Міністерство освіти і науки України
Державний торговельно-економічний університет
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
Лабораторія організаційної та соціальної психології
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Державний податковий університет
Київський національний університет будівництва і архітектури
Європейський інститут розвитку знань (EUROKD)
Бірмінгемський інститут психодрами

ВЕКТОРИ СОЦІАЛЬНОЇ, ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ТА ЕКОНОМІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

(Київ, 28 лютого 2025 року)

VECTORS OF SOCIAL, ORGANIZATIONAL AND ECONOMIC PSYCHOLOGY

PROCEEDINGS OF THE
IV INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE

(Kyiv, February 28, 2025)



Київ 2025

Міністерство освіти і науки України
Державний торговельно-економічний університет
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
Лабораторія організаційної та соціальної психології
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Державний податковий університет
Київський національний університет будівництва і архітектури
Європейський інститут розвитку знань (EUROKD)
Бірмінгемський інститут психодрами

ВЕКТОРИ СОЦІАЛЬНОЇ, ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ТА ЕКОНОМІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

(Київ, 28 лютого 2025 року)

VECTORS OF SOCIAL, ORGANIZATIONAL AND ECONOMIC PSYCHOLOGY

PROCEEDINGS OF THE
IV INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE

(Kyiv, February 28, 2025)

Київ 2025

УДК 159.9:316.6.938
В 26

Вектори соціальної, організаційної та економічної
В 26 психології [Електронний ресурс] : тези доп. IV Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 28 лют. 2025 р.) / відп. ред. С. Миронець. – Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2025. – 418 с. – Укр. та англ. мовами.

ISBN 978-966-918-191-6
DOI: 10.31617/k.knute.2025-02-28

У тезах доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції «Вектори соціальної, організаційної та економічної психології» висвітлено актуальні питання соціальної, економічної та організаційної психології, надано практичні рекомендації щодо формування соціально-психологічного благополуччя та збереження професійного здоров'я працівників організацій, розглянуто передові технології подолання кризових станів. Видання призначене для науковців у сферах психології, соціології та педагогіки, а також для викладачів, аспірантів, студентів, практичних психологів, соціальних педагогів, соціологів і соціальних працівників.

Матеріали друкуються в авторській редакції. За зміст матеріалів несуть відповідальність автори.

УДК 159.9:316.6.938

Редакційна колегія: А. Мазаракі, ректор, д-р екон. наук, проф.; О. Коренюк, декан факультету економіки, менеджменту та психології, канд. юрид. наук, доц.; С. Миронець (відп. ред.), завідувач кафедри психології, д-р психол. наук, проф.; О. Войтенко, канд. психол. наук, доц., доцент кафедри психології.

Відповідальна за випуск О. Войтенко, канд. психол. наук, доц., доцент кафедри психології.

ISBN 978-966-918-191-6

© Державний торговельно-економічний університет, 2025

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License.

ЗМІСТ

Азарова Ю. О.
Проблема диференціації між «захистом» і «витісненням» у психоаналізі З. Фройда 13

Багненко В. Ю.
Задачі горя для військових і членів сімей військовослужбовців у процесі опрацювання втрат засобами наративних практик..... 19

Берташ М. І.
Особистісні чинники професійної компетентності психологів у контексті сучасного військового стану в Україні 25

Бойко Н. С.
Технології удосконалення особистісного іміджу викладачів освітньої організації..... 28

Борисова М. М.
Зміст психологічного забезпечення діяльності працівників сфери управління персоналом..... 32

Ванюшина О. Ф.
Особливості роботи та професійне здоров'я працівників соціальної сфери в умовах воєнного стану..... 35

Войтенко О. В.
Уроки професійного благополуччя: специфіка психологічного консультування у межах мотиваційно-ціннісної моделі..... 40

Виноградова К. Р.
Теорія трансформаційної адаптації: застосування до ветеранів війни 47

Волошина Ю. І.
Умови збереження психологічного благополуччя працівників харчової промисловості..... 51

Дєніжна С. О.
Використання мобільних додатків для тренування уваги майбутніх фахівців екстремальних професій..... 55

Дроздова Ю. В., Бай С. І.
Ментальне здоров'я нації: український вимір 59

Довбня С. Ю.
Психологічний клімат як умова розвитку стресостійкості працівників ІТ-компанії 64

Дубініна К. В.
Психопрофілактика прокрастинації особистості як запорука її ефективної професійної діяльності 67

Дубич С. В.
Методологія дослідження ментального здоров'я працівників банківської сфери 70

Євченко І. М.
Рівень особистісної тривожності військовослужбовців сил оборони України 73

Єсін Р. В.
Психологічні основи мотивації професійної діяльності офіцерів сухопутних військ 78

Задорожна А. С.
Психологічні ресурси професійного зростання в умовах кризи: значення самоактуалізації 80

Зазимко О. В., Шиловська О. М.
Розуміння життєвої компетентності як чинник постановки й розв'язання життєвих задач молоддю 85

Зелінська Я. Ц., Бондаренко І. О.
Соціально-психологічний супровід як основа психосоціальної допомоги кризовій особистості 91

Зінченко Д. О.
Роль резильєнтності у професійній діяльності військового лікаря в умовах війни 94

Іванова О. В., Завірюха М.
Проблемні питання психотравматичного досвіду осіб, які перебували в окупації 97

Івкін В. М.
Проблеми дослідження суб'єктивного благополуччя 99

Калениченко Р. А., Юдіна (Гечер) О. М., Бенюх О. Г.
Психопрофілактика: засоби швидкої психологічної допомоги 103

Калениченко Р. А., Телебенєва Є. О., Павліковський М. М.
Ділова репутація в онлайн-середовищі:
особливості формування та збереження 106

Капосльоз Г. В.
Оцінювання соціально-психологічних умов стійкості
військовослужбовців на полі бою 109

Карамушка Л. М.
Психічне здоров'я персоналу освітніх організацій
в умовах війни: сутність, ризики, організаційно-психологічні
умови і технології забезпечення 116

Клименко Н. Г.
Ставлення до грошей в контексті суб'єктивного
благополуччя особистості 121

Ковальчук О. П.
Мотиваційні аспекти професійного становлення сержанта 124

Кокун О. М.
Ресурси особистісного зростання під час війни 130

Конев О. С.
Прив'язаність і психічне здоров'я ЛГБТІК осіб:
сучасні дослідження 133

Коновалова О. В.
Детермінанти мотиваційної структури та професійного
самовизначення студентів в умовах воєнного стану 136

Корольчук В. М.
Особливості взаємозв'язків і структури компонентів
професійного стресу у підприємців 141

Корольчук М. С.
Наукові погляди вітчизняних і зарубіжних вчених
на проблему професійного стресу та його наслідки 145

Кушніренко К. О.
Особливості вибору майбутньої професії з урахуванням
гармонійного поєднання з приватним життям 149

Лагодзінська В. І.
Вплив креативного потенціалу освітнього персоналу
на його суб'єктивне благополуччя в умовах війни..... 152

Лагодзінський В. В.
Взаємозв'язок розвиненого емоційного інтелекту
із трансформаційним лідерством у військовослужбовців 156

Лапченко І. О.
Попередження хронічної втоми у професійній
діяльності психолога..... 160

Лелюх Л. М.
Чинники формування соціальної травми у внутрішньо
переміщених осіб в Україні 164

Лефтеров В. О.
Тренінги з психологічної реабілітації осіб, постраждалих
внаслідок війни..... 168

Лоленко К. М.
Роль професіогенезу та психологічних якостей особистості
у формуванні комунікативного бренду психолога 172

Ломакін Г. І.
Соціально-психологічний супровід вразливих верств
населення в умовах воєнного стану 175

Мельничук Т. І.
Стресостійкість та суб'єктне благополуччя освітян:
теоретико-методологічний огляд..... 181

Миронець С. М.
Законодавче та нормативне регулювання підготовки
психологів в умовах сьогодення..... 184

Мозговий В. І.
Ідентифікація з образом військового «я»: доєднання до сили та досвіду предків 190

Мостова І. В., Анненков В. М.
Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти 196

Мотлях О. І.
Ефективність професійної діяльності поліграфолога: потреби і вимоги сьогодення 199

Нечай В. О.
Соціально-психолог.ічні чинники реабілітації особистості в умовах воєнного стану: роль самонавіювання, самонастроювання, перепрограмування мозку та теорії енергетичних меридіанів 204

Ніколайчук Д. В.
Проблематика негативного інформаційно-психологічного впливу текстового медіаконтенту на військовослужбовців Збройних Сил України під час виконання бойових (спеціальних) завдань 206

Овдієнко І. М., Шкуров Є. В.
Теоретичні підходи до вибору партнера 209

Оржешко Д. В.
Мілітарне самоприйняття курсантів: практичний аспект 215

Ортікова Н. В.
Ресурсність особистості під час війни 217

Осьодло В. І., Тютюнник Л. Л.
Функціонування когнітивної сфери військовослужбовців під впливом бойового стресу 220

Павлюк О. Д.
Психологічні механізми формування лідерських навичок у психологів у процесі професійної діяльності 223

Parfeniuk O. M.
Polyvagal theory as a helpful concept to support psychology students in a high-stress academic environment 226

Перелигіна Л. А., Швалб А. Ю.
Методологічні засади підвищення життєстійкості та профілактики емоційного вигорання у вимушених переселенців засобами соціально-психологічного тренінгу 229

Перція Л. В.
Психологічне забезпечення професійного здоров'я працівників ІТ-компаній 232

Петренко В. С.
Сучасний стан та перспективи дослідження професійно-психологічного відбору фахівців у сфері інформаційних технологій 236

Пєтухова І. О., Пєтухов В. А.
Особливості професійної реадаптації демобілізованих військовослужбовців 240

Полякова В. І.
Особливості психологічної допомоги вчителям в умовах війни (гендерний аспект)..... 243

Потапчук Є. М., Карпова Д. Є.
Учасник бойових дій як об'єкт психологічної підтримки 246

Процик Л. С.
Алгоритми надання психологічної допомоги за категоріями: поранені, звільнені з полону, учасники бойових дій..... 248

Пустовалов І. В.
Психологічні умови збереження та розвитку ефективності спортсменів у змагальній діяльності в умовах війни..... 254

Розов В. І.
Вікно толерантності та його використання у психологічному супроводі комбатантів 257

Роспутний В. С.
Стресостійкість менеджерів з продажу в умовах кризи 260

Рудницька С. Ю.
Психологічний супровід вразливих груп населення під час війни ... 264

Сафін О. Д.
Про маркери асертивності та благополуччя серед юнаків і юнок..... 267

Смаглюк А. О.
Ефективне управління конфліктами у сфері гостинності:
психологічний аспект..... 274

Сова М. О.
Сучасні методи нейрореабілітації посттравматичного
стресового розладу..... 275

Стаднік О. Ф.
Психологічні виклики адаптації студентів
до онлайн-навчання під час війни..... 280

Старик В. А.
Аналіз психологічного досвіду зарубіжних країн
у подоланні ПТСР 285

Тарасова В. В.
Психодіагностика ненадійних типів прив'язаності
населення в умовах війни 290

Тарасюк В. М.
Соціальна реінтеграція ветеранів російсько-української війни:
диференційований підхід..... 293

Терещенко К. В.
Комунікативний потенціал як чинник забезпечення психічного
здоров'я освітнього персоналу в умовах воєнного часу..... 299

Тиченко М. Є.
Сучасні тренінгові технології у контексті навчання
та розвитку працівників..... 304

Федоренко Ю. А.
Соціально-психологічні чинники абілітації та реабілітації
особистості в умовах воєнного стану 307

Ханяк К. В.
Психологічний тренінг як підвищення мотивації провідників Укрзалізниці 310

Харцій О. М.
Особливості прояву тривожності у студентів під час воєнного стану 313

Шатілова О. С.
Психологічні аспекти споживання шок-контенту в умовах війни 316

Шуй Н. В.
Роль саморегуляції емоційної сфери в професійній діяльності соціальних працівників: актуальність і перспективи дослідження 318

Юник І. Д.
Психологічні особливості кліпового мислення студентів закладу вищої освіти 323

Ярхо О. С.
Кризові виклики для журналістів: стратегії збереження ментального здоров'я та підтримки ефективності роботи 327

Бедрій О. В.
Психологічна гнучкість українців в умовах війни з точки зору контекстуально-поведінкової терапії 332

Бондаренко В. В.
Психологічна структура та функції ефективної діяльності спортивного менеджера 334

Бондаренко К. В.
Психологічний супровід різних груп населення в умовах воєнного стану 338

Бондаренко Н. О.
До проблеми врахування гендерного аспекту комунікації в охоронній організації 344

Гребенюк М. П.
Психологічні особливості готовності та мотивації спортсменів до ефективної змагальної діяльності 346

Демидова С. В.
Аналіз феномену «толерантність до невизначеності» 350

Демченко А. В.
Актуальність дослідження копінг-стратегій молоді в умовах війни 353

Залевська Т. А.
Психологічні детермінанти конфліктної поведінки працівників організацій під час війни 356

Захарченко Я. В.
Засоби профілактики фізичного здоров'я та професійного довголіття спортивного менеджера 359

Кобзар А. О.
Психологічна допомога жінкам у складній життєвій ситуації 363

Кондратенко М. Р.
Вплив соціальних зв'язків на формування ідентичності підлітків у травматичних умовах війни 366

Корнійчук В. С.
Розвиток емоційного інтелекту як складової професійної компетентності працівників торговельної сфери 373

Кошкалда А. М.
Ефективний підбір спортсменів для організації: психологічні характеристики і складові 376

Кравченко І. С.
Психологічні особливості стилю управління та лідерства спортивного менеджера для ефективного здійснення діяльності 382

Мельничук В. Р.
Психологічні заходи з попередження та подолання конфліктних ситуацій в команді 386

Миронюк О. І.
Стандарти НАТО щодо морального компонента бойової потужності військ..... 391

Орєхова Є. А.
Значення батьківської підтримки дітей у воєнний час..... 396

Салецька Н. О.
До питання впливу стилю сімейного виховання на формування емоційної стійкості у дітей з інвалідністю 399

Стеценко А. Д.
Психологічні умови збереження професійного здоров'я працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій в умовах підвищеного стресу 402

Стужна В. В.
Психологічні особливості стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану 405

Тараскін В. В.
Психологічні чинники збереження здоров'я у професійній діяльності 410

Хоменко Є. С.
Психологічна характеристика ефективної суб'єкт-об'єктної взаємодії спортивного менеджера зі спортсменами..... 414

УДК 159.922
Азарова Юлія Олегівна,
аспірантка лабораторії психології особистості ім. П. Р. Чамати,
Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України,
http://orcid.org/0000-0001-5778-7084

ПРОБЛЕМА ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ МІЖ «ЗАХИСТОМ» І «ВИТІСНЕННЯМ» У ПСИХОАНАЛІЗІ З. ФРОЙДА

«Психологічний захист» – одне з найбільш фундаментальних понять теорії психоаналізу Зігмунда Фройда. «Захист» (*Abwehr*) – це сукупність превентивних дій психічного апарату Я, які орієнтовані на послаблення або зменшення страждань, що викликані внутрішнім конфліктом.

Поняття «захист» Фройд ініціює ще в середині 1890-х рр. В статті «Психоневрози захисту» («*Die abwehre Neuropsychosen*») (1894) Фройд описує ситуацію «внутрішньої боротьби» Я проти негативних почуттів, де показує, що психіка застосовує спеціальні прийоми захисту для зниження гостроти напруги та афектів [13, с. 41–68].

В доповіді «Наступні нотатки про психоневрози захисту» («*Weitere Bemerkungen über die abwehre Neuropsychosen*») (1896) Фройд підкреслює, що серед різних форм захисту, психіка, зазвичай, обирає стратегію «витіснення», хоча є інші механізми: «проекція», «конверсія», «ігнорування», «заміщення» [6, с. 157–185].

В ранній період розвитку психоаналізу Фройд пише про захист в цілому тому, що визначення різних форм захисту вимагає часу, а їх класифікація – певного уточнення. Отже, постає принципове питання: *яку позицію займає Фройд щодо проблеми відносин між витісненням і захистом?*

Витіснення є дуже близьким до захисту за трьома причинами. По-перше, витіснення – це універсальний процес, який має місце при всіх видах розладів. По-друге, витіснення діє самостійно або в комплексі з іншими формами захисту. По-третє, теорія витіснення стає для Фройда моделлю тематизації інших захисних механізмів.

«Витіснення» (*Verdrängung*) також є базовим терміном психоаналізу. Витіснення – це «видалення або усунення будь-якого змісту зі свідомості» [12, с. 147]. Вперше термін «витіснення» з'являється у »Попередньому повідомленні» («*Vorläufige Mitteilung*») (1893) Йозефа Брейєра і Зігмунда Фройд, яке потім стало вступом до книги «*Дослідження з істерії*» («*Studien über Hysterie*») (1893–1895) [Див: 1; 2].

В «*Дослідженнях з істерії*» Фройд застосовує термін «витіснення» як самостійно (при описі «випадку міс Люсі Р.») [1, с. 116], так і разом із Брейером (при описі «витісненого» змісту свідомості) [1, с. 10]. Фіксуючи витіснення як клінічний факт, лікарі зазначають, що пацієнтів іноді турбують спогади, які приносять їм біль.

На думку Фройда і Брейєра, «мова йде про речі, які пацієнт хотів би забути, *навмисно витісняючи* їх за межі своєї свідомості» («it was a question of things which the patient wished to forget, and therefore it *intentionally repressen* [*absichtlich verdrängte*] from his conscious») [1, с. 10; Ср.: 2, с. 89 (курсив мій. – Ю. А.)].

Фройд також розповідає, як вони відкрили феномен витіснення. Коли Фройд і Брейєр зрозуміли, що гіпноз і катарсичний метод лікування істерії малопродуктивні, то вони припустили наявність причини, яка ускладнює аналіз. Спочатку Фройд і Брейєр виявили опір, і далі відкрили те, що викликає опір, а саме – витіснення [1, с. 268–269].

Термін «витіснення» Фройд і Брейєр застосовують в тих само контекстах, що і термін «захист». В *«Дослідженнях з істерії»* Фройд використовує поняття «захист» [1, с. 147] при описі «випадку фрау Елізабет Р.» [1, с. 135–181]. Брейєр дає теоретичне обґрунтування «захисту» в розділі «Істерична конверсія» [1, с. 214] та в розділі «Внутрішня диспозиція – розвиток істерії» [1, с. 245].

В ранніх статтях – «*Психоневрози захисту*» і «*Наступні нотатки про психоневрози захисту*» – Фройд розвиває свою першу «двофазну» теорію витіснення, яку згодом змінить на більш детальну «трифазну» теорію витіснення. Тут частота вживання обох термінів приблизно однакова.

В статті «*Про підставу для відокремлення певного симптомокомплексу від неврастенії в якості «неврозу страху»*« («*Über die Berechtigung von der Neurasthenie einen bestimmten Symptomenkomplex als «Angstneurose» abzutrennen*») (1895) витіснення фігурує як *аналог* захисту, хоча поняття «захист» має *більш ширший зміст* [11, с. 85–116].

В листі до свого друга і колеги Вільгельма Флісса (1 січня 1896 р.) Фройд також обговорює різницю між витісненням і захистом, підкреслюючи, що захист – це *загальна тенденція* роботи психіки з негативними почуттями і спогадами, а витіснення – *конкретний прийом*.

Отже, в студіях, написаних до 1900 р., «захист» постає як *родове* поняття, а «витіснення» як – *вид* або *тип* «захисту». Але іноді поняття «витіснення» функціонує як *еквівалент* або *інваріант* поняття «захисту». Ці нюанси можна побачити лише при детальному прочитанні.

В цих роботах Фройд акцентує скоріше симптоматику, ніж термінологію. Він уточнює різні форми неврозу залежно від різних засобів захисту. Наприклад, *конверсія* афекту – це спосіб захисту у випадку істерії, *зміщення* афекту – спосіб захисту у випадку обсесивного неврозу, тощо.

З витісненням ситуація є більш складною. *Витиснення* афекту – це спосіб захисту, що зустрічається як під час істерії, так і під час обсесивного неврозу [13, с. 54–55]. Однак при істерії витіснення як спосіб захисту відіграє головну роль, а при обсесивному неврозі витіснення працює в комплексі з іншими механізмами [12, с. 156–158].

У зв'язку з цим, вряд чи можна вважати, що у «раннього» Фройда поняття «витіснення» і «захист» є цілком рівнозначними. Витіснення виникає як *один із компонентів* захисту, що виконує чітко окреслене завдання: виштовхнути зі свідомості неприйнятні ідеї та переживання.

Після 1900 р. Фройд рідше застосовує термін «захист». Хоча в статті «*Моя точка зору на роль сексуальності в етіології неврозів*» («*Meine Ansichten ober die Rolle der Sexualität in der Ätiologie der Neurosen*») (1906) він пише, що «замість захисту я став частіше говорити про витіснення» («*I began to say «repression» instead of «defense»*« [9, с. 276], захист все ж таки залишається в його працях, зберігаючи той самий сенс родового поняття.

Чому Фройд виділяє витіснення серед інших видів захисту? З двох причин. По-перше, витіснення – це не лише «найбільш ефективний механізм захисту», але й «найбільш небезпечний» [3, с. 235]. По-друге, витіснення – це найбільш глибинний механізм, до якого апелює психіка, і тому, найбільш надійний.

Розглянемо обидва моменти детальніше.

Фройд стверджує, що захист має як *нормальні*, так і *патологічні* форми. В останньому випадку захист утворює складні симптоматичні комплекси, які іноді провокують побічні ефекти у вигляді страху, тривоги, панічних атак. Витіснення є патологічною формою захисту.

В статті «*Витіснення*» («*Die Verdrängung*») (1915) Фройд визнає, що витіснення добре виконує функцію захисту, але іноді воно (у разі невдачі) породжує невротичний синдром, який є замінником (субститутом) того, що витісняється. «Неповне» або «часткове» витіснення призводить до повернення «витісненого» в іншій (зміненій або замаскованій) формі.

Фройд акцентує увагу на *амбівалентному* характері витіснення. З одного боку, витіснення регулює психічний гомеостаз, допомагає пацієнту адаптуватися до складної ситуації та пережити психічну травму, але з іншого боку, витіснення іноді викликає невротичну симптоматику.

Крім того, Фройд зазначає, що витіснення – це перший механізм захисту, що виникає в ранньому дитинстві. Витіснення є *первинною захисною мірою*, яку Я застосовує при небезпеці. Далі Я часто звертається до витіснення, вирішуючи нові конфлікти старими і перевіреними методами.

Витіснене почуття, бажання або уявлення – це *перше ядро кристалізації*, що концентрує в собі негативні емоції та пов'язані з ними асоціації [1, с. 123]. Витіснений зміст свідомості як «окрема група психічних явищ» має свої закони (*первинний процес*).

Цей аспект відрізняє витіснення (як патологічну форму захисту) від такої звичайної форми захисту, як уникнення або ухиляння [4, с. 409–410]. Відповідно, витіснення не втрачає своєї специфіки, тобто не стає поняттям, що визначає або репрезентує всі механізми захисту.

Наприклад, Фройд ніколи не називає «вторинні захисти» (тобто захисти, які спрямовані проти симптому) «вторинними витісненнями» [10, с. 224–225]. Також Фройд ніколи не ототожнює витіснення з іншими (близькими) захисними механізмами, наприклад, зі згніченням.

Іноді поняття «витіснення» і «згнічення» вважають ідентичними, але між ними є важлива різниця. Згнічення відбувається на рівні свідомості. Людина розуміє, що їй неприємні певні думки, почуття, емоції, тому вона їх активно пригнічує. При витісненні, навпаки, людина не усвідомлює причин, тому вона навмисно витісняє все, що викликає тривогу.

З часом, по мірі розвитку теорії та практики психоаналізу, Фройд звертає увагу на зв'язок витіснення з такими феноменами, як «регресія» («*Regression*») і «заперечення» («*Verleugnung*»). Але Фройд також артикулює і суттєву різницю між ними.

У строгому сенсі, витіснення – це *топічно-динамічне* поняття, а регресія – суто описове. Витіснення, на відміну від регресії, показує просторові відносини між різними сферами психіки, тобто ілюструє перехід із сфери свідомого в сферу несвідомого.

Специфіку «витіснення» як топографічного поняття Фройд осмислює в статті «*Несвідоме*» («*Das Unbewusste*») (1915) [14, с. 159–216]. У розділі IV «Топографія та динаміка витіснення» [14, с. 180–186] він говорить про те, що «витіснення – це процес, що відбувається на грані між системами свідомості та несвідомого» («*Repression is essentially process on the border between the systems Unconscious and Conscious*») [14, с. 180].

Різницю між «витісненням» і «запереченням» Фрейд докладно розглядає в двох статтях: «*Витиснення*» (1915) [12] і «*Фетишизм*» (1927) [7]. При витісненні свідомість спочатку отримує інформацію, а потім її витісняє. При запереченні свідомість взагалі блокує всю інформацію.

Витіснену інформацію людина може згадати (наприклад, під гіпнозом), тому вона сприймає її як забуту. Ту ж інформацію, яку людина спочатку заперечує, після відмови від цього захисту, її не згадує, а визнає тому, що до цього людина не сприймала її як певне повідомлення.

Прикладом заперечення є перша реакція на втрату близької людини. Суб'єкт каже: «Ні, цього не може бути!». Однак потім він сприймає втрату. Але якщо після пережитої травми людина довго заперечує реальність, то в одних випадках виникає невроз, а в інших – психоз.

Заперечення є також прихованим компонентом ідеалізації. Наприклад, людина ідеалізує свого коханого і заперечує у нього можливі недоліки. Тут заперечення відбувається у м'якій формі. Воно не викликає конфлікту, але супроводжується розчаруванням.

Іноді заперечення, обумовлене ідеалізацією, переплітається з витісненням. Так відбувається в ситуації фетишизму. «При появі фетиша, первісне бажання, що пов'язане з потягом, розпадається на дві частки, одна з яких зазнає витіснення, а інша – ідеалізується» [12, с. 150].

Отже, Фройд завжди артикулює різницю між витісненням та іншими стратегіями захисту. При цьому він наполягає, що витіснення – головний механізм захисту, до якого психіка апелює в тих випадках, коли не діють відомі прийоми і методи адаптації.

У пізній період, в книзі «Гальмування, симптом і страх» («*Hemmung, Symptom und Angst*») (1926) Фройд знов повертається до поняття «захист». Він визначає «захист» як «загальне ім'я для всіх технік, що застосовує *Ego* у своїх конфліктах, які можуть вести до неврозу» («*defense is a general designation for all techniques which the Ego makes use of in conflicts which may lead to neurosis*») [8, с. 163].

Обґрунтовуючи концептуальну дистинкцію між двома термінами, Фройд обмежує «витіснення» *конкретним механізмом*, що означає видалення зі свідомості неприйнятного змісту, а під «захистом» розуміє *сукупність* всіх прийомів і технік адаптації психіки [8, з. 163].

Цю дистинкцію Фройд підкреслює в статті «Аналіз завершений і незавершений» («*Die endlich und die unendlich Analyse*») (1937). Включаючи витіснення в загальну категорію механізмів захисту,

Фройд резюмує свою думку так: «Без сумніву, витіснення – це не єдиний прийом, за допомогою якого Я здійснює свої наміри. Але витіснення має свою специфіку тому що, воно більш чітко відмежовано від інших механізмів, ніж інші механізми відмежовані один від одного» [3, с. 236].

Таким чином, проблема відносин між витісненням і захистом присутня в усіх працях Фройда. Хоча позиція Фройда (в ранній та пізній період досліджень) частково змінюється і уточняється, але зміст даних понять завжди має велике значення для психоаналізу.

Список використаних джерел

1. Breuer J. and Freud S. Studies on Hysteria // Freud S. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. In 24 vol. London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1955. Vol. II. P. 1–313.
2. Breuer J. and Freud S. Studien über Hysterie // Freud S. Gesammelte Werke / Hrsg. von Sigmund Freud and Anna Freud. Im 18 Bd. Frankfurt: S. Fisher Verlag, 1952. Bd. 1. S. 77–312.
3. Freud S. Analysis Terminable and Interminable // Freud S. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. In 24 vol. London: Hogarth Press and the Institute of Psycho-analysis,1964. Vol. XXIII. P. 209–253.
4. Freud S. Aus den Anfängen der Psychoanalyse: Briefe an Wilhelm Fliesse (Abhandlungen und Notizen aus den Jahren 1887–1902). London: Imago Publishing, 1950. 477 s.
5. Freud S. Draft K. The Neuroses of Defense (Letter to Wilhelm Fliess by 1 January 1896) // Freud S. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. In 24 vol. London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1966. Vol. I. P. 220–228.
6. Freud S. Further Remarks on the Neuro-psychoses of Defense // Freud S. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. In 24 vol. London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1962. Vol. III. P. 157–185.
7. Freud S. Fetishism // Freud S. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. In 24 vol. London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis,1961. Vol. XXI. P. 147–157.
8. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety // Freud S. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. In 24 vol. London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1959. Vol. XX. P. 75–175.

9. Freud S. My Views on the Part Played by Sexuality in Aetiology of Neuroses // Freud S. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. In 24 vol. London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1953. Vol. VII. P. 271–179.
10. Freud S. Notes upon a Case of Obsessional Neurosis // The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. In 24 vol. London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1955. Vol. X. P. 151–320.
11. Freud S. On the Grounds Detaching a Particular Syndrome from Neurasthenia under the Description Anxiety Neurosis // Freud S. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. In 24 vol. London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1962. Vol. III. P. 85–116.
12. Freud S. Repression // Freud S. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. In 24 vol. London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1957. Vol. XIV. P. 141–158.
13. Freud S. The Neuro-psychoses of Defense // Freud S. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. In 24 vol. London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1962. Vol. III. P. 41–68.
14. Freud S. The Unconscious // Freud S. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. In 24 vol. London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1957. Vol. XIV. P. 159–216.

УДК 159.9
Багненко Володимир Юрійович,
аспірант
Інститут психології ім. Г. С. Костюка

ЗАДАЧІ ГОРЯ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ І ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПРОЦЕСІ ОПРАЦЮВАННЯ ВТРАТ ЗАСОБАМИ НАРАТИВНИХ ПРАКТИК

Повномасштабна війна Росії проти України стала великим суспільним потрясінням. Вона не тільки зменшує реалізацію життєвих перспектив, негативно впливає на психічний стан кожного українця, спричиняючи не лише емоційні страждання, а й серйозні загрози психічному здоров'ю, а також приносить численні втрати для українців тут і зараз.

Смерть близької людини на фронті, втрата дому, втрата рідного міста, втрата відносин, розлучення – всі ці втрати стали реальністю українців. Тому проблема переживання втрати в умовах війни в Україні набуває особливої актуальності та гостроти. Крім того, питання регуляції емоційних станів завжди актуальні, незалежно від часу та соціального стану суспільства, адже торкаються особистості з точки зору її адаптації до середовища. Зараз стає зрозуміло, що багато соціальних, психологічних, фізіологічних відхилень пов'язані з надмірним навантаженням на нервову систему, психіку людини і нездатністю людини пристосуватися до нових умов життя. Ця проблема залишається однією з головних для сучасного суспільства [3].

У той же час, прагнення людини до якихось змін у собі може бути лише результатом її особистого вибору. Потреба навчитися керувати розвитком стресової реакції, запобігати її шкідливому впливу та підвищувати адаптаційні можливості організму стала сьогодні більш ніж актуальною. В умовах війни людина стикається з великою кількістю складних, кризових ситуацій, які негативно впливають на психічне здоров'я, самооцінку, фізичне самопочуття тощо. У зв'язку з цим виникає нагальна потреба в психологічній допомозі. А також потрібні зусилля кожної людини в напрямку розвитку навичок свідомої саморегуляції з метою збереження психологічної рівноваги, розвитку вміння не піддаватися негативним емоціям, стресам, паніці, не занурюватись у стан тривоги через складну ситуацію, що склалася в суспільстві [1].

Інтерес вчених до вивчення питання роботи з втратами стрімко зростає. Переживання горя втрати, його детермінанти, динаміка, етапи, механізми та наслідки стали предметом численних досліджень, висвітлених у публікаціях як зарубіжних, так і українських науковців. Серед сучасних українських дослідників цією проблемою займаються О. Аврамчук, Н. Вінник, І. Власенко, М. Войтович, І. Лещук, О. Медведєва, К. Мирончак, Л. Наугольник, Н. Оніщенко, С. Ставицька, Г. Ставицький, Т. Титаренко, Н. Улько, О. Хаустова та інші.А. Боднар, Н. Бардин, А. Гурич, Л. Карамушка, В. Корольчук, М. Корольчук, В. Крайнюк, С. Миронець, С. Максименко, Л. Наугольник, В. Осьодло, К. Островська, Є. Потапчук, Н. Потапчук, І. Приходько, В. Розов, Г. Ришко, В. Стасюк, І. Сулятицький, О. Твердохліб, Ю. Тептюк, О. Тімченко, О. Хміляр, О. Чабан, Ю. Щербатих та ін.

Серед зарубіжних наукjвців – В. Ворден, Е. Кюблер-Росс, М. Девайн, Д. Брайт, Дж. Грінберг, Н. Ендлера, А. Реан, Л. Китаєв-Смик, Р. Лазарус, Л. Мелфі, Дж. Паркер, Г. Сельє, С. Фолкман, С. Хобфолл, Е. Хейм.

Горе внаслідок смерті близької людини під час війни може бути відзначене низкою чинників, що трансформують звичайний процес горювання в більш ускладнений та деструктивний досвід. Один із ключових чинників – це контекст воєнного конфлікту, який надає горю особливий характер. За визначенням, що наводиться у роботі О. Аврамчука, ускладнене горювання розглядається як інтенсивне переживання горя, що не призводить до асиміляції травматичного досвіду втрати, а замінюється ригідністю, стереотипними, повторюваними стратегіями мислення та поведінки, які тільки підсилюють психосоціальні порушення [4].

О. Хаустова та І. Лещук зазначають, що під час війни досить часто фіксуються множинні втрати – смерть кількох близьких осіб в один момент або послідовно. Усе вищезазначене може ускладнити хід звичайного горювання, яке становить процес адаптації до нової реальності, в якій загибла людина вже не існує та займає місце тільки у пам'яті близької людини [13].

Воєнний контекст може призвести до того, що смерть близької людини стає частиною колективної трагічної події, що визначається екстремальними умовами та високим ступенем загрози для життя. Це може призвести до збільшення рівня травматичного стресу, який переживає сім'я, і спричинити додаткові емоційні виклики. Зокрема, спостерігається втрата віри в справедливість та добро, що значно загострює інтенсивний дисфоричний досвід.

Ще одним важливим чинником, що ускладнює переживання втрати, є посттравматичний стресовий синдром, який може супроводжувати сім'ї загиблих військовослужбовців. Військові конфлікти можуть призводити до травматичних подій та вражень, які позначаються на родичах загиблого воїна та впливають на особливості переживання його втрати. Це можуть бути повторні візуалізації подій, відчуття відчуження, агресивність та інші симптоми, які роблять процес горювання більш складним. Ускладнений перебіг роботи горя внаслідок втрати в умовах війни, як правило, супроводжується відчуттям відокремлення від інших, особливо якщо сім'ї зіткнулися з непорозумінням або стигматизацією з боку соціуму [6].

Американський дослідник Уільям Ворден детально розглядає процес горя, виділяючи задачі горя [2], дуже близькі до фрейдівського уявлення про роботу горя. Саме їх ми використовуємо у роботі з військовими, оскільки усвідомлення цих задач горя може допомогти проживати горе і нормалізувати стан, у якому знаходиться людина.

За теорією Вордена, фази горя передбачають деяку пасивність, щось, чого не уникнути тому, хто горює. Тобто людина наче перепроживає горе, але пасивно за цим споглядає і чекає, поки процес горювання з нею станеться.

Якщо дивитись на процес горювання як на шлях, який треба пройти, ставити собі цілі і задачі, то це дає людині можливість брати активну участь, і це полегшує її переживання [7].

Задача перша – прийняття реальності втрати. Проживання втрати – це завжди зміни, і якщо ця втрата сталася неочікувано, коли людина не готова до будь-яких змін, проживання горя буде ще інтенсивнішим. Тому першим завданням стає зіткнутись з реальністю втрати, з тим, що вже не буде можливості зустрітися з померлою людиною і прожити те життя, про яке мріяли.

Процес прийняття довгий, у цей час чергуються віра та зневіра. Крапп, Дженовезе та Крапп (Krupp, Genovese & Krupp, 1986) описали це так: «Часом горюючі, здається, перебувають під владою реальності і поводяться так, ніби цілком усвідомлюють, що померлого більше немає, а часом вони поводяться ірраціонально, охоплені фантазією, що колись знову будуть разом. Гнів, спрямований на втрачену кохану людину, на себе, на тих, хто здається винуватцем смерті, і навіть на доброзичливців, які нагадують про реальність втрати, – універсальна характеристика пального [2].

Задача друга – опрацювання болю, спричиненого горем. Ворден вказує на те, що необхідно прийняти і опрацювати цей біль, інакше він проявиться у вигляді фізичних симптомів або в тій або іншій формі ухиляючої поведінки. Насправді не всі відчувають цей біль сильно. Є дослідження, які говорять, що люди, які нещодавно пережили втрату, зазвичай не готові проживати інтенсивні емоції, які за нею слідують, у всій їх повноті і силі [9].

Окрім того, що людина сама може бути не готова опрацювати ті емоції, на це також може впливати суспільство. Оточення може бути не готове бути поруч з почуттями того, хто горює, тому ненав’язливо посилатиме йому сигнал: «Не варто горювати». Саме тут найчастіше звучать фрази на кшталт: ти ще молода, у тебе ще буде дитина; життя – для живих; забудь все, що було і рухайся далі.

Такі думки близьких можуть вплинути на те, що той, хто горює починає включати власні захисти і говорити собі: «Це ненормально так відчувати» або «Мені не треба горювати». Коли людина дає волю власному горю, це засуджується і вважається чимось ненормальним. Основний стан, до якого може прийти людина, знецінюючи власні

почуття і гостре горе – це нечутливість. Людина починає робити будь що, щоб оминути другу задачу горя, придушуючи власні почуття та заперечуючи біль, який є.

Також люди пробують географічне лікування болю, як його називає Уільям Ворден, тобто мандрують, переїжджають з місця на місце. Але все це протилежне тому, щоб дозволити собі опрацювати біль і втрату, відчути горе, знаючи, що одного разу воно пройде [10].

Одна з задач консультування процесу горювання – це допомогти людині саме на цьому етапі опрацювати горе. Для цього їй важливо мати безпечний простір і того, хто приймає людину і всі її почуття. Якщо не працювати з горем одразу після втрати, терапія все одно буде потрібною, але з більш складною історією.

Підсумовуючи, можна сказати, що війна призвела до величезної кількості втрат внаслідок загибелі захисників України, смертей цивільного населення, втрати дому і переїзду великої кількості населення. Переживання втрати під час війни значно ускладнюється через багато обставин війни.

Загалом, якщо людина готова до роботи горя і працювати над задачами, які ставить перед нею втрата – вона може відновитись після втрати. І саме проживання задач горювання допомагає справлятись з цими втратами.

Список використаних джерел

1. Аврамчук О. Клініко-психологічні аспекти переживання втрати та діагностики ускладненого горювання. Problems of modern psychology. 2019. Вип. 45. С. 11–39.
2. Ворден В. «Консультування і терапія горя». New York: Guilford Press.
3. Власенко І.А., Вінник Н.Д. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 3. Т. 1. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2019/
4. Войтович М.В. Психологічні особливості горювання. Актуальні проблеми психології. Серія «Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія». 2019. № 19 (5). С. 10–23.
5. Медведєва О.В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану. 2022. С. 205–207.

6. Мирончак К.В. Етапи переживання втрати як орієнтир для соціально-психологічного супроводу особистості. Scientific Studios on Social and Political Psychology. 2021. Вип. 48 (51). С. 68–75.
7. Наугольник Л.Б. Особливості переживання кризи горя. Проблеми особистості в освітньому просторі держави : матеріали круглого столу. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, ГАБІТУС 138 Випуск 55. 2023 2015. С. 158–162.
8. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
9. Міграційна криза через війну: критична ситуація в Європі та ризики для України. URL: https://evacuation.city/articles
10. Оніщенко Н.В. Горе як реакція постраждалого на втрату. Електронний репозитарій Національного університету цивільного захисту України (Enucpuir) : вебсайт. URL: http://repositsc.nuczu.edu. ua/bitstream/123456789/3600/1/Онищенко_Н.В.PDF
11. Ставицька С.О., Ставицький Г.А., Улько Н.М. Психологічна травматизація особистості в ситуації життєвих втрат. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2019. С. 201–204.
12. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації // Проблеми політичної психології. 2017. Т. 5. №. 19. С. 3–10.
13. Хаустова О.О., Лещук І.В. Понад рік війни та втрат: відродження з попелу горя для творення нового життя. Український медичний часопис. 2023. № 1 (153). Т. 2. Спецвипуск I/II. URL: https://api.umj.com. ua/wp/wp-content/uploads/2023/03/5243.pdf
14. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т.М. Титаренко, М.С. Дворник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/11/TitarenkoDvornikPosb2022.pdf

УДК 159.9:355.01
Берташ Марія Ігорівна,
старший викладач кафедри психології, педагогіки
та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет,
orcid.org/0000-0002-5554-2531

ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГІВ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНОГО ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Враховуючи військовий стан в Україні, зростає потреба у професійних психологах, які здатні надавати ефективну допомогу військовослужбовцям, їхнім родинам та постраждалому населенню.

