсутності єдиної думки щодо природи її виникнення та специфіки її впливів на психіку в процесі здійснення професійної діяльності.

Мета статті: здійснення аналізу літературних джерел з проблеми депресивного стану, визначення основних теоретичних підходів до термінологічного тлумачення поняття «депресія» та найбільш розповсюджених її симптомів.

Виклад основного матеріалу. У психологічному спрямуванні на сьогодні проблема депресії розробляється в межах різних наукових дисциплін та напрямів, що призводить до появи широкого кола підходів у її трактуванні, визначенні характерних особливостей та чинників формування.

З позиції історичного та психологічного підходів С. Пфайфер розкриває послідовні етапи розвитку наукових поглядів на проблему виникнення та прояву депресії, зазначаючи, що в історії людства наукове поняття «депресія» з'явилося у термінологічному обігу лише у XIX столітті, однак, саме це явище існує досить давно [10, с. 32]. Учені за часів Гіппократа були переконані, що меланхолію (депресію) викликає надлишок «чорної жовчі», нормалізація якої здійснюється за допомогою фізичних навантажень та дієти. Філософи часів Платона дійшли до висновку, що причиною депресії можуть бути дитячі переживання і сімейні проблеми. У період середньовіччя домінувала думка, що зневіра і пригнічений стан людини є карою за її гріхи, а симптоми важкої клінічної депресії є ознакою одержимості демонами. Стрімкий зріст істеричних проявів було зафіксовано серед населення Європи у середині XIX століття, що спровокувало виникнення наукового інтересу до методів лікування і профілактики нервових захворювань загалом і депресії зокрема.

Не дивлячись на те, що депресія є одним із найбільш розповсюджених в світі захворювань, досить складно стверджувати, що термін «депресія» та її симптоми чітко визначені. Існує різне їх розуміння та тлумачення. У психологічному словнику за редакцією Н. Побірченко депресія трактується як «афективний стан, що характеризується негативним емоційним фоном, зміною мотиваційної сфери, когнітивних уявлень і загальною пасивністю поведінки» [9].

А. Рубін (А. Rubin) визначення депресії дає більш складною науковою мовою (що не змінює суті її трактування): «Депресія – специфічно-афективний стан індивіда, що характеризується негативними емоціями, а також трансформаціями мотиваційних континуумів, когнітивних моделювань суб'єкта і загальною релаксативністю і пасивністю його поведінки» [12].

О. Блінов, досліджуючи вплив стрес-факторів на військовослужбовців, розглядає депресію як психологічний розлад, якому притаманні зниження настрою, гальмування моторної та інтелектуальної діяльності, зниження спонукань, песимістичної оцінки себе та свого становища в навколишньому середовищі, соматоневрологічні розлади [2, с. 120].

На думку П. Волошина, депресія – це психічний розлад, що характеризується патологічно зниженим настроєм (гіпотимією), з

негативною песимістичною оцінкою самого себе, власного майбутнього та свого положення у світі [4, с. 19].

О. Дубчак, висвітлюючи проблему охорони психічного здоров'я в умовах війни, визначає депресію як психічний розлад, що характеризується патологічно зниженим настроєм (гіпотимією), з негативною песимістичною оцінкою самого себе, власного майбутнього та свого положення у світі. Своєрідність депресії, на думку автора, полягає в тому, що її зовнішні прояви можуть нагадувати ознаки будь-якого захворювання [5, с. 22].

Л. Литвиненко, визначаючи напрями медико-психологічної реабілітації військовослужбовців стверджує, що депресія тісно пов'язана з порушенням біохімічних реакцій в головному мозку, зокрема, з дефіцитом речовин, що опосередковують перебіг нервових процесів і обумовлюють поведінкові реакції людини під час перебування в даному стані [8, с. 38].

На основі узагальнення окремих визначень та характеристик зазначаємо, що депресію можна розуміти як :

- тимчасове зниження настрою;
- стійкий афект (тяжка зміна самовідчуття і самосвідомості);
- симптом, тобто пригноблений (сумний, тужливий або тривожний) настрій;
- сполучення подавленого настрою з іншими симптомами (специфічні вітальні відчуття, безсоння, зниження концентрації уваги, зниження почуттів емоційної участі, вегетативні розлади, песимістична спрямованість мислення);
- психічне захворювання, тобто досить тривала наявність або повторення даного синдрому.

Незважаючи на розпорошеність трактування самої дефініції даного явища, психологи однак згодні у тому, що депресії притаманна одна з головних когнітивних властивостей: негативна й нищівна оцінка себе як особистості, зовнішнього світу і свого майбутнього [7; 9].

Нами встановлено, що у наукових дослідженнях природи депресії аналізуються етіологічні чинники виникнення депресивних станів, симптоматика депресії, рекомендації стосовно змісту і способів надання допомоги тим, хто страждає депресією. Привертає увагу той факт, що науковці виділяють досить багато симптомів, ознак (основних і додаткових) та структурних компонентів депресивного стану [3; 5; 7].

О. Тохтамиш симптоми депресії поділяє на основні та додаткові. Основні симптоми депресивного стану характерні для кожного з тих, хто страждає депресією в будь якій мірі (легкій, середній чи важкій). Додаткові симптоми доповнюють картину хвороби і в кожному окремому випадку одні можуть бути наявними, а інші не спостерігаються [11, с. 51].

Згідно з класифікацією О. Кокун, основними критеріями депресивного стану є наступні [6, с. 70]:

- зниження настрою, очевидне, порівняно з притаманною людині нормою, яке переважає майже щоденно та більшу частину дня та триває не менше двох тижнів;
- виразне зниження інтересів чи задоволення від діяльності, зазвичай пов'язаної з позитивними емоціями;
- зниження енергії та підвищена стомлюваність.

У багатьох публікаціях зарубіжних психологів знайшла місце клінічна картина депресії, що характеризується не лише поганим настроєм, але і безліччю інших симптомів, які часто підживлюють один одного. Ці симптоми охоплюють п'ять функціональних областей: емоційну, мотиваційну, поведінкову, когнітивну і фізичну [12].

Проведений нами аналіз досліджень проблеми виділення симптомів депресії у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі дозволив упорядкувати погляди вчених та виділити декілька основних підходів до вивчення цього явища (див. табл.1).

Таблиця 1

Основні симптоми прояву депресивного стану

| Назва симптому | Характеристика прояву симптому депресії |
|----------------------|---|
| Емоційний симптом | Пригніченість, туга, відчуття себе нещасним, спустошенням і приниженим, втрата відчуття гумору та відчуття радості, тривога, гнів або збудження, плаксивість. |
| Мотиваційний симптом | Відсутність спонукання, ініціативи і невимушеності, людині доводиться примушувати себе ходити на роботу, розмовляти з друзями, приймати їжу або підтримувати інтимні відносини помітні суїцидальні тенденції. |
| Поведінковий симптом | Менша активність та продуктивність, бажання залишатись наодинці, не вставати з ліжка тривалий час, сповільненість рухів і мови. |
| Когнітивний симптом | Негативна оцінка себе як некомпетентної, небажаної, неповноцінної людини, звинувачення себе в причетності до майже всіх негативних подій, песимізм, схильність до суїцидальних думок. |
| Фізичний симптом | Головні болі, розлади травлення, запаморочення і загальне нездужання, слабкість, втрата апетиту та порушення сну. |

Учені переконані, що від достатньо повного розуміння та тлумачення сутності терміну «депресія», бачення і правильного виділення основних та додаткових симптомів депресивних переживань та станів залежить своєчасність постановки об'єктивного діагнозу і надання психологічної та психотерапевтичної допомоги людям, які знаходяться у депресивному стані [4; 8; 12].

Висновки та перспективи подальших наукових пошуків.

Незважаючи на нечіткість трактування даного поняття і розбіжність поглядів на появу та розвиток депресивного стану, встановлено однаковість вчених у тому, що депресія характеризується наступною тріадою: зниженням настрою, втратою здатності переживати радість (ангедонія), порушеннями мислення. Це психологічний розлад, хворобливе посилення емоції страждання, горя, печалі. Її симптоми охоплюють п'ять функціональних областей: емоційну, мотиваційну, поведінкову, когнітивну і фізичну.

Виділено основні найбільш розповсюджені симптоми депресії: смуток і відчуття безнадії; розлади сну; в'яле мислення або знижена концентрація уваги; втрата інтересу до того, що раніше приносило задоволення; думки про самогубство і смерть; неспокій та роздратованість; низька самооцінка або почуття вини; розлади апетиту; стомлюваність, слабкість; хронічні

болі, які не піддаються традиційному лікуванню.

Доведено, що від достатньо повного розуміння та тлумачення сутності терміну «депресія», бачення і правильного виділення основних та додаткових симптомів депресивних переживань та станів залежить своєчасність постановки об'єктивного діагнозу і надання психологічної та психотерапевтичної допомоги людям, які знаходяться у депресивному стані.

Список використаних джерел:

1. Агаєв Н. А. Негативні психічні стани військовослужбовців у бойових умовах : класифікації, визначення, ідентифікація. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні та психологічні науки*, 2013. № 2 (67). С. 282–292.
2. Блінов О. А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців. *Вісник Національної академії оборони України*, 2017. Вип. 2. С. 118–124.
3. Васильєва Г. В., Колеснік Н. В. Емоційні та поведінкові порушення внаслідок ПТСР. *Габітус*, 2021. Вип. 30. С. 65–69.
4. Волошин П. В., Шестопалова Л. Ф., Підкоритов В. С. Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*, 2002. Вип. 3 (44). С. 12–24.
5. Дубчак О. Д. Охорона психічного здоров'я в умовах війни. Київ : Наш формат, 2017. 62 с.
6. Кокурн О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Окремі соціально-психологічні характеристики військовослужбовців ЗС України, які виконують завдання в районі проведення АТО. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: матеріали III міжнар. наук.-практ. конф. м. Київ. 02-03 березня 2018 р. Київ, 2018. С. 69–71.
7. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
8. Литвиненко Л. І. Медико-психологічна реабілітація військовослужбовців та демобілізованих. *Актуальні проблеми психології. Т. III: Консультативна психологія і психотерапія: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Київ : Логос, 2015. Вип. 11. С. 34–51.
9. Психологічний словник / авт. уклад. О. П. Сергеєнкова / заг. ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
10. Пфайфер С. Депресія : Хвороба сучасності. Львів : Свічадо, 2017. 88 с.
11. Тохтамиш О. М. Реабілітаційна психологія: Навчально-методичний посібник. Вінниця : ТОВ Віндрук, 2004. 102 с.
12. Albright D., Thyer B., Becker B., Rubin A. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) for Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Combat Veterans. *Campbell Systematic Reviews : The Campbell Collaboration*, 2011. November.



Чернець А.М.,

*студентка спеціальності «Психологія»,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
alinasenes467@gmail.com*

Романовська Л.І.,

*доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
"Кам'янець-Подільський державний інститут",
lroman@online.ua*

АГРЕСІЯ ЯК ДЕСТРУКТИВНА ФОРМА МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

У статті розглядається феномен агресії як деструктивної форми міжособистісної взаємодії сучасних підлітків. Агресія аналізується як багатогранне явище, що включає різні види, які виконують різні функції в життєдіяльності особистості. Визначаються чинники, що сприяють агресивній поведінці підлітків, зокрема вплив сім'ї, міжособистісна взаємодія з агресивними однолітками, агресивний контент у ЗМІ та інших джерелах. Підкреслюється необхідність розробки ефективних стратегій подолання агресивної поведінки та конструктивного протистояння зовнішньому деструктивному впливу.

Постановка проблеми. У сучасному світі підлітковий вік характеризується інтенсивними змінами та викликами, які впливають на міжособистісну взаємодію підлітків. Агресія як деструктивна форма міжособистісної взаємодії стає актуальною проблемою, оскільки вона може мати серйозні наслідки для розвитку особистості, емоційного благополуччя та соціальних відносин підлітків. Збільшення випадків агресивної поведінки в школах, на вулицях та в онлайн-просторі викликає стурбованість у педагогів, психологів, батьків та суспільства загалом.

Проте, багато питань, пов'язаних з агресивною поведінкою, ще потребують дослідження, наприклад, шкільний булінг, різні види насильства та аутоагресії, що особливо характерно для підліткового віку. Лонгітудні дослідження, зокрема дослідження Л. Хьюзмана, показують, що агресивна поведінка може залишатися стабільною протягом тривалого часу і потребує цілеспрямованої професійної корекції для перетворення в соціально прийнятні моделі поведінки (Huesmann L., 1996).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зарубіжна психологія презентує багато досліджень агресивної поведінки особистості, спираючись на різні підходи, такі як психоаналітичний (З. Фрейд, К. Лоренц), біологічний (В. Гесс, Р. Джекобс, С. Меднік, Д. Олде), фрустраційний (Дж. Доллард, Л. Дуб, Н. Міллер), когнітивний (Л. Берковіц, Л. Ерон, Д. Зілманн, Л. Х'юсманн) та соціальний (А. Бандура, А. Басс, Р. Берон, Д. Річардсон, Б. Крейхі), кожен з яких по-різному інтерпретує агресивну поведінку.

У вітчизняній психологічній науці агресивність досліджували Б.С. Братусь, Л.Ю. Іванова, А.А. Налчаджян, Н.О. Ратінова, А.О. Реан та інші, які розглядали агресію в контексті девіантної та злочинної поведінки. Сучасні наукові праці, такі як дослідження О.Б. Бовть та В.І. Шебанова

(агресивна поведінка молодших школярів), Л.Н. Семенюк (агресія під час пубертату), В.М. Крайнюка, О.В. Хреннікова, С.Г. Шебанова (агресивні форми поведінки юнаків), вивчають агресивну поведінку різних вікових груп тощо.

Метою даної статті є аналіз агресії у контексті міжособистісної взаємодії сучасних підлітків, з метою розробки комплексних підходів до профілактики та зниження рівня агресії в цій віковій категорії.

Виклад основного матеріалу. Складність і багатогранність феномену агресії зумовлює виділення різних її видів, кожен з яких виконує особливі функції в структурі життєдіяльності особистості. На необхідність виділяти окремі види агресії вперше звернув увагу А. Басс. Дослідник запропонував розглядати агресію за трьома дихотоміями: фізична – вербальна, пряма – непряма, активна – пасивна (Байда С., 2022).

Тлумачення агресії як феномену, в основі якого – інстинкт, приводить до висновку, що неможливо звести нанівець чи суттєво знизити її рівень, адже інстинкти закладені генетично. Найбільше, що можна зробити, – тимчасово не допустити проявів агресивності, стримати їх або послабити їх руйнівну інтенсивність.

А.Р. Ратінов пов'язує агресивність з будовою мотиваційної сфери, специфікою системи цінностей і визначає її як «особистісну позицію, властивість особистості, що полягає в наявності деструктивних тенденцій (диспозицій) у сфері суб'єктно-об'єктної мети» (Аверин В., 2008).

Розуміння агресії та агресивності як психологічного феномену допомагає нам краще розуміти причини та наслідки цих форм поведінки. Перехід від зовнішньої до внутрішньої моралі, що бере свій початок у підлітковому віці, спричиняє духовну кризу, яка характеризується невизначеністю моральної та духовної позиції, переосмисленням пасивно засвоєних в дитинстві цінностей та ідеалів, що може спричинити тимчасове експериментування з різними формами поведінки, зокрема агресивної.

Н.М. Платонова звертає увагу на те, що причиною схильності до агресії нерідко є недостатньо розвинена мовленнєва регуляція, тобто нерозуміння своїх переживань та невміння формулювати їх на словах, схильність програвати афекти в діях, слабкий розвиток рефлексії (Платонова Н., 2004).

Агресія може проявлятися у різних формах, включаючи фізичну та вербальну агресію, булінг, кібербулінг, а також пасивно-агресивну поведінку. Ці прояви негативно впливають на психологічний стан підлітків, їхній академічний успіх та соціальні відносини. Визначення чинників, що сприяють агресивній поведінці, та розробка ефективних стратегій її подолання є важливим завданням сучасних дослідників у галузі психології та педагогіки.

Чинниками, які впливають на становлення агресивної поведінки підлітків є наступні: сім'я, яка може демонструвати моделі агресивної поведінки і забезпечувати її підкріплення; взаємодія з агресивними однолітками. Крім цього вплив агресивного контенту телебачення та інтернету, відчуття недостатності простору, збудження, вплив кліматичних умов, все це також є чинниками у формуванні агресивної поведінки підлітків.

Останні світові події зумовлюють потребу розгляду проблеми агресії в контексті формування вміння конструктивно протистояти зовнішньому деструктивному впливу. Прояви агресії в цифровому просторі можуть бути наскрізними в різних сферах життя, включаючи сімейні конфлікти, робоче середовище, освіту та геополітичні суперечки. Здатність особистості захистити себе, власні принципи та ідеали, не принижуючи при цьому цінність іншої людини, на сьогодні слід розглядати як життєво важливу рису. В зв'язку з цим, постає необхідність переосмислення ролі агресії та більш детального дослідження її деструктивних і конструктивних проявів.

Висновки та перспективи. Отже, цифровий світ робить агресію більш доступною та складною для виявлення. Проблема агресії серед підлітків стає все більш актуальною та важливою. Агресивна поведінка може мати серйозні наслідки для їхнього психічного здоров'я, соціальної адаптації та загального благополуччя.

Агресія, виступаючи як деструктивна форма міжособистісної взаємодії, підлітків є темою, яка в сучасному світі стає все більше актуальною та належить до однієї з ключових проблем сучасного суспільства. Інтерес до вивчення агресії та розробки методів її психокорекції зростає завдяки її серйозному впливу на індивідів, міжособистісні відносини, та соціальну гармонію. Для протидії агресивній поведінці у підлітків необхідно розробляти комплексні стратегії, які враховують соціальні, психологічні та педагогічні аспекти.

Список використаних джерел:

1. Байда С. П. Фактори агресивності у ранній юності – теоретичний аналіз. «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія». Київ : «Гельветика». 2022. Том 33 (72) № 2. С. 128-132.
2. Аверин В.А. Психологія дітей та підлітків: навчальний посібник. Харків: 2008. 379 с.
3. Агресія дітей та підлітків: Навчальний посібник. Укл. Платонова Н.М. Київ: Академвидав, 2004. 336 с.
4. Huesmann L.R., Moise J. Media violence; A demonstrated public threat to children// Harvard Mental Health Letter, 1996, vol. 12.



РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ (СОЦІАЛЬНА, ПСИХОЛОГІЧНА, ФІЗИЧНА)-ПОТРЕБИ ТА МОЖЛИВОСТІ

Марчак Т.А.,
*кандидат філологічних наук, доцент,
доцент кафедри інклюзивної освіти,
реабілітації та гуманітарних наук,
Україна, м. Кам'янець-Подільський*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЛЮДЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Порушення опорно-рухового апарату ставлять перед людиною низку фізичних та психологічних викликів, які впливають на її соціальне та психологічне функціонування. У даному випадку ми розглянемо соціально-психологічні особливості зазначених осіб та шляхи їх підтримки та адаптації у суспільстві.

Порушення опорно-рухового апарату можуть призвести до обмежень у руховій активності та самостійності, що часто впливає на психологічний стан людини. Багато людей з такими порушеннями стикаються зі стресом, тривогою та втратою самооцінки через почуття неповноцінності або обмеженості.

Однак, важливо розуміти, що особи з порушеннями опорно-рухового апарату є різноманітними індивідуальностями з власними здібностями та потребами. Істотним чинником у їх успішній адаптації є соціальна підтримка та розуміння з боку оточуючих.