Практикуючі психологи сьогодні стикаються з проблемами консультування та психологічного супроводу осіб, які опинилися у центрі військових конфліктів, пережили складні життєві ситуації, втрату близьких, змушені були залишити свої домівки та майно.

Особистісні чинники стають ключовими у формуванні професійної компетентності спеціалістів.

Професійна компетентність психолога включає знання, навички, етичні цінності та здатність до емпатії.

Вітчизняними науковцями з'ясовано, що розпізнати компетентного у професійному плані психолога фахівця можна за такими ознаками:

– здатність виконувати поставлені завдання, дотримуючись при цьому найбільш ефективних та конструктивних шляхів їх вирішення;
– прихильність до обраної професії, позитивне ставлення до діяльності, сформованість мотивації щодо професійної праці;
– результативність професійної діяльності;
– засвоєння норм і еталонів професійної діяльності;
– забезпечення постійного професійно-особистісного самовдосконалення;
– наявність необхідного рівня знань і умінь для результативної роботи, розвиненість умінь аналізувати та прогнозувати свій подальший професійний розвиток;
– готовність до постійного накопичення професійного досвіду, його збагачення за допомогою участі в різних видів творчої фахової діяльності;
– уміння об'єктивно оцінювати рівень власної професійної підготовки [1, с. 85].

Особистісні характеристики психолога суттєво впливають на його ефективність у професійній діяльності, особливо в умовах кризових ситуацій.

Роль особистісних чинників:

1) Емоційна стійкість: здатність контролювати власні емоції в складних умовах і допомагати іншим у цьому.
2) Емпатія: важливість розуміння емоційного стану клієнта та вміння підтримувати його.
3) Психологічна гнучкість: адаптація до нових умов роботи, таких як дистанційна психологічна допомога чи робота з травмами війни.
4) Рефлексія: здатність до самоаналізу, що дозволяє вдосконалювати професійну діяльність [2, с. 6].

Особливості роботи психологів в умовах військового стану включають роботу з бойовим стресом, посттравматичними розладами, втратами близьких, а також підтримку морального духу та стійкості клієнтів.

Психологи стикаються з такими викликами, як: високий рівень професійного вигорання; етичні дилеми у роботі з військовими і цивільними; обмеженість ресурсів та часу для саморозвитку.

Напрями розвитку особистісних чинників:

– Формування емоційної зрілості через тренінги з управління стресом.
– Розвиток емпатійності через практику активного слухання.
– Навчання адаптивним стратегіям у роботі з травмою.
– Постійне підвищення кваліфікації та обмін досвідом із колегами.
– Психологічна підтримка військових: особистісні вимоги до психолога.
– Вміння працювати з бойовими травмами: знання специфіки посттравматичних стресових розладів (ПТСР) та методів їх корекції.
– Здатність до швидкої адаптації: психологи, які працюють із військовими, повинні швидко реагувати на зміну ситуації, забезпечуючи ефективну підтримку в польових умовах.
– Особиста надійність і довіра: військові повинні відчувати, що психолог розуміє їхні проблеми, дотримується конфіденційності та здатен забезпечити практичну допомогу.

Особистісні детермінанти професійної компетентності психологів у роботі з цивільним населенням включають:

Чутливість до травмуючих подій: робота з людьми, які пережили втрату домівок, близьких або стали свідками бойових дій, вимагає високого рівня емпатії та професійної етики.

Культурна компетентність: психологи повинні враховувати різноманітність культурних і соціальних особливостей своїх клієнтів, особливо в умовах переміщення населення.

Гнучкість у підходах: використання як індивідуальної, так і групової роботи, а також онлайн-консультацій для забезпечення доступності допомоги.

Щоденні умови діяльності, в яких доводиться працювати психологам, характеризуються сильними психотравмуючими факторами. Тому дуже важливою є профілактика професійного вигорання психологів, яка повинна включати супервізію та підтримку колег (участь у професійних групах і регулярне консультування з колегами допомагає зменшити ризики емоційного вигорання); рівновагу між роботою та особистим життям (важливість дотримання балансу для збереження власного психологічного здоров'я); навчання та самоосвіту (регулярне підвищення кваліфікації допомагає опанувати нові методи роботи з травмами та стресом).

Зарубіжні дослідження представників допомагаючих професій (психологи, соціальні та медичні працівники) вказують, що надання тривалої допомоги постраждалим в екстремальних умовах може призвести до виникнення цілого ряду особистісних проблем у психолога: синдром комунікативного перевантаження, загальне психологічне виснаження, стрес, втома від співчуття, роздратованість, апатія, знецінення, психосоматичні розлади [3].

Важливо також враховувати етичні аспекти професійної діяльності психолога, що є невід'ємною частиною діяльності: підтримання конфіденційності клієнтів навіть в умовах військового стану; забезпечення гуманного ставлення до осіб, незалежно від їхнього соціального чи військового статусу; попередження маніпуляцій у процесі роботи з військовими чи цивільними клієнтами.

Перспективи розвитку професії психолога в умовах військового стану включають інтеграцію міжнародного досвіду роботи з наслідками військових конфліктів, розробку національних стандартів кризової психологічної допомоги та створення мережі мобільних груп психологів для роботи в гарячих точках і з постраждалими громадами.

Отже, особистісні чинники, такі як емоційна стійкість, емпатія, адаптивність і рефлексія, є критично важливими для роботи психологів у військовий час. Їхній розвиток повинен стати пріоритетним напрямом підготовки та підтримки спеціалістів у цій галузі. Робота психологів є невід'ємною частиною стратегії зміцнення національної безпеки через психологічну підтримку військових і цивільного населення.

Список використаних джерел

1. Гліченко О. О. Професійна компетентність – освітній критерій професіоналізації майбутнього психолога. *Вісник Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка*. 2018. № 8(322). Ч. І. С. 81–88.
2. Лозова О. М. Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх психологів: монографія. Вінниця. 2014. С. 5–11.
3. Низовець-Кропта О. А. Професійна адаптація психолога в умовах ведення військових дій в Україні. *Науковий журнал «Психологія і суспільство»*. 2023. № 1. С. 45–52.

УДК 159.9:[17.022.1:378.091
Бойко Наталія Сергіївна,
доктор філософії, асистент кафедри психології,
спеціальність 053 «Психологія»,
Державний торговельно-економічний університет

ТЕХНОЛОГІЇ УДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО ІМІДЖУ ВИКЛАДАЧІВ ОСВІТНЬОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ

Сьогодні в Україні заклади вищої освіти (ЗВО) переживають складний період реформування. Цей процес пов’язаний з суттєвими соціально-економічними змінами та повномасштабною війною. Найважливішим завданням сьогодення і по суті головною вимогою ринкової економіки є підготовка висококваліфікованих спеціалістів, які будуть конкурувати як на внутрішньому, так і на закордонному ринку праці. Відомо, що організація і управління вищою освітою в розвинених країнах світу є однією із головних функцій держави, адже її стан визначає рівень інтелектуального розвитку країни та впливає на всі сфери діяльності суспільства.

Формування іміджу закладів вищої освіти безпосередньо пов’язане з усіма учасниками освітнього процесу (адміністрація закладу, науково-педагогічні працівники та особи, які отримують освіту), робота яких спрямована на підвищення конкурентоздатності, залучення інвестицій, встановлення та розширення партнерських зв’язків, обмін студентами та викладачами, стажування та підвищення кваліфікації за кордоном, отримання різноманітних грантів.

Однією з найважливіших складових в корпоративній комунікації з працівниками це інклюзія та безбар`єрність у турботі про ментальне здоров'я співробітників.

Аналіз наукових джерел (Карамушка, 2013), свідчить про те, що цілеспрямована оптимізація внутрішнього іміджу має включати:

– заохочення та стимулювання праці науково-педагогічних працівників (крім матеріальної винагороди мають бути можливості підвищення кваліфікації, зростання і просування у професійній кар'єрі, схвалення і визнання внеску у загальну справу);
– роботу зі сторони керівництва із удосконалення соціально-психологічного клімату колективу освітньої організації, попередження та конструктивне управління і розв'язання внутрішньогрупових конфліктів;
– зменшення бюрократичної машини, що відбирає сили, час і здоров'я у науково-педагогічних працівників та відволікає від основних функціональних обов'язків.

За результатами нашого дослідження виявлено, що внутрішній імідж, а саме особистісний, потребує суттєвої оптимізації. У 10–15 % опитаних науково-педагогічних працівників виявлено професійне вигорання, відсутність або максимально низький рівень можливостей самореалізації і самовдосконалення, незадоволеність якістю життям, погіршення взаємодії зі студентами, знецінення викладацької діяльності зі сторони студентів та адміністрації. Виходячи з цього оптимізація особистісного іміджу науково-педагогічних працівників має бути спрямована на попередження та усунення саме цих характеристик та явищ.

Нині університети впроваджують нові моделі освіти, що принесуть інновації у вищу школу. Це: онлайн-курси, тренінги, вебінари, короткострокові навчальні програми, поєднання теоретичного і практичного навчання, впровадження плати за деякі курси, що дає викладачу мотивованість та зацікавленість у їх якісному проведенні.

Фінансування закладів вищої освіти нині лише державою є недостатнім, тому важливо залучати і недержавні форми фінансування та приватний капітал. Таку модель освіти мають США та Японія, вища освіта яких є найдорожчою і найякіснішою у світі. У цих країнах значне асигнування на фінансове забезпечення вищої освіти надають недержавні корпорації, підприємства та фірми (Романовська та ін, 2010).

Дуже важливим є підвищення творчої мотивації викладачів, підвищення соціального статусу науковця, викладача у суспільстві, що досягається також його високою заробітною платнею. Це також впливає і на ставлення студентів до науково-педагогічних працівників.

З метою оптимізації іміджу науково-педагогічних працівників було розроблено психологічний тренінг, який доцільно було б використовувати як інструмент реалізації психологічних технологій. В основу було покладено технологічний підхід, який розроблено в лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України професором Карамушкою (2013). Його особливість полягає в розроблені та впровадженні спеціальних організаційно-психологічних технологій, спрямованих на розв'язання конкретних проблем в освітній організації.

Відомо, що у процесі психологічної підтримки науково-педагогічних працівників доцільно використовувати комплекс таких технік: міні-лекції, психологічний метод мозкового штурму, психологічний практикум, групові дискусії, творчі заняття, метод незавершених речень, рефлексію заняття (Креденцер, 2019).

Структура тренінгу «Оптимізація особистісного іміджу науково-педагогічних працівників закладу вищої освіти»

Структурні частини	Компоненти
Вступна частина тренінгу	Блок 1. Знайомство. Блок 2. Мета, завдання, структура та правила роботи тренінгу. Блок 3.Основні проблеми закладу вищої освіти в сучасних умовах
Основна частина тренінгу	Інформаційно-смисловий компонент: Імідж науково-педагогічних працівників у структурі загального іміджу закладу вищої освіти Діагностичний компонент: Дослідження темпераментальних особливостей, індивідуально-психологічних характеристик, рівня конфліктності, проявів професійного вигорання, рівня задоволеності працею, стилю керівництва. Корекційно-розвивальний компонент: Активізація особистісного ресурсу науково-педагогічних працівників з метою оптимізації їх іміджу. Техніки релаксації та зняття напруженості: Техніка Сім свічок, Техніка Через три роки, Вправа М'язова релаксація, Вправа Зміни свій пульс
Заключна частина тренінгу	Блок 1. Узагальнення набутих знань, вмінь та навичок. Підбиття підсумків роботи. Блок 2. Прощання

Отже, відповідно до результатів дослідження, було розроблено психологічні техніки, що спрямовано на формування індивідуально-психологічних характеристик особистості, які підвищують особистісний імідж науково-педагогічних працівників і включають психодіагностичний, інформаційний, стимулюючий та підтримуючий напрями. Технології враховують результати емпіричних психодіагностичних обстежень, за якими визначено особливості професійного, соціального, мотиваційного, емоційно-вольового та індивідуально-психологічного компонентів іміджу науково-педагогічних працівників, які потребують психологічної корекції. Крім того, представлено організаційні заходи, які дають змогу підтримувати та вдосконалювати внутрішній позитивний емоційний клімат, відносини між персоналом, а також заходи, що демонструють соціальну відповідальність організації, удосконалювати управління персоналом, що підвищить імідж науково-педагогічних працівників освітньої організації.

У разі необхідності і особистого бажання, докладаючи певних зусиль кожен може змінитись, стати резистентним до зовнішніх і внутрішніх негативних впливів та самостійно покращити особистісний позитивний імідж.

Список використаних джерел

1 Карамушка, Л.М. (2013). Формування психологічної готовності персоналу вищої школи до діяльності в умовах соціально-економічних змін. Монографія. Медобори-2006.

2 Креденцер, О.В. (2019). Психологія розвитку підприємницької активності персоналу освітніх організацій. Монографія. Логос.

3 Романовська, О.О., Романовська, Ю.Ю., Романовський, О.О. (2010). Досвід вищої освіти Сполучених штатів Америки XX–XXI століття. Книга 2. Особливості вищої освіти США кінця XX – початку XXI століття.

УДК: 159.9
Борисова Марина Михайлівна,
аспірантка кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет

ЗМІСТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

Потреба у фахівцях, що володіють сучасними знаннями в галузі управління персоналом, в умовах перетворень, які переживає Україна на сучасному етапі становлення своєї державності набуває нового актуального значення, що пов'язано із глобальними кризами, економічного та соціально-політичного характеру, викликами людства, такі як епідемія «COVID-19», повномасштабним вторгненням «рф» на територію України, інтеграцією Українського суспільства до євроспільноти, стрімкою зміною стандартів управління через масштабну цифровізацію суспільства тощо.

У підприємствах середнього і малого бізнесу зростає потреба у спеціалістах із широким світоглядом та аналітичним мисленням, що обумовлюється вимогами та специфікою організації праці фахівців, тяжіння більшості управлінських кадрів до застарілих, стереотипних методів і форм управління трудовими колективами.

Аналіз діяльності кадрових служб різних видів і форм управління персоналом організацій дає підстави констатувати, що у більшості випадків кадрові підрозділи не виконують низку функцій, що покликані здійснювати якісне забезпечення кадрової політики організацій на всіх ланках управління та етапах професійного становлення працівників. Практично не виконуються функції методичного, інформаційного забезпечення, координації роботи усіх ланок управління кадрами.

Аналіз наукової літератури стосовно професійного стресу, його причин, подолання та профілактики свідчить про актуальність дослідження цього питання не тільки в Україні, а й у більшості країн світу. Результати опитування у 15 країнах Європейського Союзу показали, що 56% працівників відмічають високі темпи роботи, 60% – жорсткі терміни її виконання, 40% – монотонію, 30% скаржилися на стрес і його прояви і майже кожен десятий повідомляв, що на робочому місці до нього застосовують тактику залякування та пресингу. У Європі економічні збитки від професійного стресу щороку становлять близько 15 млрд. євро [5, 79–92].

Період соціально-економічних змін, нестабільність діяльності більшості організацій у зв'язку із всесвітньою пандемією «COVID-19», перехід на віддалену роботу більшості напрямів бізнесу значно підвищив вимоги до працівників сфери управління персоналом, відповідно значно зросла й інтенсивність негативного стресового впливу на працівників. Нові виклики поставило перед усім суспільством військова агресія «рф» проти України.

На сьогодні Hr менеджери, це ті працівники, які постійно працюють зі змінами. відповідають за їх впровадження у діяльність компаній та систему управління організаціями, здебільшого не маючи для цього відповідних ресурсів. За таких умов мало залишатися у фокусі та здійснювати ефективну управлінську діяльність у балансі своїх інтересів та інтересів компанії та працівників стає усе складніше, що неминуче призводить до стресу.

Аналіз діяльності працівників сфери управління персоналом показує, що здебільшого ТОП менеджмент компаній не готовий приділяти питанню професійного стресу більше уваги, виділяти ресурси для профілактики, що призводить до великої плинність кадрів у зазначеній сфері діяльності, що лише підсилює негативний вплив стрес-чинників професійного середовища на працівників зазначеної категорії.

Як показують дослідження Л. Карамушки, О. Креденцер, С. Миронця, Л. Фон Розенштіль, В. Мольт, Б. Рюттингер – проблема діагностики стрес-чинників організаційного середовища і профілактики професійного стресу працівників набуває все більшої актуальності в сучасній концепції управління людськими ресурсами. Негативні наслідки високого рівня професійного стресу здійснюють вплив не тільки на фізичне й психічне здоров'я окремо взятого працівника, але й на морально-психологічний клімат, організаційне середовище, організаційну культуру й соціально-економічну ефективність організації в цілому. Таким чином, для своєчасного попередження стрес-чинників зовнішнього і внутрішнього середовища організації менеджеру необхідно здійснювати ефективну діагностику джерел і причин підвищення рівня професійного стресу працівників, а також формувати кадрові технології профілактики професійного стресу, які у своїй структурі мають передбачати наявність спеціальних (управлінських, економічних, соціальних і психолого-педагогічних) методів (програм) нейтралізації та попередження чинників професійного стресу серед працівників [1; 3; 4].

Актуальність дослідження зумовлена й значним зростанням попиту психологічних знань у сфері економічної та організаційної

діяльності управлінців (менеджерів) середньої та вищої ланок. Робота в організаціях – виступає матеріальною основою існування для більшості людей. Водночас це також і сфера, у якій людина знаходить сенс і свою ідентичність, а при правильному проектуванні діяльності людині представляється можливість для подальшого розвитку, оскільки робота в організації впливає на багато індивідуальних особливостей людини. Здебільшого організація такої діяльності покладається на плечі управлінців середньої та вищої ланки.

Здебільшого така діяльність має свої особливості, пов'язані з різноманітними стрес-чинниками як соціального середовища організацій так і зовнішніх чинників, які можуть бути викликані ставленням персоналу до існуючих проблем, що потребують нових підходів до їх розв'язання, сприйняттям нововведень, які стають більш динамічними й інтенсивними у діяльності фахівців будь якої сфери діяльності, у першу чергу це стосується фахівців сфери управління персоналом.

Таким чином, практична значущість і недостатня розробленість у теоретичному і прикладному аспектах проблеми профілактики та подолання професійного стресу серед працівників управління персоналом й визначили вектори нашого наукового пошуку.

Висновки. Аналіз наукових підходів до проблеми професіографічного аналізу діяльності фахівців дозволив визначити інструменти для подальшого розроблення професіограми і психограми фахівця сфери управління персоналом, для чого було застосовано комплексну модель професіографічного аналізу діяльності фахівців сфери управління персоналом.

Було доведено, що ефективність професійної діяльності працівників сфери управління персоналом, як однієї з основних ланок формування кадрового потенціалу організації, залежить від комплексу професійно-важливих якостей працівників, який за результатами професіографічного опису, має використовуватися при професійно-психологічному доборі та психологічному супроводі діяльності працівників кадрових органів та рекрутенгових компаній.

Серед основних, найбільш значущих професійно-важливих якостей працівників сфери управління персоналом достовірно виділено: мнемічні, імажитивні, емоційні, вольові, мовні, комунікативні, також серед інтелектуальних компетенцій визначальним виступає розвиток структури емоційного інтелекту.

При складанні психологічної характеристики працівників сфери управління персоналом було застосовано операційно-психологічний інтерпретаційний аналіз. За результатами емпіричної частини констатувального експерименту дослідження було розроблено модель

побудови професіограми і психограми працівника сфери управління персоналом на прикладі працівників ІТ-сфери.

Перспективи подальших досліджень передбачають розроблення професійної психологічної програми збереження професійного здоров'я працівників управління персоналом та методичних рекомендацій щодо її впровадження в діяльність рекрутингових компаній (відділів).

Список використаних джерел

1. Рульєв В.А., Гуткевич С.О., Мостенська Т.Л. Управління персоналом: Навч. посіб. Київ, 2012. 324 с.
2. Портрет українського рекрутера. URL: https://evotalents.com/ uk/ blog/29 (дата звернення 05.01.2024).
3. Миронець С.М. Психологія діяльності міжнародних гуманітарних місій: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Київ: Київ. нац.торг.економ.ун-т., 2020. 712 с.
4. Миронець С.М., Тимченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: Монографія. Київ: ТОВ »Видавництво «Консультант», 2008. 232 с.
5. Метод контент-аналізу. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki (дата звернення 06.01.2024).

УДК 614:364-057]:355.271

Ванюшина Олена Феліксівна,
кандидат філософських наук,
доцент, доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет
https://orcid.org/0000-0002-2686-2026

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ТА ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Війна, особливо перший рік повномасштабного вторгнення, до певної міри підсвітила та загострила наявні проблеми у різних сферах життя суспільства, в тому числі і секторі публічних послуг. Система соціального захисту населення покликана підтримувати

людей у складних ситуаціях, з якими вони не можуть справитися самостійно, таких як бідність, самотність, бездомність, тривалі проблеми зі здоров'ям, а також тоді, коли вони потребують додаткової підтримки. Такі періоди в житті людини українське законодавство визначає як «складні життєві ситуації» [1] і передбачає низку програм, які покликані підтримати людину фінансово та запобігти бідності: виплати державної допомоги, субсидії та пільги, а також великий спектр соціальних послуг, покликаних запобігати виникненню таких ситуацій, мінімізувати їхній вплив на якість життя людини та допомогти особам і сім'ям справлятися з такими складними ситуаціями, долаючи негативний вплив різних обставин.

Центральну роль у реалізації цих заходів відіграють соціальні працівники, на яких покладається відповідальність за надання підтримки та забезпечення ефективності системи соціального захисту. Особистісні якості соціальних працівників традиційно характеризуються високими вимогами [2, с. 25–31]. У більшості наукових досліджень ці якості класифікуються на такі основні групи:

– *Психофізіологічні характеристики*, які визначають здатність до виконання професійної діяльності. До них належать психічні процеси (сприйняття, пам'ять, уява, мислення), психічні стани (втома, апатія, стрес, тривожність, депресія), увага як стан свідомості, емоційні та вольові прояви (стриманість, індиферентність, наполегливість, послідовність, імпульсивність). Ці характеристики формують базу для професійної придатності та ефективності діяльності.

– *Психологічні характеристики* мають відповідати вимогам до фахової діяльності соціальних працівників. Хоча їхня невідповідність не завжди спричиняє миттєві негативні наслідки, вона стає критичною в умовах підвищеного навантаження або складних ситуацій, коли необхідно мобілізувати всі особистісні ресурси для вирішення нестандартних проблем. До цієї групи належать такі риси, як самоконтроль, самокритичність, здатність до самооцінки, а також стресостійкість. Остання включає фізичну витривалість, навички самонавіювання, вміння переключатися та керувати власними емоціями. Ці риси сприяють уникненню професійного стресу, ефективному самоменеджменту та використанню методів самореалізації.

– *Психолого-педагогічні якості*, які впливають на ефективність міжособистісної взаємодії та забезпечують позитивний ефект особистісної привабливості соціального працівника. Ці якості є важливими для налагодження довірливих відносин із клієнтами та включають: комунікабельність (здатність швидко встановлювати контакт із різними людьми, створюючи атмосферу відкритості та взаєморозуміння);

емпатійність (уміння розуміти емоційний стан, настрої, установки та очікування інших, а також проявляти щире співпереживання); атрактивність (зовнішня привабливість і харизматичність, що сприяє формуванню позитивного враження та довіри у клієнтів) та красномовність (здатність чітко, переконливо й майстерно висловлювати свої думки, а також володіння навичками ораторського мистецтва для ефективного спілкування). Ці характеристики є ключовими для створення сприятливого психологічного клімату під час роботи з клієнтами та сприяють підвищенню ефективності професійної діяльності соціального працівника.

Соціальні робітники, які працюють у територіальних центрах соціального обслуговування (ТерЦСО) та центрах надання соціальних послуг (ЦНСП), виконують широкий спектр завдань, спрямованих на підтримку осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах. Їхня діяльність зосереджена на наданні соціальних послуг, зокрема догляду вдома та забезпечення натуральної допомоги. Це включає допомогу у веденні домашнього господарства (прибирання, приготування їжі), самообслуговуванні (гігієнічні процедури, пересування), здійсненні комунальних платежів, оформленні документів, а також забезпечення продуктами харчування та засобами особистої гігієни. У сільській місцевості працівники часто допомагають клієнтам з обробкою присадибних ділянок.

Основними проблемами соціальних працівників, які суттєво загострилися внаслідок повномасштабного вторгнення, є надмірне робоче навантаження, нерегульований графік роботи, недостатність оплати праці та безпечних умов для збереження фізичного і психічного здоров’я. Підвищене навантаження обумовлене збільшенням кількості клієнтів, змінами в організації праці та залученням до додаткових завдань, зокрема розподілу гуманітарної допомоги. Низька заробітна плата, яка залишається однією з найнижчих у бюджетному секторі, посилюється інфляційними процесами та нерівномірністю додаткових виплат. Також працівники стикаються з безпековими ризиками, особливо в громадах поблизу лінії фронту, де часті обстріли та відсутність належних укриттів ускладнюють виконання обов’язків. Ці фактори створюють значний стрес і підвищують ризик емоційного та фізичного вигорання серед працівників.

Однією з найбільших проблем, яка загострилася з початком війни, стало *зростання робочого навантаження*. До соціальних служб почали звертатися ті категорії населення, які раніше самостійно вирішували свої життєві труднощі. Зокрема, це стосується осіб старшого віку, які втратили підтримку з боку родичів, вимушених виїхати

через воєнні дії. У сільській місцевості соціальні працівники нерідко виконують не лише стандартні обов'язки, але й фізично важку роботу: рубають дрова, розтоплюють печі, доставляють воду та продукти харчування. Такі завдання значно ускладнюють роботу, особливо в умовах, коли навантаження на одного працівника зросло з нормативних 8–10 клієнтів у містах і 6–8 у селах до 12–18 осіб. Окрім цього, соціальні працівники були додатково залучені до організації отримання, розподілу та доставки гуманітарної допомоги, зокрема для внутрішньо переміщених осіб. Це стало ще одним фактором, який збільшив обсяг адміністративної та логістичної роботи. Зростання «паперової» роботи, пов'язаної зі звітуванням перед міжнародними організаціями, також додало значного навантаження [2, с. 195]. Окрім зазначеного, з початком війни зафіксовано значне збільшення випадків домашнього насильства. Порівняно з 2021 роком, кількість звернень до національної поліції щодо домашнього насильства у 2022 році зросла більш ніж у півтора раза (з 144 394 до 244 381 випадків), а у 2023 році – вдвічі (291 428 випадків) [3, с.7]. Це зростання спричинило збільшення кількості жінок, які потребують екстрених соціальних послуг, зокрема надання притулку, психологічної та іншої допомоги, що стало додатковим фактором навантаження на соціальні служби. Окремим напрямом діяльності соціальних працівників є робота з сім'ями військовослужбовців і ветеранів, які потребують спеціалізованої підтримки. Соціальні працівники також виконують завдання, пов'язані з перевіркою стану укриттів, нанесених на офіційні карти. Вони забезпечують перевірку фактичної наявності укриттів, їхньої доступності для використання, а також оцінюють можливість їхнього використання людьми з обмеженою мобільністю.

Емоційне та психологічне навантаження. Робота в соціальній сфері завжди пов'язана з високим рівнем емоційного залучення, оскільки її основна мета – допомога людям у складних життєвих обставинах. З початком війни кількість таких людей різко зросла, що підвищило емоційне напруження працівників. Вони часто стикаються з клієнтами, які переживають втрату житла, родичів, або постраждали від домашнього насильства, кількість якого зросла вдвічі порівняно з довоєнним часом. Нерідко соціальні працівники стають першими, хто надає підтримку, виконуючи роль не лише організаторів соціальних послуг, але й психологів. Така емоційна включеність сприяє виснаженню та підвищує ризик професійного вигорання. Особливо складними є взаємини з родичами клієнтів, які, не розуміючи реалій роботи соціальних служб, часто висловлюють претензії та невдоволення. Це ще більше ускладнює роботу, створюючи додатковий емоційний тиск. Водночас соціальні працівники самі відчувають брак емоційної

підтримки, оскільки заходи з профілактики професійного вигорання організовуються нерегулярно, а психологічна допомога, навіть якщо вона доступна, є фрагментарною та не завжди практичною.

Графік роботи соціальних працівників із початком війни став надзвичайно напруженим. Масовані обстріли, часті повітряні тривоги та відключення електроенергії значно ускладнили виконання посадових обов'язків. Багато працівників змушені проводити час в укриттях, де вони часто продовжують працювати, щоб уникнути накопичення завдань. Однак це призводить до ще більшого виснаження, оскільки зменшується час на відпочинок. Переміщення містом чи селом для виконання обов'язків часто є небезпечним через віддаленість укриттів або ризики, пов'язані з обстрілами. У багатьох випадках працівники змушені користуватися власним транспортом, адже комунальні установи не забезпечені необхідною кількістю авто, а ті, що є, часто перебувають у неналежному технічному стані.

Оплата праці та її вплив на мотивацію. Низька заробітна плата є ще однією серйозною проблемою соціальної сфери. До війни вона була в 1,7 раза нижчою за середній показник по Україні, а в умовах інфляції та зростання цін її купівельна спроможність ще більше знизилася [4]. Брак фінансування призводить до відсутності додаткових виплат і премій, які могли б частково компенсувати зростання навантаження. Це демотивує працівників і сприяє відтоку кадрів, ускладнюючи забезпечення соціальних послуг у громадах.

Недостатність психологічної підтримки. Профілактика професійного вигорання та психологічна підтримка працівників є недостатньо розвиненою. Штатні посади психологів у соціальних службах часто залишаються вакантними через низьку оплату. Навіть якщо такі спеціалісти є, вони в основному працюють із клієнтами, залишаючи потреби самих працівників поза увагою. Брак часу через надмірне навантаження також ускладнює участь у тренінгах або консультаціях, навіть якщо вони організовуються [5].

Отже, в цілому, можна зробити висновок, що повномасштабне вторгнення поглибило хронічні проблеми соціальної сфери: перевантаження, низький рівень заробітної плати, брак ресурсів і транспорту, високі фізичні та емоційні вимоги до працівників. Усе це призвело до підвищеного рівня професійного вигорання та загального зниження якості життя самих працівників. Сьогодні соціальна сфера в Україні потребує системних змін, зокрема впровадження регулярної психологічної підтримки, підвищення оплати праці, розширення кадрового штату та створення безпечних умов роботи. Лише за таких умов можна забезпечити належний рівень соціальних послуг, необхідних населенню в часи війни та післявоєнного відновлення.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про соціальні послуги» (із змінами і доповненнями від 10 жовтня 2024 р. № 4017-IX): URL:https://ips.ligazakon.net/ document
2. Белавін С. П., Мітіна С. В., Орловська О. А. Соціальна робота з різними категоріями клієнтів. Навчальний посібник. Київ: Гельветика, 2024. 383 с.
3. Скільки випадків домашнього насильства фіксують в Україні/ слово і діло. Аналітичний портал, 2024. URL: https://www.slovoidilo.ua
4. Ломоносова Н., Кабанець, Ю., Буць, О., Бабич, К. Дослідження з питань соціального захисту та соціальних прав в Україні: задоволеність соціальними послугами. 2022. Звіт про дослідження. URL: https://cedos.org.ua
5. CEDOS. (n.d.). Вони чекають на нас. Вплив повномасштабної війни на умови праці соціальних працівників. 2024. URL: https://cedos.org. ua

УДК 159.923
Войтенко Олена Василівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет
ORCID 0000-0002-9407-4574

УРОКИ ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ: СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ У МЕЖАХ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОЇ МОДЕЛІ

У дослідженні різних аспектів психологічного благополуччя особистості в сучасній психології досягнуто чималих успіхів, проте було зроблено мало зусиль для того, щоб пов’язати базову теорію та результати досліджень із практикою. Зокрема, у вітчизняній психології емпірична література мала мінімальний вплив на консультативну практику, яка історично присвячена сприянню оптимальному функціонуванню людини. Проблеми, пов’язані із впровадженням та реалізацією програм психологічної підтримки з різних аспектів благополуччя особистості, частіше розглядаються в західній психології.

Актуальність проблеми та наявний дефіцит прикладних програм психологічного забезпечення професійного благополуччя особистості,

зокрема, у сфері вищої освіти, свідчать про практичну цінність висвітлення специфіки індивідуального психологічного консультування академічних працівників закладів вищої освіти в межах мотиваційно-ціннісної моделі професійного благополуччя.

Технологія індивідуального психологічного консультування академічних працівників з питань професійного благополуччя розроблена в контексті запропонованої нами мотиваційно-ціннісної моделі професійного благополуччя особистості. Визначені нами можливі напрямки психологічного консультування мають дещо еклектичний характер, але їх можна розглядати як спільно функціонуючі елементи в межах концептуально послідовного підходу до розуміння професійного благополуччя як інтегрованого стану, який формується у зв'язку з тим, наскільки у професійній діяльності реалізовано потреби особистості, з урахуванням індивідуальних цінностей і смислів (Войтенко, 2024) [1].

Основним завданням психологічного консультування в області професійного благополуччя є сприяння відновленню або підвищенню задоволеності працівника конкретними аспектами професійної діяльності через допомогу, з одного боку, в усвідомленні фрустрованих потреб, а з іншого, – у зміні ціннісного відношення до професійної діяльності за рахунок усвідомлення її ролі в реалізації цих потреб; в перебудові внутрішнього світу, спрямованій на встановлення смислової відповідності між свідомістю та буттям для підвищення осмисленості професійної діяльності в умовах діалогу між психологом і клієнтом.

Метою даної публікації є висвітлення специфіки індивідуального психологічного консультування з питань професійного благополуччя особистості в межах мотиваційно-ціннісної моделі, без акценту на структурно-організаційних деталях консультативного процесу, відомих кожному практику.

Загальна логіка психологічного консультування з питань професійного благополуччя

Індивідуальне психологічне консультування з питань професійного благополуччя особистості представляє собою технологію короткострокової психологічної підтримки, яка містить орієнтовно до 15 сесій тривалістю близько 50 хвилин. Консультативний процес традиційно передбачає кілька етапів, яких дотримуються тією чи іншою мірою практично всі консультанти: підготовчий (знайомство, встановлення контакту, визначення очікувань клієнта, налаштування на спільну роботу); діагностичний (збирання інформації; уточнення запиту клієнта,); практичний (усвідомлення проблеми, напрацювання альтернативних способів її вирішення); аналітичний (аналіз і узагальнення результатів взаємодії з клієнтом).

Підготовчий етап. Численні варіанти причин звернення клієнтів за допомогою в професійному контексті можна умовно об'єднати у дві категорії: (а) бажання полегшення симптомів і відновлення задоволеності роботою («нещасний клієнт»); (б) бажання зростання, навчання, зміни або розуміння («клієнт, що прагне самоактуалізації»).

Діагностичний етап. На етапі збирання інформації та з'ясування, в чому суть проблеми, важливо пам'ятати про суб'єктивну природу професійного благополуччя. Запитання до клієнта про задоволеність певними аспектами професійної діяльності змушує його розмірковувати про свій афективний досвід стосовно різних аспектів професійної діяльності, сумарна оцінка яких дозволяє отримати загальне уявлення про професійне благополуччя в цілому на основі його власного феноменологічного досвіду. Тому, в ході консультування є доцільним надання клієнту «статусу кращого експерта» (McGregor, & Little, 1998) [2, с. 508].

У межах мотиваційно-ціннісної моделі професійного благополуччя відсутність або нещодавнє зниження задоволеності конкретним аспектом професійної діяльності свідчить, перш за все, про нездатність працівника до реалізації індивідуальних прагнень у даному аспекті професійної діяльності при збереженні його важливості для працівника. Консультування, орієнтоване на професійне благополуччя, може, таким чином, допомогти клієнтам оцінити та потенційно підвищити їх задоволеність і рівень оптимальності функціонування в професійній сфері, враховуючи те, наскільки їх особисті прагнення відповідають можливостям їх реалізації у професійному середовищі. Послідовність надання психологічної допомоги залежить від того, які саме аспекти професійної діяльності викликають незадоволеність працівника, і починається з виявлення потреб і цінностей, які лежать в основі цих аспектів.

Оцінка професійного благополуччя підлягає не лише контекстуальним, але також і темпоральним вимірюванням. Загальна оцінка професійного благополуччя (звіт про найбільш характерні переживання, пов'язані з роботою) за своєю часовою стабільністю має диспозиційну природу (Diener et al., 1999) [3]. Проміжні оцінки, а також оцінки поточного стану є менш стабільними, менше залежать від рис характеру й, імовірно, є більш пов'язаними з ситуаційними факторами. Оцінки поточного стану клієнта представляють оптимальні дані про його професійне благополуччя на відміну від глобальних узагальнень афективного досвіду за більш тривалий період із ризиком ретроспективних викривлень спогадів [4].

Сприяння швидкому відновленню рівноваги в професійній сфері (задоволеності роботою) разом із саморозумінням і навичками саморегуляції за межами консультування, а не реструктуризація особистості, представляється нам більш досяжною метою і для консультанта, і для клієнта.

Практичний етап. Зміст консультування залежить від запиту клієнта та може включати як відновлення благополуччя через зміну ситуації або зміну відношення до неї, так і сприяння професійному благополуччю через навчання, особистісне зростання та зміну самого себе таким чином, щоб адаптуватись до ситуації.

Клієнти, які відчувають зниження благополуччя, як правило переживають негативні емоції в різній мірі у зв'язку з конкретною робочою ситуацією і, вірогідно, почуваються деморалізованими через власну нездатність вирішити існуючу проблему або покращити самопочуття. Негативні переживання можуть бути наслідком значної негативної події (наприклад, втрата певного статусу) або низки подій, які, вірогідно, знизили їх рівень професійного благополуччя за межу їх типового афективного діапазону

В процесі консультування щодо стресових ситуацій, які піддаються особистому контролю, є корисними активні проблемно-орієнтовані методи подолання (Lazarus, 1993) [5], пов'язані з раціональним аналізом проблеми, яка викликала стрес, і спільною розробкою плану її розв'язання. У стресових ситуаціях зі зниженим особистим контролем є доцільним застосування емоційно-орієнтованих методів подолання [5], які передбачають певні дії, спрямовані на покращення психологічного стану клієнта через врегулювання емоційного напруження. Досвід успішного подолання несприятливих умов допоможе розширити репертуар копінг-стратегій та почуття самоефективності, що буде корисним у розв'язанні майбутніх робочих проблем, а отже, клієнту варто усвідомити загальноприйняту мудрість, що криза має потенціал для особистісного зростання. Це також дозволяє переглянути пріоритети важливості різних аспектів професійної діяльності та прискорити постановку нових цілей з урахуванням нового досвіду.

Для працівника зі зниженим рівнем професійного благополуччя в ході консультування повинен відбутися поступовий перехід до самоприйняття та усвідомлення власної здатності до управління професійним середовищем, враховуючи що на початку психологічної роботи клієнт не володіє достатнім ресурсом для їх рефлексії, осмислення. Тому в роботі з таким клієнтом мають використовуватися позитивні емоції замість негативних для сприяння задоволеності професійною діяльністю. Фокус уваги, спрямований на робочі ситуації,

в яких працівник відчував найбільшу задоволеність, допоможе йому, з одного боку, краще розуміти свої справжні потреби, а з іншого, усвідомити доступні йому стратегії їх успішної реалізації.

За відсутності можливості змінити ситуацію та у намірі змінити її сприйняття психологом має бути передбачена робота з шаблонами мислення клієнта. Негативні або спотворені мислені патерни потребують їх ідентифікації, аналізу та когнітивної реструктуризації.

У цьому контексті психологічної роботи варті уваги когнітивно-поведінкові методи, які базуються на партнерській співпраці між психологом і клієнтом, та передбачають спільне дослідження існуючих проблем, пошук їх спільного розуміння, розробку стратегії подолання та супровід у формулюванні більш адаптивних способів світосприйняття (Wenzel, 2017) [6]. Застосування когнітивно-поведінкових методів є доцільним з огляду на специфіку досліджуваної нами вибірки.

Багато клієнтів, які спочатку шукали допомоги для полегшення симптомів, в ході психологічної роботи можуть прийти до розуміння цінності особистісного зростання та прагнення до розширення своїх психологічних можливостей, відчуваючи, що довготривалі покращення їх професійного благополуччя можуть залежати від саморозвитку або зміни оточення. Для таких клієнтів загальною логікою особистісних змін має бути поступове розширення психологічних можливостей через сприяння рефлексивному усвідомленню власної особистості та власних потреб і цінностей, формування ціннісно-конгруентного цілепокладання та відкритості до деяких змін власної особистості як нових ресурсів самоактуалізації.

Зменшення симптомів в ході психологічного консультування само по собі може не призвести до стійкого професійного благополуччя. Однак посилення сильних сторін може стати перспективою уникнення цих симптомів у майбутньому та зробити професійне життя клієнта більш задовільним та повноцінним. Зростання особистості відбувається через оцінку, визнання та розвиток сильних сторін, хоча обговорення та аналіз негативних аспектів роботи також є важливими.

Для консультування в межах мотиваційно-ціннісної моделі професійного благополуччя є важливим не те, чи має клієнт певні сильні сторони в цілому, а те, як ця сила співвідносяться з реалізацією його особистих прагнень. Пов’язуючи оцінку сильних сторін клієнта конкретно з його цілями, можна побачити, як само ця інформація може бути використана в процесі консультування. Можна враховувати наявність або відсутність відповідності між цілями та ресурсами та, за

необхідності, надавати допомогу у розвитку ресурсів, які відповідають цілям, або у постановці мети, яка б відповідала наявним ресурсам.

У нашому дослідженні як детермінанти професійного благополуччя було визначено такі сильні сторони особистості, як автентичність, позитивна самооцінка та самоефективніть, які, як було нами встановлено, мають помітні позитивні кореляції з професійним благополуччям особистості, тому можуть розглядатись як її ресурси. І навпаки, втрата цих ресурсів загрожує негативними наслідками для професійного благополуччя, зокрема до зони ризику можна віднести перебування особистості під тиском очікувань інших у ціннісно неконгруентному середовищі.

Відновлення самоприйняття та задоволеності собою є важливою еволюцією особистості в процесі психологічної роботи, коли людини відновлює контакт за справжнім «Я». Самоприйняття сприяє душевному спокою, тому що людина приходить до згоди з самою собою, і супроводжується відсутністю переживань про недоліки та нестачі, а також допомагає виявленню глибоких прихованих мотивів. Отже, мета роботи консультанта полягає в тому, щоб допомогти клієнту усвідомити, хто він, в чому полягають його сильні сторони, які навички допомагали йому долати складні ситуації в минулому, чого він сподівається досягти в майбутньому та як буде виглядати цей прогрес. Увага до попередніх успіхів клієнта може нагадати йому про його внутрішню силу, дати йому надію та впевненість у своїх можливостях реалізувати бажане. Подальша спільна робота консультанта з клієнтом передбачає роботу над планом використання сильних сторін клієнта для внесення поступових змін у його професійне життя.

Деякі клієнти мають труднощі з процесом розробки цілей через те, що вони не знають з чого почати. В такому разі психолог-консультант може надати алгоритм для розробки цілей, запропонувавши клієнту скласти перелік різних сфер професійної діяльності, розставляючи пріоритети серед найбільш важливих і оцінюючи поточні рівні задоволеності кожною з них. Після цього для кожної професійної сфери спільно з консультантом розробляються актуальні, конкретні та досяжні цілі. Допомога консультанта в постановці цілі має забезпечити її відносну ясність, вимірюваність, етапність реалізації, чіткі часові межі їх реалізації [7].

Аналітичний етап. Заключний етап психологічного консультування, орієнтованого на професійне благополуччя, є вкрай важливим для закріплення результатів, досягнутих у спільній роботі консультанта і клієнта, але не містить певної специфіки в межах мотиваційно-ціннісної моделі.

Очікуваний результат психологічного консультування з питань професійного благополуччя

Розроблена нами технологія психологічного консультування з питань професійного благополуччя в межах мотиваційно-ціннісної моделі передбачає надання професійної допомоги клієнту у відновленні або підвищенні його задоволеності різними аспектами професійної діяльності. Розуміння професійного благополуччя як компонента системи ціннісно-смислової саморегуляції життєдіяльності визначає певну специфіку надання психологічної допомоги, зокрема усвідомлення власного Я та своїх справжніх потреб, цілей і цінностей, а також важливості їх реалізації для задоволеності роботою та відновлення емоційної рівноваги в професійному середовищі; розуміння можливості вбудовування особистих прагнень у професійну діяльність, зміна ціннісного відношення до професійної діяльності та підвищення професійної мотивації в цьому контексті; формування здатності до ціннісно-конгруентного цілепокладання; зміна ракурсу ставлення до проблем як до задач, що потребують вирішення, або можливостей для саморозвитку; підвищення мотивації саморозвитку та оптимізації внутрішніх особистісних ресурсів для забезпечення прогресу в реалізації особистих прагнень; усвідомлення клієнтом власної відповідальності за своє професійне життя.

Список використаних джерел

1. Войтенко О.В. Професійне благополуччя в системі саморегуляції особистості: теоретична модель. *Психологічні студії*. 2024. Вип. 1. С. 18–23.
2. McGregor, I., & Little, B. Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. V. 74(2). P. 494–512.
3. Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999. V.125(2). P. 276–302.
4. Stone, A., Shiffman, S., & DeVries, M. Ecological momentary assessment / Well-being: The foundations of hedonic psychology. Ed. By D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz. Russell Sage Foundation.1999. P. 26–39.
5. Lazarus R. Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*. 1993. Vol. 55, no. 3. P. 234–247.
6. Wenzel A. Basic Strategies of Cognitive Behavioral Therapy. The Psychiatric clinics of North America, 2017. V. 40(4). P. 597–609.
7. Постановка цілей по SMART – приклади, критерії. URL: https://pdatu.edu.ua/images/vihovna-robota/psiholog/ps10.pdf

УДК 159.944:37.011.32
Виноградова Ксенія Ростиславівна,
аспірантка кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет
https://orcid.org/0009-0004-4931-0306

ТЕОРІЯ ТРАНСФОРМАЦІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ: ЗАСТОСУВАННЯ ДО ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Актуальність дослідження. В умовах сучасних військових конфліктів та їхніх наслідків питання адаптації ветеранів війни до цивільного життя набуває особливої важливості. В Україні, де значна кількість військовослужбовців повертається з бойових дій, актуальність дослідження механізмів адаптації не викликає сумнівів. Традиційні підходи до реабілітації ветеранів часто фокусуються на зниженні симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та подоланні емоційних наслідків бойового досвіду [3; 7]. Однак, сучасні дослідження свідчать про необхідність ширшого підходу, який передбачає не лише зменшення негативних наслідків, але й сприяння особистісному зростанню ветеранів [1].

Теорія трансформаційної адаптації пропонує концептуальну основу для розуміння того, як досвід війни може бути інтегрований у нову систему цінностей та поведінкових стратегій, сприяючи розвитку ветеранів як особистостей [2]. Вона дозволяє не лише оцінити труднощі повернення до мирного життя, але й знайти ефективні способи сприяння цьому процесу.

Наукове дослідження цієї теми є важливим для розробки практичних рекомендацій щодо психосоціальної підтримки ветеранів, розширення методів психологічної реабілітації, створення ефективних програм соціальної та професійної інтеграції. Дослідження трансформаційної адаптації може стати основою для вдосконалення державної політики щодо підтримки ветеранів, а також для підготовки фахівців у сфері військової психології та соціальної роботи.

Таким чином, вивчення трансформаційної адаптації ветеранів є важливим завданням сучасної психології, оскільки воно дає можливість не лише подолати кризові явища, а й сприяти формуванню нових можливостей для ветеранів у цивільному житті.

Метою дослідження є аналіз теорії трансформаційної адаптації та її застосування в процесі повернення ветеранів війни до цивільного життя.

Дослідження спрямоване на виявлення основних механізмів адаптації, оцінку впливу бойового досвіду на психологічний стан ветеранів, а також розробку практичних рекомендацій для ефективної реінтеграції. Особлива увага приділяється методам психотерапевтичної підтримки, соціальної інтеграції та професійної адаптації ветеранів.

Виклад основних положень. Трансформаційна адаптація ветеранів війни є складним психологічним і соціальним процесом, що включає низку механізмів, спрямованих на переосмислення військового досвіду та інтеграцію його в подальше життя. Даний підхід базується на концепціях психологічної гнучкості, посттравматичного зростання та соціальної підтримки. Основною ідеєю є не просто повернення ветерана до довоєнного стану, а побудова нової особистісної структури, що дозволяє ефективно функціонувати в мирному середовищі.

На адаптацію ветеранів впливають різноманітні чинники, серед яких ключове значення мають індивідуальні особливості особистості, рівень психологічної стійкості, соціальне оточення та економічні умови. Ветерани, які мають високу здатність до когнітивної перебудови та емоційної регуляції, демонструють вищий рівень адаптації. Наявність підтримки з боку родини, друзів та ветеранських спільнот сприяє успішному переходу до цивільного життя, тоді як соціальна ізоляція та стигматизація можуть значно ускладнити цей процес. Також важливу роль відіграє можливість професійної реалізації та економічна стабільність, оскільки фінансова невизначеність може стати серйозною перешкодою для адаптації.

Практичне застосування теорії трансформаційної адаптації ґрунтується на комплексному підході, що включає психологічну підтримку, соціальну інтеграцію та професійну реінтеграцію. Психотерапевтичні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія та групові терапевтичні програми, допомагають ветеранам працювати з травматичним досвідом та розвивати нові адаптаційні стратегії. Значна увага приділяється також навчанню ветеранів навичкам управління стресом, розвитку усвідомленості та саморегуляції. Соціальна інтеграція передбачає активну взаємодію з ветеранськими організаціями, участь у соціальних та волонтерських проєктах, що сприяє формуванню нових соціальних зв’язків і почуття належності до суспільства.

Одним із ключових аспектів адаптації є професійна реінтеграція, що включає кар’єрне консультування, можливості перекваліфікації та сприяння працевлаштуванню. Важливо не лише надавати ветеранам доступ до освітніх програм, але й створювати умови для їхнього активного залучення до економічної діяльності. Підтримка підприєм-

ницької ініціативи серед ветеранів також може стати ефективним способом сприяння їхній самореалізації та економічній стабільності.

Окрім традиційних методів реабілітації, значну роль відіграють альтернативні підходи, такі як арт-терапія, тілесно-орієнтовані практики, анімалотерапія та волонтерська діяльність. Ці методи дозволяють ветеранам не лише подолати наслідки бойового стресу, але й знайти нові джерела натхнення та сенсу життя. Комплексний підхід до трансформаційної адаптації забезпечує не лише психологічну реабілітацію ветеранів, але й сприяє їхньому особистісному зростанню та гармонійному включенню в цивільне життя.

Висновок. Теорія трансформаційної адаптації є ефективною концепцією, що дозволяє пояснити та підтримати процес повернення ветеранів до цивільного життя. На відміну від традиційних підходів, що зосереджуються лише на подоланні наслідків травматичного досвіду, трансформаційна адаптація передбачає особистісне зростання ветеранів та інтеграцію їхнього військового досвіду в нову ідентичність. Це дає можливість ветеранам не лише адаптуватися до змін, а й знайти нові життєві смисли та напрямки розвитку.

Адаптація ветеранів залежить від багатьох факторів, серед яких ключову роль відіграють рівень психологічної стійкості, соціальна підтримка, економічна стабільність та доступність кваліфікованої допомоги. Важливим є те, що адаптаційний процес відбувається на декількох рівнях – індивідуальному, соціальному та професійному. Соціальна інтеграція ветеранів через підтримуючі спільноти, активну участь у громадських ініціативах та професійне самовизначення є необхідною умовою успішного повернення до мирного життя.

Практичні аспекти застосування теорії трансформаційної адаптації охоплюють широкий спектр методів, серед яких психотерапевтична підтримка, соціальні програми адаптації, кар'єрне консультування та альтернативні підходи, такі як арт-терапія та анімалотерапія. Комплексний підхід дозволяє враховувати індивідуальні потреби ветеранів та створювати умови для їхньої успішної інтеграції в суспільство.

Таким чином, трансформаційна адаптація ветеранів є багатовимірним процесом, що потребує системного підходу з боку державних структур, ветеранських організацій та спеціалістів з психологічної підтримки. Розвиток та впровадження ефективних програм адаптації сприятиме підвищенню якості життя ветеранів та створенню умов для їхнього повноцінного включення в цивільне суспільство.

Список використаних джерел

1. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*(1), 1–18. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327965pli1501_01
2. Meichenbaum, D. (1997). Cognitive-behavioral therapy in the treatment of posttraumatic stress disorder. *Behavior Therapy, 28*(4), 573–585.
3. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist, 59*(1), 20-28. https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.59.1.20
4. Hoge, C. W., Castro, C. A., Messer, S. C., McGurk, D., Cotting, D. I., & Koffman, R. L. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine, 351*(1), 13–22. https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa040603
5. King, L. A., King, D. W., Vogt, D. S., Knight, J. A., & Samper, R. E. (2006). Deployment risk and resilience inventory: A collection of measures for studying deployment-related experiences of military personnel and veterans. *Military Psychology, 18*(2), 89–120. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1207/s15327876mp1802_1
6. Wilson, J. P., & Keane, T. M. (2004). *Assessing psychological trauma and PTSD.* Guilford Press.
7. Bisson, J. I., & Lewis, C. (2009). Systematic review of psychological and pharmacological treatments of PTSD. *British Journal of Psychiatry, 194*(5), 326-334.
8. Litz, B. T., & Maguen, S. (2012). Moral injury in veterans of war. *PTSD Research Quarterly, 23*(1), 1-6.
9. MacLean, M. B., Van Til, L. D., Poirier, A., Sweet, J., & Pedlar, D. (2014). Well-being of Canadian Armed Forces veterans: Review of the literature. *Journal of Military, Veteran and Family Health, 1*(2), 21-37.
10. Bryant, R. A., & Harvey, A. G. (2000). Acute stress disorder: A handbook of theory, assessment, and treatment. American Psychological Association. https://psycnet.apa.org/PsycBOOKS/toc/ 10346

УДК 159.9
Волошина Юлія Іванівна,
аспірантка кафедри психології та особистісного розвитку,
спеціальність 053 «Психологія»,
навчально-науковий інститут менеджменту та психології,
державний заклад вищої освіти «Університет
менеджменту освіти»,
ORCID iD: https://orcid.org/0009-0004-9949-8060

УМОВИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКІВ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ

Останні три роки, кожен день це новий виклик для кожного українця. Усі ми стали заручниками повномасштабного вторгнення у власній країні, і усі події нашого життя відбуваються на тлі війни. Це підвищує рівень тривожності, загального занепокоєння, стресу, може викликати загострення хронічних захворювань, що може призводити до втрати відчуття впевненості і, звісно, не сприяє психологічному благополуччю людини. Психологічне благополуччя є важливою складовою загального здоров'я особистості. Воно охоплює емоційний стан, здатність регулювати рівень стресу, спроможність долати життєві труднощі та підтримувати гармонійні стосунки з оточенням. Усе це впливає на соціум загалом та на працівників харчової промисловості зокрема. В умовах сучасного життя, сповненого викликів і швидких змін, особливо важливо дбати про своє ментальне здоров'я, застосовуючи ефективні стратегії зниження стресу, розвитку емоційної стійкості та створення сприятливого середовища для внутрішньої рівноваги. Щоб у свою чергу бути психологічно благополучними в особистому житті і професійній діяльності.

Психологічне благополуччя працівників харчової промисловості є важливим фактором, що впливає на їхню продуктивність, задоволеність роботою та загальний рівень життя. Для його збереження необхідно враховувати низку аспектів, зокрема умови праці, соціальну підтримку, рівень стресу та можливості для професійного розвитку.

Власне поняття «благополуччя» має давньослов'янське походження від словоутвореної кальки з грецької «eutychia», яка є складанням прикметника «блага» – «гарна», «добра» та іменника, який не зберігся «полука» – «випадок, доля» [1].

У сучасному вимірі благополуччя трактують: 1) як життя в достатку й спокої; добробут, щастя [2], 2) стосовно особи чи спільноти: стан здоров'я, щастя чи процвітання; фізичне, психологічне чи моральне благополуччя [3]. Вже при першому розгляді можна зрозуміти, що дане поняття є широко вживаним та досить узагальненим.

Не так давно, ВООЗ визначила позитивне психічне здоров'я як «стан благополуччя, за якого людина усвідомлює свої власні здібності, може справлятися зі звичайними життєвими стресами, може продуктивно та плідно працювати та здатна зробити внесок у свою громаду» [4].

Масштабні дослідження психологічного благополуччя особистості, його проявів, складників, чинників, психологічного та соціального значення, вікових та ґендерних особливостей розпочато західними дослідниками. За твердженням американського дослідника Р. Райана, всі підходи до розуміння психологічного благополуччя, які розроблено натепер, можна розділити на два основні напрями: гедоністичний та евдемонічний. Прибічники першого напряму (N. Bradburn, E. Diener, D. Kahneman) вважають психологічне благополуччя станом людини, який виникає через задоволення потреб у різних сферах життя. Послідовники другого напряму (C. Ryff, A. Waterman) переконані, що обов'язковим проявом благополуччя є прагнення людини до особистісного зростання – незадоволення досягнутими життєвими результатами, що спонукає людину до саморозвитку. [5].

Науковці психологічне благополуччя розуміють як складне переживання задоволеністю власним життям, яке одночасно відображає актуальні та потенційні аспекти життя особистості. Цю тему розглядали: А. Авер'янова [6], В. Багмут, О. Нещерет [7], А. Коваленко, Ю. Вишнягова [8], Н. Гранкіна-Сазонова [9], О. Гуляєва, Ю. Гуляєва [10], Н. Каргіна [11], І. Кряж [12], О. Михайлова [13], В. Павленко [14] та інші. У роботах цих науковців проблема психологічного благополуччя розглядається у різних аспектах прояву.

Збереження стану психологічного благополуччя для працівників харчової промисловості, на нашу думку, є необхідною умовою для плідної праці. Ми вважаємо, що дослідження цього феномену не є вичерпними і потребують більш детального розгляду.

Дослідники умовно поділяють професійну діяльність фахівця з технології харчування на виробничу та соціальну. Виробничу діяльність пов'язують із виконанням великої кількості функцій, службових обов'язків, вирішенням виробничих та технологічних завдань чи проблем. Соціальну – з доступом до інформації, що регламентує функціонування підприємства харчування, міжособистісні взаємодії та комунікації [15].

Для реалізації себе як спеціаліста, а також для загального позитивного функціонування і потрібне психологічне благополуччя. Воно може слугувати підґрунтям для впевненості у собі, саморозвитку, самоефективності, комунікабельності, здатності адекватно реагувати на конфліктні ситуації, емпатії та багатьох інших аспектів емоційної складової особистості. На нашу думку, існує і зворотний зв'язок. Психологічно благополучна людина щаслива і впевнена у собі. Вона здатна досягти своєї мети за допомогою внутрішніх психологічних ресурсів таких як віра, надія, когнітивні здібності, підтримка фізичного здоров'я, соціальні комунікації тощо. Усе це стосується і працівників харчової промисловості.

Основними умовами для збереження психологічного благополуччя працівника харчової промисловості, на нашу думку є:

– забезпечення безпечного та зручного робочого середовища;
– дотримання санітарно-гігієнічних норм;
– чітке розподілення відповідальності та обов'язків;
– чіткий графік роботи, у якому враховано і оптимальний час для відпочинку та відновлення сил;
– підтримка доброзичливої атмосфери;
– запобігання конфліктам та їх конструктивне вирішення;
– створення механізмів для отримання допомоги у складних чи непередбачуваних ситуаціях;
– забезпечення можливостей для кар'єрного росту, підвищення кваліфікації та навчання;
– визнання досягнень працівників;
– проведення тренінгів, семінарів з управління стресом та запровадження програм психологічної підтримки;
– дотримання трудового законодавства щодо відпочинку, лікарняних та відпусток;
– підтримка сімейних, культурних та особистих інтересів працівників тощо.

Збереження психологічного благополуччя працівників харчової промисловості потребує комплексного підходу, що включає як матеріальне забезпечення, так і увагу до емоційного стану персоналу. Впровадження зазначених заходів сприятиме підвищенню ефективності роботи, зниженню рівня стресу та покращенню загального клімату в колективі.

Список використаних джерел

1. Поліванова О., Гуляєва О. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2015. № 1150, Вип. 57. С. 34–39.
2. Словник української мови: в 11 томах. Том 1, 1970. С. 193.
3. Оксфордський словник англійської мови. URL: https://www.oed.com/search/dictionary/?scope=Entries&q=+well-being
4. World Health Organisation. The world health report-Mental health: New understanding, new hope. Geneva: World Health Organisation. 2001.
5. Омелянська В. І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя.. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, серія Психологія, 2021 Випуск 1. С. 22–26.
6. Авер'янова А. Дослідження психологічного благополуччя особистості у сучасному освітньому просторі. *Ракурси психологічного благополуччя особистості*. Всеукраїнський науково-практичний семінар IX-ті Гротівські читання, 2017. С. 24–25.
7. Багмут В., Нещерет О. Особливості структури психологічного благополуччя учнів загальноосвітньої та Вальдорфської шкіл. *Ракурси психологічного благополуччя особистості.* Всеукраїнський науково-практичний семінар IX-ті Гротівські читання, 2017. С. 26–30.
8. Коваленко А., Вишнягова Ю. Психологічне благополуччя військовослужбовців, що отримали поранення в зоні ато. *Український психологічний журнал* № 3 (5). 2017. С. 124–134.
9. Гранкіна-Сазонова Н. Близькість до природи як фактор психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія Психологія. № 64. С. 20–25.
10. Гуляєва О., Гуляєва Ю. Особливості емоційного компоненту психологічного благополуччя у студентів з обмеженими можливостями здоров'я. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія Психологія. № 63. С. 39–42.
11. Каргіна Н. Психологічне благополуччя у часовому вимірі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки», випуск 3. Том 1. 2017. С. 73–77.
12. Кряж І. Суб'єктивна близькість із природою як чинник психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2016. №1 (9). С. 43–52.

13. Михайлова О. Створення сім'ї – ресурс психологічного благополуччя особистості. *Ракурси психологічного благополуччя особистості.* Всеукраїнський науково-практичний семінар IX-ті Гротівські читання. 2017. С. 103–106.
14. Павленко В. Взаємозв'язок психологічного благополуччя та соціальної ідентичності у студентів, *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія Психологія, 2016. Вип. 61. С. 29–32.
15. Пономарьов О., Завєтний С. Модель соціальної складової професійної діяльності фахівця. Харків, 2008. 48 с.

УДК 159.9

Дєніжна Світлана Олександрівна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки
та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет
ORSID ID: 0009-0009-4671-2162

ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ УВАГИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПРОФЕСІЙ

Когнітивні функції фахівців екстремального профілю є професійно значущими якостями, до розвитку яких пред'являються високі вимоги. Як відомо, спеціалістам ризико-небезпечних професій слід добре запам'ятовувати певні об'єкти, їх характеристики, концентруватись на новій інформації, працювати в режимі виконання багатьох завдань.

При проходженні служби фахівці екстремальних професій потребують значної стійкості та концентрації уваги, а також уміння сприймати оперативну інформацію в певному обсязі, розподіляти її за ступенем значущості, переключати увагу при здійсненні одних службових функцій на інші в напружених ситуаціях професійної діяльності. Під впливом стресу, інформаційних навантажень, вікових змін ці функції можуть знижатися. Тому вже у майбутніх фахівців екстремального профілю важливо розвивати увагу та інші когнітивні функції. У цьому аспекті значні можливості щодо їх когнітивного

розвитку мають мобільні додатки, які стали популярним жанром з тренування пізнавальних процесів. Загострення наукового інтересу дослідників до вивчення можливостей тренування властивостей уваги засобом мобільних додатків зумовлює актуальність дослідження поставленої проблеми.

Емпіричне дослідження проводилось зі студентами першого та другого курсів, що навчаються в Державному податковому університеті за спеціальністю «Правоохоронна діяльність».

Вибірку складало 30 учасників віком від 17 до 19 років по 15 випробуваних в контрольній та експериментальній групах.

Для тренувань використовувався мобільний додаток, розроблений Mindware Consulting, Inc і спрямований на тренування різних розумових здібностей, у тому числі уважності, концентрації та швидкості реакції. Для когнітивних тренувань було обрано додаток «Ігри розуму». У цьому додатку подається 35 ігор, тривалість кожної з яких складає дві хвилини. Так, випробуваним пропонувалось грати у такі ігри: «Тренування уваги», – що тренує вибірковість і розподілення уваги; «Переключення уваги», – спрямовану на збільшення обсягу та концентрації уваги; «Відображення», – зорієнтовану на покращення стійкості уваги. Для звітності випробувані фіксували результати після кожного проходження гри на аркушу спостереження.

Для відстеження динаміки показників уваги використовувались такі методики дослідження: «Кільця Ландольта» («Коректурна проба з кільцями»), за допомогою якої розглядалися показники таких властивостей уваги, як концентрація уваги, її вибірковість і стійкість; тест «Числовий квадрат», завдяки якому оцінювались обсяг і розподіл уваги під час пошуку чисел.

Обробка результатів дослідження проводилась з використанням математико-статистичних методів у програмі IBM SPSS Statistics 17.

Статистичний аналіз значимих відмінностей для виявлення змін «до» та «після» тренувань здійснювався з використанням Т-критерію Стьюдента.

При порівнянні результатів контрольної та експериментальної груп після тренування застосовувався непараметричний критерій U Манна – Уітні для незалежних вибірок.

Результати порівняльного аналізу показали наявність значимих відмінностей в контрольній та експериментальній групах наприкінці дослідження, незважаючи на те, що випробувані контрольної групи не проходили тренування когнітивних функцій уваги (табл. 1; 2).

У контрольній групі були виявлені значимі відмінності за показниками обсягу уваги, її стійкості та розподілу. Отримані результати

свідчать про покращення показників повторної діагностики у порівнянні з даними початкового зрізу. При цьому за показниками концентрації та вибірковості уваги за методикою «Кільця Ландольта» значимих відмінностей не знайдено (табл. 1).

Таблиця 1

Відмінності в контрольній групі за показниками уваги до початку та після емпіричного дослідження

Методика	Показники	До		Після		p
		M	σ	M	σ	
Кільця Ландольта	Обсяг уваги (сирі бали)	210,18	50, 34	232,45	38,05	0,000
	Концентрація уваги (%)	88,4	13,82	87,283	13,77	0,985
	Вибірковість уваги (%)	94,35	7	93,68	6,9	0,773
	Стійкість уваги (сирі бали)	197,53	46,9	217,03	36,38	0,000
Числовий квадрат	Обсяг уваги (сирі бали)	28,38	6,77	31,03	5,83	0,002
	Розподіл уваги (стіни)	9,75	2,46	10,75	2,06	0,016

У експериментальній групі після тренування когнітивних функцій уваги засобом мобільного додатку були виявлені значимі відмінності за такими показниками: обсяг уваги, її стійкість і розподіл.

За показниками концентрації та вибірковості уваги за методикою «Кільця Ландольта», а також обсягу уваги за методикою «Числовий квадрат» значимих відмінностей на виявлено (табл. 2).

Таблиця 2

Відмінності в експериментальній групі за показниками уваги до початку та після емпіричного дослідження

Методика	Показники	До		Після		p
		M	σ	M	σ	
Кільця Ландольта	Обсяг уваги (сирі бали)	248,05	42,51	277,63	66,07	0,005
	Концентрація уваги (%)	80,5	22,54	82,93	19,78	0,682
	Вибірковість уваги (%)	90,48	11,43	91,33	11,35	0,724
	Стійкість уваги (сирі бали)	222,28	36,16	249,55	61,97	0,008
Числовий квадрат	Обсяг уваги (сирі бали)	30	7, 11	32	6,39	0,087
	Розподіл уваги (стіни)	10,83	3,05	12,13	2,33	0,006

Результати порівняльного аналізу повторної діагностики для обох груп свідчать, що значимі відмінності спостерігались за всіма показниками, крім вибірковості уваги (за методикою «Кільця Ландольта») та обсягу уваги (за методи кою «Числовий квадрат» (таблиця 3). Середні ранги за всіма показниками, крім вибірковості та обсягу уваги в експериментальній групі, були вищі, ніж у контрольній групі. Дані таблиці вказують на більш значимі зміни, які відбулись у показниках у випробуваних, які здійснювали тренування когнітивних функцій уваги за допомогою мобільного додатку.

Таблиця 3

Відмінності між контрольною та експериментальною групами за показниками уваги після емпіричного дослідження

Методика	Показники	ЕГ	КГ	Р
		Середній ранг	Середній ранг	
Кільця Ландольта	Обсяг уваги	50	31	0,000
	Концентрація уваги	49, 06	31,94	0,001
	Вибірковість уваги	39,86	41,14	0,804
	Стійкість уваги	47,94	33,06	0,004
Числовий квадрат	Обсяг уваги	42,78	38,23	0,379
	Розподіл уваги	48,28	32,73	0,002

Кількісний аналіз показників уваги в контрольній та експериментальній групах дозволяє сформулювати такі висновки:

1. Виявлено покращення показників властивостей уваги у майбутніх правоохоронців обох груп. Проте достовірні відмінності між показниками властивостей уваги та їх зміни у більшу стороно виявлено в експериментальній групі, учасники якої здійснювали тренування на відміну від контрольної групи, учасники якої не тренувались.

2. Позитивні зміни властивостей уваги в обох групах можуть бути пов’язані як з ефектом тренування від проходження діагностики на початку і після емпіричного дослідження, а також під впливом навчальної діяльності професійного спрямування, що передбачає регулярну концентрацію уваги, сприйняття оперативної інформації в необхідному обсязі, її оцінювання за ступенем значущості, переключення уваги з виконання одного завдання на інше.

3. Мобільний додаток є зручним інструментом для тренування когнітивних функцій майбутніх фахівців екстремального профілю, який не потребує значних витрат часу і, тому, може стати одним з компонентів програм розвитку інтелектуальних здібностей, необхідних для виконання оперативних завдань службової діяльності.

Список використаних джерел

1. Benso, F., Moretti, S., Bellazzini, V., Benso, E., Ardu, E., Gazzellini S. (2021). Principles of Integrated Cognitive Training for Executive Attention: Application to an Instrumental Skill. *Frontiers in Psychology, 12*(20). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647749
2. Bonnechere, B., Klass, M., Langley, C., Sahakian, B. (2021). Brain Training Using Cognitive Apps Can Improve Cognitive Performance and Processing Speed in Older Adults. *Scientific Reports*, (11). https:// doi.org/10.1038/s41598-021-91867-z
3. Kirk, H.E., Spencer-Smith, M., Wiley, J.F., Cornish, K.M. (2021). Gamified Attention Training in the Primary School Classroom: A Cluster-Randomized Controlled Trial. *Journal of Attention Disorders*, 1146–1159. https://doi.org/10.1177/1087054719887435
4. Savulich, G., Thorp, E., Piercy, T., Peterson, K.A., Pickard, J.D., Sahakian, B.J. (2019). Improvements in Attention Following Cognitive Training with the Novel «Decoder» Game on an iPad. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, (13). https://doi.org/10.3389/fnbeh.2019. 00002
5. Shahmoradi, L., Mohammadian, F., Katigari, M.R. (2022). A Systematic Review on Serious Games in Attention Rehabilitation and Their Effects. *Behavioural Neurology,* (32). https://doi.org/10.1155/2022/2017975

159.9

Дроздова Юлія Валентинівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри іноземної філології та перекладу,
Державний торговельно-економічний університет
https://orcid.org/0000-0002-2047-1075

Бай Сергій Іванович,
доктор економічних наук, професор,
завідувач кафедри менеджменту,
Державний торговельно-економічний університет
https://orcid.org/0000-0003-0599-2582

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ: УКРАЇНСЬКИЙ ВИМІР

У 2015 році Організація Об'єднаних Націй ухвалила Цілі сталого розвитку (ЦСР) -17 глобальних завдань, спрямованих на подолання

бідності, зменшення нерівності, забезпечення здоров'я та добробуту для усього людства [1]. Психологічне здоров'я безпосередньо пов'язане з ЦСР № 3 («Міцне здоров'я і благополуччя»), що передбачає забезпечення доступу до якісної медичної допомоги, у тому числі психологічної, яка безпосередньо впливає на якість життя, продуктивність праці, економічну стабільність та соціальну гармонію, що у свою чергу впливає на економічний розвиток, рівень освіти, гендерну рівність, подолання бідності та інші аспекти сталого розвитку [1, 2]. Так, за даними ВООЗ, депресія є однією з основних причин втрати працездатності у світі, що підкреслює необхідність комплексного підходу до питання психологічного здоров'я [3].

Моделі системи з підтримки психологічного добробуту населення відрізняються в різних країнах. Водночас вони мають схожі компоненти, запозичені з керівних документів, розроблених такими міжнародними організаціями як Організація об'єднаних націй (ООН), Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), Європейський союз (ЄС), Організація економічного співробітництва та розвитку (ОЕСР), Всесвітній економічний форум (ВЕФ) [6,7].

Стан психологічного здоров'я українців значно погіршився через війну, яка спричинила масштабний рівень стресу, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 9,6 мільйонів українців мають проблеми з психічним здоров'ям, а 30% населення страждає від ПТСР [3, 4, 5].

Основними викликами для українців під час війни є: втрата близьких, руйнування домівок, вимушене переселення, бойові дії; інфляція, безробіття, невизначеність майбутнього; недостатність кваліфікованої психологічної безкоштовної допомоги, недоступність приватних послуг для багатьох громадян; стигматизація психологічних розладів.

Звичайно, на сьогоднішній день Україна запровадила низку ініціатив для підтримки психологічного здоров'я населення серед яких можна виділити наступні:

- Державні програми: У 2022 році в Україні запущено Національну програму психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, ініційовану Оленою Зеленською.
- Громадські ініціативи: Організація «Безбар'єрність» пропонує безкоштовні психологічні консультації для ветеранів і цивільного населення.
- Міжнародна допомога: ВООЗ та Європейський Союз фінансують навчання психологів і підтримують програми реабілітації військових та цивільних.

Проте аналіз ресурсів усієї системи надання державних послуг у сфері психологічного здоров'я та психосоціальної підтримки, який було проведено на початку 2023 року, виявив що відсутня комплексна системи здатна дати адекватну відповідь викликам сьогодення в Україні: 1) відсутні формалізовані цілі та завдання щодо психічного та психологічного здоров'я, як частини громадського здоров'я та фактору впливу на людський капітал країни, у законах України, положеннях міністерств, інших нормативно-правових актах; 2) відсутні підрозділи, фахівці, які реалізують повний цикл державної політики (визначення проблеми, формування порядку денного, вибір політики, планування політики, впровадження політики, моніторинг та оцінка результатів впровадження політики, перегляд політики)[9].

Безумовно, освітні середовища є одними з ключових місць для впровадження превентивних заходів та формування психологічної стійкості для усіх учасників освітнього процесу. Серед переліку компетентностей і наскрізних умінь, якими мають оволодіти учасники освітнього процесу – соціальна компетентність, критичне та системне мислення, стресменеджмент, уміння конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, розв'язувати проблеми, здатність співпрацювати з іншими людьми, в тому числі у стресовій ситуації. Таке завдання можна реалізувати через соціально-емоційне навчання (СЕН). Метою соціально-емоційного навчання є розвиток соціально-емоційних компетентностей здобувачів освіти, що створює підґрунтя для особистісного розвитку, щасливого життя, успішної кар'єри громадян та економічного зростання і суспільного розвитку держави. Соціально-емоційні компетентності також прийнято представляти як «життєві навички» (life skills), необхідні для добробуту індивіда та суспільного розвитку.

ВООЗ, Міжвідомчий постійний комітет, UNICEF та інші міжнародні організації пропонують широкий спектр безкоштовних, доказових та адаптованих для різних рівнів надання допомоги керівництв та інструментів у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. До доказово обґрунтованих підходів з психологічної допомоги (на основі інформації з посібнику «Мінімальний пакет психосоціальних послуг) можна віднести наступні:

- когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) у різних формах, таких як поведінкова активація, терапія когнітивної обробки, підходи на основі експозиції (наприклад, наративна експозиційна терапія) та підходи КПТ третьої хвилі (наприклад, терапія прийняття та зобов'язання)
- навчання управлінню стресом/релаксації

- психологічна консультація з вирішення проблем / терапія з вирішення проблем
- міжособистісна терапія/міжособистісна психотерапія [6, 7, 8, 10]

При цьому зважаючи на масштаб потреб у поєднанні з гострою нестачею фахівців у галузі психічного здоров'я до надання допомоги та підтримки можуть залучатися неспеціалісти [11].

15 січня 2025 р. Верховна Рада України ухвалила Закон № 12030 «Про систему охорони психічного здоров'я». Його мета створення сучасної, ефективної та злагодженої системи, яка відповідатиме європейським нормам та стандартам й працюватиме для всіх громадян країни. Нормативний акт закладає основу майбутнього, де психічне здоров'я – в пріоритеті, а пов'язані з ним питання інтегровані в усі сфери життя. Він передбачає чіткі повноваження, а також тісну співпрацю між центральними та місцевими органами влади та неурядовими організаціями. Для координації послуг у цій сфері запроваджується Національна комісія з питань психічного здоров'я – постійно діючий колегіальний орган у сфері управління Кабінету Міністрів України. Одним із найважливіших пунктів, передбачених законом, є запровадження системи безперервного професійного розвитку та сертифікації фахівців у сфері психічного здоров'я. Так, документ передбачає єдині стандарти сертифікації за професійними напрямами роботи психологів (у Нацкомісії) та сертифікацію психотерапевтів саморегулівними організаціями (СРО), які мають міжнародне визнання. Крім того, закон запроваджує чіткі визначення таких понять, як «психічне здоров'я», «послуга у сфері психічного здоров'я», «надавач послуг у сфері психічного здоров'я», «фахівці у сфері психічного здоров'я» та інші, необхідні для якісного юридичного регулювання цієї сфери. Закон узгоджується з пріоритетними завданнями Європейського Союзу у сфері реагування на виклики психічного здоров'я. Основні його положення ґрунтуються на рекомендаціях Єврокомісії вирішувати питання психічного здоров'я в усіх сферах національної політики [12].

В Україні тема психологічного добробуту набула особливої значущості через наслідки війни та економічні виклики. Державні, громадські та міжнародні ініціативи вже роблять значний внесок у підтримку здоров'я українців, проте необхідні подальші реформи, розширення доступу до безкоштовної психологічної допомоги, боротьба зі стигмою та збільшення фінансування цієї сфери.

Інвестування у психічне здоров'я сьогодні – це запорука сталого розвитку України в майбутньому.

Список використаних джерел

1. Національна програма психічного здоров’я та психосоціальної підтримки. Доступно за посиланням: https://moz.gov.ua/article/news/nacionalna-programa-psihichnogo-zdorovja
2. Світовий банк. (2023). Вплив психічного здоров’я на економічний розвиток України. Доступно за Організація Об’єднаних Націй. (2015). Цілі сталого розвитку. Офіційний сайт ООН. Доступно за посиланням: https://sdgs.un.org/goals
3. Програма розвитку ООН в Україні. (2023). Цілі сталого розвитку в Україні. Доступно за посиланням: https://www.undp.org/uk/ukraine/tsili-staloho-rozvytku
4. Всесвітня організація охорони здоров’я. (2023). Психічне здоров’я під час війни: основні виклики та рекомендації. ВООЗ Україна. Доступно за посиланням: https://www.who.int/ukraine
5. Міністерство охорони здоров’я України. (2023). посиланням: https://www.worldbank.org/en/country/ukraine
6. Європейський Союз та ВООЗ. (2023). Фінансування програм психосоціальної підтримки в Україні. Доступно за посиланням: https://www.euro.who.int/en/countries/ukraine
7. ЮНІСЕФ Україна. (2023). Психологічна підтримка дітей та молоді під час війни. Доступно за посиланням: https://www.unicef.org/ukraine
8. Ла Страда – Україна. (2023). Програми психологічної допомоги для постраждалих від війни. Доступно за посиланням: https://la-strada.org.ua/
9. Центр громадського здоров’я України (КЦПЗ). (2023). Аналіз потужностей та ресурсів, які має кожне міністерство, як вони використовуються, які є прогалини.
10. Health and Human Rights Info. (2023). The Mental Health and Psychosocial Support Minimum Services Package. Доступно за посиланням: https://www.hhri.org/publication/the-mental-health-and-psychosocial-support-minimum-services-package/
11. Міністерство охорони здоров’я України. (2024). Цільова модель системи у сфері психічного здоров’я та психосоціальної підтримки.
12. Міністерство охорони здоров’я України. (2025). Закон № 12030 «Про систему охорони психічного здоров’я». Доступно за посиланням: https://moz.gov.ua/uk/psihologiv-ta-psihoterapevtiv-v-ukrayini-sertifikuvatimut-uhvaleno-zakon-pro-sistemu-ohoroni-psihichnogo-zdorov-ya

УДК 159. 944. 4: 004-057.2
Довбня Сергій Юрійович,
аспірант,
Інститут психології імені Г.С. Костюка
НАПН України
orcid.org//: 0009-0000-5670-6350

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ ЯК УМОВА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ІТ-КОМПАНІЇ

Активне реформування всіх сфер суспільного життя, нестабільна політична і соціально-економічна ситуація в країні, виклики військової екзистенції вітчизняного соціуму зумовлюють зростання психоемоційного навантаження на особистість. Тому в останні десятиліття проблеми вивчення суб'єкта, що перебуває у ситуаціях стресу обумовили збільшення кількості досліджень у вітчизняній психологічній науці, присвячених цій проблемі.