Суспільство повинно працювати над створенням доступного середовища для людей з порушеннями опорно-рухового апарату, що дозволить їм активно брати участь у різних аспектах життя. Це може включати удосконалення інфраструктури, надання можливостей для професійного та освітнього розвитку, а також підтримку в організації дозвілля та соціальних заходів.

Важливо також враховувати індивідуальні потреби та побажання людей з порушеннями опорно-рухового апарату при розробці програм та політики інклюзії. Розуміння та підтримка їхніх потреб сприяє покращенню якості їхнього життя та інтеграції в суспільство.

Додатково, важливо звернути увагу на психологічний аспект адаптації людей з порушеннями опорно-рухового апарату. Частіше за все, такі особи зіштовхуються зі стресом, депресією та втратою впевненості у собі через обмеження у фізичній активності та нездатність до самостійного функціонування.

Забезпечення психологічної підтримки та консультацій для цільової групи стає важливим аспектом їхнього соціального захисту та психологічного благополуччя. Такий підхід допомагає зменшити вплив негативних емоцій та сприяє підвищенню самооцінки та самоповаги осіб з порушеннями опорно-рухового апарату.

Крім того, важливо враховувати індивідуальні особливості та потреби кожної людини з порушеннями опорно-рухового апарату. Наприклад, деякі можуть потребувати додаткової фізіотерапії або реабілітаційних

послуг, тоді як інші можуть більше цікавитися соціальною інтеграцією та розвитком самовизначеності.

Загалом, розуміння соціально-психологічних аспектів життя людей з порушеннями опорно-рухового апарату є ключовим для покращення якості їхнього життя та забезпечення їхньої повноцінної участі у суспільстві. Ефективна підтримка та врахування їхніх потреб сприяють створенню більш інклюзивного та дружнього середовища для всіх громадян.

Більше того, важливо враховувати вплив соціального середовища на самопочуття та емоційний стан осіб з порушеннями опорно-рухового апарату. Негативне ставлення оточуючих, стереотипи та обмеження можуть поглибити їхню соціальну вразливість та психологічний дискомфорт. Тому важливо працювати над формуванням толерантного та дружнього оточення, яке підтримуватиме їхню інтеграцію та самореалізацію.

Окрім того, управління стресом та розвиток стратегій копінгу є важливим аспектом психологічної підтримки для цієї групи людей. Застосування методів релаксації, медитації, а також психологічна підтримка з боку спеціалістів може допомогти їм ефективніше впоратися зі стресом та забезпечити психічне здоров'я.

У цілому, розуміння соціально-психологічних аспектів реабілітації людей з порушеннями опорно-рухового апарату допомагає покращити якість їхнього життя та створити більш дружнє та інклюзивне середовище. Це вимагає комплексного підходу та спільних зусиль суспільства, держави та медичних установ з метою забезпечення повноцінного життя та рівних можливостей для всіх громадян.

На жаль, деякі люди з порушеннями опорно-рухового апарату стикаються зі стигматизацією та соціальною відчуженістю. Це може призвести до почуття неприйнятності, втрати самооцінки та соціальної ізоляції. Тому важливо розвивати позитивне сприйняття та підтримку у суспільстві, щоб забезпечити їхнє повноцінне включення та реалізацію.

Крім того, особи з порушеннями опорно-рухового апарату можуть мати унікальні потреби в освіті, роботі та доступі до соціальних послуг. Забезпечення адаптованого оточення та інфраструктури, які враховують їхні потреби, є важливим аспектом гарантування їхнього рівного доступу до всіх сфер життя.

Нарешті, підтримка родини та близьких людей грає важливу роль у житті осіб з порушеннями опорно-рухового апарату. Підтримка, розуміння та емоційна підтримка з боку родини можуть значно полегшити їхню адаптацію та покращити їхнє самопочуття.

Отже, розуміння соціально-психологічних особливостей людей з порушеннями опорно-рухового апарату є важливим кроком на шляху до створення більш інклюзивного та дружнього для всіх суспільства.



**Нижник Б.В.,
Клівіцька В.О.**

*здобувачі ОПС фаховий молодший бакалавр
спеціальність 071 «Облік і оподаткування»
ВСП «Кам'янець-Подільський фаховий коледж»
Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
м.Кам'янець-Подільський, Україна
Науковий керівник: **Шевчук О.В.**,
кандидат педагогічних наук, викладач
Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»*

СОЦІАЛЬНА РОБОТА ТА ПСИХОЛОГІЯ: ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Актуальність цієї статті обумовлена потребою у теоретичному узагальненні проблем психологічного підґрунтя для соціальних працівників у різних галузях соціальної служби, а також необхідністю практичного використання спеціалізованих психологічних знань. Стаття аналізує взаємозв'язок застосування таких знань у роботі соціального працівника, закономірності та особливості їх використання на різних етапах професійної діяльності. Також розглядаються проблеми підготовки фахівців зі соціальної роботи, які надають психологічну та соціальну допомогу різним групам громадян у складних життєвих ситуаціях, що є нагальною потребою сучасного суспільства. Стаття також розглядає природу, межі та можливості використання спеціальних психологічних знань, а також традиційні та нові форми їх застосування в психологічних новоутвореннях. Сучасні проблеми викликані процесами інтеграції та модернізації вищої освіти, що вимагає перегляду змісту професійної підготовки соціальних працівників, які сприяють гармонізації взаємовідносин між людьми, розвивають у них здатність до розв'язання соціальних конфліктів та впроваджують ефективні, з погляду соціальної та психологічної науки, рішення та програми в різних сферах соціальної служби. Тому виникає необхідність вирішення суперечностей між загальним рівнем підготовки майбутніх соціальних працівників та сучасними вимогами суспільства до них.

Результати вивчення наукових джерел дають підстави констатувати, що питанню підготовки соціальних працівників приділяти увагу як зарубіжні дослідники (М. Доел, С. Шардлоу, Ш. Рамон, Р. Сарри, А. Пінкус, Є. Холостова), так і вітчизняні (В. Андрущенко, В. Бех, М. Н. Горішна, А. Капська, О. Карпенко, І. Мигович, І. Пінчук).

Одним із сучасних завдань є вивчення того, як "людський фактор" може бути застосований у роботі соціального працівника, що є основною темою гуманітарних наук, зокрема психології. Знання психології допомагає полегшити роботу людини, сприяє управлінню взаєминами з іншими, глибше розумінню мотивів дій людей, а також допомагає краще оцінювати об'єктивну дійсність і використовувати пізнання на практиці. Сьогодні все більше розуміють, що психологія не лише теоретична наука, але й важлива ланка у формуванні будь-якого прикладного знання. Використання

психологічних знань в різних сферах діяльності сприяє полегшенню і впорядкуванню цих сфер, що відображає особливу місію соціального працівника у суспільстві.

Природно, значення психологічної науки для різних видів діяльності різне, залежно від їх мети, умов і рівня розвитку науки в цій галузі. З огляду на це, роль психологічної науки у соціальній діяльності вкрай важлива. Аналізуючи зміст психологічної науки як основи для використання спеціальних психологічних знань у діяльності оперативних підрозділів, слід зауважити, що психологічне знання - це система знань про закономірності виникнення та розвитку психіки, психологічні явища, процеси, стани, а також про поведінку і діяльність людини. Хоча це знання є відносно завершеною, воно постійно розвивається. Використання спеціальних психологічних знань у конкретних ситуаціях допомагає пізнати окремі або загальні факти та явища, що цікавлять соціального працівника, хоча це не завжди означає розширення загального обсягу знань у психології, окрім випадків, коли це є необхідним.

Основною формою відображення є соціальне відтворення об'єктивної реальності у свідомості людини, що становить основу процесу пізнання. Ця трансформація відбувається завдяки свідомості, яка є вищою формою відображення та складається з психічних процесів. Свідомість має дві природи - соціальну і біологічну, яка виявляється як функція головного мозку та як ідеальне відображення об'єктивного світу у свідомості людини, пов'язане з соціальним досвідом і середовищем. Для людської форми відображення характерне також усвідомлення самої себе, своїх дій та стану в середовищі, а соціальна діяльність включає різні соціальні служби, спрямовані на допомогу людям у складних ситуаціях. Пізнання, як вища форма відображення, може виходити за межі наявного стану речей, уявляти майбутнє та імовірне.

Процес пізнання, його області дії, відношення до реальності, загальні передумови, умови правдивості та істинності, а також досягнутий результат у вигляді знань, що відтворюють реальність, - усе це вивчає гносеологія, або теорія пізнання. При розгляді об'єкта пізнання, яким може бути як природа, так і явища суспільного життя, виникає необхідність вирішення проблеми суперечності між рівнем загальної підготовки майбутнього соціального працівника і новими вимогами суспільства до цих фахівців.

Пізнання соціальних явищ підпорядковується загальним законам теорії пізнання, але має і свою власну специфіку, яка визначається характером об'єкта пізнання, формами і умовами його розвитку, а також практичними завданнями, що вирішуються на його основі. Так, у випадку соціального працівника важливими компонентами є: мотивація, орієнтація, особистісні якості та рефлексія.

У соціальному пізнанні зовнішні прояви можуть бути не тільки неоднозначними, але й відображати речі неадекватно. Це вимагає значної аналітичної роботи, щоб проникнути за зовнішню оболонку і зрозуміти справжній зміст.

Три типи пізнання - повсякденне, наукове і філософське - розрізняються. Повсякденне пізнання відбувається спонтанно і ґрунтується на особистому життєвому досвіді, але, незважаючи на його суб'єктивність, воно часто відображає дійсність. Наукове пізнання полягає

у систематизації та перевірці знань через визначені поняття та експерименти, що підтверджують закони природи та суспільства. Філософське пізнання ґрунтується на повсякденних та наукових знаннях, але додає до них ідеологічний та класовий аспекти, утворюючи теоретичну основу світогляду. Таким чином, пізнання може виявлятися як інтуїтивне, евристичне, або творче, а також засноване на логіці та мисленні, але завжди враховує психічні процеси та специфіку ситуацій.