Дослідниками (О. Валуйко, О. Гошкодеря, С. Максименко, Л. Наугольник, В. Розов, Г. Сельє, Т. Цигульська та ін.) проведено численні емпіричні розвідки окремих аспектів стресу, складних життєвих ситуацій, копінг-стратегії та постстресового відновлення. Однак попри різноманіття досліджень у зазначеній царині низка питань залишаються недостатньо висвітленими, зокрема застосування результатів сучасних зарубіжних теорій дослідження психологічних умов розвитку стресостійкості працівників ІТ-компанії, можливості їх використання для реалій сучасної України.

На сьогодні в науці немає чіткого визначення поняття психологічних умов. Умова – необхідна обставина, яка робить можливим здійснення, створення, утворення чого-небудь або сприяє чомусь» [1].

У наукових доробках Т. Болкун, М. Голубєвої, О. Матеюк, О. Чепішко, М. Шумік та ін., психологічні умови розглядаємо як:

– складова ефективності психологічного забезпечення у процесі професійного самовизначення студентів з обмеженими можливостями (О. Матеюк, Т. Болкун) [2];
– сформованість пізнавальних та професійних мотивів розвитку професійної свідомості майбутніх вчителів (О. Чепішко) [3];
– внутрішні і зовнішні чинники, що створюють комплекс таких обставин, які певним чином впливають на психічний стан людини, її внутрішній світ, прийняття рішень та життєдіяльність (І. Шумік, М. Голубєва) [4].

Ю. Теплюк визначені психологічні умови розвитку стійкості до стресу у соціальних працівників різних вікових категорій, зокрема: емпатію (А. Мехрабіан); толерантність (Т. Титаренко); моральну нормативність (І. Булах, О. Маклаков); мотивацію професійної діяльності (А. Маркова), копінг-стратегія (Л. Анцифєрова, О. Асмаковець, В. Корольчук) [5].

Під психологічними умовами, на основі досліджень Ю. Теплюк, що здійснюють найбільший вплив на розвиток стресостійкості працівників ІТ-компанії, визначено емпатію, толерантність і моральну нормативність. Найменш значущі взаємозв'язки зафіксовано між внутрішньою мотивацією до професійної діяльності, копінг-стратегіями «Вирішення проблем» і «Пошук соціальної підтримки» [5].

У теоретичному дослідженні ми робимо акценти на психологічному кліматі як умові розвитку стійкості працівників ІТ-компанії.

Проблема психологічного клімату розробляється багатьма вітчизняними та зарубіжними дослідниками (І. Андрєєва, Н. Базалійська, Е. Берн, Н. Бєляєва, І. Ващенко, Н. Завацька, В. Іушина, Л. Карамушка, С. Кличковський та ін.).

У науковому доробку С. Кличковського здійснено на основі теоретичного аналізу наукових підходів до тлумачення поняття психологічного клімату. Дослідником, психологічний клімат визначається як: «психологічна атмосфера групи; інструмент формування колективу; стан групової свідомості; загальний емоційно-психологічний настрій малої виробничої групи; стиль взаємин між членами групи; психофізіологічна та психологічна сумісність, згуртованість, єдність членів малої групи; поєднання взаємостосунків між членами колективу, їхнім настроєм та мотивом трудової діяльності; сукупність соціально-психологічних та ділових взаємозв'язків; набір правил, моральна та етична поведінка працівників; стан міжособистісних та групових зв'язків; короткотривалий, мінливий стан прояву організаційної культури» [6. с. 2–3].

Отже, як показує аналіз вище зазначених наукових досліджень, систему психологічного клімату, яка є достатньо чисельною та різноманітною і детермінуються усім зовнішнім середовищем діяльності та її структурними компонентами (характер міжособистісних стосунків, стиль керівництва, групова мотивація досягнення успіху, установки у міжособистісних взаємостосунках, професійна компетентність працівників ІТ-компанії) та певних умов може зумовлювати стрес. Тому важливу роль для збереження психічного здоров'я співробітників та досягнення високих показників функціонування та діяльності за психологічних умов зростання стресових навантажень відіграє стресостійкість як опірність особистості стресовим впливам.

Важливою характеристикою стресостійкості є здатність не тільки зберігати, а й підвищувати показники ефективності діяльності у ситуації ускладнення стресових умов. Стресостійкість, вміння знаходити спільну мову з різними людьми, ідеальні комунікативні навички та емпатія – ось головні якості, необхідні працівникові ІТ-компанії. Оскільки працівників ІТ-компанії у своїй роботі постійно стикається зі стресовими ситуаціями: при спілкуванні, консультаціях у чаті, емейлах чи розмові по телефону. Незалежно від напрямів діяльності працівників ІТ-компанії повинен бути послідовним, уважним до деталей, знайти унікальних підхід до кожного клієнта, спрямувати в потрібне русло тощо.

Таким чином, на основі вище зазначених наукових доробках, виявлено, що психологічний клімат на підприємстві позитивно впливає на високий рівень розвитку стресостійкості у працівників ІТ-компанії, який досягається шляхом підвищення рівня внутрішньої мотивації співробітників до професійної діяльності у єдності особистісної, соціокультурної та професійної спрямованості; в розвитку, саморозвитку і службової підготовки працівників ІТ-компанії; активізації самостійності та творчого потенціалу співробітників; гуманізму та єдності особистісної, соціокультурної та професійної спрямованості; активізації самостійності та творчого потенціалу співробітників; гуманізму; наявність стимулюючого середовища, що дозволяє працівнику ІТ-компанії впоратися з робочими задачами та ефективно допомогти клієнту у розв’язанні актуальних для нього питань.

Список використаних джерел

1. Вікова психологія : навч. Посібник. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
2. Матеюк О. А., Болкун Т. А. Психологічні умови професійного самовизначення особистості з обмеженими можливостями. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія*. 2010. Т. 7, Вип. 24. С. 175–183.
3. Чепішко О. І. Психологічні умови розвитку професійної свідомості майбутніх учителів. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, *Проблеми сучасної психології*. 2013. Випуск 22. С. 662.
4. Шумік І. В., Голубєва М. О. Психологічні умови формування свідомого вибору життєвого шляху старшокласниками / старшокласницям. *НАУКОВІ ЗАПИСКИ НаУКМА*. 2017. Том 1999. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. С. 74–75.

5. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2021. 272 с.
6. Кличковський С. О. Соціально-психологічні особливості формування психологічного клімату на підприємстві у кризовий період. – На правах рукопису. дис. ... канд. психол. наук : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Київський національний університет імені Тараса Шевченка, МОН України. Київ, 2020., С. 2–3.

УДК 159.9

Дубініна Катерина Віталіївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
педагогічного факультету,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
ORCID https://orcid.org/0000-0002-5264-8250

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЗАПОРУКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У сучасному суспільстві, де високі темпи життя та великий обсяг інформації потребують швидких рішень, проблема прокрастинації набуває особливої актуальності. Відкладання важливих справ негативно впливає не лише на особисту ефективність, а й на професійну діяльність людини. У цьому контексті психопрофілактика прокрастинації стає необхідною умовою для забезпечення продуктивності та успіху в кар’єрі.

Аналіз теоретичних надбань зарубіжних (M. Aitken, J. Burka, J. Ferrari, J. Johnson, M. Kachgal, C. Lay, W. McCowin’s, N. Milgram, T. Pychyl, L. Solomon, P. Steel, H. Schouwenburg, R. Tenne та ін.) і вітчизняних (С. Бабатіна, Є. Базика, В. Бикова, Я. Варваричева, О. Грабчак, М. Дворник, Є. Ільїна, К. Євстігнєєвої, В. Ковиліна, Т. Колтунович, О. Михайлової, Т. Мотрук, О. Поліщук, Д. Стеценко, Ю. Шайгородського,

К. Фоменко та ін.) науковців дозволяє стверджувати, що прокрастинація – це схильність до постійного відкладання важливих справ на пізніший термін, що часто супроводжується почуттям провини, тривожністю та зниженням мотивації.

У попередніх наших наукових працях, присвячених дослідженню проблеми прокрастинації [1-4], зазначено, що основними чинниками цього явища є:

1. *Психологічні:* низька самооцінка, страх перед невдачею, перфекціонізм, нестача мотивації, порушення вольової сфери; підвищений рівень особистісної тривожності тощо.

2. *Фізіологічні*: втома, хронічний стрес, нестача сну, стан здоров'я; хвороби тощо.

3. *Організаційні*: невміння планувати час, відсутність чітких цілей і пріоритетів.

4. *Соціально-психологічні:* більше часу віртуальної комунікації замість безпосередньої, зовнішні відволікаючі фактори, опір зовнішньому контролю, особистий спротив, непокора зовнішньому оточенню, нелюбима робота, нудна, неприємна справа, якою потрібно займатися тощо.

Науковцями встановлено, що прокрастинація може суттєво знизити продуктивність праці, призводячи до: порушення дедлайнів та зниження якості виконуваних завдань; зростання рівня стресу та емоційного вигорання; погіршення професійної репутації та втрати кар'єрних можливостей. Отже, контроль і профілактика прокрастинації є важливими елементами розвитку ефективного професіонала.

Психопрофілактика передбачає систему різноманітних методів, шляхів, заходів спрямованих на запобігання прокрастинації та формування навичок ефективного управління часом. Розглянемо деякі з основних методів.

1. *Формування самодисципліни та відповідальності:*

– Використання методу «двох хвилин»: якщо завдання займає менше двох хвилин, його слід виконати негайно.
– Впровадження принципу «з'їсти жабу» – починати день із найскладнішого завдання.

2. *Розвиток навичок тайм-менеджменту*:

– Використання техніки Pomodoro (працювати над завданнями проміжками по 30 хвилин, де 25 хвилин витрачати на роботу, а 5–10 хвилин – на відпочинок. Один такий проміжок називають «помідором») [5].

– Планування завдань за принципом матриці Ейзенхауера (розподіл на термінові та важливі), тайм-менеджмент Бодо Шефера, результативний тайм-менеджмент Брайана Трейсі [4; 6].

3. *Психологічна робота з мотивацією та страхами:*

– Використання техніки візуалізації успіху.
– Переформатування мислення: заміна «Я повинен» на «Я хочу».

4. *Робота з фізичним станом:*

– Збалансований режим сну і відпочинку.
– Фізична активність для підтримки енергії та концентрації.

5. *Створення сприятливого робочого середовища:*

– Усунення відволікаючих чинників.
– Використання технік глибокої роботи (deep work) [7].

Отже, підсумовуючи, констатуємо, що прокрастинація є серйозним викликом для сучасного професіонала, однак її можна подолати за допомогою правильно організованої психопрофілактики. Формування навичок самодисципліни, управління часом, робота з психологічними бар'єрами та підтримка фізичного здоров'я сприятимуть підвищенню ефективності професійної діяльності. Таким чином, боротьба з прокрастинацією – це не лише особистісний розвиток, а й ключ до успіху в кар'єрі.

Список використаних джерел

1. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2018. Випуск 7. С. 172–180.
2. Дубініна К.В. Шляхи профілактики та подолання прокрастинації у студентів. *Психологічний і педагогічний дискурс: наукові записки вчених:* збірник матеріалів конференції / за заг. ред. проф. Т. О. Олефіренка. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. С. 58–61.
3. Дубініна К.В. Причини прокрастинації особистості: теоретичний аспект». *Розвиток науки і техніки: проблеми та перспективи: збірник тез Всеукраїнської науковопрактичної інтернет-конференції з нагоди відзначення Дня науки-2020 в Україні* (м. Київ, 21 травня 2020 р.). Київ: ДНДІ МВС України, 2020. С. 340–343.
4. Дубініна К.В. Засоби профілактики та подолання прокрастинації студентів під час їх професійної підготовки. *Матеріали четвертого міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»:* Зб. наук. праць / ра ред. С.В. Страшка. Вип. 4. К.: Алатон, 2022. С. 28–31/

5. Засіб від прокрастинації: техніка Помодоро... URL: https://happymonday.ua/tehnika-pomodoro.
6. Кириченко І. В., Шленьова М. Г., Класичні підходи до тайм-менеджменту в сучасних реаліях. *Журнал Науковий огляд* № 1(81), 2022. DOI 10.26886/2311-4517.1(81)2022.2
7. Нотатки з книги «Заглибитись у роботу: як досягти успіху через фокусування у світі безперервних відволікань». URL: https://makeupyourmindez.blogspot.com/2017/07/deep-work-by-cal-newport-1.html

УДК 614.2:336.7
Дубич Сергій Васильович,
аспірант кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет
https://orcid.org/0009-0005-0742-8098

МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ БАНКІВСЬКОЇ СФЕРИ

Ментальне здоров'я працівників банківської сфери у сучасній науковій літературі є актуальною, затребуваною категорією, стосовно якої постійно простежується інтерес дослідницької спільноти. Виникнення такої категорії є відповіддю на численні запити теоретичного і практичного характеру. Зокрема, існує потреба ідентифікації психоемоційного стану людини, яка з медичної точки зору здорова, не має очевидних життєвих труднощів, не зазнає фізичного насилля, але при цьому втрачає свій трудовий потенціал, не може підтримувати комунікації з колегами [1, с. 45].

Щодо банківських службовців (особливо банківських установ України) існують додаткові запити на дослідження ментального здоров'я, зокрема факторів, які погіршують психоемоційний стан працівників. Банківські установи в принципі характеризуються специфічним внутрішнім середовищем, зокрема особливою корпоративною культурою, підвищеною індивідуальною відповідальністю співробітників, великим обсягом монотонної роботи. При тому, що номінально банківські службовці традиційно відносяться до найбільш високооплачуваних фахівців, а робота в банківській установі ніколи не прирів-

нювалася до роботи на шкідливому виробництві, банківські співробітники систематично перебувають у стресових ситуаціях, у стані постійного психологічного тиску.

Методологія вивчення ментального здоров'я саме банківських службовців потребує адаптації існуючих методик і прийомів дослідження ментального здоров'я персоналу як такого. Зокрема, доцільно здійснювати такі дослідження на основі концептуальної моделі, розробленої з врахуванням особливостей внутрішнього середовища банківської установи та тих ризиків, з якими стикаються його співробітники.

Вивчення ментального здоров'я персоналу, відокремлення найманих працівників у соціальну групу не повністю новим підходом. Зокрема, у працях Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко та ін. [2, с. 50] вивчаються особливості психологічного здоров'я персоналу навчальних закладів, досліджуються ризики для ментального здоров'я співробітників в умовах COVID-19. Зазначеними дослідниками запропоновано градацію компонентів ментального здоров'я, кожен з яких має вивчатися на основі власної методичної бази. Такими компонентами ментального здоров'я є: когнітивно-емоційний, рефлексивно-особистісний та операційно-функціональний. Стосовно кожного з компонентів виділений показник, який його характеризує і визначення якого дозволяє дати характеристику психоемоційному стану людини. Відповідно, когнітивно-емоційний компонент доцільно вивчати за допомогою показника «ставлення до психологічного здоров'я». Рефлексивно-особистісний досліджується через визначення показника «позитивне психічне здоров'я». Дослідження операційно-функціонального компонента включає аналіз таких показників, як «внутрішній контроль», «контроль випадку».

З огляду на об'єктивні обставини, дослідження ментального здоров'я працівників банківської сфери України потребує вивчення такого аспекту, як вплив бойових дій на суспільство загалом та на професійне середовище банківських установ. Проблематика дослідження психоемоційного стану працівників умовах війни розглядається у публікаціях Л.М. Карамушки [3, 81].

Пропонується розглядати цю проблему в чотирьох базових аспектах. По-перше, необхідно визначати здатності співробітників протистояти щоденному стресу, самостійно знаходити для цього кошти та інструменти, та підтримувати у стресовій ситуації свою працездатність. По-друге, аналізується здатність найманих співробітників підтримувати комунікацію у корпоративному середовищі. Тобто зберігати та відтворювати прийняті формати спілкування. По-третє,

вивчення ментального здоров'я співробітників слід пов'язати з їхньою здатністю конструктивно, продуктивно працювати навіть у несприятливих умовах та невизначеності воєнного часу. По-четверте, подібні дослідження пов'язані з вивченням творчого потенціалу найманих працівників, їх спроможності у стресовій ситуації зберігати свою креативність, уміння знаходити нестандартні вирішення нагальних проблем.

Базовою категорією для побудови методології дослідження ментального здоров'я співробітників банківської сфери є саме собою поняття психоемоційного стану людини, ментального стану і тих факторів та обставин, які впливають на їх формування [4, с. 22].

Системною обставиною, що визначає шкоду ментальному здоров'ю співробітників банківських установ, є специфіка професійного середовища у банківській сфері в принципі. До неї належать ментальні, психологічні особливості більшості банківських службовців, специфіка міжособистісних відносин та корпоративної культури. Можна виділити кілька важливих відмінностей саме банківських службовців [5, з. 384]:

1) значна частина банківських службовців (у тому числі в українських банківських установах) далеко не завжди адекватно оцінює свій трудовий потенціал та психологічну стійкість. Як правило, банківські службовці схильні до переоцінки своїх спроможностей до протидії стресовим ситуаціям;

2) серед банківських службовців поширена корпоративна культура, яка передбачає постійні переробки та «працю на межі можливостей»;

3) підвищена конкуренція між банківськими співробітниками спричиняє ускладнення міжособистісних відносин, приховані та явні конфлікти, а також невиправданий психологічний тиск.

На відміну від вивчення ментального здоров'я більшості професій, дослідження специфіки саме серед банківських службовців передбачає пошук специфічних, прихованих ризиків. У разі інших професій джерела підвищеного ризику для ментального здоров'я найчастіше очевидні (наприклад, у правоохоронній діяльності). У банківському середовищі (зокрема в українських банківських установах) на тлі матеріального благополуччя та наявності необхідних матеріальних ресурсів ризики для ментального здоров'я мають прихований, неявний характер. Відповідно, побудова методологічної бази дослідження потребує комплексного підходу, використання широкого переліку методик та інструментів. Одним із рішень даного завдання є градація категорії ментального здоров'я на складові та предметне вивчення кожної з них за допомогою вже існуючих методик.

Список використаних джерел

1. Карамушка, Л.М. та ін. *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум* / Л.М. Карамушка, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко, В.І. Лагодзінська, В.М. Івкін, О.С. Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 76 с.
2. Карамушка, Л.М., Креденцер, О. В., Терещенко, К.В. та ін. *Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості*: монографія. За ред. Л.М. Карамушки. Київ – Львів. 2021. 284 с.
3. Карамушка, Л.М. *Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : навч.-методичний посібник***.** Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2021. 124 с.
4. Іванова, Т.В. Біомедичний та соціологічний підходи до психічного здоров'я // *Вісник НТУУ «КПІ» Політологія. Соціологія. Право*. 2019. № 1 (41). С. 21–25.
5. Пріба, Г.А. (ред.) *Ментальне здоров'я особистості та організації: колективна монографія. Академія праці, соціальних відносин і туризму* / за заг. ред. : Г.А. Пріба, Л.Є. Бегези. Київ: ТОВ «Типографія АМГ», 2024. 518 с.

УДК 159.942

Євченко Ірина Миколаївна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет,

РІВЕНЬ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Під час перебування людини на війні (відриву від навколишнього середовища) кожен живе по-різному, кожен по-різному пристосовується до нових для нього умов життя. Перебування в зоні бойових дій пов'язане з сильним психотравмуючим ефектом через екстремальні ситуації, в які потрапляє боєць, що неминуче позначається на його психічному стані. «Військові дії на сході України призвели до появи особливої категорії військовослужбовців, які відчули на собі

негативний вплив комплексу інтенсивних і тривалих стресових факторів, що призвело до виникнення стресу, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та емоційної розлади. Це особливу форму загальної реакції на стрес, при якій стрес перевантажує психологічні, фізіологічні та адаптаційні можливості людини та руйнує захист» [1, с. 252].

Отриманий досвід внаслідок бойової діяльності призводить до психологічних змін, деякі з яких незворотні. Зміни особистості обов'язково впливають на сприйняття нової реальності та умов суспільства, в яких людина адаптується. Такі зміни називають «воєнізованою психікою» і характеризуються певними новими ознаками [2].

Коли люди зустрічаються з невідомістю – часто виникають напружені емоційні стани. Якщо ж ця невідомість є неочікуваною, неприємною, загрозливою для життя та розтягнутою в часі – емоційне напруження може стати непосильним для психіки людини [3]. Травматичні події можуть змінити буденність особистості, стосунки, мрії та цінності, що вимагає постійної адаптації до кризових умов. Наявність кризи, з одного боку, може негативно вплинути на умови життя, з іншого – стимулювати пошук нових перспектив, можливостей реалізації нереалізованого та прихованого людського потенціалу, а також розвиток ефективних психологічних копінг-стратегій [4]. Війна може викликати не тільки негативні, а й позитивні зміни, випробовуючи на зрілість, мужність, відповідальність, наполегливість, переосмислення основних життєвих підходів, стратегій прийняття себе та оточуючих, формування нового способу мислення, зміни цілей і планів на майбутнє [5].

Ми провели пілотажне дослідження рівня тривожності учасників бойових дій за методикою «Діагностика рівня особистісної тривожності», Дж. Тейлор, адаптація В. Норакідзе. У досліджені взяли участь 30 чоловіків, віком від 22 до 56 років, які мали досвід служби в армії та різні періоди перебування в зоні бойових дій.

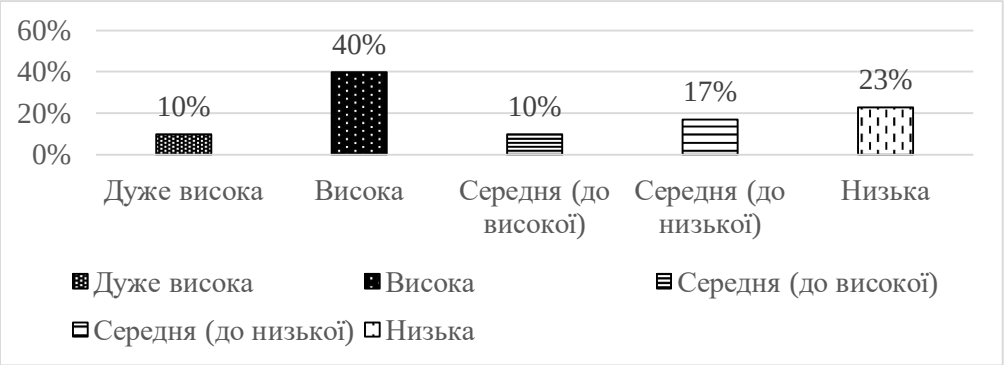


Рис. 1. Результати опитування військових за методикою «Діагностика рівня особистісної тривожності», Дж. Тейлор

23% (n=7) досліджуваних військових мають низький рівень особистісної тривожності, зазвичай відрізняються стійкістю до стресу та спокоєм у складних і небезпечних ситуаціях, демонструють високий рівень впевненості у своїх силах, здатні зберігати холоднокровність у моменти підвищеного ризику. Вони швидко ухвалюють рішення без зайвих сумнівів, спираючись на свій досвід та інтуїцію. Їхня психіка менш схильна до хвилювань, що дозволяє їм ефективно діяти в стресових умовах бойових операцій. Вони не дозволяють собі надмірно зосереджуватися на потенційних проблемах або негативних сценаріях, а натомість – спрямовують увагу на пошук рішень і виконання завдань. Це допомагає їм підтримувати високу продуктивність та рішучість у кризових ситуаціях. Їхня низька тривожність також робить їх надійними партнерами в команді, оскільки вони не піддаються паніці та можуть підтримати інших у важкі моменти.

17% (n=5) досліджуваних військових мають середній рівень (тенденцію до низького) особистісної тривожності. Вони можуть відчувати тривогу або занепокоєння в певних умовах, але загалом здатні швидко опановувати свої емоції і повертатися до зважених, раціональних дій. Тривога не є домінуючим фактором у їхньому повсякденному житті, вона проявляється лише в моменти підвищеної напруги чи невизначеності. Навіть тоді ці військові, як правило, зберігають контроль над ситуацією і не дозволяють хвилюванню завадити їхнім рішенням. Вони схильні підтримувати спокій і впевненість у своїх силах, хоча інколи можуть сумніватися в правильності своїх рішень у складних або нових обставинах. Такі комбатанти часто спираються на свій досвід, що дозволяє їм діяти впевнено навіть у стресових умовах.

10% (n=3) досліджуваних військових мають середній рівень (тенденцію до високого) особистісної тривожності. Вони можуть відчувати помірний рівень занепокоєння в ситуаціях, пов’язаних з невизначеністю або підвищеним ризиком. Їхня тривога проявляється періодично, особливо в стресових або нових обставинах. Хоча зазвичай вони можуть виконувати свої завдання ефективно, у складних ситуаціях їхня тривожність може посилюватися, що впливає на швидкість прийняття рішень або рівень впевненості у власних діях. Такі військові часто виявляють схильність до передбачення потенційних проблем або ризиків, що робить їх уважними до деталей. Хоча зазвичай вони можуть виконувати свої завдання ефективно, у складних ситуаціях їхня тривожність може посилюватися, що впливає на швидкість прийняття рішень або рівень впевненості у власних діях, що може призводити

до затримок у виконанні завдань. Проте така тривожність також робить їх більш відповідальними й обережними, оскільки вони ретельно оцінюють ситуацію, намагаючись уникнути помилок.

40% (n=12) досліджуваних військових мають високий рівень особистісної тривожності. Вони часто відчувають постійну внутрішню напругу, що може супроводжувати їх навіть під час виконання рутинних завдань. Мають надмірну чутливість до потенційних загроз і схильні перебільшувати небезпеку в різних ситуаціях. Висока тривожність впливає на їхні думки, змушуючи постійно розмірковувати про можливі негативні наслідки своїх дій чи ситуацій навколо, що спричиняє труднощі в зосередженні на поточних завданнях через надмірне занепокоєння майбутніми подіями.

Емоційний стан таких військових характеризується неспокоєм, дратівливістю, що ускладнює їхні взаємини з побратимами. Висока тривожність впливає на здатність до швидкого прийняття рішень, оскільки страх помилитися або зробити неправильний крок пригнічує впевненість. Тіло страждає через порушення сну, втому або підвищену напруженість м’язів, що знижує загальну продуктивність. Такі симптоми не завжди зникають після завершення небезпечних ситуацій, а можуть супроводжувати військових і в побуті, роблячи важким відновлення після стресових подій.

10% (n=3) досліджуваних військових мають дуже високий рівень особистісної тривожності. Вони часто стикаються з підвищеним відчуттям напруги та тривоги у повсякденній діяльності, відчувають постійне внутрішнє хвилювання, очікуючи небезпеки навіть у відносно спокійних ситуаціях. Їхні думки зазвичай зайняті переживанням щодо майбутніх подій, а також побоюванням за своє життя та життя товаришів по службі. Тривога може проявлятися у вигляді труднощів з концентрацією уваги, проблем зі сном, підвищеною дратівливістю або частими змінами настрою. Такі військові відчувають труднощі у прийнятті рішень або швидких реакціях, оскільки їхні думки постійно зосереджені на можливих негативних результатах. Вони часто схильні уникати певних дій або ситуацій, які здаються їм небезпечними або загрозливими, навіть якщо ці страхи не завжди обґрунтовані. Фізично висока тривожність може проявлятися у підвищеному серцебитті, пітливості, тремтінні рук або м’язовій напрузі, що призводить до швидкої втомлюваності та впливає на здатність виконувати бойові завдання. Постійне відчуття тривоги також може підривати впевненість у своїх силах, що особливо критично в умовах бойових дій.

Отримані результати дослідження рівня тривожності учасників бойових дій вказують, що перебуваючи в нинішніх умовах війни,

комбатанти мають високий рівень тривожності, який відображається на психічному й фізичному стані військовослужбовців, на здатності виконувати службові завдання, а в подальшому – успішно адаптуватись та інтегруватись у суспільство. Адже при порушенні базових потреб особистості (сон, апетит, відчуття безпеки), страждає її психіка та соматичне здоров'я, що в подальшому негативно впливає на життєдіяльність організму в цілому. Тому важливо створити психологічну програму підтримки комбатантів та їх сімей, яка буде діяти на постійній основі й охопить стовідсотково особовий склад Сил оборони України.

Список використаних джерел

1. Основи реабілітаційної психології : подолання наслідків кризи. Навчальний посібник за заг. ред. Н. Пророк. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
2. Мельник О. Посттравматичне зростання в контексті соціальної адаптації учасників АТО. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції 22–23 лютого. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка. 2018. С. 372–374.
3. Євченко І. Емоційний стан українців під час російсько–української війни. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми (Київ, 22 квітня 2022 року). С. 45–49.
4. Moran G. S. Walking on the sunny side: What positive psychology can contribute to psychiatric rehabilitation concepts and practice. Psychiatric Rehabilitation Journal. 2013. № 36(3). P. 202–208.
5. Євченко І. Часова перспектива комбатантів ЗСУ. Психологічні ресурси розвитку особистості в умовах невизначеності освітнього простору. Збірник матеріалів наукових доповідей І Всеукраїнської науково-практичної конференції. (м. Київ, 23–24 жовтня 2024 року). С. 80–84.

УДК 159.9:316.6
Єсін Роман Вікторович,
ад'юнкт кафедри внутрішніх комунікацій
інституту стратегічних комунікацій,
Національний університет оборони України
ORCID ID: 0009-0000-6340-4211

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ МОТИВАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОФІЦЕРІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК

Професійна мотивація офіцерів Сухопутних військових вирішує роль у забезпеченні ефективного виконання службових обов'язків, бойової готовності та розвитку військової кар'єри. Вона формується під впливом різних чинників, серед яких особливу роль формують психологічні. Психологічні чинники професійної мотивації охоплюють як внутрішні (особистісні особливості, інтереси, прагнення, бажання, потреби, цінності), так і зовнішні (психологічний клімат у військовому підрозділі, вплив керівництва, соціальна підтримка). Дослідження цих аспектів дозволяє застосувати провідні механізми, які впливають на мотивацію офіцерів та знайти шляхи її підвищення.

Мотивація – імпульс, який надає мету або напрямок поведінці і працює в особистості на свідомому чи підсвідомому рівні. [3, с. 670]. Вона є внутрішнім чинником подальшого розвитку особистості, покращує стабільність її професійних переконань, виступає рушієм ціннісних орієнтирів, інтелектуальних, емоційних та вольових процесів, впливаючи на результати професійної діяльності. Професійна мотивація – є чинником професійного розвитку та становлення особистості. У військовій сфері мотивація особливо важлива, оскільки діяльність військовослужбовців пов'язана з високою відповідальністю, стресовими ситуаціями та фізичними навантаженнями.

Психологічні чинники, що впливають на мотивацію офіцерів Сухопутних військ, можна поділити на внутрішні (потреби та цінності, професійна ідентичність, емоційно-вольові якості) і зовнішні (психологічний клімат у військовому підрозділі, вплив керівництва, соціальна підтримка). Основою внутрішньої професійної мотивації є ієрархія потреб офіцера, яка включає базові потреби (матеріальне забезпечення), потреби в безпеці (гарантії соціального захисту) та вищі потреби (самореалізація, патріотизм). Формування стійкої ідентичності військового сприяння розвитку відповідальності, почуття обов'язку та лояльності до військової служби. Витривалість,

стресостійкість, самоконтроль – значення риси, що забезпечує стабільну мотивацію навіть у складних ситуаціях. До зовнішніх психологічних чинників відносимо дружні стосунки, підтримка товаришів і справедливе керівництво, стиль управління командиром, його авторитет та методи стимулювання, визнання заслуг, моральне забезпечення та наявність програми психологічної підтримки зміцнення мотивації офіцерів [2].

Враховуючи визначених психологічних чинників, можна виділити кілька напрямків вдосконалення системи мотивації у Сухопутних військах:

1. Психологічна підготовка та розвиток емоційної стійкості:

- впровадження програм практичних тренувань із саморегуляції, управління стресом та психологічної адаптації до екстремальних умов;
- робота військових психологів із персоналом щодо формування позитивного ставлення до служби [1, с. 26].

2. Оптимізація психологічного клімату у військових підрозділах:

- встановлення взаємної довіри між начальниками та підлеглими;
- використання методів нематеріального заохочення: визнання досягнень, моральне стимулювання.

3. Розвиток кар'єрних перспектив можливого професійного росту:

- надання офіцерам можливостей для навчання, підвищення кваліфікації та кар'єрного просування;
- впровадження системи навчання для підтримки молодих офіцерів.

4. Зміцнення соціальних гарантій та підтримки:

- забезпечення офіцерів якісним соціальним пакетом (житло, страхування, пільги для сім;
- розширення програми психологічної реабілітації для офіцерів, особливо тих, хто брав участь у бойових діях, з компенсацією запобігання професійному розвитку та посттравматичним стресовим розладам;
- створення ефективних комунікаційних платформ між військовослужбовцями та керівництвом для обговорення проблемних питань і підвищення мотивації через відкритий діалог.

5. Підвищення рівня патріотичного виховання:

- зміцнення військових традицій та історичної спадщини, які формують почуття гордості та відповідальності за службу;
- організація зустрічей із ветеранами, участь у патріотичних заходах, що посилює посилення мотиву та зміцнення бойового духу.

Психологічні чинники виконують провідну роль у формуванні та підтримці професійної мотивації офіцерів Сухопутних військ.

Усвідомлення власної значимості, підтримка з боку підрозділу та керівництва, можливість професійного розвитку та належне матеріальне забезпечення сприяють підвищенню рівня мотивації військовослужбовців. Ефективне управління мотивацією потребує комплексного підходу, який включає як внутрішні, так і зовнішні психологічні чинники. Впровадження програми психологічної підтримки, розвитку кар'єрних перспектив, покращення соціального забезпечення та зміцнення патріотичних переконань дозволить підвищити рівень професійної мотивації офіцерів та забезпечити високу боєздатність Сухопутних військ України.

Список використаних джерел

1. Данилюк І. М. Проблеми та напрямки формування оптимістичного соціально-психологічного клімату у військових колективах НГУ // І Міжнародна науково-практична конференція «Соціальні аспекти військово-професійної діяльності сектора безпеки і оборони: виклики сьогодення»: збірник тез доповідей. Харків, 2021. С. 26–28.
2. Ковальчук О. П. Психологічні чинники формування професійної активності офіцера. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 3, С. 230–235.
3. APA dictionary of psychology / Gary R. VandenBos, PhD, editor in chief. Washington, 2007. 1204 p.

УДК: 155.9:331

Задорожна Анастасія Сергіївна,
аспірантка кафедри психології , спеціальність 053 «Психологія»,
Державний торговельно-економічний університет
https://orcid.org/0009-0009-6333-4714

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ В УМОВАХ КРИЗИ: ЗНАЧЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ

У сучасному світі, що характеризується кризовими ситуаціями та високим рівнем нестабільності, професійна діяльність маркетологів зазнає значних змін. Економічна невизначеність, зміна запитів споживачів, скорочення бюджетів і необхідність швидко адаптуватися до нових обставин ставлять перед маркетологами нові виклики.

В таких умовах здатність до самоактуалізації стає важливим чинником, який сприяє не тільки ефективному виконанню професійних завдань, а й особистісному зростанню. Водночас самоактуалізація маркетолога базується на використанні внутрішніх і зовнішніх психологічних ресурсів, а отже – слугує джерелом протидії деструктивним впливам.

Глобальні стресові чинники сьогодення є значними перешкодами до забезпечення якісного приватного та професійного життя особистості, що своєю чергою виступає джерелом утворення негативних психічних станів. Зокрема серед психофізіологічних детермінантів стресових ситуацій виділяють стан втоми та перевтоми, монотонію, надмірні аудіальні, інтелектуальні, інформаційні перевантаження, а також порушення сну, високу тривогу [1]. Описані вище явища схильні до поступового накопичення, що своєю чергою виснажує внутрішні ресурси людини та знижує її здатність до адаптації, що є особливо небезпечним в кризових ситуаціях.

Разом з тим особливої уваги потребує вивчення деструктивних наслідків, пов'язаних з надзвичайним та екстремальним характером життєвих ситуацій в умовах війни. Екстремальність ситуацій зумовлена екзистенційною загрозою в яких постраждала особа відчуває, що у неї немає варіантів дій. Водночас вітальна необхідність опанування нового досвіду та пошуку оптимального виходу чинять травматичний ефект на ментальне здоров'я людини.

Враховуючи дані особливості, можна виокремити наступні переживання, що супроводжують особистість в умовах війни:

1. Підвищений рівень потенційної загрози для життя, що характеризується безпосередньою та «фоновою» загрозою смерті;
2. Тривале виконання напруженої діяльності, що є характерним в умовах необхідності продовжувати професійну діяльність попри неможливість усунути негативні фактори;
3. Тривале пригнічення основних біологічних і соціальних потреб, а також зменшення можливостей задовольнити потребу в безпеці;
4. Різкі й несподівані зміни умов життєдіяльності і професійної діяльності, що значним чином впливають на можливість довгострокового планування життя;
5. Важкі екологічні умови, що здатні впливати на фізичне здоров'я;
6. Відсутність контактів із близькими або інтенсивні й тривалі міжособистісні конфлікти, що зменшує підтримку з боку значущих соціальних кіл та інших людей;
7. Неможливість змінити умови свого існування, що посилює відчуття невпевненості та невизначеності [2, с. 34].

Суттєвого значення набувають негативні переживання особистості щодо власної професійної діяльності. Як зазначає Л. Карамушка, в умовах війни персонал організацій піддається більшої вразливості від соціально-економічних та психосоціальних факторів, до яких можна віднести:

1. Зменшення рівня доходів, безробіття, несприятливі умови роботи, професійний стрес, ризик розвитку негативних психічних станів та розладів на соціально-економічному рівні;

2. Надмірне робоче навантаження, відсутність чіткості щодо професійної ролі, організаційні, низька задоволеність роботою та особистими досягненнями тощо на психосоціальному рівні [3, с. 11–12].

Враховуючи багатофакторність негативних наслідків переживань, пов'язаних з кризовими умовами існування, варто окреслити значення самоактуалізації як чинника посттравматичного розвитку. Розкриття особистісного потенціалу в даному контексті може виступати ресурсом, що спонукає людину до активного подолання стресових станів.

Р. Лазарус наголошував, що суб'єктивні способи реагування на стресогенні ситуації обумовлюються суб'єктивними когнітивними оцінками середовища та можливостями особистості в її доланні негативних наслідків переживань викликають в особистості. Таким чином, адаптація особистості може відбуватись в межах пасивного пристосування й зосередженню на негативних аспектах ситуації, або ж активних спробах визначити оптимальні напрями розвитку та прийняття рішень [4].

Р. Тедеші та Л. Калхун також підкреслюють, що досвід позитивних змін, отриманий у подоланні життєвих криз призводить до посттравматичного розвитку і, таким чином, до особистого у наступних сферах:

1. Усвідомлення життя як цінності;

2. Надання більшого змісту в стосунках з іншими, осягнення їх значущості;

3. Набуття впевненості щодо власної сили та можливостей;

4. Зміна пріоритетів;

5. Розвиток духовного потенціалу [5].

До психологічного ресурсу людина звертається у випадках нерішучості, за відчуття відсутності життєвих сил, гармонії, опори у житті, а також задля подолання важких життєвих ситуацій. Можна стверджувати, що завдяки актуалізації особистості в кризових обставинах, людина набуває відповідальності за своє життя, та як наслідок – самоусвідомлення своєї значущості у подоланні стресових

ситуацій. Відповідальність є важливим особистісним потенціалом, що забезпечує суб'єкту підтримку саме тоді, коли він найбільше цього потребує. Додатково, особистість в процесі самоактуалізації набуває більшої впевненості в своїх можливостях, посилює власне прийняття об'єктивної дійсності [6, 7].

Доповнюючи значення самоактуалізації особистості як складової формування особистісного ресурсу, вагомим чинником виступає набуття сенсу в межах подолання наслідків криз. І. Ялом також підкреслює значення протидії дезадаптації та навпаки, консолідації особистісних зусиль завдяки наданню змісту кризовій ситуації [8]. Ідею усвідомлення особистістю сенсу в кризових обставинах розширює В. Франкл, описуючи необхідність гнучкого підходу в пошуках особистісних значень того чи іншого страждання. Такий підхід формує орієнтацію не тільки на очікування завершення деструктивних умов, а й впливає на процес подолання стресу, що зменшує прояв негативних психічних станів, якщо вплив є довготривалим [9].

На професійному рівні, особистість за рахунок прояву власного потенціалу розвиває свою зосередженість на соціально значущій справі, ініціативність та самостійність [7]. Відтак, працівники, які позитивно оцінюють себе та мають високу самоефективність, впевнені у своїх можливостях і з оптимізмом дивляться в майбутнє, менше підпадають під вплив навколишнього середовища та зворотного зв'язку, більш успішні й задоволені роботою [10].