Суть та результат процесу пізнання полягають у встановленні істини, яку можна розуміти як відображення об'єкта активним суб'єктом, що відтворює його таким, як він є, незалежно від впливу людини та її свідомості. Однією з основних ідей матеріалістичної діалектики є визнання об'єктивної природи істини. Діалектика визнає об'єктивну істину не лише як відповідність між думкою та реальністю, але й як вищий етап, до якого прямує знання у своєму розвитку. Об'єктивна істина включає в себе сам процес переходу від незнання до знання, що характеризується абсолютністю та відносністю.

Абсолютна істина означає повне, точне відображення об'єкта у свідомості суб'єкта. Це мета пізнання, до якої ми прагнемо, але можливість досягнення її завжди залишається поза досягненням. У відношенні до конкретних фактів дійсності, абсолютна істина відображає повне та точне знання. Відносна істина, натомість, є неповним, неточним та приблизним відображенням об'єкта, яке змінюється та уточнюється з розвитком пізнання.

Істина має і об'єктивний, і суб'єктивний характер. Це визначається специфічними можливостями сприйняття та інтерпретації інформації людиною, а також впливом соціальних умов на пізнання, які можуть сприяти як відповідності істині, так і її викривленню. Крім того, істина є неточною, оскільки зміст її може приблизно відображати тільки на певному етапі розвитку, та неповною через обмеженість знань на кожному історичному етапі. Суб'єктивні умови також визначаються областю застосування істинних тверджень.

Соціальне пізнання, яке включає мислительні та практичні дії з відтворення реальної картини соціально значущих фрагментів дійсності, також пов'язане з встановленням істини. Наприклад, соціальний працівник повинен мати достатні знання про явища та факти, що мають значення для вирішення конфліктів. Використання спеціальних психологічних знань в соціальній роботі взаємодіє з загальною психологією, що сприяє взаємозбагаченню та удосконаленню.

Гносеологічні закони кожної галузі наукового знання схильні до розширення й ускладнення предмету дослідження. Це особливо очевидно в психології, що пройшла шлях від аналізу індивідуальних внутрішніх процесів до комплексного дослідження особистості, соціальних груп та процесів загалом. Предмет психології розширився від вивчення окремих аспектів психіки до розгляду закономірностей формування особистості, впливу соціального середовища на психіку та соціально-психологічних явищ. Це спричинило зростання прикладних напрямів психологічних досліджень, які розширилися від традиційних (наприклад, педагогічна, вікова) до нових (таких як космічна, інженерна і т.д.). Це також вплинуло на розширення можливостей використання психологічних знань у

практичній діяльності соціальних працівників, таких як методи експертної оцінки, психологічна експертиза, консультування та залучення спеціалістів-психологів тощо.

Для вичерпного розуміння предмету спеціального психологічного дослідження в сфері соціальної роботи важливо провести аналіз предмету психології в цілому, виявити взаємозв'язки між об'єктом та предметом спеціального психологічного дослідження, а також особливості використання спеціальних психологічних знань у практичній діяльності соціальних служб.

Психологічна наука не тільки описує психологічні явища, але й розглядає їхні закономірності, пояснює та розкриває їх, зокрема у контексті їх взаємозв'язку з соціологією. Об'єктом спеціальних психологічних досліджень є психіка, а предметом - конкретні психічні явища, їх закономірності та механізми. Наприклад, якщо об'єктом є психіка людини в контексті соціального регулювання, то предметом можуть бути психічні закономірності особистості та її діяльність в цій сфері. Використання спеціальних психологічних знань у соціальних процесах передбачає аналіз психічної діяльності здорової людини, зосередження на її компонентах та взаємодії, що має значення для розкриття об'єктивної істини.

Відомо, що перелік можливостей використання спеціальних психологічних знань у роботі соціального працівника є нескінченним. Це зумовлено як об'єктивним процесом інтеграції різних наук, так і конкретними потребами практики. Використання таких знань сприяє виникненню та розвитку нових методів та підходів у роботі соціального працівника. Класифікація цих можливостей може ґрунтуватися на об'єктивних та суб'єктивних критеріях, таких як об'єкт і предмет базової науки та мета, яку ставить перед собою психолог. Основною вимогою до таких знань є їх професійне володіння фахівцями різних галузей теорії та практики. Застосування психологічних методів та прийомів у професійному спілкуванні завжди ґрунтується на індивідуальному професійному досвіді, який набувається через власний практичний досвід або досвід колег.

Аналіз літератури в галузі психології відносно використання спеціальних психологічних знань у роботі соціального працівника підтверджує, що для них ключове не лише розуміння соціальних наук і спеціальних дисциплін, але і освоєння та використання принципів психології. Це особливо важливо через те, що їхня робота зазвичай відбувається у складних умовах конфліктного спілкування з клієнтами. Лише за допомогою психологічних знань можна розробляти стратегії нейтралізації негативних впливів та зменшення ризику помилок при оцінці ситуацій. Також важливо вміти користуватися методами психологічного впливу та адекватно оцінювати результати. Використання спеціальних психологічних знань у практиці соціального працівника є виявом використання психології у конкретній сфері професійної діяльності. Психологія в цій діяльності виступає як наукове знання, засіб пізнання та метод. Основою цього використання є загальна психологія. Спеціальні психологічні знання використовуються у всіх етапах роботи соціального працівника. Успішність його роботи визначається не лише

компетентністю, але й формуванням його особистості, моральними та естетичними аспектами. Проте випускникам часто не вистачає спеціальних психологічних знань для розуміння умов і сенсу діяльності у соціальній сфері, що впливає на якість та об'єктивність соціальних заходів.

Список використаних джерел:

1. Андрущенко В. Освіта в пошуках нових стратегій мислення. Вища освіта України. 2003. № 2. С. 5-6.
2. Горішна Н. Професійна компетентність соціального працівника як складова його фахової підготовки. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2009. № 16-17. С. 114–117.
3. Доэл М., Шадлоу С. Практика социальной работы: управление и методика разработки для обучения и повышения квалификации соц. работников.; пер. с англ. – М. : АО "Аспект Пресс", 1995. 236 с.
4. Капська А. Й. Деякі аспекти професійної підготовки соціальних педагогів і соціальних працівників. Вісник Глухівського національного педагогічного університету ім. О. Довженка. Серія: Педагогічні науки. 2010. № 15. С. 12–16.
5. Карпенко О. Г. Професійна підготовка соціальних працівників в умовах університетської освіти: науково-методичний та організаційно-технологічний аспект : Монографія. Дрогобич : Коло, 2007. 374 с.



Попелюшко Р.П.,

доктор психологічних наук, доцент,

професор кафедри теоретичної і консультативної психології

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

r.p.popeliushko@udu.edu.ua

АДАПТАТИВНІСТЬ ПСИХІКИ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я КОМБАТАНТА

Постановка проблеми. Військова служба – це діяльність, яка в сучасних умовах російсько-Української війни супроводжується стресами, фізичними та психологічними перенавантаженнями. Комбатанти, які перебувають у небезпеці та діють в умовах бойових дій, зустрічаються з особливими викликами для своєї психіки. Адаптивність психіки грає важливу роль у збереженні психічного здоров'я комбатанта як під час війни і так після демобілізації.

В загально-психологічному контексті, адаптивність психіки, розуміють як здатність особистості відповідати на стрес та труднощі, змінюючи свої психічні механізми так, щоб вони сприяли її функціонуванню в найрізноманітніших умовах (Попелюшко, 2020).

У військовому контексті, адаптивність психіки в бойових умовах, допомагає комбатантам, за рахунок використання адаптивних стратегій та механізмів, ефективно долати стрес, страх, тривожність та інші негативні емоційні стани, які можуть виникнути під час бойових дій.

Надзвичайна актуальність і важливість даної тематики, на наш погляд, витікає з таких передумов, як: *збільшення інтенсивності військових дій* (у зв'язку з російсько-Українською війною, а саме з повномасштабним вторгненням 24 лютого 2022 року, спостерігається збільшення задіяння особового складу ЗСУ, і це призводить до зростання числа військовослужбовців, які піддаються психологічним стресам та травмам на полі бою); *психологічні наслідки бойових дій* (комбатанти під час бойових дій стикаються зі стресами, травмами, страхом, втратами побратимів та іншими труднощами, при цьому цей негативний досвід може спричинити руйнівні психічні наслідки, якщо не вжити відповідних заходів щодо адаптації та психологічної підтримки комбатантів); *збереження функціональності військових* (психічне здоров'я комбатантів має вирішальне значення для їхньої функціональності та виконання бойових завдань, а недостатня увага до психічного здоров'я може вплинути на бойову готовність та ефективність військових операцій); *суспільний інтерес до ветеранів* (після завершення служби ветерани повертаються до цивільного життя, і суспільство має великий інтерес у їхній подальшій адаптації та психічному здоров'ї); *можливості для психологічної підтримки* (сучасні психологічні та психіатричні методи дозволяють розвивати адаптивність психіки та підтримувати психічне здоров'я комбатантів, що в свою чергу означає, що існують можливості для покращення психічного стану військових під час та після їх служби).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження різних аспектів адаптації комбатантів та збереження їхнього психічного здоров'я, включає роботу вітчизняних і закордонних науковців. Серед дослідників даної проблеми можна відзначити Агаєва Н., Гічуна В., Захарика В.,

Ковтуна В., Кокуна О., Ліпатова І., Лобастова О., Ляха Ю., Невмержицького В., Пароянц Т., Стасюка В., Р. Грінкера, Ф. Енна, Д. Шпігеля та інших дослідників.

Мета статті спрямована на розкриття та розуміння важливості адаптивності психіки у військовому контексті.

Виклад основного матеріалу. Здатність до адаптивності психіки в бойових умовах є критично важливою для успішного виконання військових завдань під час служби у ЗСУ в бойових умовах.

Адаптивність психіки є ключовим фактором у збереженні психічного здоров'я комбатанта, але вона також впливає на його загальний фізичний стан. Проте важливо пам'ятати, що не всі комбатанти мають однаковий рівень адаптивності психіки. Деякі військові можуть бути більш схильні до розвитку психічних порушень в умовах стресу.

Необхідно звернути увагу, на глибинні зміни психіки, які можуть відбуватися в житті комбатанта, особливо під впливом стресу, травм та інших негативних факторів, що виникають під час військової служби в бойових умовах. Виділяють такі глибинні зміни, які можуть проявлятися у комбатантів:

- **травматичний стрес** - комбатанти можуть стикатися з травматичними ситуаціями, які залишають глибокий психологічний слід, і саме ці травми можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу та інших психічних порушень. Глибинні зміни в психіці можуть включати нічні кошмари, відчуття відчуженості та гіперзбудливість (Лозинська, 2019);

- **емоційна стійкість** - військова служба в бойових умовах може змінити спосіб, яким комбатанти сприймають та виражають свої емоції, при цьому вони можуть стати менш виразними в своїх емоційних проявах або, навпаки, переживати емоції надзвичайно інтенсивно. Глибинні зміни у способі вираження емоцій можуть впливати на міжособистісні стосунки та взаємодію з оточуючими;

- **перегляд життєвих цінностей** - військова служба може викликати переосмислення життєвих цінностей та призвести до зміни життєвих пріоритетів. Глибинні зміни у віруваннях та цінностях можуть впливати на життєвий шлях та рішення комбатанта під час та після служби (Попелюшко, 2017);

- **соціальна адаптація** - після завершення служби комбатанти можуть стикатися зі складнощами в адаптації до цивільного життя, при цьому глибинні зміни в їхній психіці можуть впливати на взаємодію з сім'єю, друзями та іншими цивільними особами, а соціальна адаптація може вимагати психологічної підтримки та психотерапії;

- **розвиток резиліентності** - глибинні зміни в психіці також можуть включати розвиток резиліентності, тобто здатності відновлюватися після стресових подій та розвивати стійкість до них. Комбатанти можуть розвивати нові навички та стратегії для подолання стресу та адаптації до нових умов (Khmiliar, 2016).

Глибинні зміни в психіці комбатантів можуть бути як позитивними, так і негативними, і вони варіюються в залежності від індивідуальних особливостей та досвіду служби в бойових умовах.

Фізіологічні особливості адаптивності психіки комбатанта, включають в

себе певні біологічні аспекти, які впливають на здатність особистості адаптуватися до стресу, травматичних ситуацій та інших факторів, що можуть виникати під час перебування у бойових умовах. Розглянемо деякі з основних фізіологічних аспектів.

Нервова система відіграє критичну роль у реакції на стресові ситуації. Симпатична нервова система активується під час стресу і призводить до вивільнення адреналіну та інших стресових гормонів, що підсилюють фізичну реакцію на небезпеку. Адаптивність психіки комбатанта може визначати, наскільки ефективно він реагує на активацію симпатичної нервової системи та як він здатний відновлювати нормальний стан після стресових ситуацій (Пінчук, Бабова, Гоженка, 2014).

Під час стресу, інтенсивно задіяна *гормональна система*, що виробляє різні гормони, такі як кортизол, які можуть впливати на емоційний та фізичний стан організму. Адаптивність психіки може впливати на виробництво та реакцію на ці гормони.

Особливості *мозкової структури та функції* можуть впливати на спроможність військового адаптуватися до стресу та травматичних ситуацій. Наприклад, амігдала, яка відповідає за обробку подразників страху, може бути більш активною у людей з низькою адаптивністю психіки, що призводить до вищого рівня тривожності.

Деякі *генетичні аспекти* можуть впливати на схильність до розвитку психічних порушень в умовах стресу. Дослідження генетичних чинників допомагають краще зрозуміти, чому деякі комбатанти краще адаптуються до стресових ситуацій, а інші ні.

Також слід не слід забувати про *фізичне здоров'я* комбатанта. Фізичний стан та загальна здатність організму впливають на адаптивність психіки. Комбатанти з адекватно функціональним фізичним станом можуть краще долати фізичні виклики, що виникають під час несення служби в бойових умовах, що, в свою чергу, впливає на їхню психічну стійкість (Попелюшко, 2020).

Розуміння цих фізіологічних аспектів та глибинних змін в психіці, є важливим для розробки технології та підходів до психологічної підтримки та розвитку адаптивності психіки комбатантів, щоб підвищити їхню здатність в подоланні стресу та зберегти психічне здоров'я в умовах виконання ними свого професійного обов'язку. Виділяють кілька ефективних технологій, які можуть бути корисними, для підтримки та розвитку адаптивності психіки комбатантів:

1. **Психологічна підтримка**, тобто проведення індивідуальних консультацій, психотерапії в індивідуальному або груповому форматі, може допомогти комбатантам в розвитку копінг-стратегій, адаптивних механізмів та вирішенні психологічних проблем. На групових сесіях психотерапії, комбатанти можуть будувати підтримуючі міжособистісні відносини, обговорювати свої проблеми, ділитися досвідом та знаходити стратегії подолання труднощів. Психологи можуть надавати підтримку в розумінні та керуванні емоціями, навчати технікам релаксації та керування стресом (Попелюшко, 2016).

2. Перед відправленням у зону бойових дій, військовослужбовці повинні отримувати **психологічну підготовку**, яка допомагає їм адаптуватися до майбутніх стресових ситуацій. Ця підготовка може

включати симуляції бойових дій, тренування по керуванню стресом та комунікації в умовах небезпеки.

3. **Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)** як психотерапевтичний підхід, спрямована на зміну негативних когнітивних схем і поведінкових реакцій. КПТ може допомогти комбатантам навчитися керувати своїми емоціями та стресом, розвивати позитивні стратегії впорядкування думок та реакцій на стресові ситуації.

4. **Емоційна регуляція** у вигляді технік медитації, релаксації, дихальних вправ, можуть допомогти знизити стрес та тривожність і підвищити рівень психологічного благополуччя. Вони можуть бути ефективними інструментами для підтримки адаптивності психіки (Попелюшко, 2020).

5. **Тренування з розвитку резильєнтності** може допомогти військовим розвивати здатність відновлюватися після стресових подій та розвивати психічну стійкість. Ці програми включають в себе тренування для розробки стресостійкості та психологічних навичок для подолання труднощів.

6. **Технології біофідбеку** дозволяють вимірювати та навчати особистість реагувати на фізіологічні сигнали, такі як серцевий ритм, для зменшення стресу та збільшення емоційної стійкості (Попелюшко, 2016).

7. Використання технологій для постійного **моніторингу психічного стану** комбатантів може допомогти ранньому виявленню симптомів психічних порушень та наданню вчасної допомоги (Пінчук, Бабова, Гоженка, 2014).

8. **Психологічна освіта.** Забезпечення комбатантів інформацією про реакцію організму на стрес, травматичні події та способи копінгу може підвищити рівень самосвідомості та збільшити їхню адаптивність. Освіта щодо симптомів та методів подолання стресу може сприяти підтримці та збереженню психічного здоров'я (Попелюшко, 2016).

9. Використання **технологічних інновацій**, таких як віртуальна реальність (VR), може допомогти військовослужбовцям навчитися керувати своєю реакцією на стрес та розвивати адаптивність психіки. Використання VR дозволяє створювати контрольовані сценарії, які допомагають комбатантам звикати до стресових ситуацій, розвивати стратегії подолання стресу та травматичних вражень. Розвиток та використання інноваційних технологій, таких як телемедицина, може покращити доступ до психологічної підтримки для комбатантів, особливо для тих, хто перебуває віддалено від спеціалізованих центрів (Попелюшко, 2020).

10. **Забезпечення конфіденційності та безпеки психологічних даних** комбатантів є критичним, особливо в епоху цифрових технологій.

11. **Підтримка сімей та близьких родичів (мікро-рівень)** комбатантів є важливою для збереження їхнього психічного здоров'я. Технології для спільного навчання та консультивання сімей можуть бути дуже корисними для психологічної підтримки та розвитку адаптивності психіки комбатанта.

12. Важливою є **підтримка від друзів та товаришів по службі (макро-рівень)**. Соціальні зв'язки та підтримка, які забезпечують комбатантам можливість обміну досвідом та підтримки від однодумців,

можуть грати важливу роль у збереженні психічного здоров'я комбатанта (Попелюшко, 2020).

Комбінація цих технологій та підходів дозволяє створити комплексну систему підтримки для комбатантів, спрямовану на розвиток адаптивності психіки та збереження їхнього психічного здоров'я. Однак важливо враховувати індивідуальні особливості кожного військовослужбовця для надання найефективнішої психологічної підтримки.

Висновки. Отже, адаптивність психіки комбатанта грає критичну роль у збереженні його психічного здоров'я. Реакція на стрес, емоційна стійкість та здатність адаптуватися до травматичних ситуацій можуть визначити його психічний стан. Індивідуальний підхід у психологічній підтримці та навчання копінг-стратегіям є критичним для кожного військовослужбовця. Важливо надати можливість доступу до психологічної допомоги та розвивати нові методи, використовуючи інноваційні технології, щоб полегшити цей процес. Підтримка від сім'ї, друзів та колег, постійний моніторинг психічного стану, важливі для створення стійкого психічного благополуччя у комбатантів.

Такий підхід сприяє забезпеченню психічного здоров'я комбатантів і сприяє підтримці їхньої успішної адаптації після завершення служби.