Висновок. У сучасних кризових умовах психологічні ресурси відіграють ключову роль у професійному зростанні особистості. Здатність до самоактуалізації стає невід'ємною складовою успішної адаптації до викликів, що пов'язані з динамікою ринку, високим рівнем конкуренції та невизначеністю. Основними психологічними ресурсами, які сприяють ефективному функціонуванню в професійній діяльності, є внутрішня мотивація, емоційна стійкість, здатність до саморегуляції та розвиток самоусвідомлення.

Враховуючи багатофакторність наслідків вплив кризових умов останніх десятиліть, існує необхідність більш детального дослідження щодо вивчення впливу різних форм кризових ситуацій (економічних, соціальних, військових) на професійний потенціал спеціалістів.

Список використаних джерел

1. Грузинська І.М. Комунікативна депривація в умовах дистанційного навчання студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. № 12. С. 31–39.

2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Том 2. Київ : 2018. 240 с.
3. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості в умовах війни: як його зберегти та підтримати : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с.
4. Lazarus R. S., Speisman J. C., Mordkoff A. M. The relationship between autonomic indicators of psychological stress: heart rate and skin conductance. *Phsycosom. Med*. 1963. Vol. 25. P. 19–30.
5. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. 15(1). P. 1–18.
6. Ващенко І. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій / за ред. І. В. Ващенко, Б. Б. Іваненко. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 33–49. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_40_5 (дата звернення 21.01.2025).
7. Maslow A. H. The farther reaches of human nature. Arkana/Penguin Books, 1993. 432 p.
8. Ялом І., Ялом М. Питання життя і смерті. Харків : КСД, 2021. 272 с.
9. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : 2020. 160 с.
10. Войтенко О. В. Фактори зовнішньої детермінації професійного благополуччя особистості. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1. С. 25–30. URL: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-3 (дата звернення 21.01.2025).
11. Voitenko E., Kaposloz H., Myronets S., Zazumko O., Osodlo V. Influence of Characteristics of Self-Actualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout. *International Journal of Organizational Leadership*. 2021. Vol. 10. P. 1–14. URL : https://ssrn.com/abstract=4162805 (дата звернення: 21.01.2025).

УДК 159.92
Зазимко Оксана Володимирівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
провідний науковий співробітник,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
https://orsid.org/0000-0003-0422-3669

Шиловська Олена Миколаївна,
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
https://orsid.org/0000-0002-7256-9365

РОЗУМІННЯ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПОСТАНОВКИ Й РОЗВ'ЯЗАННЯ ЖИТТЄВИХ ЗАДАЧ МОЛОДДЮ

Сучасні соціальні виклики, зокрема війна та її наслідки, змушують молодь адаптуватися до нових реалій, переосмислювати власні життєві цінності та ставити перед собою нові життєві завдання. Війна як екстремальний соціальний контекст впливає на психологічний стан, мотивацію та способи ухвалення рішень молодими людьми, що актуалізує питання життєвої компетентності як чинника успішного функціонування в складних умовах. Життєва компетентність визначає здатність особистості до ефективної взаємодії з навколишнім середовищем, подолання кризових ситуацій, вирішення життєвих проблем, адаптації до змін та реалізації власного потенціалу. Вона є важливим чинником для формування стійкості до стресу, мобілізації внутрішніх ресурсів та ефективного планування майбутнього.

Життєва компетентність включає кілька основних компонентів: когнітивний (знання про життєві стратегії та можливості), емоційний (здатність до саморегуляції та емоційної стійкості), поведінковий (застосування стратегій подолання труднощів) і соціальний (ефективна комунікація та взаємодія з іншими людьми). Особливо важливо розглядати її у контексті війни, коли здатність швидко адаптуватися та ухвалювати зважені рішення є критично важливою.

У науковий обіг української психології поняття «життєва компетентність» ввійшло наприкінці дев'яностих років, завдячуючи роботам Л. В. Сохань, І. Г. Єрмакова, І. П. Ящук, яке визначено як складне утворення, що об'єднує знання, уміння та навички, життєвий досвід, життєві досягнення особистості. [1]. На сьогодні проблематику

формування життєвої компетентності розглядає низка українських вчених: П. П. Горностай, К.В. Гуцол, О.В. Зазимко, О.О. Зарецька, В. В. Зарицька, С.Ю. Рудницька, М. Д. Степаненко, О.М. Шиловська та інші. У науковій літературі воно розглядається як інтегративна характеристика особистості, що визначає її спроможність будувати своє життя як цілісний проєкт, приймати відповідальні рішення та долати труднощі. Найбільш сучасне, а також більш широке й глибоке розуміння з психологічного погляду життєвої компетентності наводить Н. В. Чепелєва, з якого можна вичленити три найвагоміші характеристики цього концепту: життєва компетентність є властивістю особистості, що забезпечує продуктивне розв'язання життєвих задач, які постають перед людиною упродовж її життя; вона базується на усвідомленні особистісного досвіду і є вагомим чинником саморозуміння, саморозвитку та самоздійснення; розвинена життєва компетентність збагачує особистісний досвід людини, дозволяючи їй не лише успішно долати життєві перешкоди, а й вибудовувати особисті та життєві проекти та створювати відповідні стратегії їх реалізації [2].

У сучасних умовах війни особливо важливим є дослідження того, як молодь усвідомлює життєву компетентність і як це впливає на процеси постановки та розв'язання життєвих задач. Актуальність тематики статті обумовлена необхідністю здійснення психологічного супроводу молоді в умовах воєнного стану. Війна суттєво впливає на життєві орієнтири молодих людей, змінюючи їхні цінності, мотиваційні установки та стратегії поведінки. У кризових ситуаціях рівень життєвої компетентності відіграє ключову роль у психологічній стійкості, емоційній регуляції та адаптації особистості. Виявлення особливостей розуміння життєвої компетентності молоддю дозволить сформувати ефективні методи психологічної підтримки, спрямовані на розвиток адаптивних стратегій та підвищення рівня стресостійкості.

Отже, дослідження цього феномену є важливим не лише з наукової точки зору, а й з прикладної – отримані результати можуть бути використані в освітніх програмах, консультаційній практиці та психологічній реабілітації молоді. Розвиток життєвої компетентності сприятиме формуванню зрілих особистостей, здатних не лише долати труднощі, а й продуктивно планувати своє майбутнє, навіть у кризових умовах.

Тому *метою* цієї роботи є дослідження особливостей розуміння життєвої компетентності молоддю і їх впливу на процес постановки та розв'язання життєвих задач.

Етимологічний аналіз поняття «компетентність» у побутовому розумінні, які засвідчено в українських тлумачних словниках, указує на

його вторинність щодо понять «компетенція» та «компетентний», які, на відміну від поняття «компетентність» виділяють такі характеристики людини як обізнаність, кваліфікованість, повноправність у якійсь конкретній галузі знань чи повноважень. Розуміння цього поняття в українській культурі в першу чергу ґрунтувалось на його співвіднесенні зі знаннями, вміннями та навичками, втім у інших культурах допускалось його прирівнювати до здібностей, здатностей, схильностей та, навіть, дару.

Сучасне побутове розуміння поняття «компетентність» не обмежується певною галуззю її вираження, але здебільшого виражається в навчальній та професійній діяльності, а також здатності соціалізуватися. Компетентність розуміється як динамічна комбінація різних особистісних властивостей та якостей, які забезпечують успішне виконання певної діяльності. Таке її розуміння наближує до визначення життєвої компетентності в психологічній науці.

В українській психологічній науці поняття «життєва компетентність» має значно ширші та більш конкретизовані смисли й у загальному розглядається як цілісне утворення, яке є складною системною властивістю усієї особистості, що характеризує її здатність зберігати та оптимально відтворювати, розвивати себе, своє життя, успішно діяти в різних життєвих ситуаціях, вирішувати складні життєві завдання та проблеми; здатність особистості вирішувати проблеми в усіх сферах життєдіяльності, втілювати життєві й соціальні ролі, які ґрунтуються на життєтворчих знаннях, уміннях і навичках та життєвих досягненнях. Науковці здійснюють пошуки «серцевини» життєвої компетентності, яка утримує цілісність її складної системи та забезпечує продуктивність особистості. Спектр визначень такого стержня життєвої компетентності досить широкий, до нього можна віднести: свідоме ставлення до виконання різних життєвих і соціальних ролей; здатність особистості розробляти своє життя як проект, визначати цільові та смисложиттєві параметри; осмислення свого призначення, своєї долі, життєвих цілей, смислу життя й організація життєвого шляху; логічне поєднання ставлення і цінності, уміння та знання; відповідальність: екзистенційна (відповідальність за свою долю), особистісна (відповідальність за свої вчинки і дії), соціальна (відповідальність за їх соціальні наслідки); розвиток у дошкільників особистісних механізмів, зокрема таких, як наслідування, ідентифікація, імітація, емпатія, рефлексія, образ «Я», совість; опанування психологічних ролей; усвідомлення особистісного досвіду [2; 3; 4; 5; 6; 7].

Важливим аспектом життєвої компетентності є її зв’язок із життєвими задачами – ситуаціями, які потребують вирішення й визначають

стратегії поведінки особистості. Постановка цих задач і вибір шляхів їхнього розв'язання безпосередньо залежить від особистісного розуміння життєвої компетентності.

В індивідуальній свідомості розуміння понять базується на індивідуальній картині світу, індивідуальному досвіді й організовується за принципами семантичного опрацювання інформації, зокрема: розкладання на структурно-смислові частини та утворення між ними й іншими поняттями семантичних зв'язків, що упорядковує знання та формує індивідуальний досвід. Семантичний простір понять відображає систему уявлень та презентує впорядкований раціональний і чуттєвий досвід людини, саме в семантиці закарбовані принципи мислення представників певної спільноти. Дослідження семантичного простору поняття «життєва компетентність» у молоді проливає світло на принципи систематизації та категоризації їхнього життєвого досвіду та, водночас, на особливості його втілення не лише в комунікативних актах, а й дієвих формах її формування.

Для емпіричного дослідження розуміння життєвої компетентності сучасною молоддю в умовах війни та особливостей постановки й розв'язання ними власних життєвих задач використано два методи:

– метод семантичного диференціалу – для аналізу особливостей розуміння понять «життєва компетентність», «життєвий досвід», «життєва задача», «складна життєва ситуація»;
– наративний метод опитування – для визначення пріоритетів життєвих задач молоді в умовах війни.

Для виявлення взаємозв'язків між розумінням життєвої компетентності та вибором життєвих задач застосовано факторний і кореляційний аналізи.

Вибірка дослідження включала 60 осіб молодого віку, серед яких 27,6 % чоловіків та 72,4 % жінок.

Результати факторного аналізу дозволили виділити основні критерії розуміння поняття «життєва компетентність» у молоді:

1. Лабільна стійкість – поєднання гнучкості та стабільності в прийнятті рішень.
2. Гармонійність – внутрішній баланс та психологічний комфорт.
3. Широта – здатність охоплювати широкий спектр життєвих ситуацій.
4. Фундаментальність – глибина життєвого досвіду.
5. Безпечність – сприйняття життєвої компетентності як ресурсу для забезпечення особистісної безпеки.

Емпіричне дослідження засвідчило достатню когнітивну складність розуміння молодими людьми поняття «життєва компетентність»

та понять, які в сучасній психологічній науці тісно з ним пов'язані: «життєвий досвід», «життєва задача», «складна життєва ситуація». Виділені критерії розуміння цих понять перебувають у тісних прямолінійних зв'язках, які логічно інтерпретуються в контексті побутового мислення та сучасної психологічної науки.

Окрім цього встановлено, що індивідуальні критерії розуміння (семантичні поля) поняття «життєва компетентність» перебувають у тісних позитивних зв'язках із постановкою особистістю власних життєвих завдань та визначенні їх пріоритетності.

Кореляційний аналіз показав, що особливості розуміння життєвої компетентності впливають на вибір життєвих задач. Зокрема можна зазначити такі підсумки:

– особи, що асоціюють життєву компетентність із лабільною стійкістю, орієнтовані на саморозвиток, навчання та освіту;
– ті, хто бачать у ній фундаментальність, частіше обирають вирішення матеріальних питань та допомогу іншим;
– молодь, яка оцінює компетентність через гармонійність і безпечність, пріоритетно спрямовує свої зусилля на збереження психологічного здоров'я та підтримку родини.

Таким чином, розуміння життєвої компетентності є не лише когнітивним феноменом, а й психологічним чинником, що впливає на вибір стратегій життєдіяльності.

Отримані результати дослідження покладено в основу здійснених таких висновків:

1. Життєва компетентність у свідомості молоді є багатовимірним феноменом, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Вона є ключовим чинником адаптації молоді до кризових умов, зокрема війни, та визначає здатність особистості приймати виважені рішення, підтримувати емоційну стійкість та розвивати ефективні стратегії подолання труднощів.

2. Молодь сприймає життєву компетентність переважно в позитивних характеристиках, що свідчить про її важливість у процесах самореалізації. **Рівень життєвої компетентності** безпосередньо впливає на спосіб постановки життєвих задач. Молодь із високим рівнем компетентності схильна до реалістичного планування та активного пошуку ресурсів для досягнення своїх цілей.

3. Постановка життєвих задач тісно пов'язана з розумінням життєвої компетентності: ті, хто сприймають її через розвиток і гнучкість, частіше обирають особистісний та освітній розвиток, тоді як фундаментальність спрямовує до розв'язання матеріальних питань і допомоги іншим.

4. **Емоційна стійкість та когнітивна гнучкість** є важливими складовими життєвої компетентності, що дозволяють молоді швидко адаптуватися до змін та долати кризові ситуації без значних психологічних втрат. **Психологічна підтримка та освітні програми** можуть відігравати важливу роль у розвитку життєвої компетентності, особливо в період воєнного стану. Розвиток навичок саморегуляції, критичного мислення та соціальної взаємодії сприятиме підвищенню стресостійкості молодих людей.

Отримані результати можуть бути використані для розробки освітніх і психологічних програм, спрямованих на розвиток життєвої компетентності молоді, що сприятиме ефективному подоланню життєвих викликів. **Подальші дослідження** можуть бути спрямовані на виявлення специфічних стратегій формування життєвої компетентності в умовах тривалих соціальних криз та розробку адаптивних механізмів для різних груп молоді.

Список використаних джерел

1. Сохань Л., Єрмаков І. Життєва компетентність у технології життєздійснення. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: наук.-метод. зб.* Київ: Контекст, 2000. С. 4–19.
2. Чепелєва Н. Особливості життєвої компетентності в умовах війни. Technologies of intellect development. Vol 8, № 1 (35). 2024. URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/view/46.
3. Степаненко М. Д. Життєва компетентність особистості: концептуальні засади та соціальні виміри : дис. канд. філос. н. Kharkiv, 2006.
4. Горностай П. Життєва компетентність в умовах обмеженості життєвого світу. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: наук.-метод. зб.* Київ: Контекст, 2000. С. 44–47.
5. Зарецька О. О. Дискурсивні практики самопроектування дорослих. *Самопроектування особистості в дискурсивному просторі.* Київ : Педагогічна думка. 2016. С. 140–172. URL: http://lib.iitta.gov.ua/ 704560/
6. Зазимко О.В. Наративізація реплікаційних утворень культури повсякденності як засіб побудови життєвих сюжетів. *Актуальні проблеми психології : Вип. 2: Психологічна герменевтика, 10*. Київ-Житомир. С. 38–57. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709062/1/2017_%D0%A22_%D0%B2%D0%B8%D0%BF10_akual_probl_ps.pdf
7. Шиловська О. Психологічні особливості визначення життєвих задач в умовах війни. *Technologies of intellect development.* Vol 7, № 2 (34). 2023. URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/view/46

УДК 159.9
Зелінська Ярослава Цезарівна,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології НУБіП України,
ORCID ID 0000-0003-3606-5749

Бондаренко Ірина Олексіївна,
здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня, спеціальність «Психологія», НУБіП України

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЯК ОСНОВА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ КРИЗОВІЙ ОСОБИСТОСТІ

Психологічна криза характеризується дисбалансом конструктивних і руйнівних тенденцій у психічній діяльності; дезорганізацією життя, рівень якої пропорційний мірі порушення адаптаційних можливостей людини, що обумовлює формування агресивної чи аутоагресивної форми поведінки.

Людина, котра знаходиться в кризовому стані, досить часто не бачить виходу з проблемної ситуації. Для вирішення кризи й полегшення стану використовуються всі форми психологічної допомоги, зокрема у цей період людина чутлива до самої мінімальної допомоги й може мати значну користь із простої підтримки й вислуховування.

Неабияке значення для відновлення попереднього рівня функціонування та попередження розладів адаптації має соціально-психологічний супровід – система соціально-психологічних способів і методів, застосування яких сприяє соціально-професійному самовизначенню особистості в ході відновлення її здібностей, ціннісних орієнтирів і самосвідомості, підвищенню її конкурентоспроможності та адаптованості, подоланню стресових та інших життєвих ситуацій і запобіганню виникнення психологічних кризових станів [3].

До основних форм та методів соціальної роботи з одержувачем послуг, за визначенням українських науковців І. Звєрєва, О. Безпалько, на яких базується соціальний супровід можна віднести: індивідуальну роботу, соціальне навчання, соціально-психолого-педагогічну та юридичну підтримку, консультування тощо [1]. Соціально-психологічний супровід є своєрідним синтезом тривалої і цілеспрямованої соціальної

підтримки та адресної психологічної допомоги кризової особистості. Це основний ресурс збереження цілісності особистості, відновлення її психологічного здоров'я.

Соціально-психологічний супровід припускає пошук власних ресурсів особистості, опору на свої можливості та створення на цій основі психологічних, педагогічних і соціальних умов для відновлення продуктивних контактів зі світом. Супровід продовжується доти, поки не буде пройдений кризовий період. Результатом соціально-психологічного супроводу особистості повинна стати нова життєва якість – адаптивність, тобто здатність самостійно досягати відносної рівноваги у відносинах із собою та оточуючими.

Реалізація соціально-психологічного супроводу передбачає здійснення послідовних етапів, а саме: діагностику проблеми та планування супроводу (саме підготовчий етап); надання соціальної допомоги або підтримки (саме реалізація та здійснення необхідних заходів) та контрольно-аналітичну оцінку отриманих результатів (завершальний етап).

На думку Г. Ломакіна [2] основними завданнями підготовчого етапу є:

– налагодження довірливих, партнерських стосунків з клієнтом;
– вивчення соціальної ситуації кризового клієнта, його сім'ї, оточення;
– діагностування психосоціальних характеристик кризового клієнта, його сім'ї, соціального середовища;
– формулювання проблеми,визначення пріоритетних потреб, цілей і завдань на основі аналізу зібраної інформації;
– визначення методів і засобів соціальної допомоги;
– визначення оціночних критеріїв,що будуть використані під час поточної та заключної оцінки;
– розробка плану дій;
– узгодження напрямів і принципів взаємодії відповідального за надання соціальної допомоги.

На етапі безпосереднього надання соціально-психологічної допомоги або підтримки перш за все, здійснюється допомога в усвідомленні як зовнішніх, так і внутрішніх проблем, які призвели до кризи і перешкоджають зміні дезадаптивних форм поведінки на адаптивні; проводиться робота зі зняття гостроти переживання, формування адекватної самооцінки. Особливу увагу слід надати побудові нових взаємостосунків кризового клієнта з оточуючими. Окрім роботи з родичами і найближчим оточенням необхідний пошук можливостей надання підтримки з боку людей зі схожими проблемами або які знаходяться в аналогічних ситуаціях (робота з групою осіб, що пережили кризу). Крім того, ефективне рішення проблем людини, що знаходиться

в кризовій ситуації, вимагає комплексного підходу та залучення можливих учасників подій: лікарів, психологів, юристів, соціальних працівників, кар'єрних радників та ін.

Третій завершальний етап, це період осмислення результатів діяльності за рішенням тієї або іншої проблеми, обговорення досягнутого прогресу, аналіз змін у поведінці, відновленні когнітивного контролю над ситуацією, психологічного стану, тощо. Якщо проблему можна вважати вирішеною і клієнт відчуває надію та здатність у подальшому поліпшувати ситуацію самостійно, то цей етап може стати заключним. Якщо змін не спостерігається або вони незначні, то відбувається повернення на перший етап або даються рекомендації щодо відвідин групи взаємодопомоги.

Безперечно, визначені етапи є лише орієнтирами для роботи, оскільки конкретний зміст кризової допомоги визначається ситуацією і сутністю кризового стану особистості. Застосування соціального супроводу є доволі ефективною моделлю у роботі з кризовою особистістю. Кожен етап соціального супроводу мають бути предметом регулярних обговорень у середовищі фахівців з метою обміну інформацією, безперервної супервізії випадків, пошуку найбільш ефективних рішень.

Також, важливою складовою соціального супроводу є створення так званих мультидисциплінарних команд, які повинні налічувати не менше трьох осіб з числа таких працівників як : соціальний працівник, медичний працівник, юрисконсульт, психолог, священнослужитель та інші фахівці, які пройшли навчання за тематичними циклами з питань надання психосоціальної допомоги кризовим клієнтам.

Список використаних джерел

1. Звєрєва І.Д., Безпалько О.В., Харченко С.Я. Соціальна робота в Україні: навч. посіб. / заг. ред. І.Д. Звєрєвої, Г.М. Лактіонової. К. : Наук. світ, 2003. 117 с.
2. Ломакін Г. Система соціально-психологічгого супроводу людей, що зазнали наслідків травм війни. PMGP [інтернет]. [цит. за 09, Лютий 2025]; доступний у: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/ article/view/508
3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
4. World Health Organization (2019) // Suicide Rate By Country // World Population Review // http://worldpopulationreview.com/countries/suicide-rate-by-country/

УДК: 159.922
Зінченко Дарья Олегівна,
ад'юнкт кафедри суспільних наук,
Національний університет оборони України
ORCID ID:0009-0008-1536-1446

РОЛЬ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОГО ЛІКАРЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Військова медицина є невід'ємною складовою забезпечення боєздатності армії, а військовий лікар є надзвичайно цінним капіталом цієї складової (враховуючи тривалий процес підготовки зазначеного фахівця) та відіграє ключову роль у забезпеченні виживання військовослужбовців, надаючи їм необхідну медичну допомогу та ресурси для збереження життя і здоров'я.

Сучасна війна висуває жорсткі вимоги не лише до професійних знань, вмінь та навичок, а й до ментального ресурсу військового лікаря. На цьому тлі особливої уваги набуває проблематика вивчення резильєнтності, як важливої складової психічної витривалості, оскільки від неї залежить не лише якість виконуваної роботи, але й життя загалом як військового лікаря, так і пацієнта якому він надає медичну допомогу.

Військовий лікар здійснює свою професійну діяльність в умовах, де його роль виходить за межі звичайних обов'язків медичного працівника цивільної системи охорони здоров'я. Сучасна бойова патологія поранень, інтенсивні евакуаційні заходи, нестача медичного персоналу, несвоєчасне медичне постачання та постійний стрес створюють несприятливе середовище, яке випробовує не лише фізичні сили, але й психологічну стійкість.

Психологічна стійкість у цьому контексті означає не лише здатність зберігати спокій і концентрацію, але й адаптуватися до умов виконання службових обов'язків під час ведення бойових дій. Військовому лікарю доводиться часто приймати складні рішення в умовах обмежених ресурсів, працюючи в команді спеціалістів з різним рівнем професійної підготовки і досвідом, в небезпечних умовах.

Резильєнтність військового лікаря – це здатність ефективно функціонувати та зберігати психологічну стійкість у екстремальних умовах бойових дій. Вона включає в себе не лише витривалість до фізичних та психологічних навантажень, здатність адаптуватися до змінюваних обставин війни а й можливості зростання після кризи.

Маючи на меті провести дослідження психологічних особливостей розвитку резильєнтності військового лікаря в умовах війни, у цій публікації ми хочемо висвітлити вихідні теоретичні положення, що будуть покладені в основу подальшого емпіричного дослідження.

Огляд наукової літератури дає підстави стверджувати, що у різних дослідженнях та літературних джерелах пропонуються різні варіанти визначення поняття «резильєнтність». Найчастіше його визначають як збереження позитивної адаптації попри значний досвід перебування в стресових ситуаціях та саморегуляції [7], динамічний процес, що охоплює позитивну адаптацію в контексті переживання значних негараздів [4], здатність протистояти труднощам, відновлюватися та розвиватися незважаючи на життєві кризи [5], позитивну відповідь на негативні події життя, компетентне функціонування в умовах стресу, а також здатність відчувати позитивні емоції та навчатись на власному досвіді [1].

Значний внесок у розроблення досліджуваного наукового питання зробили сучасні дослідники, а саме Стівен М. Саутвік, Денніс С. Чарні та Джонатан М. Де П'єрро, які визначають резилієнтність (психологічну стійкість) як вміння проходити крізь життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи при цьому своє психічне здоров'я, особистісну цілісність та зростання, соціальні зв'язки [6].

У формуванні та розвитку резильєнтності відіграють свою роль як внутрішні, так і зовнішні чинники. Резильєнтність як «здатність підтримувати, відновлювати або налагоджувати успішне виконання ролі (прийнятний стандарт функціонування) з плином часу в контексті труднощів або викликів» розвивається під впливом цих чинників [2]. Ймовірність успішного виконання професіоналом службових завдань значно зростає у випадку наявності достатньої підтримки на неформальному рівні, тобто у системі дружніх зав'язків, мереж підтримуючих взаємовідносин.

Серед основних складових резильєнтності доцільно виокремити: когнітивну гнучкість та рефреймінг, ресурсні емоційні стани, зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя, ефективні стратегії копінгу, соціальну компетентність.

Д. Хелерстейн, у свою чергу, виокремив десять компонентів резильєнтності: оптимізм, альтруїзм, моральність, віра і духовність, почуття гумору, наявність прикладу для наслідування, соціальна підтримка, готовність особистості зустрітись зі своїм страхом, смисл та мета, освіта [3].

У професійній діяльності військового лікаря резильєнтність виконує функцію активізації позитивних психологічних якостей і є

важливою для задоволення собою як висококваліфікованим медичним спеціалістом. Це внутрішній ресурс, який дозволяє залишатися ефективним у найскладніших ситуаціях, підтримувати інших і, водночас, не втрачати власну психологічну стабільність.

Таким чином, резильєнтність – багатогранне явище, яке, в складних умовах життєдіяльності (війни), є психологічною опорою військового лікаря як професіонала у своїй справі. Вироблення навичок резильєнтності допомагає краще справитися з труднощами, проблемами, протистояти дистресу, зберігати психічне здоров'я. Перевагами дії резильєнтності є висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у професійній діяльності військового лікаря.

Ми вбачаємо, що перспективним є розроблення моделі діагностики резильєнтності військових лікарів в умовах війни та практичних рекомендацій щодо її розвитку.

Список використаних джерел

1. Bonanno G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversiv eEvents? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20
2. Bowen G. L., Martin J. A. (2011). The Resiliency Model of Role Performance for Service Members, Veterans, and their Families: A Focus on Social Connections and Individual Assets. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21(2), 162–178.
3. Hellerstein D. (n.d.). How I can become resilient. *Heal Your Brain*. URL: http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain
4. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for futurework. *Child Development*, 71, 543. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1885202/
5. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. DOI: 10.1037// 0003-066x.56.3.227
6. Саутвік С. М., Чарні Д. С., ДеП'єрроДж. М. (2024). Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Пер. з англ. І. Куришко, О. Антошин. Львів: Видавництво «Компанія «Манускрипт»«. 400 с.
7. Хамініч О. М. (2016). Резільєнтність: життєстійкість, життєздатність або резільєнтність?. *Наукові праці Херсонського державного університету*. 6(2). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6%282%29__30

УДК 159.9
Іванова Олена В'ячеславівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
докторант, Національний університет оборони України,
Національна гвардія України
https://orcid.org/0009-0004-2998-4733

Завірюха Марія,
студентка, Державний податковий університет

ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ПСИХОТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЛИ В ОКУПАЦІЇ

Сучасні проблеми проживання збройної агресії рф, безсумнівно, є безпрецедентним виявом соціального та військового досвіду не лише ведення бойових дій сектором безпеки, а також і досвідом проживання багатовимірної психотравми цивільних – сектору оборони України.

Психологічні травми не просто порушують нормативну організацію психіки щодо повсякденної життєдіяльності, але й мають наслідки у вияві важких клінічних станів (зниження імунітету, втрата працездатності, порушення когнітивних процесів) [1].

Подія, при якій людина вважає, що була явна загроза її життю/здоров'ю чи життю/здоров'ю близькій людині, або тій, що була поруч, у більшості випадків має психотравмуючі наслідки. Така подія для постраждалих є «новою реальністю» та принципово відрізняється від повсякденних умов; висуває екзистенціальну дилему життя і смерті та ламає картину світу до відчуття фундаментальної вразливості; руйнує цілісність життя людини; призводить до утруднення прогнозування та реалізації подальших подій; обмежує здійснення самореалізації особистості та ускладнює можливості у задоволенні потреб. Разом з тим, характеризується дуальністю: з одного боку – несе загрозу, небезпеку, руйнування для особистості, та водночас може стати салютогенною – апелює до стійкості, мужності, дає можливості для конструктивних змін; супроводжується появою структури «розлад – адаптація – розвиток» [2].

Травматична подія осіб, які пережили окупацію, має ряд специфічних особливостей, які відрізняють його від інших видів травматизації, зокрема, тривалість і систематичність. Цей досвід залишає глибокий слід у психіці людини, впливаючи на всі сфери її життя [3]. Окупація – це не одноразова подія, а тривалий період,

протягом якого люди постійно перебувають під загрозою насильства, втрат і невизначеності. Вона має комплексний характер: окрім фізичного насильства, окупація передбачає економічну кризу, гуманітарну катастрофу, порушення соціальних зв'язків, втрату дому та близьких людей; характеризується невизначеністю: люди в окупації постійно живуть у страху за своє життя і життя своїх близьких, посилюється відчуття тривоги та безпорадності; носить колективний характер травми: бо окупація є не лише індивідуальним, а й колективним досвідом. Це об'єднує постраждалих людей, але водночас призводить до своєрідної психологічної ізоляції та відчуження. Як результат, у зазначеної категорії населення розвивається угальмована поведінка із уповільненими реакціями, настороженістю до усього, страхом, почуттям вразливості, кризою ідентичності, агресією, недовірою. Безпосередні учасники колективної травми є також індивідуально травмованими. Слід також відмітити її генетичну природу, що може впливати на колективне несвідоме та детермінувати поведінку етносу в наступних двох-трьох поколіннях [4].

Травматичний досвід осіб, які перебували в окупації, характеризується високими рівнями тривоги та депресії, що часто призводить до посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних розладів, адже окупація є потужним тригером для їх розвитку [2]. Тяжкими наслідками психотравми також є схильність до самогубства [1].

Особливості психотравматичного досвіду осіб, що перебували в окупації, полягають у тривалості та системності травматизації, у комплексній дії травмуючих чинників та колективному характері травми. Наслідки такого досвіду можуть проявлятися на різних рівнях – психологічному, фізичному та соціальному. Для подолання наслідків такої травми необхідна комплексна психологічна, соціальна та медична допомога. Таким чином виникає відповідна потреба в підвищенні психологічної компетентності фахівців допоміжних професій та органів місцевого управління. Не лише фахові психологи, що будуть здійснювати комплексну психологічну допомогу на рівні зазначених спільнот, родин, професійних організацій, соціальних установ, системи освіти та системи правоохоронних органів, установ охорони здоров'я повинні мати відповідні знання, уміння та навички проблематики супроводження комплексної, інтегративної психотерапії [5]. Також для 100% представників муніципалітету є доречним проходження відповідного сертифікованого навчання щодо конфліктологічної компетентності; ефективної комунікації з різними категоріями населення, що перебувало під окупацією. Окрім зазначеного, особливої уваги

заслуговує створення системи профілактики психоемоційного вигорання та професійної деформації зазначених фахівців та формування салютогенного підходу не лише у постраждалих осіб, але й у населення України в цілому.

Список використаних джерел

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях: посібник. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. Київ: ДП Вид. дім «Персонал», 2017.160 с.
3. Макеєва Т. І. Особливості травматичного досвіду осіб, які перебували в окупації : кваліф. роб. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 59 с.
4. Іванов В. М., Іванова О. В. Юридична конфліктологія : навч. посіб. Київ : МАУП, 2024. 232с.
5. Ярема Н. Ю., Іванова О. В., Ірхін Ю. Б. Професійна підготовка практичних психологів ОВС : навч.-метод. посіб. Київ : ДП «Друкарня МВС», 2008. 98с.

УДК 159.9

Івкін Володимир Миколайович,
кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
лабораторія організаційної і соціальної психології,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
https://orcid.org/0000-0001-9642-8164

ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Слово «благополуччя» є в певному сенсі синонімом слова «щастя» і відображає, в найбільш загальних термінах, задоволеність індивіда, організації, нації своїм існуванням. Пошук джерел і критеріїв благополуччя почався, мабуть, з появою здатності людини мислити і аналізувати явища життя. Більш-менш систематизовані висновки про сутність благополуччя (щастя) через аналіз і узагальнення особистого досвіду і емоцій (інтроспекції) робилися ще в часи античності. Аналіз

літературних джерел показує, що ставитися до благополуччя як до наукової проблеми почали у середині XX ст. За десятиліття, що пройшли, дослідники, які включали філософів, психологів, медиків, соціологів, економістів та представників інших галузей знань і діяльності, висунули і обґрунтували ряд теорій благополуччя, а також запропонували інструменти для його об'єктивного вимірювання. Зрозуміло, що благополуччя має два аспекти – зовнішній і внутрішній, тобто його можна оцінювати «об'єктивно», тобто зі сторони, і суб'єктивно, тобто зсередини, з позиції індивіда, чиє благополуччя оцінюється. Слід наголосити, що це саме аспекти одного явища, а не різні явища, бо суб'єктивне благополуччя тісно пов'язане з об'єктивним благополуччям, які є частинами одного цілого. Вже в цьому поєднанні суб'єктивного і об'єктивного полягає складність досліджень.

Вчені, які узагальнювали результати досліджень суб'єктивного благополуччя (СБ), виявили, що теорії СБ, як правило, походять із психології та зосереджені на механізмах, за допомогою яких на СБ впливають внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціальні) фактори [1; 2; 3]. Теорії СБ були згруповані у чотири основні категорії: теорії самореалізації (fulfilment) та залученості, теорії особистої орієнтації, теорії оцінки та теорії емоцій [1]. Відповідно до цих теорій, будь-які фактори, які впливають на особисту орієнтацію, цілі, потреби, діяльність, оцінки чи емоції, є детермінантами СБ. Кожна категорія теорій зосереджується на іншому механізмі, на який впливає СБ: теорії самореалізації та залученості зосереджуються на поясненні впливу цілей, потреб і діяльності на СБ; теорії особистісної орієнтації зосереджені на поясненні впливу темпераменту на СБ шляхом динамічного впливу на процес самореалізації та залученості, а також на те, як цей процес призводить до перебудови особистісної орієнтації; теорії оцінювання зосереджуються на тому, як особисті оцінки життя (тобто когнітивний аспект СБ) взаємопов'язані з процесом задоволення та емоціями; теорії емоцій зосереджені на тому, як переживання емоцій (тобто афективний аспект СБ) взаємопов'язані з процесом виконання, залучення та оцінювання.

Проте огляд існуючих теорій виявив три важливі проблеми. По-перше, брак концептуального підходу до вимірювальних і тестових інструментів. Наприклад, теорії самореалізації та залученості залишають без відповідей такі питання: Чи існують універсальні набори потреб і цілей, які можна найкраще протестувати серед населення та порівняти? Як цілі та потреби людини змінюються залежно від її віку, економічного статусу, сім'ї, соціума тощо? Чи усвідомлюють люди свої потреби та цілі? Чи можна виміряти ці потреби та цілі

безпосередньо чи вони потребують опосередкованих показників? Подібним чином, теорії особистісної орієнтації не мають згоди щодо того, які аспекти особистості слід перевіряти по відношенню до СБ: деякі дослідження зосереджуються на особистісних рисах Великої п'ятірки, а інші зосереджуються на більш тонких рисах, таких як оптимізм і самоефективність.

По-друге, теорії СБ можуть як конкурувати, так і накладатися. Це потенційно може призвести до емпіричних досліджень, які проводяться в рамках конкретних теорій і обмежують можливість порівняння результатів, що суперечить намаганням провідних дослідників у цій галузі перевіряти декілька теорій та їхні положення одночасно, щоб отримати більш узгоджене уявлення про структуру СБ [1; 2; 3]. Наприклад, існують прогалини в розумінні того, як особиста орієнтація, стандарти та культура людини впливають на формування цілей і потреб, а також на рівень СБ, пов'язаний із їхнім задоволенням. Неясним є те, як емоції, які формують стійкі особистісні ресурси людини, починаючи від фізичних та інтелектуальних і закінчуючи соціальними та психологічними, впливають на здатність людини формулювати цілі та задовольняти потреби. Теорії особистісної орієнтації рідко згадують потенційний вплив соціальних та економічних ресурсів, культури та можливості діяльності (для задоволення потреб і цілей) у впливі на СБ. Було б корисно зрозуміти, чи вплив особистісних характеристик на СБ опосередковується соціальними, економічними, психологічними і іншими умовами життя людини, і чи ступінь цього впливу залежить від здатності людини функціонувати у відповідності до своїх особистісних рис. Подібним чином, для оціночних теорій було б важливо зрозуміти, чи стандарти порівняння, які люди використовують для оцінки свого СБ, є абсолютними чи відносними з точки зору життєвого становища людини (щодо віку, економічного статусу, складу сім'ї, соціального статусу тощо), чи схильність людей порівнювати себе з іншими (на основі їхньої життєвої ситуації) залежить від їхньої особистої орієнтації. Нарешті, для емоційних теорій було б важливо знати, як особиста орієнтація впливає на репертуар розумових дій і формування ресурсів, і чи здатність людини виконувати дії, що відповідають нарощуванню ресурсів, впливає на те, як емоції впливають на СБ.

Дослідження СБ в рамках психологічних теорій і в рамках медицини мають різні емпіричні цілі та інтереси. Дослідження охорони здоров'я, як правило, висвітлюють, як конкретні стани здоров'я впливають на СБ, а психологічні дослідження, як правило, підкреслюють, як риси особистості впливають на СБ. Аналіз визначених

детермінант / корелятів поділити їх на сім широких категорій: 1. Основні демографічні показники: стать, вік і расова/етнічна приналежність; 2. Соціально-економічний статус: дохід, освіта, зайнятість, структура сім'ї та імміграційний статус; 3. Здоров'я та функціонування: загальний стан здоров'я або стан здоров'я за власними оцінками, хвороби, розумові та фізичні вади, ожиріння, недосипання та фізична активність; 4. Особистість: Велика п'ятірка особистісних рис і нюансів, таких як самоефективність, оптимізм і самооцінка; 5. Соціальна підтримка: кількість контактів, якість контактів, друзі, родина, задоволеність сім'єю, соціальне задоволення та дискримінація; 6. Релігія та культура: формулювання поняття СБ, створення стандартів порівняння, релігійність та відвідування культових закладів (мечеті, храму, синагоги тощо); 7. Географія та інфраструктура: умови проживання на різних рівнях, включаючи націю, регіон, громаду (місто, селище або парафія), район і дім, а також доступ до інфраструктури, такої як їжа, вода, санітарія, транспорт, природа, відпочинок та екосистеми. [1; 2]

Підводячи підсумок, можна стверджувати, що наразі теоретично та методологічно неможливо створити узгоджену структуру для огляду емпіричних досліджень СБ. Незважаючи на обширні теоретичні дослідження, дуже мало емпіричних досліджень тісно дотримуються теорій СБ. Більшість емпіричних досліджень зосереджено на вивченні того, як детермінанти та кореляти впливають на оціночний / когнітивний та емоційний/афектиний виміри СБ. [1; 2; 3; 4; 5].

Список використаних джерел

1. Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology, 39*(4), 391–406.
2. Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. Collabra: Psychology, *4*(1), 15. https://doi.org/10.1525/collabra.115
3. Voukelatou, V., Gabrielli, L., Miliou, I., Cresci, S., Sharma, R., Tesconi, M., & Pappalardo, L. (2020). Measuring objective and subjective well-being: dimensions and data sources. International Journal of Data Science and Analytics, 1–31.
4. Fleurbaey, M. (2009). Beyond GDP: The quest for a measure of social welfare. *Journal of Economic literature, 47*(4), 1029–1075.
5. Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenges of defining wellbeing. *International journal of wellbeing, 2*(3), 222–235.