Перспективи подальших наукових пошуків з даної теми мають значний потенціал для розвитку в майбутньому. Необхідно зауважити про деякі можливі напрями подальших наукових пошуків, а саме: подальше вивчення механізмів адаптації комбатантів; розробка індивідуалізованих підходів, тобто врахування індивідуальних реакцій на стрес та методів адаптації; використання сучасних технологій, може допомогти в розробці інноваційних методів підтримки психічного здоров'я; вивчення впливу соціального середовища на адаптивність психіки бійців; практичні програми інтервенції, спрямованих на підтримку адаптації психіки та збереження психічного здоров'я бійців; управління стресом та травмами, може сприяти зниженню впливу стресу на психічне здоров'я комбатантів.

Подальші дослідження в цій галузі мають потенціал сприяти покращенню якості життя комбатантів, зниженню ризику розвитку психічних розладів та підвищенню їх загального благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Попелюшко, Р. П. (2020). Психологічна реабілітація комбатантів при віддалених наслідках стресогенних впливів: монографія. Київ : «Видавництво Людмила».
2. Лозинська, Н. С. (2019). *Особливості психологічної травматизації військовослужбовців-учасників АТО* (автореф. дис. ... канд. психол. наук) Харків, Україна.
3. Попелюшко, Р. П. (2017). Дослідження стратегій поведінки у психотравмуючій ситуації як ресурсу для психологічної реабілітації особистості комбатанта. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Збірник наукових праць. Серія «Психологічні науки»* (1), 104-108.
4. Khmiliar, O. (2016). Post-traumatic stress disorder: features of diagnosis and its signs in the participants of ATO. *The Technologies Of The Development Of The Intellect.* (3), 18.

5. Пінчук, І. Я., Бабова, К. Д., Гоженка, А. І. (2014). Стрес і людина: медико-психологічна допомога при стресових розладах: метод. посіб. Київ: Тов. «Видавничий дім «Калита».
6. Попелюшко, Р. П. (2016). Аналіз сучасних підходів надання психологічної допомоги комбатантам з віддаленими наслідками стресогенних впливів. *Проблеми сучасної психології*: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. (32), 415-429.



Романовська Л.І.,

доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
"Кам'янець-Подільський державний інститут",
lroman@online.ua

Єгудав Ашер,

директор фірми "YAIR. Догляд за людьми",
Рамла, Ізраїль,
asheryagud@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В ІЗРАЇЛІ

Постановка проблеми. Соціальна робота завжди була одним з найважливіших інструментів здійснення соціальної політики держави, забезпечення її стабільності у суспільстві. Зразковим прикладом втілення вагомого соціального змісту у соціальну політику країни є реалізація соціальної роботи в Ізраїлі.

Історичні аспекти розвитку соціальної роботи в Ізраїлі та її сучасний стан дозволяють стверджувати, що створення цієї держави знаменувало становлення «країни соціального добробуту», оскільки в ній на початку ХХІ ст., в порівнянні з країнами Західної Європи значно скоротилася кількість людей, які живуть за межею бідності (Кубіцький, 2009, с. 194).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових джерел свідчить, що особливості розвитку соціальної роботи та підготовки соціальних працівників в Ізраїлі досліджують як українські, так і зарубіжні науковці: Абу-Каф, 2022; Блюмштейн, 2002; Вільгош, 2014; Волтер-Гінзбург, 2002; Гранек, 2020; Замір, 2020; Іванова, 2023; Кармел, 2020; Кубіцький, 2009; Коляденко, 2008; Кохен, 2022; Моден, 2002; Накаш, 2022; Форстмайер, 2020; Хаят, 2022; Циммерманн, 2020.

Дослідники у всьому світі все частіше звертають увагу на систему соціального забезпечення, соціального страхування та соціального супроводу громадян Ізраїлю, оскільки вони є прикладом для наслідування та реалізації соціальної політики держави.

Метою нашого дослідження є з'ясування особливостей здійснення соціального супроводу людей похилого віку в Ізраїлі на сучасному етапі розвитку цієї країни.

Виклад основного матеріалу. Демографічна ситуація з людьми похилого віку в Ізраїлі є предметом серйозної уваги держави через кілька ключових аспектів: *швидкий ріст частки похилого населення* (відбувається швидке старіння населення в Ізраїлі, що є результатом тривалого збільшення тривалості життя та зниження рівня народжуваності.); *зміна в структурі сім'ї та соціальних відносинах* (розпад традиційних сімейних структур, збільшення кількості одноматеринських та однопатьківських родин, а також зміни в соціальних відносинах впливають на підтримку та догляд за людьми похилого віку); *економічні виклики* (забезпечення пенсій та медичного обслуговування для похилого населення стає значущим економічним завданням для уряду); *потреби в медичній та соціальній підтримці* (люди похилого віку часто потребують доступу до медичних послуг, догляду та підтримки у

побуті тощо).

В державі Ізраїль існують два види будинків для людей похилого віку:

1. Хостели, що являють собою соціальне житло для пенсіонерів та незаможних громадян. Така форма проживання передбачає лише надання послуг соціального працівника, а усі інші дії виконують самі люди похилого віку (готують собі їжу, прибирають, доглядають за одягом тощо).

2. Бейт Авот – будинки для людей похилого віку в класичному розумінні цього слова. У них здійснюється медичне та патронажне обслуговування цих людей.

Також в Ізраїлі є різні пансіонати для пенсіонерів:

- 1) для самостійних людей похилого віку;
- 2) для тих людей похилого віку, які потребують допомоги;
- 3) для хворих людей похилого віку, які страждають на Альцгеймер і деменцію;
- 4) для людей похилого віку, які пересувається на візочках;
- 5) для тяжкохворих людей похилого віку та лежачих хворих, які не здатні до самообслуговування (Іванова, 2023, с. 149).

Досить цікавим є вивчення соціальних факторів, що впливають на смертність серед людей похилого віку в Ізраїлі, здійснене професором Тель-Авівського університету та дослідниками з Медичного центру «Шеба» в Ізраїлі. За результатами проведеної ними дослідно-експериментальної роботи встановлено, що на сьогоднішній день існує значний зв'язок між соціально-економічним статусом людини похилого віку та ризиком її смертності, що чітко виражається через умови її проживання. Так, хворі та немічні люди літнього віку, які перебувають як в інтернатних установах, так і проживають у громаді спільно з дітьми і родичами мають вищий ризик смертності. Але все ж таки виявлено, що спільне проживання з рідними, які доглядають людину похилого віку і яка має досить низький соціально-економічний статус продовжує її життєдіяльність та знижує ризик смерті (Walter-Ginzburg, Blumstein, Chetrit, & Modan, 2002).

При здійсненні соціального супроводу людей похилого віку в Ізраїлі варто звернути увагу ще на одну унікальну особливість цих людей – більшість з них пережили Голокост і приїхали з країн колишнього Радянського Союзу після 1989 року. Так, у 2018 році в Ізраїлі проживало приблизно 212 300 осіб, які пережили Голокост, але Центральне бюро статистики зазначає, що до 2025 року ця цифра зменшиться до 26 200 осіб. Досить цікавими у цьому напрямку є дослідження С. Циммерманн і С. Форстмайер (2020), які вивчали вплив спогадів на життєдіяльність тих людей, хто пережив Голокост. Дослідники зауважують, що спогади мають як позитивний, так і негативний вплив на психічне здоров'я людей похилого віку. Проте більшість з них навчилися ефективно використовувати свої травматичні спогади для інтеграції їх у сьогоднішнє життя.

Вивчення спогадів людей похилого віку також показують, що більшість з них почувають себе самотніми, навіть якщо підтримують зв'язки і контакти з іншими людьми. Самотність є особливо гострою для тих, хто пережив значні втрати в ранньому віці (наприклад, втрату сім'ї, сусідів, друзів) та набув травм, пов'язаних з війною (Yaron, 2016).

Ізраїльські науковці А. Замір, Л. Гранек, та С. Кармел (2020) вивчаючи

фактори, що впливають на волю до життя та його високу тривалість серед людей похилого віку Ізраїлю з'ясували, що такими факторами є соціальна згуртованість, заснована на спільній історії та цінностях, що існують в цій країні. Дослідники встановили, що релігійність, фінансова безпека, соціальні мережі та робота в якості волонтерів людей похилого віку сприяють їх бажанню жити якнайдовше.

Професор Університету Бен-Гуріона в м. Негеві Н. О'Ройрке (2020) зазначає, що за останні десятиліття умови життя людей похилого віку Ізраїлю значно покращилися. Але ці люди потребують більше уваги, наукових досліджень проблем їхньої життєдіяльності, соціальних ресурсів для вирішення певних питань, особливо це стосується літніх людей релігійних та інших громад і меншин.

На підтвердження цих думок, ізраїльські науковці С. Абу-Каф, О. Накаш, Т. Хаят, та М. Кохен (2022) провели дослідження серед 170 арабських літніх людей бедуїнського походження, які проживають в цій країні. Учасники дослідження заповнили анкети для самооцінки, які оцінювали психологічний дистрес та сприйняття соціальної підтримки. Було виявлено, що чоловіки старшого віку відчувають низький рівень психологічного дистресу та високий рівень соціальної підтримки. Старші жінки повідомили про низький рівень соціальної підтримки та характеризуються високим рівнем психологічного дистресу. Отже, серед жінок спостерігається значний зв'язок між психологічним дистресом та сприйняттям соціальної підтримки. Це дослідження підкреслює важливу роль гендеру у зв'язках між різними типами соціальної підтримки та психологічним дистресом серед людей похилого віку, які належать до етнічних та культурних соціально незахищених меншин Ізраїлю.

З огляду на все вище зазначене, можемо стверджувати, що система соціального супроводу людей похилого віку в Ізраїлі орієнтована на виконання таких основних завдань: забезпечення мінімального прожиткового мінімуму для людей похилого віку та підтримка рівня життя цих людей та членів їх сімей у важких життєвих ситуаціях (Вільгош, 2014).