УДК 159.9:159.98

Калениченко Руслан Арсенович,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри професійної освіти,
Київський національний університет
будівництва і архітектури,
https:// orcid.org/0000-0001-9222-317X

Юдіна (Гечер) Олена Миколаївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
психолог-консультант приватного
психологічного бюро «Персона»
(Стамбул, Туреччина)

Бенюх Олександр Григорович,
здобувач вищої освіти академічної групи ФВСм-24,
Київський національний університет
будівництва і архітектури

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА: ЗАСОБИ ШВИДКОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Психологічне здоров'я людини є важливою складовою загального благополуччя, і в умовах сучасного світу, де стресові ситуації та емоційні перенавантаження є повсякденними, важливою частиною психічного здоров'я є психопрофілактика. Психопрофілактика передбачає своєчасне виявлення та усунення факторів, які можуть призвести до розвитку психологічних розладів, а також застосування методів швидкої психологічної допомоги, що дозволяють ефективно мінімізувати наслідки стресових ситуацій [1].

Психопрофілактика: основні принципи та підходи:

Психопрофілактика є превентивною практикою, яка фокусується на виявленні ранніх ознак психічних проблем та розробці методів для запобігання їх розвитку.

Важливими складовими психопрофілактики є навчання людей навичок емоційної регуляції, стресостійкості, а також розвиток саморегуляції через техніки релаксації, дихальні вправи та медитації [2].

Засоби швидкої психологічної допомоги:

Методи когнітивно-поведінкової терапії: техніки зміни негативних мисленнєвих патернів, таких як переписування автоматичних думок, розв'язання конкретних проблем та визначення реалістичних цілей.

Дихальні вправи та техніки релаксації: одним з найбільш ефективних засобів для швидкої психологічної допомоги є техніки глибокого дихання, прогресивна м'язова релаксація, а також методи релаксації на основі зорових уявлень [3].

Мінімізація стресу за допомогою мікротехнік: наприклад, короткі перерви, зміна діяльності, впровадження малих фізичних вправ, які можуть знижувати рівень тривоги та відновлювати емоційну рівновагу.

Роль психолога в процесі швидкої психологічної допомоги (ШПД) є ключовою для надання ефективної підтримки особам, які переживають стресові або травмуючі ситуації. ШПД зазвичай застосовується в умовах кризи або екстрених ситуацій (наприклад, після катастроф, травм, втрати близьких або будь-яких інших психоемоційних потрясінь). Ось деякі основні аспекти ролі психолога в цьому процесі:

Негайне втручання: Психолог має на меті стабілізувати емоційний стан постраждалої особи. Це включає зменшення рівня тривоги, паніки, стресу або депресії, які можуть виникнути після травмуючої події. Важливо допомогти людині відчути себе в безпеці, створити комфортну атмосферу для розмови.

Підтримка та вислуховування: Однією з найважливіших складових ШПД є активне слухання. Психолог дає людині можливість виразити свої почуття та переживання, що сприяє зниженню емоційного напруження та дозволяє краще усвідомити свою ситуацію.

Інформаційна підтримка: Психолог може надати корисну інформацію про можливі емоційні реакції на стрес, а також про способи самодопомоги або подальшу психологічну підтримку. Це допомагає людині зрозуміти, що її реакції є нормальними в контексті кризи, і що з часом можна досягти полегшення.

Управління стресом: Психолог допомагає людині опанувати стрес, використовуючи різні техніки релаксації (наприклад, дихальні вправи, методи заспокоєння), що дозволяють зменшити рівень тривожності та сприяють емоційному відновленню.

Наслідки травми: В умовах екстреної ситуації психолог може допомогти людині осмислити її переживання та послабити негативні наслідки травматичних подій. Психолог може також надавати підтримку в разі, якщо людина переживає почуття провини, гніву чи сорому після травми.

Координація з іншими фахівцями: У разі потреби психолог може направити особу на додаткову допомогу, включаючи психотерапевтичні сеанси або медичне лікування, якщо травма потребує більш

глибокого втручання. Це також включає роботу в команді з медичними працівниками, соціальними службами тощо.

Довгострокова підтримка: Хоча швидка психологічна допомога зазвичай має короткостроковий характер, психолог може надати рекомендації щодо подальшої підтримки, яка може включати групові або індивідуальні сесії терапії.

Таким чином, роль психолога в процесі швидкої психологічної допомоги полягає в наданні емоційної стабільності, психологічної підтримки та сприянні в осмисленні пережитих травм, що допомагає людині відновити психологічну рівновагу після кризи. [4].

Висновок: Психопрофілактика є необхідною складовою психічного здоров'я суспільства, а швидка психологічна допомога – важливим інструментом у боротьбі з емоційними та психічними труднощами. Застосування відповідних технік дозволяє знизити рівень стресу, запобігти розвитку серйозних психологічних проблем та підтримувати емоційну стабільність.

Список використаних джерел

1. Основи психогігієни у фізичному вихованні і спорті: методичні вказівки до вивчення курсу / уклад. Р.А. Калениченко. – Київ: КНУБА, 2022. 28 с.
2. Калениченко Р., Клевець Л., Пєтухова І. Психокорекція психосоматичних проявів у здобувачів вищої освіти засобами музикотерапії. // Вісник Національного університету оборони України. – № 1 (65). – 2022. – С. 31–36. – DOI: 10.33099/2617-6858–22–65–1–31–36. – Режим доступу: http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/253221.
3. Сковира О.П., Калениченко Р.А., Берташ М.І. Соціально-психологічний супровід професійного становлення майбутніх фахівців в умовах пандемії. // Вісник Національного університету оборони України. – № 2 (60). – 2021. – С. 136–142. (Фахове видання). – Режим доступу: http://visnyk.nuou.org.ua/issue/view/13768.
4. Калениченко Р. А., Сілаєв Ю. В., Телебенєва Є. О. Психологічний супровід професійного зростання майбутніх спеціалістів в кризових умовах // Вісник Національного університету оборони України. – № 5 (81). – 2024. – С. 69–85. (Фахове видання). – Режим доступу: http://visnyk.nuou.org.ua/issue/view/18363

УДК 658:659.3:659.4
Калениченко Руслан Арсенович,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри професійної освіти,
Київський національний університет
будівництва і архітектури,
https:// orcid.org/0000-0001-9222-317X

Телебенєва Єва Олександрівна,
керівник з маркетингу і стратегічного розвитку та співвласник
міжнародної Digital Marketing & PR агенції «DIGITAL MARKETING
CENTER INC», спеціаліст DMC Inc з питань виходу бізнесу
на закордонний ринок, Нью-Йорк, США
https://orcid.org/0009-0008-9187-7954

Павліковський Микола Миколайович,
здобувач вищої освіти академічної групи ФВСм-24,
Київський національний університет
будівництва і архітектури

ДІЛОВА РЕПУТАЦІЯ В ОНЛАЙН-СЕРЕДОВИЩІ: ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ

Дослідження теми є актуальним, адже в сучасному світі цифрові технології набувають все більшого впливу на ділову активність. Онлайн-середовище стало важливим елементом взаємодії бізнесу з клієнтами, партнерами та іншими зацікавленими сторонами. Серед основних причин актуальності дослідження цієї теми можна виокремити кілька аспектів:

Зростання впливу цифрових платформ: Інтернет став основним каналом комунікації для багатьох компаній. Соціальні мережі, відгуки на спеціалізованих платформах, форуми та блоги мають величезний вплив на сприйняття брендів та організацій. Ділова репутація в онлайн-середовищі може бути швидко зруйнована або зміцнена через публічні відгуки та інформацію.

Загроза втрати репутації: У випадку негативних відгуків або публічних скандалів репутація компанії може зазнати серйозного впливу, що в свою чергу позначається на довірі споживачів і доходах. Тому питання формування та збереження репутації є критично важливим для кожного бізнесу.

Можливості для розвитку: Водночас активне управління репутацією в онлайн-середовищі може сприяти розвитку бренду, залученню нових клієнтів і партнерів, підвищенню конкурентоспроможності на ринку.

Інструменти моніторингу та управління: З розвитком технологій з'явились нові методи моніторингу і управління онлайн-репутацією (наприклад, використання спеціалізованих сервісів для відстеження відгуків, аналізу настроїв у соціальних мережах, тощо), що дає можливість компаніям оперативно реагувати на потенційні загрози.

Психологічні аспекти взаємодії з онлайн-спільнотою: Вивчення того, як споживачі сприймають інформацію в онлайн-середовищі, які фактори впливають на формування довіри до брендів, також є важливим аспектом дослідження. Ці знання допомагають бізнесу формувати правильну комунікаційну стратегію.

Таким чином, дослідження ділової репутації в онлайн-середовищі є важливим для розуміння того, як сучасний бізнес може ефективно взаємодіяти з користувачами інтернету, забезпечувати збереження і підвищення власного іміджу в умовах цифрової економіки.

За Р. Калениченком, А. Коханець та О. Сковирою [1], корпоративний імідж можна розглядати як стійкий, емоційно забарвлений образ, який формується у свідомості цільових груп через сприйняття інформації про організацію.

Отож можна стверджувати, що відмінність між іміджем і репутацією полягає в рівні і напрямі впливу на оцінні судження: імідж є штучним продуктом компанії, який цілеспрямовано створюється нею і «вкладається» у свідомість партнерів, які домовляються про угоду. Тоді як репутація формується незалежно на основі отриманого досвіду від безпосереднього контакту компанії та цільових груп відповідно до їх власних критеріїв оцінки.

Забезпечуючи свій імідж та репутацію, керівники, менеджери та управлінці повинні розуміти, що процес створення та підтримання позитивного враження від підприємства, організації чи установи є складним і потребує постійної уваги.

Важливість репутації підприємства як цінного ресурсу та необхідність створення і підтримки репутації в онлайн-середовищі зараз не підлягає сумнівам і була детально розглянута в роботах Р. Калениченка, А. Коханець А. С. та Є. Телебенєвої (2023), О. Родіонова та Ю. Погорєлова (2009), П. Бортнікова (2011), К. Анохіної (2012), А. Бурбело (2009), Х. Передало і Г. Козар (2018).

Створення та збереження позитивного враження від підприємства є складним процесом, який вимагає постійної уваги та зусиль.

Різні компанії обирають різні підходи до цього: одні акцентують увагу на якісних особливостях своєї продукції (послуг), як підкреслюють Р. Калениченко, А. Коханець та Є. Телебенєва; інші ставлять на перший план висококваліфікований персонал, а деякі дослідники надають пріоритет відносинам з клієнтами [2].

Поради цього професіонала-практика щодо формування і збереження ділової репутації в онлайн-середовищі:

• Почніть керувати репутацією свого бізнесу якомога раніше: Довіра – це критичний актив, і її важко отримати. Працюйте над будуванням довіри та позитивного образу свого бренду ще до появи на ринку.

• Проведіть повний аудит репутації вашого бізнесу онлайн: Аналізуйте видачу Google, відгуки, коментарі, матеріали на форумах, соцмережах та інших платформах.

• Розробіть чіткий план управління онлайн-репутацією: Визначте цілі, KPI, складіть контент-план та розподіліть бюджет на SERM.

• Реагуйте швидко і ввічливо: Відповідайте на відгуки та коментарі швидко та привітно, навіть на негативні.

• Ваша перша сторінка видачі Google – ваша візитна картка: Працюйте над тим, щоб позитивний контент про ваш бренд був видимим у пошуковій видачі.

• Завжди намагайтеся зрозуміти ваших опонентів: Критика може допомогти вам краще зрозуміти свою аудиторію та виправити можливі недоліки.

• Видалити весь негатив неможливо: Замість видалення негативу працюйте над його зменшенням та виправленням.

• Будьте активні в соціальних мережах: Відповідайте на відгуки, будуйте взаємодію та спілкуйтеся з вашою аудиторією.

• Ростіть та заохочуйте адвокатів бренду: Заохочуйте задоволених клієнтів залишати позитивні відгуки та розповідати про ваш бренд.

• Уникайте астротурфінгу: Не використовуйте штучні методи створення позитивних відгуків, це може завдати шкоди вашій репутації [3].

Подальші дослідження можуть спрямовуватися на дослідження характеру інформаційних потоків, які впливають на репутацію компаній в Інтернеті, та розроблення методичних підходів до їхнього оцінювання та управління. Це дозволить компаніям більш ефективно реагувати на виклики, пов’язані з управлінням їхньою онлайн-репутацією.

Список використаних джерел

1. Калениченко Р.А., Коханець А.С., Сковира О.П. (2021). Особливості підтримки ділової репутації в мережі Інтернет. Вісник Національного університету оборони України 2 (60), 41–50. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-60-2-41-49.
2. Калениченко Р.А., Коханець А.С., Телебенєва Є.О. (2023). Психологічні особливості розвитку соціально успішної особистості фахівця галузі репутаційного менеджменту, 62–64. – http://surl.li/malsh
3. Бєляєва Н.Є., Калениченко Р.А., Телебенєва Є.О. Особливості формування і збереження ділової репутації в онлайн-середовищі. // Вісник Національного університету оборони України. – 2024. – № 2 (78). – С. 24-31. – doi: 10.33099/2617- 6858-2024-78-2-24-31. – Режим доступу: http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/299273

УДК: 159.96:356.1

Капосльоз Григорій Вікторович,
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет
https://orcid.org/0000-0001-7369-3977

ОЦІНЮВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ПОЛІ БОЮ

В контексті широкомасштабної агресії росії проти України, яка супроводжується інтенсивними бойовими діями, дослідження соціально-психологічних чинників, які сприяють прояву стійкості військовослужбовців на полі бою є надзвичайно актуальним, оскільки дозволяє:

– створювати програми бойової та психологічної підготовки, що враховують індивідуальні та групові особливості військовослужбовців, забезпечують формування адаптивних стратегій поведінки під час екстремальних ситуацій, досягнення необхідного рівня мотивації;

– розробляти ефективні заходи профілактики та реабілітації, що є критично важливим для підтримки бойового духу та психологічного здоров’я особового складу [1] та здатності до швидкого відновлення

після пережитих кризових станів [2; 3]. Ідентифікувати фактори, які можуть мінімізувати ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних порушень, не лише з точки зору збереження здоров'я військовослужбовців, а й для підтримання загальної боєздатності збройних сил [4];

– розробляти програми соціальної адаптації повернення із зони бойових дій, які знижуватимуть рівень соціальної ізоляції та полегшуватимуть інтеграцію ветеранів у мирне життя, що є важливим аспектом державної політики щодо підтримки військових ветеранів [5].

Для визначення рівня впливу соціально-психологічних чинників, на психіку військовослужбовців, прогнозування короткострокових наслідків цього впливу на поведінку військовослужбовців у бою, прийняття управлінських рішень щодо використання військовослужбовців та застосування підрозділів необхідно мати психодіагностичні інструменти. На сьогодні розроблено низку методик оцінювання характеру чинників бойової обстановки, особистісних рис, що сприяють прояву психічної стійкості в екстремальних ситуаціях, стану психіки особистості після дії стресорів. Проте, недостатньо інструментів, які дозволяли б описати та оцінити соціально-психологічні умови стійкості військовослужбовців на полі бою.

З метою вирішення завдання щодо створення такого інструменту автором тез було розроблено опитувальник «Шкала оцінювання соціально-психологічних умов стійкості військовослужбовців». Опитувальник включає 8 шкал, які відображають компоненти соціально-психологічних умов стійкості військовослужбовців та дозволяють оцінювати рівень сформованості соціально-психологічних умов стійкості військовослужбовця та підрозділу за 6 показниками (компонентами): здатність контролювати свій стан; довіра безпосередньому командиру; навички виконувати завдання за призначенням; впевненість у собі; впевненість у співслужбовцях; готовність діяти в ситуації неповної поінформованості. Нижче представлено стимульний матеріал опитувальника.

Шкала оцінювання соціально-психологічних умов стійкості військовослужбовців на полі бою (Г. Капосльоз)

П.І.Б. _____.
Як довго перебуваєте у частині? ___ місяців
Посада _____, взвод _____, рота _____.
Рік народження _____
Чи перебували в безпосередньому вогневому контакті, під обстрілом? (*обвести*) так / ні.

Чи мали поранення (контузії)? (*обвести*) так / ні.
Як довго перебували у районі бойових дій? ___ місяців з 2022 року.

Інструкція: «Перед Вами вісім горизонтальних ліній, під якими підписані компоненти, які потрібно оцінити. Ліворуч та праворуч від ліній вказано крайні прояви тієї чи іншої компоненти. Будь ласка, оцініть соціально-психологічні чинники, які визначатимуть **Вашу** стійкість на полі бою, поставивши вертикальну риску у відповідному місці на горизонтальній прямій».

0% 100%
1) виснажений
бадьорий

ВАШЕ САМОПОЧУТТЯ

0% 100%
2) пасивний
активний,

ВАША АКТИВНІСТЬ

рухливий

0% 100%
3) пригнічений
оптимістичний

ВАШ НАСТРІЙ

0% 100%
4) недовіряю
беззастережна

ВАША ДОВІРА БЕЗПОСЕРЕДНЬОМУ КОМАНДИРУ

0% 100%
5) неготовий
_ повністю

ВАШІ НАВИЧКИ ВИКОНУВАТИ ЗАВДАННЯ

готовий

ЗА ПОСАДОЮ

0% 100%
6) невпевнений
абсолютно

ВАША ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ

впевнений

0% 100%

7) невпевнений ├──────────────────────────────────────┤
повністю

ВАША ВПЕВНЕНІСТЬ У СПІВСЛУЖБОВЦЯХ

покладаюся

0% 100%

8) неготовий ├──────────────────────────────────────┤
повністю

ВАША ГОТОВНІСТЬ ДІЯТИ В СИТУАЦІЇ

готовий

НЕПОВНОЇ ІНФОРМОВАНОСТІ

Обробка та інтерпретація результатів здійснюється за послідовними двома напрямами: визначення рівня стійкості військовослужбовця у бою; визначення рівня стійкості підрозділу в бою.

1. Для визначення рівня сформованості соціально-психологічних умов стійкості військовослужбовця

1. Користуючись лінійкою виміряйте (у міліметрах) довжину відрізків позначених на шкалах-показниках сформованості соціально-психологічних умов стійкості.

Таблиця 1

Розподіл шкал за показниками психологічної стійкості

№ з/п	Показники сформованості соціально-психологічних умов стійкості	Порядок визначення значень показників сформованості соціально-психологічних умов стійкості
1	Здатність контролювати свій стан	Середнє арифметичне вимірів за шкалами: самопочуття (1), активності (2) та настрою (3)
2	Довіра безпосередньому командиру;	Вимір в міліметрах: довіри до безпосереднього командира (шкала 4)
3	Навички виконувати завдання за призначенням;	Вимір в міліметрах: оцінки навички виконувати завдання за призначенням (шкала 5)
4	Впевненість у собі;	Вимір в міліметрах: оцінки впевненості у собі (шкала 6)

№ з/п	Показники сформованості соціально-психологічних умов стійкості	Порядок визначення значень показників сформованості соціально-психологічних умов стійкості
5	Впевненість у співслужбовцях;	Вимір в міліметрах: оцінки впевненості у співслужбовцях (шкала 7)
6	Готовність діяти в ситуації неповної поінформованості	Вимір в міліметрах: оцінки готовності діяти в ситуації неповної поінформованості (шкала 8)

2. Користуючись таблицею (табл. 2) визначіть рівень сформованості умов стійкості військовослужбовця у бою за кожним, окремо взятим показником стійкості.

Таблиця 2

Значення, що визначають рівень стійкості військовослужбовця у бою

№ з/п	Показники сформованості соціально-психологічних умов стійкості	Значення показників, що визначають рівень сформованості умов стійкості					
		R_1 (критичний)		R_2 (задовільний)		R_3 (оптимальний)	
1	Здатність контролювати свій стан	0	< 60	≥ 60	< 80	≥ 80	100
2	Довіра безпосередньому командиру;	0	< 60	≥ 60	< 80	≥ 80	100
3	Навички виконувати завдання за призначенням;	0	< 60	≥ 60	< 80	≥ 80	100
4	Впевненість у собі;	0	< 60	≥ 60	< 80	≥ 80	100
5	Впевненість у співслужбовцях;	0	< 60	≥ 60	< 80	≥ 80	100
6	Готовність діяти в ситуації неповної поінформованості	0	< 60	≥ 60	< 80	≥ 80	100

3. Побудуйте профіль сформованості соціально-психологічних умов стійкості військовослужбовця, позначивши відповідні клітинки у бланку профілю (табл. 3).

Таблиця 3

Профіль сформованості соціально-психологічних умов стійкості військовослужбовця

№ з/п	Показники (компоненти) психологічної стійкості ($\Psi_{ст}$)	Рівні сформованості умов стійкості		
		R1 (критичний)	R2 (задовільний)	R3 (оптимальний)
1	Здатність контролювати свій стан	0	2	3
2	Довіра безпосередньому командиру;	0	2	3
3	Навички виконувати завдання за призначенням;	0	2	3
4	Впевненість у собі;	0	2	3
5	Впевненість у співслужбовцях;	0	2	3
6	Готовність діяти в ситуації неповної поінформованості	0	2	3

2. Для визначення рівня сформованості соціально-психологічних умов стійкості підрозділу:

1. Використовуючи дані визначення рівня сформованості соціально-психологічних умов стійкості окремого військовослужбовця за кожним, окремо взятим показником (див. табл. 2) підрахувати за підрозділ кількість військовослужбовців, які отримали вказані у табл. 3 значення показників, що визначають відповідно критичний, задовільний або оптимальний рівень сформованості соціально-психологічних умов стійкості та вписати поряд із значенням вкладу (балів) кожного рівня сформованості у табл. 3.

2. Визначте добутки (перемножте) кількості військовослужбовців, що вказали на один із рівнів сформованості стійкості підрозділу та значення вкладу кожного рівня сформованості за кожним показником.

3. Обрахуйте суму добутків за рядками таблиці та поділіть її на кількість військовослужбовців, що оцінювали соціально-психологічні умови своєї стійкості за кожним показником.

4. Проаналізуйте отримані за кожним показником значення:

якщо значення < 2 – **рівень сформованості** соціально-психологічних умов стійкості у підрозділі, за кожним окремо взятим показником, оцінюється як **деструктивний**, такий що перешкоджає прояву стійкості військовослужбовців у бою;

у інших випадках – як **конструктивний**, такий що сприяє прояву стійкості військовослужбовців у бою.

5. Інтерпретація результатів здійснюється за критеріями:

1) у разі визначення усіх показників (компонентів) психологічної стійкості конструктивними, або ж наявності одного показника, за яким не подолано значення деструктивного (окрім 1 та 6) – підрозділ визнається психологічно стійким. Рекомендується проведення вибіркових заходів (можливо з програми) щодо корекції визначеного компоненту соціально-психологічних передумов психологічної стійкості;

2) у разі визначення від 2 до 5 показників (компонентів) психологічної стійкості за яким не подолано значення деструктивного рівня сформованості соціально-психологічних умов психологічної стійкості – підрозділ визнається умовно стійким. Рекомендується обов'язкове проведення:

3 годинної програми корекції за наявності 2–3 показників (окрім 1), за якими не подолано критичне значення;

11 годинної програми корекції за наявності 4–5 показників, за якими не подолано критичне значення.

3) у разі визначення більше ніж п'яти показників (компонентів) психологічної стійкості за яким не подолано критичне значення – підрозділ визнається нестійким, із несформованими соціально-психологічними передумовами стійкості. Розробляються рекомендації для проведення організаційних заходів з його розформування, доукомплектування, зміни командного складу тощо.

Результати досліджень чинників, які сприяють розвитку стійкості військовослужбовців на полі бою сприятимуть розвитку теоретичних концепцій у галузі військової психології та дозволять впроваджувати інноваційні методи психологічної підтримки (забезпечення, супроводу) особового складу. Вони матимуть безпосередній вплив на підвищення ефективності управління людськими ресурсами у збройних силах та покращення стійкості військовослужбовців на полі бою завдяки підвищенню ефективності їх підготовки та адаптації, підтриманню соціально-психологічних ресурсів військовослужбовця та підрозділу, виявлення та закріплення позитивних копінг-стратегій, запобігання негативним посттравматичним наслідкам.

Список використаних джерел

1. Данилюк В. В. Сталий психологічний стан військовослужбовців: соціально-психологічні аспекти // Вісник військової психології. 2019. № 3. С. 45–52.

2. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
3. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? // American Psychologist. 2004. №59(1). P. 20–28.
4. Козлова Н. В. Психологія стійкості особистості. Київ: Наукова думка, 2012. 224 с.
5. Сидоренко О. Г. Соціальна адаптація ветеранів: сучасні проблеми та шляхи їх вирішення // Журнал соціальної психології. 2017. № 4. С. 102–110.

УДК 159.9:17.036
Карамушка Людмила Миколаївна,
академік НАПН України,
доктор психологічних наук, професор,
заступник директора з науково-організаційної роботи
та міжнародних наукових зв'язків,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0622-3419

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕРСОНАЛУ ОСВІТНІХ ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ: СУТНІСТЬ, РИЗИКИ, ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ І ТЕХНОЛОГІЇ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Актуальність дослідження. Освітні організації характеризуються вираженою складністю своєї діяльності, спрямованою на активну підготовку молодих поколінь до входження в активне соціальне життя, з урахуванням як національних, так міжнародних тенденцій розвитку суспільства (економіки, науки, освіти, цифрових технологій тощо), що обумовлює виникнення різних видів соціальної напруженості, як на рівні організації, так і на рівні персоналу.

Особливою напруженістю діяльність освітніх організацій характеризується в умовах повномасштабної війни України проти рф, оскільки освітні організації працюють сьогодні в умовах невизначеності, хронічного стресу, постійної загрози для здоров'я та життя учнів та педагогічних працівників, необхідності активного поєднання багатьох видів діяльності (як основної (педагогічної), так і волон-

терської, благодійної та ін.), спрямованих на захист України та підтримки військових, які захищають Україну. Все це потребує пошуку нових підходів для діяльності освітніх організацій, суттєву роль серед яких відіграє, на наш погляд, аналіз сутності психічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни, негативних його виявів, умов і технологій забезпечення.

Мета дослідження: визначення змісту, «загальних» та «специфічних» ризиків психічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни, а також обґрунтування організаційно-психологічних умов і технологій його забезпечення.

Основні результати дослідження. ***Психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни*** розуміється нами, як стан благополуччя, який впливає на життєдіяльність персоналу та активність освітньої організації в цей складний період, і включає такі основні компоненти: здатність персоналу справлятися з повсякденними стресами життя в умовах війни; здатність налагоджувати стосунки з людьми в умовах війни; здатність ефективно здійснювати свою професійну діяльність та працювати на користь своєї освітньої організації й суспільства в умовах війни [1].

Нами обґрунтовано, що в умовах війни, наряду із ***«загальними»*** **ризиками** *психічного здоров'я* персоналу освітніх організацій (перевантаженість роботою, високий рівень відповідальності за навчання та розвиток дітей, необхідність постійного навчання, конкуренції в колективі та ін.), які існують в мирний час, у період війни існують ***«специфічні» ризики*** (соціально-економічні та психосоціальні), які діють в умовах війни [1]. Автором розроблено *класифікацію психосоціальних ризиків на рівні освітньої організації та персоналу*. Так, зокрема, до групи ризиків *на рівні освітнього персоналу*, віднесено: переживання персоналом перманентного (хронічного) стресу в ситуації невизначеності; наявність страху за власне життя та життя учнів під час повітряної тривоги та ракетних обстрілів; необхідність здійснювати ефективну педагогічну діяльність та підтримку учнів в умовах гібридного навчання та в умовах blackout; зміни в мотивації діяльності персоналу (переведення її в переважно в «режим мотивації виживання», зниження мотивації творчості); необхідність адаптації до нового колективу (у разі «внутрішньої» та «зовнішньої» міграції); необхідність працювати в одному колективі разом з працівниками, які зазнали важких втрат внаслідок війни та підтримувати їх; необхідність здійснювати педагогічну роботу в дистанційному режимі на одній території з членами своєї родини; низький рівень стресостійкості, резильєнтності та оптимізму в окремих працівників та ін.

У процесі емпіричного дослідження показано, що «специфічні» психосоціальні ризики психічного здоров'я здійснюють ***негативний вплив на вияви психічного здоров'я*** освітнього персоналу в умовах війни. Результати емпіричного дослідження показали, що освітній персонал має ряд проблем у вираженості психічного здоров'я у цей період (майже половині опитаних притаманний високий рівень таких негативних психічних станів, як ригідність, агресивність, тривожність, третині – високий рівень фрустрованості; менше третини опитаних має високий рівень позитивного психічного здоров'я та «внутрішнього локус контролю» здоров'я) [1]. Встановлено, що найбільш вираженими проблемами психічного здоров'я є проблеми, які стосуються здатності протидіяти стресу, далі слідують проблеми, що мають відношення до здатності здійснювати професійну діяльність (забезпечувати її ефективну організацію та продуктивність) і на останньому місті знаходяться проблеми, що пов'язані із здатністю налагоджувати стосунки з людьми [1]. Разом з тим, констатовано, що для значної кількості опитаного освітнього персоналу, не дивлячись на всю складність воєнного періоду, притаманна позитивна спрямованість життєдіяльності (бачення перспектив майбутнього, віра в життя, позитивне ставлення до своєї професійної діяльності тощо).

Обґрунтовано ***організаційно-психологічні умови*** забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення, до яких віднесено: розгляд підтримки та збереження психологічного здоров'я на робочому місці як одного із важливих напрямів управління освітньою організацією; створення в організації організаційної культури «відкритості» для аналізу цієї проблеми; приділення першочергової уваги працівникам, які зазнали особливо негативного впливу війни на їхнє психічне здоров'я; необхідність постійного аналізу можливих ризиків психічного здоров'я персоналу в конкретній організації; використання та розвиток індивідуальних та організаційних психологічних ресурсів; необхідність проведення спеціального навчання керівників та працівників з проблеми психічного здоров'я за допомогою спеціальних технологій [2].

Побудовано ***концептуальну модель*** «Психологічних технологій для забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення». до основних складових якої відносяться такі *рівні* та форми реалізації технологій: а) макрорівень (рівень освітньої галузі): онлайн всеукраїнські вебінари; онлайн та офлайн науково-практичні форуми; б) мезорівень (рівень

освітніх організацій): офлайн та онлайн тренінги в освітніх організаціях та інститутах післядипломної освіти, у тому числі на деокупованих територіях; «Технологія розробки політики «Healthy organizations» в освітніх організаціях»; в) мезорівень (міжорганізаційний рівень, рівень громади): проєкти організаційно-психологічної та соціально-психологічної підтримки членів громади та освітнього персоналу; г) мікрорівень (рівень освітнього персоналу): психологічні консультації; психотерапевтичні сесії, індивідуальні творчі завдання [2].

Впроваджено та здійснено експериментальну перевірку 3 технологій забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітян, «внутрішніх» та «зовнішніх» вимушених переселенців, серед яких значне місце займали освітяни, а також 5 технологій розвитку детермінант забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення (толерантності до невизначеності; копінг-стратегій; комунікативного потенціалу; професійної самоефективності; креативного потенціалу). Кожна із технологій розроблена за єдиним дизайном та включає такі компоненти: когнітивно-смисловий (розкриває зміст феномену, його структуру, чинники розвитку); діагностичний (представляє методики для діагностики феномену та найбільш важливі результати проведених досліджень); корекційно-розвивальний (психологічні прийоми, способи, техніки для зниження негативних виявів феномену, визначення зон його розвитку) [2]. Реалізація кожного із компонентів здійснюється за допомогою психологічних технік (робота в малих групах, групове та міжгрупове обговорення, «мозковий штурм», міні-лекції, психологічні практикуми, ділові гри, творчі завдання, техніки дихання, техніки заземлення, саморегуляції та ін.), які сприяють активному включенню учасників в аналіз проблеми, обміну досвідом, спільному вирішенню психологічних проблем, забезпечують розвиток необхідних умінь та навичок групової взаємодії та самодопомоги.

Окрім того, підібрано комплекс діагностичних методик для діагностики складових та чинників психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу, який представлено в вигляді психологічного практикуму, для реалізації діагностичного компоненту технологій. У рамках даного комплексу здійснено адаптацію на українській вибірці двох зарубіжних методик: «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (Pmh-Scale)); адаптація українською мовою методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)). [3].

Розробка діагностичного комплексу (у тому числі, адаптація зарубіжних методик), спрямованого на вивчення виявів та чинників психічного здоров'я та благополуччя персоналу освітніх організацій в умовах війни, а також експериментальне перевірка технологій забезпечення психічного здоров'я та благополуччя, розроблених відповідно до концептуальної моделі для різних рівнів впровадження (освітня галузь, освітні організації, громади), здійснювалась на значному обсязі емпіричних досліджень, в яких разом взяло участь 6044 досліджуваних з різних регіонів України.

Висновки. Результати дослідження можуть бути використані керівниками та працівниками освітніх організацій, організаційними психологами, викладачами та слухачами інститутів післядипломної освіти, науковцями, які працюють с сфері організаційної психології, психології здоров'я персоналу організацій в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741842/
2. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення: монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741857/
3. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/733813/

УДК 159.9.07.923-055.2:336.74
Клименко Наталія Геннадіївна,
доктор філософії в галузі психології,
науковий співробітник, Інститут психології
імені Г. С. Костюка НАПН України
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-1897-3201

СТАВЛЕННЯ ДО ГРОШЕЙ В КОНТЕКСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

З початком повномасштабної війни в Україні проблема благополуччя особистості стає дедалі актуальною. Багато людей втрачають домівки, майно, роботу, заощадження, тощо. В умовах війни порушується не лише економічна стабільність, а й створюється ситуація невизначеності, яка впливає на ставлення особистості до грошей. Окрім того, економічні, політичні та соціальні кризи світового масштабу також впливають на фінансовий добробут людей. Тому дослідження теми ставлення до грошей в контексті суб'єктивного благополуччя особистості є актуально в реаліях нашого сьогодення.

Нікітіна О.П., Хомуленко Т.Б., Іванченко А.Д. підкреслюють, що проблема зумовленості ставлення особистості до грошей є вельми актуальною, оскільки її ґрунтовний аналіз необхідний для вирішення багатьох проблем, пов'язаних із вивченням сучасної людини, що живе в нову епоху – епоху трансформації економічної цивілізації у фінансову [5; с. 59].

Карамушка Л.М., Ходакевич О.Г. зазначають, що ставлення до грошей – це компонент цілісної системи ставлень особистості, що відображає її індивідуальний, суб'єктивно – оціночний, вибірковий підхід до грошей як об'єкту дійсності, який являє собою інтеріорізований досвід взаємодії з грошами та взаємодії з іншими людьми з приводу грошей у специфічній соціокультурній ситуації, та виявляється в ряді функціональних структур (потребах, інтересах, ціннісних орієнтаціях, соціальних уявленнях, соціальних установках, мотивах тощо) [2; с. 25].

Карамушка Л.М. підкреслює, що благополуччя є багатовимірним феноменом, який охоплює різні сфери людського функціонування, такі як задоволеність життям, соціальна успішність, автономія, якості життя в цілому та відчуття щастя в цілому [3; с. 18].

Кашлюк Ю.І. наголошує, що важливим чинником психологічного благополуччя виступає значимість для людини тих чи інших об'єктів у її соціальному оточенні, ставлення до них, специфіка

уявлень про них. Дослідник наголошує на тому, що психологічне благополуччя розглядають, виходячи з розуміння суб'єктивної природи щастя, благополуччя, задоволеності життям, а також визначають його джерела та основні чинники [4; с. 172].

Важливо зазначити, що під суб'єктивним благополуччям розуміється самооцінка людьми власного благополуччя; навколишнього середовища людини, поведінкової реакції людини та суб'єктивних наслідків цього процесу. [3; с. 18].

Кашлюк Ю.І. виділяє чотири групи чинників, які впливають на рівень психологічного благополуччя:

1) соціально-економічні чинники, тобто існує зв'язок між психологічним благополуччям та соціально-економічним рівнем життя: високий рівень доходів та проживання в стабільній, економічно розвиненій країні дає можливість сфокусуватися на інтересах, не пов'язаних з матеріальними, що асоціюються у людини з досягненням щастя;

2) соціокультурні чинники впливають не на загальне психологічне благополуччя, а на окремі його компоненти: якщо особистість приймає соціокультурну модель власного існування, то вона відчуває психологічне благополуччя;

3) біологічні чинники, тобто зв'язок між фізичним здоров'ям та психологічним благополуччям: суб'єктивна життєздатність є індикатором психологічного благополуччя, а хвороби і погане самопочуття викликають страх, тривогу, функціональні обмеження, тим самим зменшують можливості задоволеності життям;

4) психологічні чинники: основою благополуччя є задоволення психологічних потреб, а щасливі дні – це дні, коли в людини головна діяльність гармонує з потребами [4; с.175–178].

Diener E. вважає, що високий рівень доходів та проживання в економічно розвиненій, стабільній країні, дає можливість зосереджуватися на інтересах, не пов'язаних з матеріальними, що асоціюються у людини з досягненням щастя. Дослідник підкреслює, що бідна, економічно нестабільна країна, обмежує можливості стабільних відношень, особистісної продуктивності та креативності. Diener E. зазначає, що злидні блокують можливість прояву компетенцій, творчості, інтересів досягнення, перешкоджають дружнім відношенням, що забезпечують задоволеність психологічних потреб людини. [6; с. 653–663].

Отже, як зазначено вище, соціально-економічні чинники впливають на окремі компоненти психологічного благополуччя. Враховуючи той факт, що під суб'єктивним благополуччям розуміється самооцінка людьми власного благополуччя, то на наш погляд ставлення до грошей може впливати на оцінку людиною власного благополуччя.

Зубіашвілі І. К. підкреслює, що більшість зв'язків сучасної людини з її життєвим світом реалізується через медіум грошей. Монетарний аспект мають усі прояви сутнісних сил та потреб сучасної людини: професійна діяльність і дозвілля, освіта, мистецтво і наука, користування матеріальними благами, навіть життя і смерть – усе це має грошовий еквівалент. [1; с. 43].

Узагальнюючи дослідження психологічного благополуччя особистості Кашлюк Ю.І. робить висновок, що загалом проблема психологічного благополуччя характеризує переживання і стани, властиві здоровій особистості. Дослідник наголошує на тому, що поняття «благополуччя» використовується Всесвітньою організацією охорони здоров'я як основний критерій для визначення здоров'я, в якому здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а й стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя. [4; с. 180].

Таким чином, можемо зробити висновок, що суб'єктивне благополуччя особистості тісно пов'язане з соціальним та економічним благополуччям. На наш погляд, в контексті суб'єктивного благополуччя особистості важливо спрямувати увагу на дослідження ставлення до грошей, яке є компонент цілісної системи ставлень особистості до себе, до інших та світу в цілому.

Список використаних джерел

1. Зубіашвілі, І.К. Ставлення до грошей як фактор економічної соціалізації старшокласників: дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Київ 2009. 276 с.
2. Карамушка, Л.М., Ходакевич, О.Г. Психологічні особливості ставлення студентської молоді до грошей: монографія. Київ: КНЕУ, 2017. 200 с.
3. Карамушка Л.М. Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх організацій та наукових організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв'язок з копінг-стратегіями. Організаційна *психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1 (28). С. 17–25.
4. Кашлюк, Ю.І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. № 34. С. 170–186.

5. Нікітіна О.П., Хомуленко Т.Б., Іванченко А.Д. Психологія монетарної спрямованості особистості: монографія. Харьков: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2020. 349 с.
6. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. Vol 68 (4). P. 653–663.

УДК 159.9

Ковальчук Олександр Петрович,
кандидат психологічних наук, доцент,
начальник кафедри внутрішніх комунікацій,
Національний університет оборони України
ORCID ID: 0000-0002-4571-482X

МОТИВАЦІЙНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ СЕРЖАНТА

Професійна діяльність сержантів Збройних Сил України багатокомпонентна за структурою, на цей час триває в умовах російсько-української війни і пов’язана з впливом комплексних стресорних чинників, що призводить до перевантаження, швидкого фізіологічного та психічного виснаження. Саме цим зумовлена необхідність вивчення різних джерел професійної активності в контексті формування особистості сержанта як суб’єкта власного професійного розвитку і професійної діяльності, насамперед впливу мотиваційної сфери на його професійне становлення як військового керівника, систему його прагнень у ході професійної реалізації та зрештою – ефективність діяльності.

Сучасні психологічні дослідження доводять, що мотивація професійної діяльності на різних стадіях становлення професіонала має певні особливості, тобто професійне становлення фахівця є динамічним процесом формування його як суб’єкта професійної діяльності. Професійне становлення охоплює тривалий період життя людини, протягом якого змінюються життєві і професійні плани, соціальна ситуація, провідна діяльність тощо.

Науковці зазначають, що основою детермінації професійного становлення особистості є система зовнішніх стосовно суб’єкта і внутрішніх чинників, співвідношення яких визначає базову суперечність професійного розвитку (Л. Карамушка, С. Максименко, В. Осьодло,

Н. Чепєлєва, В. Ягупов та ін.). Зовнішніми чинниками є професійні вимоги до індивіда та соціально-професійні можливості, надані йому у ході професіоналізації. До внутрішніх чинників належать професійні домагання і можливості індивіда, його зустрічні вимоги до умов професіоналізації. Така система чинників конкретизує загальну соціальну ситуацію розвитку особистості у вирішенні завдань професіоналізації і може бути названа ситуацією професійного становлення особистості, а професійно орієнтовані якості, яких особистість набуває у процесі професіоналізації, є системними щодо цієї ситуації. Ситуація професійного становлення особистості детермінує процес професійного розвитку не механічно й опосередковано, а відображається індивідом, може бути усвідомлена або відкинута.

Професійне становлення особистості є циклічним процесом, що простежується у ході самостійної професійної діяльності. В основу професійного становлення покладені професійні очікування, які ініціює сама особистість. Саме тому важливо зрозуміти, які мотиви є передумовою для виникнення відповідних професійних очікувань у сержантів Збройних Сил України. Розглянемо це питання з позицій мотиваційного підходу у психологічній науці.

Згідно із вченням про мотивацію мотивами є різні об’єкти, у яких індивід відчуває потребу, а квазіпотребами − наміри особистості. У психологічному аспекті потреба − це передусім внутрішнє спонукання до діяльності, тобто за умовами усвідомлення − мотив, натомість намір − свідоме прагнення людини виконати певну дію і домогтися бажаного результату. Відчуваючи потребу в чомусь, особистість має намір виконати дію, спрямовану на задоволення цієї потреби, після вибору засобів для досягнення потреби виконує її і перебуває у процесі очікування на бажаний результат.

Основним розробником концепції очікувань слушно назвати В. Врума, який вважає, що одним з інтегральних мотивів поведінки людини є передчуття та очікування успіху. Передчуття виконання завдання розглядається як важлива складова сучасних теорій мотивації. Відповідно до цього погляду, особистість постійно оцінює можливість досягнення обраної нею мети, використовуючи це передчуття для контролю за усіма своїми майбутніми вчинками. Модель мотивації В. Врума базується на схемі «очікування цінності». Спрямованість очікування на цінність названа в ній «валентність». У цій теоретичній конструкції виокремлено три взаємопов’язані види валентності: ситуація, дія і результат. Загалом мотиваційний процес розпочинається з оцінювання того, до якого результату приведе ситуація, якщо особистість своєю дією не втрутиться у неї (валентність ситуації).

Потім визначається власна можлива дія, яка приведе до результату, що впливає на бажані наслідки або запобігає небажаним (валентність дії). Валентність ситуації та дії у вигляді визначення «цінність» задіяні у валентності результату, тобто сукупності ієрархічно розташованих значень привабливості наслідків, які, можливо виникнуть після ситуації чи внаслідок результату дії.

Власне процес очікування відображає свідомі чи несвідомі пріоритетні потреби у структурі особистості. Перед задоволенням потреби або під час її задоволення сержант, перебуваючи у стані очікування, уявно формує образ майбутнього кінцевого результату, що діє як поштовх до активізації відповідного мотиваційного процесу, який і спонукає його до прийняття рішення та вибору засобів задоволення пріоритетної потреби. Людині важко усвідомити конкретні мотиви своєї активності, які здебільшого неповністю осмислені. Особистість завжди здатна раціонально пояснити причини своєї поведінки, своїх дій, хоча не завжди може визначити справжній мотив. Будучи пов'язаними зі свідомістю, мотиви психологічно втілюються в особливій формі – емоційному забарвленні дій.

Усвідомлюваним, емоційно забарвленим мотивом, який безпосередньо впливає на стан і зміст очікувань особистості, пов'язаних із професійним зростанням, вважають інтерес – мотив, у якому проявляється пізнавальна потреба. Для сержантів інтерес значущий з точки зору глибшого пізнання специфіки військової діяльності. Задоволення інтересу здебільшого приводить не до його згасання, а до внутрішньої перебудови, збагачення і поглиблення зацікавленості, виникнення нових інтересів, що відповідають вищому рівню пізнавальної діяльності. Отже, інтереси діють як постійна спонука у механізмі пізнання, у тому числі як мотив особистості до поглиблення знань і водночас – відповідне бажання і прагнення людини до професійного зростання та реалізації власних здібностей у певній професійній сфері.

Мотив може бути неусвідомленим, якщо усвідомлення потреби не зовсім відповідає актуалізованій нестачі, що й викликає незадоволення, тобто людина сама не знає причини власної поведінки. Одним із неусвідомлених мотивів, що впливають на процес очікувань сержантів, вважають установки – стан готовності особистості до прояву активності, яка забезпечить стійку діяльність, спрямовану на задоволення певної потреби. Акумулюючи минулий досвід, установка опосередковує стимулюючий вплив зовнішніх умов. Основні функції установки в контексті діяльності полягають у забезпеченні стійкого і цілеспрямованого її перебігу та звільненні особистості від необхідності приймати рішення і контролювати свої дії за відомих умов. Сержанти,

будучи вмотивованими власними потребами, під час їх задоволення за допомогою певної дії керуються власними установками, які й формують у них уявлення про майбутній результат та психологічну готовність до нього у процесі професійного становлення.

Важливим станом, який впливає на очікування особистості у процесі професійного становлення, є наявність надії на позитивний бажаний результат, тобто відповідність власних уявлень про омріяну діяльність безпосередньому її змісту. Взагалі надія – це особливий емоційний стан, який надихає людину вірою в існування особистісної перспективи. Стан надії може стимулювати сержанта на позитив та нівелювати негатив, тому надія посідає провідне місце в уявленнях сержанта про професійну діяльність під час активізації очікувань. Протилежний за значенням стану надії – стан безнадійності і приреченості, що переважно виникає у разі невідповідності уявного та дійсного, викликає розчарування, внаслідок цього спричиняє емоційне і професійне вигорання сержантів.

Невідповідність між професійною дійсністю й очікуваннями військового фахівця викликає кризу професійних очікувань. Переживання цієї кризи виражається в незадоволеності організацією праці, її змістом, посадовими обов'язками, умовами тощо. Ймовірність розвитку кризи професійних очікувань у сержанта може зростати в таких випадках:

– монотонності роботи (особливо якщо її сенс здається сумнівним);

– вкладання в роботу великих особистісних ресурсів через недостатність визнання і позитивного оцінювання;

– суворої регламентації часу роботи, особливо у разі нереальності термінів її виконання;

– напруженості і конфліктності у професійному середовищі, недостатньої підтримки з боку колег та їх зайвого критицизму;

– недостатності умов для самовираження особистості на роботі, коли не заохочують, а пригнічують інновації та експериментування;

– роботи без можливості подальшого навчання і професійного вдосконалення;

– наявності невирішених особистісних конфліктів;

– незадоволеності професією, яка базується на усвідомленні неправильності її вибору,

– невідповідності своїх здібностей вимогам професії, результативності своєї праці тощо.

Зазначимо, що суб'єктивними переживаннями особистості, супроводжуваними адаптаційними порушеннями, можна вважати

схильність до гострого переживання невдач, надмірну схвильованість, підвищене почуття провини із самокритичним ставленням до своїх недоліків, невпевненість у собі, зниження рівня оптимізму й активності. На етапі професійного становлення відбуваються пристосування військового фахівця до соціальних і професійних норм, умов, процесів професійної діяльності, подальше самовизначення в обраній професії, самоусвідомлення правильності вибору професійного шляху, узгодження життєвих і професійних цілей та установок, формування значущих рис особистості професіонала, розвиток професійно важливих якостей, спеціальних здібностей, емоційно-вольових якостей. Період професійного становлення є дуже важливим, оскільки від успішності його проходження залежить подальше кар'єрне зростання сержанта.

На адаптованість сержанта вказує те, наскільки його влаштовують службова посада, обрана професія (діяльність), місце служби, зміст і результати роботи, організаційні, матеріально-побутові, психологічні умови службової діяльності. Ставлення сержанта до своєї професійної діяльності характеризується емоційним самопочуттям, що включає тональність індивідуального настрою, виразність емоційного напруження. При цьому високий енергетичний потенціал виявляється найважливішим у діяльності, що потребує мобільності, швидкої адаптації у нових ситуаціях, освоєння нових навичок, дій в умовах, коли кінцевий успіх або невдача ще не визначені і тісно пов'язані з індивідуальною активністю.

Часто якісна і продуктивна діяльність приводить до того, що особистість переростає свою професію: посилюється незадоволеність собою і своїм професійним положенням, динаміка минулого досвіду, інерція професійного розвитку, потреби в самоствердженні викликають протест і незадоволеність професійним життям. Усвідомлено або неусвідомлено військовий фахівець переживає потребу подальшого професійного і кар'єрного зростання. За відсутності перспектив професійного зростання сержант відчуває дискомфорт, психічну напруженість, у нього з'являються думки про зміну професії. Професійна самосвідомість, що сформувалася до цього часу, підказує альтернативні сценарії подальшої кар'єри, не обов'язково в межах набутої професії. Суперечність між бажаною кар'єрою та її реальними перспективами призводить до розвитку кризи професійної кар'єри. При цьому серйозного перегляду зазнає «Я-концепція», вносяться корективи у службові відносини, що склалися. Можна констатувати, що відбувається перебудова професійної ситуації розвитку.

Отже, розвиток суб'єкта праці – це насамперед розвиток його здатності осмислювати свою діяльність, самостійно знаходити смисли цієї діяльності і шукати способи самоудосконалення в ній. Активізація смислів професійної діяльності ґрунтується на мотиваційних механізмах професійної реалізації особистості. Сержанти на етапі професійного становлення очікують на відповідний результат власних дій та намагаються його уявно передбачити. Зміст професійних очікувань сержантів певною мірою полягає у структурно-динамічному розвитку їх як суб'єктів професійного становлення, що відбувається на основі перетворення мотиваційної структури особистості, формування її професійно орієнтованих підструктур і професійно важливих якостей, які забезпечують реалізацію професійної активності.

Список використаних джерел

1. Іванова Н.Г. Сутність мотиву особистості в теорії мотивації. Вісник Національного університету оборони України. 2021. № 3 (61), С. 20-27. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-61-3-20-27
2. Каплюченко О. П., Приходько І. І. Визначення провідних мотивів військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності в екстремальних умовах. Честь і закон. 2019. Том 3 (70). С. 114–122. https://doi: 10.33405/2078-7480/2019/3/70/ 190049
3. Нестеренко Н. В. Емпіричне дослідження мотиваційного компонента управлінської культури сержантів Сухопутних військ Збройних Сил України. Наука і освіта. Серія: «Психологія». Одеса, 2023. № 3 С. 45–63. DOI:https://doi.org/10.24195/2414-4665-2023-3-6
4. Osodlo Vasyl., Kovalchuk Oleksandr., Nesterenko Nataliia. Motivational aspects of a military leader's managerial culture development. International Journal of Behavior Studies in Organizations, 2021, (6), 1–7. https://doi.org/10.32038/JBSO.2021.06.01
5. Deci, E. L. & Ryan, R. M. The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Psychological Inquiry, 2000, 11(4), 227−268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
6. Todd C. Helmus, S. Rebecca Zimmerman, Marek N. Posard, Jasmine L. Wheeler, Cordaye Ogletree, Quinton Stroud, Margaret C. Harrell. Life as a Private: A Study of the Motivations and Experiences of Junior Enlisted Personnel in the U.S. Army. Published by the RAND Corporation, Santa Monica, Calif, 2018. https://doi.org/10.7249/RR2252
7. Van Eerde, W., Thierry, H. Vroom's Expectancy Models and Work-Related Criteria: A Meta-Analysis. Journal of Applied Psychology, 1996, 81(5), 575–586.

УДК: 159.98
Кокун Олег Матвійович,
доктор психологічних наук, професор,
заступник директора з науково-інноваційної роботи,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України,
ORCID 0000-0003-1793-8540

РЕСУРСИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Триваюча війна в Україні створила безпрецедентні виклики для психологічного стану населення [1]. Масові травматичні події, спричинені воєнними діями, не лише завдають шкоди ментальному здоров'ю, але й стимулюють переосмислення життєвих цінностей та пріоритетів [2–3]. В умовах кризи зростає актуальність дослідження посттравматичного зростання (ПТЗ) – позитивної психологічної трансформації, що відбувається у відповідь на екстремальні стресові події [4–5].

Наше дослідження спрямовувалося на визначення особистісних ресурсів, які забезпечували ПТЗ серед дорослих українців у перші місяці повномасштабної війни. Результати цього дослідження не лише сприятимуть розумінню механізмів адаптації, але й матимуть практичне значення для створення ефективних програм психологічної підтримки населення.

Мета дослідження полягала у визначенні ключових особистісних ресурсів, що сприяють ПТЗ, аналізі їхньої взаємодії з компонентами зростання та оцінці гендерних і соціально-демографічних особливостей цього процесу.

Основні *завдання* включали:

- Вивчення вираженості компонентів ПТЗ у дорослих українців в перші місяці війни.
- Визначення ролі життєстійкості (hardiness), резильєнтності (resilience) та самоефективності у розвитку ПТЗ.
- Аналіз гендерних та інших демографічних відмінностей у рівнях ПТЗ та їхніх предикторах.

Методи та організація дослідження.

Дослідження проводилось у червні–липні 2022 року серед дорослих українців віком від 18 до 61+ років (32,3% чоловіків, 67,7% жінок). Загальна вибірка становила 1 257 осіб, які були залучені через соціальні мережі (Facebook). Дослідження проводилось із дотриманням етичних норм, включаючи добровільну участь та анонімність.

Використаний інструментарій: Опитувальник посттравматичного зростання-розширений Р. Тедеші зі співавт. (PTGI-X), Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна, Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10, Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, авторський опитувальник, спрямований на отримання всебічної інформації про демографічні характеристики респондентів та вплив на них подій воєнного часу.

Результати дослідження.

Встановлено таку статистично достовірну послідовність вираженості значень для п'яти компонентів особистісного зростання: 1) поцінювання життя; 2) духовні та екзистенційні зміни; 3) стосунки з оточуючими; 4) нові можливості; 5) особистісне зміцнення (середнє значення кожного показника достовірно відрізняється від інших на рівні $p < 0,01$). Отже, показники особистісного зростання, що характеризують духовні зміни – поцінювання життя та духовні та екзистенційні зміни – посіли перші два місця у досліджуваній вибірці, тоді як останні два місця зайняли нові можливості та особистісне зміцнення. Ми вважаємо такі результати досить показовими, враховуючи ситуацію на момент проведення дослідження. Цілком природно, що громадяни країни, яка зазнала військової агресії, проходять через інтенсивне переосмислення життєвих цінностей, що підтверджується, зокрема, тим фактом, що поцінювання життя виявилося найбільш вираженим компонентом особистісного зростання.

Друга група особливостей стосується статевих відмінностей особистісного зростання. Жінки продемонстрували значно вищі значення за всіма п'ятьма доменами особистісного зростання після початку війни, тоді як у чоловіків спостерігалися значно сильніші кореляції між показниками особистісного зростання та особистісними ресурсами.

Результати кореляційного та багатофакторного регресійного аналізу показали, що всі п'ять особистісних вимірів, врахованих у дослідженні (резильєнтність, професійна включеність, професійний контроль, здатність до прийняття виклику і самоефективність), можна вважати особистісними ресурсами особистісного зростання дорослого населення під час війни в Україні. Серед них найбільш значущими виявилися самоефективність і здатність до прийняття виклику. Це дозволяє розглядати саме ці ресурси як найперспективніші для особистісного розвитку під час впровадження інтервенцій, спрямованих на сприяння особистісному зростанню серед українського населення. Стосовно чоловіків, можуть бути доцільними додаткові зусилля, спрямовані на розвиток професійної включеності та контролю.

Отримані результати підкреслюють *необхідність розробки адаптованих програм психологічної підтримки*. Основні напрями такої роботи можуть включати: 1) тренінги для розвитку життєстійкості (з акцентом на формуванні професійної впевненості та готовності до змін; 2) програми підвищення резильєнтності (наприклад, астосування технік когнітивно-поведінкової терапії для зниження рівня стресованості та підтримки адаптації); 3) індивідуальні та групові інтервенції, орієнтовані на розвиток самоефективності через цільові завдання та рольові моделі.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що навіть в умовах війни особистісне зростання є можливим. Найбільш виражені його компоненти, такі як поцінування життя та духовні та екзистенційні зміни, вказують на суттєве переосмислення життєвих пріоритетів. Гендерні відмінності підкреслюють необхідність врахування унікальних потреб чоловіків і жінок при розробці психологічних інтервенцій. Для жінок корисними будуть програми, спрямовані на емоційну підтримку, тоді як для чоловіків важливо акцентувати увагу на розвитку стійкості та самоефективності. Таким чином, це дослідження має не лише теоретичне значення, але й практичну цінність, сприяючи розробці ефективних стратегій для підтримки населення в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Kokun O., Bezverkhyi O. Ukrainian students' personal resources and resistance to war stress: A cross-sectional survey. *Journal of Loss and Trauma*. 2024. Vol. 29. № 8. P. 976–993. URL: https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2325084
2. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Особливості вияву негативних психічних станів у військовослужбовців внаслідок тривалої участі в бойових діях та перебування в зоні АТО. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. Вип. 3 (46). С. 123–129.
3. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій : метод. посіб. К. : ТОВ «7БЦ», 2023. 148 с. URL: http://lib.iitta.gov.ua/738702/
4. Погорільська Н.І., Найдьонова Г.О., Карпюк А.В. Ресурси посттравматичного зростання українців в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том 35(74), № 4. С. 57–62. URL: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/09

5. Харитонова Н. (2023). Посттравматичне зростання, як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень. *Psychology Travelogs,* (1), 167–189. URL: https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-17

УДК: 159.923:316.6-055.3/.6
Конев Олександр Сергійович,
аспірант кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-8359-0250

ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛГБТІК ОСІБ: СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз типів прив'язаності серед ЛГБТІК осіб має важливе значення через унікальні виклики, з якими стикається ця група, включаючи дискримінацію, інтерналізовану гомофобію та соціальну ізоляцію. Дискримінація може проявлятися як на інституційному, так і на міжособистісному рівнях, створюючи бар'єри для формування здорових соціальних зв'язків. Інтерналізована гомофобія, тобто прийняття негативних соціальних стереотипів щодо власної ідентичності, значно впливає на самооцінку та здатність до емоційної відкритості. Соціальна ізоляція, викликана страхом відторгнення чи насмішок, обмежує можливості для встановлення довірчих стосунків і посилює почуття самотності.

Як зазначає Дж. Боулбі базова прив'язаність є фундаментальною для формування міжособистісних стосунків. Вона виступає як захисний механізм, що забезпечує відчуття безпеки та емоційної підтримки. У контексті меншини, коли зовнішнє середовище часто є ворожим або нестабільним, надійна прив'язаність може служити важливим ресурсом для подолання стресу. Водночас відсутність такої прив'язаності або формування ненадійних моделей поведінки, таких як тривожна чи уникаюча прив'язаність, може сприяти розвитку психічних розладів, включаючи депресію та тривожність [1].

Дослідження М. Бревстера, В. Мотулскі, А. Чан, І. Берга та В. Кіма свідчить, що стрес в меншинах, обумовлений стигматизацією та дискримінацією, є потужним предиктором психологічного благополуччя серед ЛГБТІК осіб. Цей стрес сприяє розвитку тривожного та

уникаючого типів прив'язаності, які характеризуються підвищеною емоційною нестабільністю, страхом втрати близькості або, навпаки, униканням інтимних стосунків. Згідно з результатами дослідження, вплив меншинного стресу є багаторівневим: він не лише погіршує якість міжособистісних відносин, але й підвищує ризик розвитку депресії, тривожних розладів і зниження загального рівня задоволення життям.

Також зазначається, що психологічний вплив меншинного стресу часто підсилюється інтерналізованими негативними установками, такими як почуття провини або сорому за власну ідентичність. Це створює замкнене коло, у якому негативні соціальні впливи посилюють внутрішню самокритику, що, своєю чергою, сприяє формуванню ненадійних моделей прив'язаності. На думку дослідників, для зниження впливу цих факторів необхідно забезпечити доступ до соціальної підтримки, що сприятиме зміцненню надійного типу прив'язаності та підвищенню рівня психологічної резилієнтності [2].

Дослідники Н. Кароне, М. Мірабелла, І. Інокензі, М. Квінтігліано, К. Антоніуччі, Д. Манзі та В. Лінгіарді акцентують увагу на важливості міжпоколінної передачі прив'язаності, яка відіграє ключову роль у формуванні емоційної стабільності у дітей. Їх дослідження показує, що рефлексивне функціонування, тобто здатність батьків усвідомлювати та інтерпретувати власні емоційні стани та емоції дитини, є визначальним фактором для розвитку надійного типу прив'язаності.

Особливо це актуально для сімей з ЛГБТІК батьками, які стикаються з додатковими соціальними викликами, включаючи стигматизацію та дискримінацію. Автори зазначають, що батьки з високим рівнем рефлексивного функціонування можуть краще справлятися з цими викликами, забезпечуючи емоційну безпеку для своїх дітей. Це, у свою чергу, сприяє формуванню у дітей довірчих стосунків і здатності до емоційної регуляції, що є важливими аспектами надійної прив'язаності [3].

У. Елізур і А. Мінтцер у своєму дослідженні розглянули вплив типів прив'язаності на якість інтимних стосунків серед гомосексуальних чоловіків. Результати їхньої роботи вказують на те, що надійна прив'язаність позитивно корелює з емоційною близькістю, довірою та задоволенням від стосунків.

Навпаки, тривожний тип прив'язаності часто супроводжувався надмірною залежністю від партнера та страхом втрати стосунків, що призводило до частих конфліктів і зниження рівня задоволеності. Уникаючий тип прив'язаності характеризувався емоційною дистанцією та труднощами у формуванні довірчих стосунків, що також негативно впливало на якість інтимних відносин [6].

У роботі Л.М. Даймонда та С. Лукас акцентується на тому, що ЛГБТІК молодь часто зазнає дискримінації та стигматизації з боку однолітків, що має суттєвий вплив на їхній емоційний розвиток та здатність формувати здорові міжособистісні стосунки. Автори підкреслюють, що дискримінація серед однолітків не лише знижує рівень соціальної підтримки, але й створює відчуття відчуженості та ізоляції.

Ці фактори ускладнюють процес формування надійного типу прив'язаності, що є ключовим для побудови довірчих і стабільних стосунків у майбутньому. Натомість, у таких умовах частіше формуються ненадійні типи прив'язаності, зокрема тривожний або уникаючий, які супроводжуються емоційною нестабільністю та низьким рівнем довіри до інших.

Дослідження також вказує на те, що наявність позитивних соціальних зв'язків із підтримуючими однолітками або дорослими може значно покращити психологічний стан ЛГБТІК молоді, сприяючи розвитку здорових моделей прив'язаності. Це свідчить про важливість створення інклюзивного соціального середовища для підтримки емоційного благополуччя цієї групи [5].

Типи прив'язаності серед ЛГБТІК осіб характеризуються унікальними особливостями, що обумовлені специфічними соціальними факторами, такими як дискримінація, стигматизація та меншинний стрес. Ці чинники не лише ускладнюють процес формування емоційно здорових зв'язків, але й створюють додатковий тиск, який може сприяти розвитку тривожних або уникаючих моделей прив'язаності. Проте, як показує дослідження Крістіана надійна прив'язаність у контексті одностатевих пар відіграє ключову роль у забезпеченні високого рівня задоволення від стосунків [4].

Розуміння специфіки формування типів прив'язаності серед ЛГБТІК осіб є важливим як для психологічної теорії, так і для практики. Унікальні соціальні та психологічні виклики, з якими стикаються ці люди, включаючи дискримінацію, стигматизацію та меншинний стрес, впливають на їх здатність формувати довірливі й стабільні стосунки. У цьому контексті розвиток надійної прив'язаності стає особливо важливим, оскільки вона є захисним фактором, що сприяє емоційній стійкості, здатності до саморегуляції.

Надійна прив'язаність створює фундамент для позитивного сприйняття себе та інших, що є критично важливим у ситуаціях, коли зовнішнє середовище не забезпечує достатньої підтримки. Як свідчать дослідження, надійна прив'язаність пов'язана з вищим рівнем задоволення від стосунків, нижчим ризиком розвитку психічних розладів і покращенням загального якості життя.

Список використаних джерел

1. Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Basic Books.
2. Brewster, M. E., Motulsky, W., Chan, A., Berg, E., & Kim, V. (2023). Romantic attachment, LGB minority stress, and mental health. Journal of Gay & Lesbian Social Services, 1–22. https://doi.org/10.1080/10538720.2023.2286367
3. Carone, N., Mirabella, M., Innocenzi, E., Quintigliano, M., Antoniucci, C., Manzi, D., Lingiardi, V. (2023). The intergenerational transmission of attachment during middle childhood in lesbian, gay, and heterosexual parent families through assisted reproduction: The mediating role of reflective functioning. Attachment & Human Development, 1–27. https://doi.org/10.1080/14616734.2023.2292053
4. Christian, E. (2020). Attachment styles and relationship satisfaction among same-sex couples: A closer look using qualitative and quantitative approaches [Doctoral dissertation, University of California, Los Angeles]. ProQuest Dissertations Publishing.
5. Diamond, L. M., & Lucas, S. (2004). Sexual-minority and heterosexual youths' peer relationships: Experiences, expectations, and implications for well-being. Journal of Research on Adolescence, 14(3), 313–340. https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2004.00077.x
6. Elizur, Y., & Mintzer, A. (2003). Gay males' intimate relationships: Attachment style and relationship quality. Journal of Family Psychology, 17(3), 419. https://doi.org/10.1111/1475-6811.00057

УДК 316:37.015.3:005.32

Коновалова Олена Володимирівна,
PhD доктор філософії з психології,
доцент кафедри психології ДТЕУ,
практичний психолог ВСП «КТЕФК ДТЕУ»

ДЕТЕРМІНАНТИ МОТИВАЦІЙНОЇ СТРУКТУРИ ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В результаті повномасштабного вторгнення 24 лютого рф в Україну сфера освіти, як і всі сфери життя суспільства, зазнає сильних змін. В ситуації хронічного стресу та невизначеності потребують

переосмислення багато світоглядних, потребнісних та компетентнісних позицій. Враховуючи реалії сьогодення, все більшої актуальності набуває переосмислення особливостей ключових факторів, що впливають на мотиваційну структуру студентів в площині формування власної освітньої траєкторії та вдалого професіогенезу в умовах воєнного стану та повоєнної відбудови України.

Вважаємо за доцільне зауважити, що мотиваційна сфера студентської молоді зазнає змін у зв'язку з багатьма факторами, найважливішими з яких є жахлива щоденна реальність: інтенсивні бойові дії, бомбардування майже всіх українських міст та селищ, нічні тривоги відсутність електроенергії, міграційні процеси та окупація частини українських територій, що в сукупності негативно впливає на стан нервової системи.

Зрозуміло, що виявлення особливостей мотиваційної структури студентів щодо професійного самовизначення в умовах воєнного стану є особливо актуальним з наступних причин: вплив на психологічний стан, що може призвести до зниження мотивації до навчання (якщо студенти відчувають страх, тривогу та депресію, це погіршує їхню здатність зосереджуватись і навчатись); вплив на доступність і якість освіти (знищення шкіл і університетів, перерви в навчанні через евакуацію або переселення – усе це робить практично неможливим здобуття якісної освіти); вплив на фінансову ситуацію сімей студентів (члени родини можуть втратити роботу, майно та засоби до існування, а це стає перешкодою для оплати навчання та призводить до зниження мотивації студентів) [4].

У результаті аналізу наукових праць з'ясовано основні мотиви вступу молоді до закладу вищої та фахової передвищої освіти. Багато у чому на формування таких мотивів сприяють соціально-економічні та політичні зміни в Україні, що відбуваються останніми роками. Водночас можна відзначити й мотиви, які стабільно проявляються та не втрачають свого значення при змінах суспільного устрою [1, с. 35].

Мотивація навчальної діяльності має складний системний характер. Вона характеризується спрямованістю, стійкістю, динамічністю та має ієрархічну структуру, яка включає в себе: внутрішні мотиви – пов'язані зі змістом цієї діяльності та з її виконанням; зовнішні мотиви – широкі соціальні мотиви, які пов'язані з потребою студента у самоствердженні, визнанні та у певному соціальному статусі.

Варто зазначити, що сучасні студенти зіткнулися з величезними випробуваннями під час свого дорослішання. Спочатку це були карантинні обмеження та пристосування до нової реальності, адже пандемія COVID спричинила зміни у більшості сфер життя, серед яких

з’явилися дистанційне навчання та самодисципліна, що суттєво вплинуло на потребнісно-мотиваційну сферу. В свою чергу воєнні умови сьогодення значно впливають на кожен з етапів професійного самовизначення, змінюючи мотиваційні пріоритети, цінності та очікування молоді [2, 3].

В умовах воєнного стану мотиваційна сфера студентів може суттєво змінюватися. Війна може спонукати до вибору професій, пов’язаних з обороною країни, медициною, волонтерством чи спонукати до отримання освіти й планування життя в іншій країні. Також вона також може призвести до відчуття невизначеності та розчарування, що негативно впливає на процес професійного самовизначення. Зрозуміло, що більшість юних українців прагнуть спланувати свою освітню траєкторію сьогодні таким чином, щоб забезпечити собі в подальшому стабільне професійне зростання з варіативністю його реалізації в повоєнній Україні чи в іншій країні світу. Воєнний стан створює складні та непередбачувані умови для молоді, він суттєво впливає на мотиваційну структуру, пріоритети та очікування щодо майбутнього:

– спричиняє страх, тривогу, апатію, що може призвести до зменшення мотивації до навчання, працевлаштування та планування майбутнього;
– невизначеність і нестабільність: майбутнє стає непередбачуваним, що може призвести до відмови від довгострокових планів і переоцінки професійних цілей;
– обмежені можливості для навчання і працевлаштування: воєнні дії можуть перешкоджати доступності освітніх послуг, обмежити кількість робочих місць, змінити ринок праці;
– зміна цінностей і пріоритетів: нова реальність вимагає переосмислення цінностей та виникнення нових пріоритетів, наприклад, пошук безпеки, допомога іншим [2, 4].

Слід звернути увагу на те, що вплив воєнного стану на мотиваційну сферу студентів може бути як позитивним, так і негативним. З одного боку, війна може мотивувати до служіння країні, до допомоги іншим, до активних дій. З іншого боку, вона може демотивувати, створити відчуття безсилля, безнадії. Навчальна мотивація та успішність навчальної діяльності пов’язані між собою в окремих аспектах, а також з тими умовами, в яких розгортаються ці психологічні явища. Воєнні дії в Україні значно змінили життя здобувачів освіти, тим самим виникнення нових зв’язків між навчальною мотивацією, успішністю навчання та окремими умовами перебігу цих явищ,

зокрема, між мотивацією уникнення невдач та фактом погіршення навчальної успішності у період воєнних дій, погіршенням зосередженості на навчанні та пізнавальним мотивом, успішністю у навчанні та активністю через повітряні тривоги, рівнем мотивації досягнень та соціально орієнтованим мотивом обов'язку й відповідальності тощо [2, 3].

Дослідження, проведене у 2023–24 рр. на базі Відокремленого структурного підрозділу «Київський торговельно-економічний коледж Державного торговельно-економічного університету» показало, що в умовах війни пріоритетними мотивами професійного вибору стали: прагнення до безпеки, прогнозованості й стабільності обраної сфери професійної діяльності; служіння країні; набуття практичних навичок, що допоможуть вижити в умовах невизначеності та дадуть можливість реалізуватися в різних галузях; можливість дистанційної роботи та можливість працевлаштування за кордоном.

Спираючись на власний практичний досвід автора та емпіричну базу, можна сформулювати практичні рекомендації, спрямовані на успішне професійне самовизначення та самореалізацію студентів в умовах воєнного стану:

– на етапі професійного вибору проведення профорієнтаційних психодіагностичних заходів та просвітницьких зустрічей щодо актуальних професій з урахуванням потреб України та світових трендів;
– впровадження дуальної освіти та можливість проходження практики за кордоном, щоб студенти могли отримати практичний досвід та зрозуміти, чи відповідає обрана професія їхнім очікуванням;
– організація зустрічей зі стейкхолдерами та випускниками, які працюють в різних сферах, для обміну досвідом, мотивації та надання реальних прикладів вдалого професіогенезу в наших умовах;
– залучення до волонтерської діяльності, роз'яснення принципів соціальної відповідальності бізнесу та країни в цілому, щоб студенти могли отримати практичні навички, набути цінного досвіду і зрозуміти свої можливості.
– надання психологічної підтримки, яка допоможе студентам опрацювати емоційний стрес, зміцнити мотивацію, розвинути навички стресостійкості та резильєнтності;
– формування резильєнтності та стресостійкості, що є важливим кроком на шляху до успішного професійного самовизначення, особливо в умовах воєнного стану [1, 3, 4].

Ці рекомендації можуть бути корисними як для закладів освіти так і для громадських організацій, які прагнуть допомогти молоді знайти свій шлях у професійному житті в складних умовах.

Підсумовуючи вищесказане є потреба відміти, що воєнні дії мають суттєвий вплив на мотиваційну структуру студентів щодо професійного вибору та його подальшої практичної реалізації через формування нових зв'язків між навчальною мотивацією, успішністю навчання та поглядами на успішний професіогенез. Попри всі виклики сьогодення, наша українська молодь продовжує навчання в онлайн або в офлайн форматі, демонструє патріотизм, креативність, що дозволяє знаходити нові рішення в складних умовах, активно шукає нові можливості для працевлаштування, включаючи дистанційну роботу, волонтерство, підприємництво.

Список використаних джерел

1. Психологічне забезпечення професіогенезу фахівців торгівлі і сфери послуг : монографія / М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, О. В. Полунін, І. О. Корнієнко та ін. ; за заг. ред. М. С. Корольчука. – Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2021. – 288 с.
2. Корват Л.В., Борисенко Л.Л. Зв'язок навчальної мотивації та навчальної успішності студентів в умовах воєнного час URL: http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/13200/13262 (дата звернення 05.02.25).
3. Марченко О., Бричук М., Дєдух М. Мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/4867 (дата звернення 05.02.25).
4. Піменова О.О. Гапончук О.М. Мотивація до навчання студентів в умовах воєнного стану URL: http://habitus.od.ua/journals/2023/47-2023/5.pdf (дата звернення 05.02.25).

УДК 159.92
Корольчук Валентина Миколаївна,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет
https://orcid.org/0000-0002-7981-9494

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ І СТРУКТУРИ КОМПОНЕНТІВ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ В ПІДПРИЄМЦІВ

Актуальність дослідження. Ситуація війни суттєво змінила життєдіяльність всіх українців і, зокрема, підприємницьку діяльність. Це потребує осмислення низки проблем, які стосуються впливу екстремальних умов на психіку особистості, а також на ефективність професійної діяльності. Нові умови і особливості підприємницької діяльності зумовлюють вимогу щодо формування принципово нових підходів ведення бізнесу, виробництва, взаємодії і спілкування.

Особливі умови життєдіяльності вимагають як від усіх жителів України, так і вчених переосмислення життєвих цілей і потреб, значущості впливу зовнішніх і внутрішніх чинників на життєдіяльність особистості в стресогенних умовах і їх негативних наслідків.

Аналіз досліджень взаємозв'язків показників проявів професійного стресу свідчить, що ця проблема нині недостатньо розроблена як у теоретико-методологічному, так і практичному аспектах і потребує подальшого дослідження у підприємницькій сфері діяльності. З'ясування того, як впливають на рівень професійного стресу взаємозв'язки між різними кількісними показниками визначеними у процесі емпіричного дослідження дає змогу оцінити рівень сполученості цих змінних, встановити особливості та певні закономірності що вказують на детермінанти професійного стресу та механізми подолання його негативних проявів у обстежуваних.

Важливість та гострота обраної проблеми, її недостатнє теоретичне обґрунтування та практичне спрямування визначили напрям наукового пошуку.

Мета дослідження – з'ясувати рівень прямих і зворотніх кореляційних взаємозв'язків, отриманих за усіма змінними методик, що спрямовані на виявлення безпосередніх та опосередкованих проявів професійного стресу у підприємців роздрібних торговельних мереж.

У роботі використано методики, спрямовані на визначення кількісних характеристик професійного стресу – «Тест на стресостійкість»,

«Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухена і Г. Віліансона) та якісних показників його проявів – «Комплексна оцінка проявів стресу», «Вегетативні прояви стресу». Дослідження індивідуальних копінг-стратегій долаючої поведінки професійного стресу проведено за методикою «Подолання стресу» (С. Хобфолл); особистісних характеристик – за методиками «16-ти факторний особистісний опитувальник Кеттелла»; «Локус контролю»; емоційно-вольової сфери – за методиками «Емоційно-вольова саморегуляція» (Е. Ейдман і А. Звєрков). Мотиваційну сферу вивчено за методиками «Мотиви підприємницької діяльності» (Л. Карамушка, Н. Худякова); адаптаційні можливості особистості визначено за методикою «Адаптаційна мобільність».

Виклад основного матеріалу. У психологічній науці значна кількість досліджень як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників, присвячена вивченню окремих сторін професійного стресу, аспектів професійної кризи, професійної деформації, професійного вигоряння у представників різних професійних груп – працівників освітніх організацій, підприємців (М. Авраменко, Л. Карамушка, М. Корольчук, В. Крайнюк, О. Креденцер, С. Миронець та ін.) [1, 2, 4, 6, 7]; достатньо велика кількість робіт присвячена проявам і детермінантам професійного стресу представників ризиконебезпечних професій (О. Кокун, М. Корольчук, В. Крайнюк, С. Миронець та ін.) [3, 4, 5, 7].

З метою перевірки припущення щодо рівня взаємозв'язків (сполучення) показників, які безпосередньо спрямовані на виявлення професійного стресу в обстежуваних зі змінними, які опосередковано діагностують структурні елементи особистості та особливості їх проявів, було застосовано кореляційний аналіз.

З'ясування того, як впливають на рівень професійного стресу взаємозв'язки між різними кількісними показниками, визначеними в процесі емпіричного дослідження, дає змогу оцінити рівень сполученості цих змінних, встановити особливості та певні закономірності, що вказують на детермінанти професійного стресу та механізми подолання його негативних проявів у обстежуваних.

Кореляційний аналіз проведено за результатами емпіричних досліджень 102 підприємців торговельної сфери, у яких виявлено наявність професійного стресу.

Встановлено, що показники комплексної оцінки професійного стресу обстежуваних мають високий рівень прямих кореляційних зв'язків із психофізіологічними ознаками стресу ($r = 0,834$), емоційними ознаками ($r = 0,719$), інтегральним показником стресочутливості ($r = 0,701$).

Інша група показників має свої особливості кореляції: «Поведінкові ознаки стресу» (r = 0,623), «Чутливості до обставин, які неможливо змінити» (r = 0,601), «Схильність все ускладнювати» (r = 0,586), «Інтелектуальні ознаки стресу» (r = 0,511). Такий результат вказує на те, що представлені змінні мають помітні прямі кореляційні зв'язки з комплексною оцінкою професійного стресу.

Отже, за підсумками аналізу кореляційних зв'язків показників методик, які безпосередньо спрямовані на виявлення професійного стресу обстежуваних, встановлено найбільш тісні кореляційні зв'язки передусім за усіма показниками методики «Комплексної оцінки проявів стресу» і, зокрема, з підсумковою оцінкою стресу. Менш тісні зв'язки за вираженістю коефіцієнта Пірсона спостерігаються за змінними, які характеризують стресочутливість обстежуваних за «Тестом на стресочутливість» про їх інформативність і доцільність використання в роботі.

Таким чином, аналіз кореляційних зв'язків Комплексної оцінки професійного стресу із показниками комунікативного блоку дає підстави визначити закономірність, яка полягає у тому, що чим вищий рівень професійного стресу в обстежуваних, тим нижчі показники комунікативної сфери обстежуваних, а саме: конформізму, товариськості, домінантності, дипломатичності, сміливості, експресивності.

Щодо інтелектуальної сфери та зв'язків її показників з Комплексною оцінкою професійного стресу, то з'ясовано, що рівень інтелекту має прямий помітний зв'язок («B», r = 0,511), а радикалізм і практичність відповідно («Q_1», r = −0,531 і «M», r = −0,495) зворотні. Це свідчить про те, що рівень Комплексної оцінки професійного стресу зумовлюється рівнем інтелекту і має тим вищий рівень, чим нижчі показники радикалізму і практицизму.

Встановлено, що із 8 показників мотиваційної сфери у 7 спостерігаються зворотні кореляційні зв'язки. Так, із групи безпосередніх мотивів зафіксовано такі взаємозв'язки Комплексної оцінки професійного стресу обстежуваних – з показником комерційного успіху (r = −0,735), свободи і незалежності (r = −0,517), іноваційності і ризику (r = −0,506) та ініціативи і активності (r = −0,407).

Стосовно взаємодії Комплексної оцінки професійного стресу із показниками комунікативної сфери за методиками, що спрямовані на визначення типу спілкування (Т. Лірі), комунікативних і організаційних здібностей та рівня конфліктності обстежуваних встановлено, що із 11 показників – 5 мають обернені кореляційні зв'язки і 6 – прямі, які зумовлюють рівень професійного стресу в працівників торговельних підприємств.