Разом з соціальними послугами для людей похилого віку в Ізраїлі реалізуються програми пенсійного страхування, що є складовою частиною соціальних прав працівників і здійснюються в основному страховими і пенсійними фондами Хистадраці, а частково – пенсійними касами чи пенсійними програмами підприємств. Частина таких програм фінансуються банками, і частково – страховими компаніями. Програми цього роду діють паралельно до програм національного страхування (Коляденко, 2008). Слід зауважити, що разом з іншою матеріальною допомогою пенсії і матеріальна допомога системи соціального забезпечення зумовили скорочення ступеня економічної нерівності серед населення Ізраїлю.

Висновки та перспективи подальших наукових пошуків. Отже, демографічна ситуація з людьми похилого віку в Ізраїлі вимагає комплексного підходу, який охоплює розробку ефективних політичних та соціальних стратегій, спрямованих на забезпечення якісної та гідної якості життя для цієї групи населення. В сучасному Ізраїлі впроваджуються систематичні заходи, спрямовані на нівелювання негативних тенденцій, які виникають на шляху побудови «країни загального добробуту». Одним з

цих заходів є здійснення соціального супроводу людей похилого віку, яких ще в Ізраїлі називають «людьми елегантного віку». Це зумовлює й те, що середня тривалість життя в цій країні на сьогоднішній день становить 83,4 роки для жінок та 79,7 років для чоловіків. Ізраїльська система соціальних послуг спирається на законодавство, яке забезпечує захист прав і турботу про людей похилого віку.

Розвиток системи соціального супроводу для людей похилого віку в Ізраїлі має свої перспективи. Зокрема, це включає в себе розширення доступу до соціальних послуг, покращення якості життя для людей похилого віку через розвиток нових програм та ініціатив, а також залучення суспільства до підтримки та допомоги цій групі населення.

Список використаних джерел:

1. Кубицький, С. О. (2009). Історія соціальної роботи в зарубіжних країнах. Київ: ДАКККіМ.
2. Іванова, І. Б. (2023). Соціальна робота з людьми похилого віку. Київ: Університет «Україна».
3. Walter-Ginzburg A., Blumstein, T., Chetrit, A. & Modan B. (2002). Social Factors and Mortality in the Old-Old in Israel: The CALAS Study. *Journal of Gerontology: SOCIAL SCIENCES*. 57(5), 308-318.
4. Zimmermann, S., & Forstmeier, S. (2020). From fragments to identity: Reminiscence, life review and well-being of Holocaust survivors. An integrative review. *Aging and Mental Health*, 1-25. doi:10.1080/13607863.2018.1525608
5. Yaron, L. (2016, September 8). Nearly half of Israel's elderly suffer loneliness. Haaretz. Retrieved from <https://www.haaretz.com/israelnews/.premium-nearly-half-of-israel-s-elderly-suffer-loneliness-1.54>
6. Zamir, A., Granek, L., & Carmel, S. (2020). Factors affecting the will to live among elderly Jews living in Israel. *Aging & Mental Health*, 1-7. doi:10.1080/13607863.2018.1537361
7. Norm O'Rourke (2020). Mental health and aging in Israel: emerging and longstanding successes and challenges. *Aging & Mental Health*, 24(4), 523-524 <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1711869>
8. Abu-Kaf, S., Nakash, O., Hayat, T., & Cohen, M. (2022). Social Support and Psychological Distress among the Bedouin Arab Elderly in Israel: The Moderating Role of Gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4358), 2-10. doi:10.3390/ijerph19074358
9. Вільгош, В. (2014). Сучасний стан соціальної роботи в Ізраїлі. *Social Work and Education*, 1, С. 6-13.
10. Коляденко, С. М. (2008). *Розвиток соціальної роботи у Ізраїлі: історія та сучасність*. Євреї на Житомирщині: історія і сучасність. С. 153-162. Житомир. http://library.tkuma.com/index.php?PGID=4&KNIGA_F=3521&RAY=0



Шарамко Д.Т.,

*студентка спеціальності «Психологія»,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
ivasenkodiana7@gmail.com*

Романовська Л.І.,

*доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
"Кам'янець-Подільський державний інститут",
lroman@online.ua*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Дошкільний вік є періодом активного формування та розвитку особистості дитини, включаючи її інтелектуальні та творчі здібності. В цей час діти демонструють природну допитливість, фантазію та здатність до креативного мислення. Розвиток творчого мислення в дошкільному віці має значний вплив на подальший інтелектуальний розвиток, соціальні та комунікативні навички, а також на успішність у навчанні в школі. Психологічні дослідження в цій сфері дозволяють краще зрозуміти, як підтримувати та стимулювати розвиток творчого мислення у дітей дошкільного віку. Вони також можуть допомогти педагогам та батькам виявляти та розвивати потенціал дітей, сприяти їхньому самовираженню та інтелектуальному зростанню. Дослідження психологічних особливостей розвитку творчого мислення у дітей дошкільного віку є актуальним та важливим напрямом, який має практичне значення для педагогіки, психології та батьківства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наше дослідження базується на дослідженнях, які спрямовані на виявлення особливостей тактико-стратегічного творчого мислення суб'єкта. В його основі праці Г. С. Костюка та інших вітчизняних вчених, таких як Г. О. Балл, О. Т. Губко, В. М. Бондаровська, П. С. Перепелиця, В. В. Рибалка, М. Л. Смільсон, Н. В. Чепелева та інших, які проводили дослідження в галузі мислення, розуміння та навчання.

Останні дослідження в цій галузі також включають роботи сучасних українських психологів, таких як Л. О. Фомічова, О. В. Єгоренкова, І. В. Деркач, В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова та інші, які досліджують розвиток творчого мислення у дітей дошкільного віку, зокрема фактори, що впливають на цей розвиток, і способи його стимулювання.

Серед зарубіжних психологів слід відзначити дослідження М. І. Гарднера, К. Р. Робінсона, А. К. Айвена, які приділяють увагу впливу культурних, соціальних та когнітивних факторів на розвиток творчості у дітей. Їх праці досліджують різноманітні підходи до розвитку творчого мислення, включаючи роль гри, емоційної підтримки та інтерактивної навчальної діяльності.

Метою статті є аналіз психологічних особливостей розвитку творчого мислення у дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Поняття творчого мислення є складним поєднанням понять «мислення» і «творчість». Розглянемо

спочатку дефініцію «творчість». По-перше, є проблемою переклад поняття «творчість» у різних мовних культурах. У дослідженнях західних психологів широко використовують термін «креативність», який, залежно від контексту, означає і «творчість», і «здатність до творчості» («творчість»), і «творче мислення».

Зарубіжні дослідники порівнюють творче мислення до поняття креативності. Зокрема, Дж. Гілфорд дотримувався концепції, у якій креативність представлялася як універсальна пізнавальна здатність. П. Торренс порівнював поняття креативності до поняття творче мислення. Він вважав, що креативність та творче мислення об'єднуються процесом вирішення проблеми і розглядав їх як природний процес, що породжується сильною потребою людини в знятті напруги, що виникла при невизначеності чи незавершеності. Вчений припускав, що можна виявити здібності до творчості, а також визначити умови, які супроводжують і стимулюють цей процес, крім здібності та умов можна оцінювати результат цього процесу продукт діяльності. (Torrance E.P., 1988).

Г. Саймон розглядав творчість як створення нового продукту, який є цікавим, цінним, корисним для людства як у глобальному плані, так і в суб'єктивному – для окремої особистості Творче мислення, високий рівень розвитку уяви та творчих здібностей дозволяють дитині успішно, самостійно і оригінально виконувати певну навчально-ігрову або іншу діяльність (Біла І., 2021).

Відомо, що процес творчості починається з уміння самостійно бачити проблеми, що існують в навколишньому середовищі, а творче мислення полягає саме в «перетворюючому баченні», яке передбачає уміння конструювати, створювати нове. З останнім пов'язано й уміння бачити власні недоліки і ті якості, на які можна спиратися, а які компенсувати або виправляти. О. Є. Озерова, досліджуючи розвиток творчого мислення і уяви у дітей, пропонує комплекс вправ на «тренування» творчого мислення (Ваганова Н., 2021).

У старшому дошкільному віці значна роль належить сюжетно-рольовим іграм, у процесі яких у дітей розвиваються сприймання, мислення, уява, пам'ять, а також мова, комунікативні здібності, особистісна і мотиваційна сфери. Ще Г. С. Костюк зазначав, що завдяки ігровій діяльності діти повніше і точніше сприймають використовувани в ній предмети: у грі формуються у дитини просторові й часові сприймання, тривалість і послідовність навколишніх явищ (Костюк Г., 1989).

Гра є важливим інструментом для розвитку уяви та творчого мислення у дошкільників. У цьому віці уява відіграє ключову роль у формуванні знакової функції свідомості. Для дітей віком від 5 до 7 років виділяються дві головні функції та лінії розвитку уяви. Перша функція пов'язана з оволодінням знаково-символічною діяльністю, що сприяє розвитку довірливої уваги, пам'яті та логічного мислення. Діти використовують такі механізми уяви, як варіювання (змінення наявного досвіду), моделювання (відтворення подій на новому матеріалі), схематизація (скорочення та розчленування реальності з перенесенням функцій об'єктів на інші) та деталізація (посилення яскравості образів). Друга функція уяви пов'язана з орієнтовно-дослідницькою пізнавальною діяльністю. Це дозволяє дітям

розуміти сенс людської діяльності та власних дій, "програючи" різні варіанти дій і їх наслідків у своїй уяві. Цей напрям розвитку уяви безпосередньо пов'язаний із творчим мисленням в умовах інформаційної невизначеності. (Кузнецов М., Заїка Є., 2013)

Психологічні особливості розвитку творчого мислення у дошкільників зумовлені унікальною здатністю дітей цього віку до вільного експериментування, поєднання різноманітних ідей і концепцій, а також здатністю спонтанно генерувати оригінальні рішення. Така креативність є важливим підґрунтям для подальшого інтелектуального та творчого розвитку дітей.

Наш аналіз теоретичних досліджень інших науковців показав, що творчий мислення є важливим чинником для формування творчого потенціалу дітей дошкільного віку. Творчий процес поєднує два основних аспекти: процес образного пізнання світу та створення нового, як результат художнього сприйняття дійсності. У дітей дошкільного віку творчий розвиток сприяє формуванню уяви, мислення та здатності до інноваційних рішень. Ці фактори є основними складовими для розвитку творчої діяльності дитини, що сприяє її успішності та адаптації в майбутньому.

Висновки та перспективи. Отже, психологічні особливості розвитку творчого мислення у дошкільників включають унікальну здатність до вільного експериментування, об'єднання різних ідей та створення оригінальних рішень. В умовах швидких змін у сучасному світі креативність стає однією з ключових компетенцій. Творчість у ранньому віці стимулює уяву, гнучкість розуму та здатність генерувати нові ідеї, що допомагає дітям розвивати власний стиль мислення та бачити світ по-новому. Ці здібності створюють фундамент для подальшого інтелектуального та творчого розвитку дітей. Загалом, розвиваючи творчі здібності у ранньому віці, діти отримують міцну базу для майбутнього навчання та успішної соціалізації.

Перспективи дослідження цієї теми полягають у вивченні нових підходів та методів розвитку творчого мислення у дітей дошкільного віку, що можуть бути використані в педагогічній практиці. Подальше дослідження механізмів творчості у дошкільників може призвести до розробки ефективних навчальних програм та технологій, які сприятимуть розвитку творчого мислення з раннього віку.

Список використаних джерел:

1. Біла І. М. Розвиток творчого мислення: технологічний підхід. Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта : монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.] ; за ред. В. О. Моляко. Київ., 2021. С. 151–167.
2. Ваганова Н. А. Аналіз проявів творчого мислення старших дошкільників в умовах нових інформаційних ситуацій. Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта : монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.] ; за ред. В. О. Моляко. Київ., 2021. С. 64–81.
3. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. К.: «Радянська школа», 1989. 608 с.
4. Кузнецов М. А., Заїка Є. В. Психологія уяви. Харків: ХНПУ, 2013. 151 с.

5. Torrance E.P. The nature of Creativity as Manifest in its Testing / E.P. Torrance // The Nature o Creativity / [ed. by R.J. Sternberg]. – Cambridge : Cambridge Univer. Press, 1988. – P. 32–75.



Шевченко В.М.

*доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник,
професор кафедри психокорекційної педагогіки та реабілітології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Україна, м. Київ*

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ОСІБ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ

Військові конфлікти та воєнні дії, незалежно від їхнього масштабу, часто призводять до серйозних травм та інвалідності у великій кількості людей. Особи, які постраждали внаслідок війни, зазвичай мають різноманітні фізичні та психологічні потреби. Вони можуть потребувати відновлення функцій опорно-рухового апарату, м'язів, зору, слуху тощо. Водночас їм необхідна психологічна підтримка та консультування для подолання посттравматичного стресового розладу та інших психічних проблем. Тому учасники збройних конфліктів становлять специфічну категорію, яка потребує комплексного підходу до реабілітації та відновлення фізичного здоров'я і функцій. Тому фізична реабілітація і відновлення для таких осіб стають важливими аспектами їхнього подальшого життя та інтеграції в суспільство.

Важливим у реабілітації та відновленні є психологічний аспект. Фізичні травми, які отримують особи під час війни, часто супроводжуються посттравматичним стресовим розладом та іншими психологічними проблемами. Тому психологічну підтримку та консультування важливо включити в програми реабілітації для покращення їх загального благополуччя та адаптації після травматичного досвіду.

Реабілітація та відновлення потребує застосування фізичних вправ. Фізична реабілітація для осіб, які постраждали внаслідок війни, має широкий спектр можливостей. Вона включає в себе проведення різноманітних фізичних вправ та терапевтичних процедур, таких як масаж, фізіотерапія, лікування у воді, іпотерапія, вправи для відновлення м'язів та зв'язок, використання різноманітного обладнання для відновлення функцій тіла і покращення рухової активності тощо.

На сьогоднішній день існують інноваційні методи фізичної реабілітації, які можуть значно полегшити процес відновлення. Наприклад, використання високотехнологічного обладнання, включення в програми віртуальної реабілітації, робототехніка та інші передові методи. Ці інновації сприяють покращенню результатів фізичної реабілітації та підвищенню якості життя осіб, які постраждали внаслідок війни.

Покращення фізичного стану та психологічного благополуччя постраждалих осіб сприяє їхній соціальній інтеграції. Проте вони часто зустрічаються зі складнощами в процесі соціальної адаптації та реінтеграції в суспільство. Важливим є забезпечення соціальної підтримки, психосоціальної реабілітації та професійного навчання. Важливою частиною цього процесу є надання підтримки з боку суспільства, включаючи сім'ї, друзів, державні та громадські організації. Надзвичайно важливим є створення спеціалізованих центрів і програм для реабілітації та підтримки військовослужбовців, їхніх родин й інших осіб, які постраждали внаслідок війни. Це допоможе їм знайти нові можливості та

інтегруватися в суспільне життя.

Отже, фізична реабілітація та відновлення осіб, які постраждали внаслідок війни, вимагає комплексного підходу, що включає в себе психологічну підтримку, фізичні вправи, соціальну реінтеграцію та використання інноваційних методів. Ефективна реабілітація сприятиме не лише фізичному відновленню, але і покращуватиме якість життя та забезпечуватиме успішну соціальну адаптацію.

Список використаних джерел:

1. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Київ, 2017. С. 4-6.
2. Серман Т. Адаптивна фізична культура осіб, що зазнали травм війни. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Дрогобич, 2022. Вип. 52. Том 3. С. 201, 202, 205.



АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК

| | | |
|----------------------------|------------------------|-----|
| А | Мосаєв Ю.В. | 156 |
| Афузова Г.В. | Н | |
| 39 | Нижник Б.В. | 233 |
| Б | П | |
| Байдалка Ю. | Палилюлько О.М. | 164 |
| 41 | Палилюлько О.М. | 173 |
| Балагуш В.Ю. | Пархомук Т.М. | 212 |
| 139 | Попелюшко Р.П. | 238 |
| Баша Е.І. | Присакар В.В. | 120 |
| 10 | Прохорович Е.С. | 124 |
| Бурлак А.О. | Р | |
| 44 | Роїк А.А. | 126 |
| В | Роїк А.А. | 134 |
| Василенко О.М. | Романовська Л.І. | 30 |
| 97 | Романовська Л.І. | 36 |
| Вермій Є.С. | Романовська Л.І. | 79 |
| 180 | Романовська Л.І. | 108 |
| Власенко Ю.К. | Романовська Л.І. | 180 |
| 48 | Романовська Л.І. | 212 |
| Власенко Ю.К. | Романовська Л.І. | 228 |
| 101 | Романовська Л.І. | 244 |
| Волощук М.Б. | Романовська Л.І. | 248 |
| 83 | С | |
| Г | Савків У.С. | 215 |
| Герасимова Т.І. | Сапожник А.О. | 159 |
| 14 | Семенишена Р.В. | 131 |
| Глов'юк О.В. | Сидор Г.В. | 215 |
| 55 | Стародубець Н.Д. | 218 |
| Гуменюк І.М. | Столяренко О.Б. | 74 |
| 183 | Столяренко О.Б. | 173 |
| Д | Столяренко О.Б. | 223 |
| Денека А.С. | Сторожук Н.Р. | 134 |
| 164 | Стьопін М.В. | 32 |
| Дідик Н.М. | Т | |
| 104 | Тимофієва В.С. | 59 |
| Дуткевич Т.В. | У | |
| 59 | Ульянчук З.І. | 79 |
| Є | Ф | |
| Єгудаєв Ашер | Федорчук В.М. | 83 |
| 244 | Федорчук В.М. | 134 |
| Ж | Х | |
| Жиляк Н.В. | Хозраткулова І.А. | 91 |
| 74 | Ч | |
| З | Чернець А.М. | 228 |
| Завадська І.М. | Чутова Н. | 139 |
| 142 | Ш | |
| Загалеви́ч В.Л. | Шарамко Д.Т. | 248 |
| 19 | Шарлович Зоя. | 83 |
| І | | |
| Іванова Б.В. | | |
| 108 | | |
| К | | |
| Кетлер-Митницька Т.С. | | |
| 25 | | |
| Клівіцька В.О. | | |
| 233 | | |
| Комарницька Л.М. | | |
| 191 | | |
| Кормильський Г.М. | | |
| 223 | | |
| Коцюк О.О. | | |
| 64 | | |
| Крайнюкова А.А. | | |
| 195 | | |
| Кротенко В.І. | | |
| 39 | | |
| Крушевська Я.О. | | |
| 197 | | |
| Кущий Ю. | | |
| 70 | | |
| Кучеров Г.Г. | | |
| 200 | | |
| М | | |
| Маковецький О.Л. | | |
| 204 | | |
| Маковецький С.Л. | | |
| 116 | | |
| Марчак Т.А. | | |
| 231 | | |
| Мельник І.В. | | |
| 170 | | |
| Мельник О.В. | | |
| 136 | | |
| Михайлик А.О. | | |
| 206 | | |

| | |
|-------------------|-----|
| Шевченко В.Є..... | 36 |
| Шевченко В.М..... | 252 |
| Шепель Л.С..... | 91 |

К

| | |
|-----------------------|-----|
| Kravchyna T.V. | 146 |
| Kushnir Ljudmyla..... | 111 |
| Kushnir Tetiana..... | 111 |

ISBN 978-83-971711-5-2
DOI: <https://doi.org/10.58246/UGRQ3368>