Щодо кореляційних зв’язків показників методики «Вольовий самоконтроль» та даних Комплексної оцінки професійного стресу, то зафіксовано таке визначення, що самовладання має високий рівень зворотного зв’язку з Комплексної оцінки професійного стресу (r = −0,735) і наполегливості – помітний рівень (r = −0,521), що зумовило зв’язок вольового самоконтролю на рівні (r = −0,632).

Доведено, що показник Комплексної оцінки професійного стресу має високий та помітний рівні кореляційних зв’язків із показниками комунікативного, емоційно-вольового та інтелектуального блоків «16-ти факторного особистісного опитувальника Р. Кеттела», а також із даними опосередкованих і безпосередніх мотивів, адаптивними можливостями, показниками шкал, які характеризують комунікаційні та організаційні здібності й тип взаємодії, спілкування, що в цілому зумовлює особливості кореляційних зв’язків зі стратегіями подолання (копінгу) професійного стресу в обстежуваних.

Список використаних джерел

1. Авраменко М. В., Корольчук М. С., Корольчук В. М. Психологічні стратегії подолання професійного стресу у фахівців. *Вісник нац. ун-ту оборони України*. 2021. Вип. 4 (62). С. 5–16.
2. Карамушка Л. Психічне здоров’я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 3 (67). С. 124–133.
3. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 88 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/730971 (дата звернення: 10.03.2023).
4. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр, 2010. 580 с.
5. Крайнюк В. М. Психологія стересостійкості. Київ : Ніка-центр, 2009. 406 с.
6. Креденцер О. В. Психологія розвитку підприємницької активності персоналу освітніх організацій : монографія. Київ : Логос, 2019. 320 с.
7. Миронець С. М. Психологія діяльності міжнародних гуманітарних місій: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2020. 712 с.

8. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія / М. С. Корольчук та ін. ; за ред. М. С. Корольчука. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с.
9. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту : монографія / Осьодло В. І. та ін. Дніпро : Акцент ПП, 2019. 324 с.
10. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions andcoping. European Journal of Personality, 1(3), pp. 141–169.
11. Selye, H. (1987). Stress without distress. In L. Levi (Ed.), Society, stress, and disease, Vol. 5. Old age (pp. 257–262). Oxford University Press.

УДК 159.92

Корольчук Микола Степанович,
доктор психологічних наук, професор
кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет
https://orcid.org/0000-0003-2524-4784

НАУКОВІ ПОГЛЯДИ ВІТЧИЗНЯНИХ І ЗАРУБІЖНИХ ВЧЕНИХ НА ПРОБЛЕМУ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ТА ЙОГО НАСЛІДКИ

Актуальність дослідження. Актуальність вивчення професійного стресу в організаційній психології обумовлена зростанням у суспільстві інформаційного, інтелектуального та емоційного навантаження як у звичайних умовах, так і особливо в умовах війни. Це зумовлює високу соціальну відповідальність, нервово-психічну напругу, що призводить до виникнення професійного стресу та негативно впливає на безпеку й ефективність діяльності спеціалістів, потребує комплексного підходу до профілактики та подолання негативних проявів професійного стресу.

Аналіз досліджень щодо наукових поглядів вітчизняних і зарубіжних вчених на детермінанти та прояви професійного стресу свідчить, що ця проблема нині недостатньо розроблена як у теоретико-методологічному, так і в практичному аспектах. Змістовно майже не розкриті чинники його виникнення у фінансово-економічній та

підприємницькій сферах. Важливість та гострота обраної проблеми, її недостатнє теоретичне обґрунтування та практичне спрямування визначили напрям наукового пошуку.

Метою дослідження є теоретико-методичний аналіз наукових підходів, вивчення проблеми стресу вітчизняними і зарубіжними вченими та узагальнення результатів.

Виклад основного матеріалу. У психологічній науці значна кількість досліджень як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників присвячена вивченню окремих аспектів професійного стресу, професійної кризи, професійної деформації, професійного вигоряння у представників різних професійних груп – працівників освітніх організацій та підприємців (М. Авраменко, О. Войтенко, Л. Карамушка) [1, 2, 3]; представників ризиконебезпечних професій (М. Корольчук, В. Крайнюк, С. Миронець, В. Осьодло, О. Сафін, О. Тімченко та ін.) [5, 7, 9, 8].

Знання про структуру стресу, а насамперед психологічні наслідки його впливу, значною мірою змінилися й ускладнилися. Це стосується як визначення самого стресу, так і його похідних, наприклад наслідки стресогенних розладів у посттравматичний період. (В. Крайнюк, М. Корольчук, С. Миронець, В. Осьодло, О. Сафін, О. Тімченко) [5, 6, 7, 8, 9].

Отже, вітчизняними вченими з'ясовано, що особливості проявів стресу виражаються в поведінковій, емоційній, когнітивній та фізіологічній сферах. Визначено, що дослідження стресу у представників різних професійних груп дали змогу окреслити його різновиди: гострий, хронічний; інформаційний, професійний; еустрес і дистрес.

Наукові погляди зарубіжних вчених на професійний стрес та його наслідки дали змогу встановити наступне. Розроблення цієї проблематики стало особливо актуальним у кризові періоди розвитку суспільств, що висувають підвищені вимоги до мобілізації адаптаційного потенціалу професіоналів.

Термін «стрес» у такому вигляді, як ми його використовуємо на сьогодні, H. Selye сформулював у 1936 році. У своїй концепції H. Selye розподілив розвиток стресу на три часові стадії: реакцію тривоги резистентності виснаження. Пізніше H. Selye вводить терміни «дистрес» та «еустрес» як підгрупи стресу, щоб диференціювати широкий спектр стресових факторів і проявів стресу [14, с. 31].

У подальшому вчені розширили уявлення H. Selye про стрес. Ними була створена психосоціальна модель, яка стала важливим внеском у розвиток вивчення стресу [10, 12].

На базі когнітивної теорії стресу R. Lazarus створив трансактну модель професійного стресу. Відповідно до цієї моделі, стрес розглядається як частина комплексної й динамічної системи взаємодії людини й навколишнього середовища [13, с. 150].

Важливу роль у дослідженні підприємництва відіграють психологічні та соціологічні теорії, зокрема: теорія планової поведінки; теорія самореалізації; теорія розрахункової системи та соціального капіталу [10, 11, 12].

Однією з найкорисніших теорій для вивчення природи підприємницького стресу є теорія ролей. Теорія ролей визначається неоднозначність ролі, рольового конфлікту й перевантаженням ролі як джерела стресу [12, 13].

Низка вчених предметно досліджувала стрес, властивий усім підприємцям і бізнесменам. Вони сформулювали ключові причини дестабілізації:

1. Хаос і невміння розставляти пріоритети.
2. Завищені цілі та вимоги до себе та підлеглих.
3. Відсутність особистої аналітики і планування
4. Непередбачені зовнішні чинники, що безпосередньо впливають на розвиток бізнесу [10, 11, 12].

Отже, у результаті аналізу наукових поглядів зарубіжних вчених на стрес та його наслідки з'ясовано, що професійний стрес – це напружений стан, який виникає в людини під впливом негативних факторів, пов'язаних із професійною діяльністю. Він є дисбалансом між вимогами роботи та здібностями й навичками працівника для розв'язання цих вимог. Існує велика кількість теорій та моделей професійного стресу, метою яких є визначення сутності цього поняття.

Переважна більшість зарубіжних вчених вважає, що професійний стрес негативно впливає на психологічне та фізичне здоров'я працівників, а також на ефективність діяльності організацій. Їхні дослідження спрямовані на визначення характеру професійного стресу, його причин і наслідків стресу, а також стратегії профілактики, оцінювання ризику та методів управління.

Висновки. На підставі аналізу наукових джерел встановлено, що дослідження стресу у представників різних професійних груп дали змогу окреслити його різновиди: гострий, хронічний; інформаційний, професійний; еустрес і дистрес.

Встановлено, що зовнішні і внутрішні умови діяльності, підприємницькі ролі, конкурентне середовище є, без сумніву, причинами виникнення стресу.

З’ясовано, що теоретичним підгрунтям дослідження стресу в підприємців є теорії конкурентної спроможності, планової поведінки, самореалізації, теорія розрахункової системи та соціального капіталу, теорія ролей (рольового конфлікту, перевантаження ролі як джерела стресу, роль як ініціатора і впровадження своїх ідей у підприємницькій діяльності).

Зарубіжними вченими сформульовано провідні детермінанти професійного стресу підприємців: хаос і невміння розставляти пріоритети; завищені цілі та вимоги до себе та підлеглих; відсутність особистої аналітики і планування; непередбачені зовнішні чинники, що безпосередньо впливають на розвиток бізнесу.

З’ясовано, що особливості стресу проявляються в поведінковій, емоційній, когнітивній та фізіологічній сферах. Рівень проявів компонентів стресу викликає професійний стрес, що є перспективою подальших теоретичних та емпіричних досліджень автора.

Список використаних джерел

1. Авраменко М. В. Психологічні особливості проявів стресостійкості у підприємців торговельної сфери. *Науковий вісник Ужгородського у-ту. Сер. Психологія.* 2021. Вип. 3. С. 107–112.
2. Войтенко О. Проблема суб’єктивного професійного благополуччя особистості у сучасній психології. *Вісник національного університету оборони України*. 2022. Вип. 5(69). С. 12–20.
3. Карамушка Л. Психічне здоров’я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 3 (67). С. 124–133.
4. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 88 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/730971 (дата звернення: 10.03.2023).
5. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр, 2010. 580 с.
6. Крайнюк В. М. Психологія стересостійкості. Київ : Ніка-центр, 2009. 406 с.
7. Миронець С. М., Тімченко О. В. Негативні психічні стани рятувальників в умови виникнення надзвичайних ситуацій : монографія. Київ : Видавництво «Август Трейд», 2008. 232 с.

8. Сафін О. Д., Сорока О. М. Психологічні передумови дослідження професійного стресу в особливих умовах діяльності. *Вісник КНУ. Військово-спеціальні науки.* 2021. № 1 (45). С. 39–43.
9. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту : монографія / Осьодло В. І. та ін. Дніпро : Акцент ПП, 2019. 324 с.
10. Coyne J. C., Lazarus R. S. Cognitive style, stress perception and coping. *Handbook of stress and anxiety* / eds. J. L. Kutash, L. B. Schlesinger. New Jersey : Wiley & Sons, Incorporated, John, 1980. P. 144–158.
11. French J. R., Caplan R. D., Harrision R. V. The mechanisms of job stress and strain. New York : Wiley, 1982. Vol. 8.
12. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford : Oxford University Press, 2002. P. 272.
13. Lazarus R. S., Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*. 1987. Vol. 1, No. 3. P. 141–169.
14. Selye H. Stress of My Life: a Scientist's Memoirs. New York : Van Nostrand Reinhold Company, 1979. 272 p.

УДК 159.9
Кушніренко Катерина Олегівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет
ORCID https://orcid.org/0000-0003-3922-0388

ОСОБЛИВОСТІ ВИБОРУ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ З УРАХУВАННЯМ ГАРМОНІЙНОГО ПОЄДНАННЯ З ПРИВАТНИМ ЖИТТЯМ

За часів швидкоплинного сьогодення кожна особистість стикається з проблемою поєднання професійного та приватного життя. Умови, які створені у нашому суспільстві в результаті війни росії проти України, висувають багато вимог та критеріїв при виборі професії, майбутньої роботи. Кожен індивід наполегливо прагне досягти успіхів у суб'єктивному, емоційному, кар'єрному, соціальному та духовному благополуччі. Часто можна побачити, що здебільшого працівник про-

водить більшу частину свого дня на своєму робочому місці, вивчають інноваційні технології, адаптуючись до нових викликів тощо. Однак надмірна зайнятість роботою негативно позначається на різних сферах, особливо на стосунках з близькими людьми, на які залишається все менше часу.

Підтримання гармонійного поєднання та балансу між роботою та різноманітними аспектами життя стало джерелом дедалі більшого занепокоєння громадськості в останні роки, оскільки все більше співробітників визнають необхідність того, що тепер широко відомо як баланс між роботою та особистим життям. Тому можна сказати, що підтримка гармонійного поєднання професійного та приватного життя є важливою, коли йдеться про загальне буття людини.

Дискурс щодо гармонійного поєднання професійного та приватного життя, що сьогодні часто називають балансом між роботою та особистим життям розпочався в 1990-х роках [1], а сам термін «баланс між роботою та життям» був введений у 1986 році. Однак в основні цього дискурсу лежить рух дев'ятнадцятого століття за 40-годинний робочий тиждень, який визнавав права людей на життя, що включало роботу, відпочинок, сім'ю та відновлення, і фактично створив форму сучасної концепції балансу між роботою та особистим життям на основі парадигми, яка припускає, що баланс стосується частин доби, а сфери роботи, дому та соціального життя є окремими одиницями.

Вчені розширили підхід до рівності, припустивши, що баланс між роботою та особистим життям – це ступінь, в якій людина залучена і однаково задоволена своєю роботою та роллю в сім'ї. Компоненти цього визначення включають рівний час, залученість і задоволення від робочих і неробочих ролей.

Варто відмітити, що підхід до рівності часу зазнав критики, і дослідники припускають, що він не враховує рольові переваги особи чи її суб'єктивне відчуття рівноваги. Розабет Кантер однією з перших поставила під сумнів будь-яке уявлення про те, що для гармонійного поєднання роботи та особистого життя достатньо простого поділу доби на робочі та неробочі години, стверджуючи, що різні сфери життя працівників є проникними та взаємопов'язаними [2]. З іншого боку, вчені описали баланс як ступінь, в якому інвестиції в ролі відповідають важливості або виразності, яку особа надає ролі. Подібним чином баланс між роботою та особистим життям описується як ступінь задоволення потреб людини в автономії, компетентності та зв'язку з іншими. Інші дослідники зосереджувалися на відповідності наявним ресурсам, припускаючи, що баланс між роботою та особистим життям

досягається, коли особисті ресурси достатні для задоволення вимог у роботі та сімейних ролях, що забезпечує ефективну участь у кожній сфері [3].

Обираючи майбутню професію необхідно враховувати як індивідуально-психологічні, емоційно-мотиваційні, когнітивні та інші якості особистості, так і особливості самої професії (вимоги до працівника, умови роботи, нормативні документи, рівень небезпеки тощо). Тому вивчення існуючих та розроблення нових професіограм дає можливість особистості максимально чітко ознайомитись з певною професією, зробити правильний вибір.

Вивчаючи тематику гармонійного поєднання професійної діяльності та приватного життя, необхідно звертати увагу на наступні аспекти: -соціальна підтримка; – автономія на роботі; – рівень стресу; -психологічна відстороненість; сприйняття робочого навантаження тощо. Використовуючи різноманітні психодіагностичні методики з урахуванням вимог сьогодення вивчення даної тематики надає громадянам можливість максимально відповідно обрати майбутню професію та досягнути внутрішньої гармонії.

Список використаних джерел

1. Akanji, B., Mordi, C. And Ajonbadi, H.A. (2020a), «The experiences of work-life balance, stress, and coping lifestyles of female professionals: insights from a developing country», Employee Relations: The International Journal, Vol. 42 No. 4, pp. 999-1015.
2. Beauregard, T.A. and Henry, L.C. (2009), «Making the link between work-life balance practices and organizational performance», Human Resource Management Review, Vol. 19 No. 1, pp. 9–22.
3. Brough P, Timms C, O'Driscoll MP, Kalliath T, Siu OL, Sit C, Lo D (2014b) Work–life balance: a longitudinal evaluation of a new measure across Australia and New Zealand workers. Int J Hum Resour Manag 25(19):2724–2744.

УДК 159.922
Лагодзінська Валентина Іванівна,
кандидат психологічних наук,
старша наукова співробітниця
лабораторії організаційної та соціальної психології,
Інститут психології імені Г.С. Костюка
НАПН України,
членкиня виконавчої дирекції
Української асоціації організаційних
психологів та психологів праці (УАОППП),
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-2691-1163

ВПЛИВ КРЕАТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСВІТНЬОГО ПЕРСОНАЛУ НА ЙОГО СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність дослідження.

В зоні підвищеного ризику в умовах війни знаходиться персонал освітніх організацій. Однією із важливих проблем в цей період є проблема підтримки та збереження психічного здоров'я.

Важливою складовою психологічного здоров'я є психологічне благополуччя (wellbeing), яке розглядається як сфера станів і переживань, властивих здоровій особистості [2].

Аналіз літератури показує, що війна є суттєвим загрозливим чинником зниження благополуччя населення. Досліджуючи психологічне благополуччя особистості в умовах війни, Т. Титаренко [6] розглядає війну як джерело перманентної травматизації, яка змінює ціннісні орієнтації, життєві перспективи, стосунки з оточенням, ставлення до себе і свого життя. Тому, на думку науковиці, підтримка та підвищення психологічного благополуччя особистості є одним із суттєвих аспектів посттравматичного зростання особистості в умовах війни. Авторка наголошує, що благополуччя розглядається не тільки і не стільки як гедоністичні задоволення, а як стимулювання до нового, більш глибокого розуміння значущих цінностей, до усвідомлення власної ролі у всьому, що відбувається, передбачається, планується подальшим розвитком особистості, досягненням нею більш високого рівня відповідальності за власне теперішнє і майбутнє [6].

Одним із стратегічних завдань реформування психологічної підтримки населення в Україні є розвиток креативного потенціалу разом із забезпеченням психічного здоров'я та благополуччя особистості.

Креативність виступає важливим чинником забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу. Концепція креативності і концепція здорової, самоактуалізованої особистості є тісними та взаємодоповнюваними.

Тож актуальним завданням сьогодення для науковців-психологів є пошук дієвих чинників, що сприяють підвищенню ефективності діяльності персоналу освітніх організацій в умовах війни та забезпечують його психічне здоров'я та суб'єктивного благополуччя [4].

Креативний потенціал особистості як властивість особистості, що характеризується можливістю генерувати нові ідеї, здійснювати пошук шляхів практичного розв'язання оригінальних, нестандартних завдань, вибирати найбільш продуктивні стратегії творчої діяльності [5].

Що стосується ***ролі креативного потенціалу в умовах війни***, то аналіз літератури показує, що досить важливого значення творчість в цілому та, зокрема, креативний потенціал набуває в умовах війни *для всіх категорій населення та персоналу організацій різних соціально-економічних сфер***.**

Отже, проблема розвитку креативного потенціалу персоналу організаційв умовах війни, зокрема в контексті забезпечення психічного благополуччя є досить актуальною та соціально значущою проблемою. Разом з тим ця проблема залишається *недостатньо розробленою, особливо, щодо сфери освіти.*

В межах реалізації діагностичного компоненту технології нами було проведено емпіричне дослідження креативного потенціалу персоналу освітніхорганізацій в умовах війни.

Мета дослідження – Проаналізувати зв'язок між показниками *креативного потенціалу* та *компонентами* суб'єктивного благополуччя персоналу освітніх організацій**.** Виявити вплив креативного потенціалу персоналу освітніх організацій на його суб'єктивне благополуччя в умовах війни.

Методика та організація дослідження. Для проведення дослідження креативного потенціалу персоналу освітніх організацій було використано тест-опитувальник «Креативність» Н.Ф. Вишнякової [1], який інтегрує основні показники креативності. Тест побудовано за принципом виявлення переваг, спрямованості і креативних характеристик, а також можливих резервів, рівня самооцінки і творчого потенціалу особистості. Опитувальник складається з 80 пунктів, згрупованих у 8 шкал: 1) творче дивергентне мислення; 2) допитливість; 3) оригінальність; 4) уява; 5) інтуїція; 6) емоційна емпатія; 7) відчуття гумору; 8) творче ставлення до професії. Для проведення нашого

дослідження із 8 показників креативності було відібрано 2 показники, які, на наш погляд, найбільш відповідають змісту діяльності освітнього персоналу: 1) Творче (дивергентне) мислення як інтелектуальний процес створення нового. 2) Професійна креативність, яка передбачає продуктивну професійну спрямованість особистості, рівень оригінальності мислення, імпровізаційність, відкритість до нового в діяльності і новаторство [1].

Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх організацій досліджувалось за допомоги методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai & M. Kinderman; адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер). Методика визначає 3 показники (складові суб'єктивного благополуччя): «психологічне благополуччя»; «фізичне здоров'я та благополуччя»; «стосунки») та загальний показник суб'єктивного благополуччя (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013). Для статистичної обробки отриманих даних використовувались методи математичної статистики: описові статистики, кореляційний та дисперсійний (ANOVA) аналізи (SPSS, 22 версія). Дослідження проводилось в травні 2022 року за допомогою GoogleForms на добровільній основі [3].

Вибірку дослідження склали 112 працівників освітніх та наукових організацій з м. Києва, м. Дніпра та Київської обл., із них: 11,8% – чоловіки, 88,4% – жінки. За віком респонденти були розподілені так: 37,6 % – до 30 років, 18,8% – від 31 до 40 років, 20,5% – від 41 до 50 років, і 23,2% – понад 50 років. За посадою опитані розподілились наступним чином: 77,7% – працівники освітніх організацій; 22,3% – керівники освітніх організацій.

Результати дослідження . В межах реалізації діагностичного компоненту технології нами було проведено емпіричне дослідження креативного потенціалу персоналу освітніхорганізацій в умовах війни.

Проаналізуємо *зв'язок між показниками креативного потенціалу та компонентами суб'єктивного благополуччя персоналу освітніх організацій в* умовах війни (табл. 1).

Як бачимо із таблиці 1, існує позитивний статистично значущий зв'язок між «творчим мисленням» та усіма компонентами суб'єктивного благополуччя персоналу освітніх організацій: психологічне благополуччя ($r=0,447$; $p<0,001$), фізичне здоров'я та благополуччя ($r=0,269$; $p<0,01$), стосунки ($r=0,333$; $p<0,001$) та суб'єктивне благополуччя в цілому ($r=0,422$; $p<0,001$). Отже, на основі отриманих даних ми можемо говорити про те, що з розвитком «творчого мислення» зростає суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх організацій.

Таблиця 1

Зв'язок між показниками креативного потенціалу та компонентами суб'єктивного благополуччя персоналу освітніх організацій (r)

Компоненти суб'єктивного благополуччя	Творче мислення	Творче ставлення допрофесії
Психологічне благополуччя	0,447***	0,403***
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,269**	0,268**
Стосунки	0,333***	0,288**
Суб'єктивне благополуччя	0,422***	0,386***

** p<0,01; *** p<0,001

Так само бачимо із таблиці 1, що існує позитивний статистично значущий зв'язок між «творчим ставленням до професії» та усіма компонентами суб'єктивного благополуччя персоналу освітніх організацій: психологічне благополуччя (r=0,403; p<0,001), фізичне здоров'я та благополуччя (r=0,268; p<0,01), стосунки (r=0,288; p<0,01), та суб'єктивне благополуччя в цілому (r=0,386; p<0,001). Тобто можемо зробити висновок про те, що підвищення «творчого ставлення до професії» сприяє підвищеннюсуб'єктивного благополуччя персоналу освітніх організацій.

Висновки:

1. Визначено креативний потенціал як динамічну структуру, що включає комплекс творчих задатків, які проявляються у творчій активності особистості.
2. З розвитком «творчого мислення» зростає суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх організацій.
3. Підвищення «творчого ставлення до професії» сприяє підвищеннюсуб'єктивного благополуччя персоналу освітніх організацій.

Список використаних джерел

1. Вишнякова Н. Ф. Тест «Креативность» / Н. Ф. Вишнякова // Вестник Сага. Серия «Психология». 2011. № 1(9). С. 168–181.
2. Карамушка Л. М., Клочко А. О. Суб'єктивне благополуччя менеджерів освітніх організацій: зв'язок з інноваційними стилями управління // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту

психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Т. І. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. Вип. 55. С. 16–23.
3. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 3-4(27). С. 85–94. DOI: 10.31108/2.2022.3.27.8.
4. Креденцер О. В. Професійна самоефективність та її роль у забезпеченні психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни та повоєнного відродження: теоретичний аналіз проблеми // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2023. № 2-3(29). С. 52–64.
5. Павленко В. В. Креативність: сутнісна характеристика поняття // Креативна педагогіка: наук.-метод. журнал. 2016. № 11. С. 120–131.
6. Титаренко Т. М. Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення // Особистість та її історія: колективна монографія / за ред. Н. В. Чепелєвої, М. В. Папучі. Ніжин НДУ ім. Миколи Гоголя, 2018. С. 102–112.

УДК 159.942

Лагодзінський Віталій Володимирович,
кандидат історичних наук, молодший науковий співробітник
науково-дослідного відділу прикладних
військово-соціологічних досліджень,
Науково-дослідний центр гуманітарних проблем ЗСУ
ORCID 0000-0002-7081-9578

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РОЗВИНЕНОГО ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ІЗ ТРАНСФОРМАЦІЙНИМ ЛІДЕРСТВОМ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Усвідомлення важливості емоцій у робочому середовищі привело дослідників до висновку, що ефективне лідерство містить потужний емоційний компонент, який відіграє ключову роль для лідерів [1]. Відтак успішність лідера значною мірою залежить від його здатності як проактивно, так і реактивно керувати емоціями своїх підлеглих [2]. Для досягнення ефективного лідерства необхідно враховувати

особистісні особливості та індивідуальні відмінності [3]. Дослідження в цій сфері сприяли розвитку концепції емоційного інтелекту – здатності розпізнавати, розуміти та керувати власними й чужими емоціями [4]. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють успішну комунікацію та емпатію, що сприяє згуртованості колективу та зміцненню міжособистісних зв'язків [5]. Окрім того, емоційно інтелектуальні лідери здатні мислити креативно та створювати сприятливе середовище для продуктивної діяльності [6].

Дослідження засвідчили зв'язок між емоційним інтелектом та ефективністю лідерства [7; 8], що, своєю чергою, впливає на результативність організації, моральний стан співробітників і командну динаміку [8; 9].

Лідерство – це «процес, наповнений емоціями». Так, деякі дослідники взаємозв'язків емоційного інтелекту та лідерства вважають, що лідерство складається з п'яти основних елементів: розробки колективних цілей і завдань, прищеплення групі необхідних знань, формування ентузіазму, впевненості, співпраці, довіри, заохочення гнучкості та створення і підтримки організаційної ідентичності. Основне завдання лідера полягає в тому, щоб керувати колективним емоційним станом групи, забезпечити намір, ясність і мету, якої потрібно досягти. Первісна природа лідерства, з цієї точки зору, міцно закріпилася в емоційному інтелекті, де передбачається, що компетенції емоційного інтелекту формують основу, на якій можна покращувати, оцінювати та виражати ефективне лідерство.

Емоційні здібності лідера впливають на сприйняття послідовниками ефективності лідера, а соціальна компетентність, особливо у сфері навичок міжособистісного спілкування, впливає на динаміку команди та сприйняття лідерства [10; 11]. Лідери з хорошими навичками емоційного інтелекту можуть вступати в значущі міжособистісні взаємодії зі своїми послідовниками. У свою чергу послідовники «зобов'язані» відповідати взаємністю, довірою та відданістю, щоб підтримувати рівновагу в цих соціальних взаємодіях [12]. Ця взаємна підтримка та позитивні відносини обміну покращують уявлення послідовників про своїх лідерів, що формує їхні рішення про те чи підтримувати, слухатися та слідувати за лідером [13]. Цей особливий харизматичний магнетизм часто розглядають у контексті трансформаційного лідерства. Лідери з високим рівнем емоційного інтелекту вміють гармонійно поєднувати ефективне виконання завдань із налагодженням міцних робочих відносин [14].

Трансформаційне лідерство складається з чотирьох ключових вимірів:

– харизма або ідеалізований вплив – лідер виступає як зразок для наслідування, здобуваючи повагу та довіру своїх послідовників завдяки чіткому баченню та особистому прикладу;
– надихаюча мотивація – здатність передавати бачення з ентузіазмом, стимулюючи оптимізм і натхнення серед послідовників;
– інтелектуальна стимуляція – заохочення послідовників мислити нестандартно, шукати інноваційні підходи до вирішення проблем;
– індивідуальний розгляд – надання персоналізованої уваги кожному послідовнику, підтримка його розвитку та зростання.

Теорія трансформаційного лідерства є однією з найвпливовіших у сфері управління, а представників цього стилю часто описують як далекоглядних та натхненних лідерів [15; 16]. Концепцію трансформаційного лідерства вперше запропонував Бернс, який визначав його як процес, у межах якого лідер мотивує своїх послідовників, посилюючи їхню відданість спільній меті та зміцнюючи їхній зв'язок із організацією.

Згодом Басс уточнив, що лідери мотивують своїх послідовників, підвищуючи їхню обізнаність, пояснюючи значущість цілей організації та заохочуючи їх ставити інтереси команди або організації вище за власні [17]. Теорія трансформаційного лідерства також передбачає наявність емоційного зв'язку між лідером і його послідовниками. Завдяки цьому прихильники такого лідера часто ідентифікують себе з ним, виходять за межі своїх прямих обов'язків і докладають додаткових зусиль для досягнення місії організації. Крім того, трансформаційні лідери сприяють тому, щоб їхні послідовники узгоджували власні цінності, мотиви та переконання із загальним баченням організації [16]. Тобто, трансформаційні лідери вважаються високоефективними керівниками, які піклуються про благополуччя своїх співробітників і демонструють такі характеристики як: надихаюча мотивація, інтелектуальна стимуляція, індивідуальна увага та ідеалізований вплив. У результаті трансформаційні лідери впливають на важливі індивідуальні та організаційні результати, такі як результативність підрозділу, організаційна відданість, задоволеність співробітників лідерством і ефективність їх роботи [17].

Трансформаційне лідерство – це підхід, що змінює сприйняття та мислення людей на всіх рівнях, необхідних для досягнення визначених цілей. Ключовим елементом харизми трансформаційного лідера є емоційний інтелект, оскільки саме через емоції він здатен надихати, формувати переконливе бачення та мотивувати інших. Таким чином, емоційний інтелект можна розглядати як загальну концепцію, що має вагомий вплив на ефективність лідерства, зокрема в умовах військової підготовки.

Список використаних джерел

1. Goleman D. Emotional Intelligence: Why it Can Matter More than IQ. New York Bantam Books 1995
2. Humphrey R. H. The right way to lead with emotional labor // In: Humphrey R. H. (Ed.) Effect and Emotion: New Directions in Management Theory and Research. Charlotte Information Age Publishing 2008 P. 1–17
3. Judge T. A., Bono J. E., Ilies R., Gerhardt M. W. Personality and leadership: a qualitative and quantitative review // Journal of Applied Psychology 2002 Vol. 87 P. 765–780
4. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence // Imagination, Cognition and Personality 1990 Vol. 9 P. 185–211
5. Abraham R. Emotional intelligence in organizations: a conceptualization // Genetic, Social, and General Psychology Monographs 1999 Vol. 125 P. 209–224
6. Scott S. G., Bruce R. A. Determinants of innovative behavior: a path model of individual innovation in the workplace // Academy of Management Journal 1994 Vol. 37 P. 580–607
7. Clarke N. The impact of a training program designed to target the emotional intelligence abilities of project managers // International Journal of Project Management 2010 Vol. 28 P. 461–468 DOI: 10.1016/j.ijproman.2009.08.004
8. Cowley E. Recognition confidence, recognition accuracy, and choice // Journal of Business Research 2004 Vol. 57 P. 641–646 DOI: 10.1016/S0148-2963(02)00307-7
9. Moore D. A., Cain D. M. Overconfidence and underconfidence: When and why people underestimate (and overestimate) the competition // Organizational Behavior and Human Decision Processes 2007 Vol. 103 P. 197–213 DOI: 10.1016/j.obhdp.2006.09.002
10. Kellett J. B., Humphrey R. H., Sleeth R. G. Empathy and the emergence of task and relations leaders // The Leadership Quarterly 2006 Vol. 17 P. 146–162 DOI: 10.1016/j.leaqua.2005.12.003
11. Brackett M. A., Rivers S. E., Shiffman S., Lerner N., Salovey P. Relating emotional abilities to social functioning: a comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence // Journal of Personality and Social Psychology 2006 Vol. 91 P. 780–795.
12. Dirks K., Skarlicki D. The relationship between being perceived as trustworthy by coworkers and individual performance // Journal of Management 2009 Vol. 35 P. 136–157.

13. Watson S., Hewett K. A multi-theoretical model of knowledge transfer in organizations: Determinants of knowledge contribution and knowledge reuse // Journal of Management Studies 2006 Vol. 43 P. 141–173 DOI: 10.1111/j.1467-6486.2006.00586.x
14. Keltner D., Haidt J. Social functions of emotions // In: Mayne T. J., Bonanno G. A. (Eds.) Emotions: Current issues and future directions. New York Guildford Press 2001 P. 192–213.
15. Bass B. M., Avolio B. J. Postscripts: Recent Developments for Improving Organisational Effectiveness. London Sage 1996.
16. Bass B. M. Transformational leadership: Industrial, military, and educational impact. Mahwah, NJ Erlbaum 1998.
17. Bass B. M. Leadership and performance beyond expectations. New York Free Press 1985.

УДК 159.938.363
Лапченко Інна Олександрівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет
(orcid.org/0000-0001-6573-6789)

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

Про втому та втомленість говорять все більше і більше людей, які займаються різними видами діяльності. Зараз у соціальних мережах та засобах масової інформації поширюється наратив про те, що ніби то «українці втомилися від війни». І одразу це спонукає розібратися з проблемою втоми, втомленості, синдрому хронічної втоми.

Синдром хронічної втоми перебуває в колі уваги медиків і саме вони називають найперші і, на їхню думку, найважливіші причини його виникнення. Насамперед, це низка фізіологічних процесів і / або станів (вагітність, період менопаузи, проходження лікування невиліковного захворювання тощо) та низка захворювань (артрит, анемія, збій у роботі щитоподібної залози, вірусні інфекції та поствірусний період, цукровий діабет, серцево-судинні хвороби тощо). І, безумовно, кожна людина аналізує власну втому з позиції наявності цих причин.

З психологічної точки зору також є чинники, що викликають первинну втому, яка згодом набуває хронічного характеру. Ці причини можна поділити на дві умовні групи (умовні, тому що вони пов'язані між собою, іноді взаємообумовлені одна одною). Отже, до першої групи належать психологічні чинники, пов'язані із способом життя: відсутність стабільного режиму роботи та відпочинку, незбалансоване харчування і надмірне вживання енергетичних речовин, недостатня фізична активність. До цієї групи психологи відносять й перегляд контенту, що має негативне емоційне забарвлення і викликає відчай, страхи, тривожні та агресивні переживання.

Друга група причин, що викликають втому, пов'язані з професійною діяльністю особистості: монотонність праці або її надмірна інтенсивність і напруженість, можливий ризик, несприятлива психологічна атмосфера у робочому колективі. Окремо психологи вказують на переживання у професійній діяльності стресу, депресивних і тривожних станів, які можуть набувати межового характеру.

Чи виникає втома раптово? Чи накопичується поступово? Як зрозуміти фахівцю, що допомагає, що він на межі своїх ресурсів і має попіклуватися про себе? Чому серед молодих спеціалістів-психологів так поширене емоційне вигорання, що згодом призводить до виснаження, хронічної втоми і, як наслідок, розчарування у професії?

Для первинного аналізу варто виключити медичний аспект проблеми хронічної втоми, тобто наявність описаних вище фізіологічних чинників передбачає необхідність підвищеної уваги до себе, свого організму і, відповідно, виділення часу на відновлення загальної працездатності та стійкості.

Для визначення психологічних причин і, відповідно, наслідків хронічної втоми варто зафіксувати у себе її симптоми. Їх також можна поділити на групи – емоційні, когнітивні, поведінкові (конативні). До емоційних симптомів віднесемо апатію, відсутність радості, відсутність мотивації до будь-якої активності, зміни настрою, дратівливість. Когнітивними симптомами виступають погіршення пам'яті, труднощі з концентрацією уваги, неуважність, часті помилки під час аналізу ситуації або у виконанні завдання, нездатність до критичності у сприйманні інформації, навіюваність. І якщо емоційні та когнітивні симптоми особистість має відслідкувати у себе сама, то оточення чітко бачить поведінкові зміни втомленої людини: слабкість, уповільненість рухів та мовлення, обмовки та описки, помилки, інтенсивне куріння, збільшення вживання кофеїнових напоїв, вечірній прийом алкоголю з метою розслабитися, зміни у харчовій поведінці (надмірне вживання солодкого і / або порушення режиму харчування).

Кожен може зафіксувати у себе зниження продуктивності у діяльності протягом дня, постійну слабкість і знижений настрій, небажання щось робити. До цього додаються розлади сну, можливі запаморочення і реакції серцево-судинної системи, як то зміни артеріального тиску та частоти пульсу, часті головні болі.

Всі описані симптоми втоми мають привернути увагу особистості, яка відчуває загальне знесилення, коли не може повноцінно виконувати свої повсякденні функції.

В якості прикладу наведу прояви «синдрому постковідної втоми»: «втома (58%), головний біль (44%), порушення уваги (27%), випадіння волосся (25%), мнестичне зниження (16%), тривожність (13%), депресія (12%) тощо. Втома, головний і фізичний біль, які з'являються зазвичай після фізичного навантаження, вважаються своєрідною захисною реакцією організму на енергетичний дефіцит» [1].

Система лікування синдрому хронічної втоми включає немедикаментозну складову, яку психологи називають профілактичними заходами. До неї входять: повноцінний сон та відпочинок, дотримання режиму збалансованого харчування, регулярна фізична активність, яка приносить задоволення і радість, відмова від надмірного вживання кофеїну, обмеження куріння та алкоголю. Робочі завдання мають плануватися за пріоритетністю, залучається тайм-менеджмент, що допомагає залишатися продуктивним у професії та особистому житті.

Особлива увага має приділятися таких видам діяльності, які приносять радість і задоволення: хобі, прогулянки, перегляд кіно, відвідування вистав, галерей і музеїв, подорожі, зустрічі з друзями. Такі події у повсякденному житті призводять до вироблення гормонів радості та задоволення, викликають натхнення і спонукають генерацію нових ідей.

Психологи пропонують і особисту психотерапію, напрям якої клієнт може обрати самостійно. Якщо йдеться про виснаження самого психолога, то відома істина, доведена практичними психологами та психотерапевтами, – у кожного психолога має бути свій психолог.

І тут варто окремо зупинитися на тих молодих фахівцях, які прагнуть допомагати, не пройшовши власної корекції і/або терапії. Те, що такий спеціаліст може у клієнтському запиті побачити, відчути, пережити власну не розв'язану проблему (і часто неусвідомлено) – це лише частина загрози, яка може нашкодити і клієнту, і такому психологу. Друга не менш важлива частина даної невідкоригованості психолога в тому, що він досить швидко виснажується, вигорає і переходить в стадію хронічної втоми без розуміння справжніх причин свого стану.

Крім того, прагнення допомагати всім, хто звертається за допомогою, також перетворюється на ризик виникнення спочатку емоційного вигорання, а згодом і хронічної втоми. Якщо психолог спонукає клієнта дотримуватися режиму роботи і відпочинку, то й сам має це робити, прийнявши як аксіому «неможливо допомогти всім одночасно».

Вміння особистості розподіляти свій час, власні сили і можливості розглядається не прийомом тайм-менеджменту, а правилом, яке зберігає здоров'я, забезпечує ефективність та продуктивність діяльності і, нарешті, складає підґрунтя для переживання радості від життя.

Для профілактики хронічної втоми важливо піклуватися не лише про своє тіло, а й про емоційну сферу. Проблеми і складні щоденні завдання є у більшості людей на роботі або вдома, але постійне зосередження на них не дає можливості ані їх вирішити, ані відпочити для того, щоб згодом знайти оптимальні варіанти їх розв'язання. Правило «тут і зараз» показує, що є позитивні моменти щохвилини, на чому варто зосередитися і абстрагуватися від тих проблем, що не можуть бути розв'язані швидко.

В цьому контексті актуально обмежити час користування гаджетами та гортання соціальних мереж, в яких зараз багато викривленої інформації, що треба перевіряти і вкладати в це час, сили. І хоча рекомендовано перебування у соцмережах не більше 30 хвилин, з досвіду мого і моїх колег поділюся, що є досить цікавий і натхненний контент з музикою, з документальними фільмами, що дає можливість відпочити і отримати натхнення для подальшої продуктивної роботи.

Неймовірно важливим є розуміння для психолога тієї клієнтської проблематики, з якою він готовий працювати, адже неможливо бути ефективним в усьому. Це стосується і нагальних запитів сьогодення, з якими звертаються до психологів-консультантів та психотерапевтів: горювання, переживання втрати, переживання травми, запити військових та їх сімей, запити поранених, тих, хто повернувся з полону тощо. Психолог, який працював від початку вторгнення, часто сам пережив травму та, іноді працюючи з травмованим клієнтом, проходить ретравматизацію. В цьому досвід українських психологів є унікальним, що передбачає особливу увагу до себе та свого стану, піклування про власне відновлення та попередження втоми. Окреслення запитів, з якими психолог готовий працювати, виступає не обмеженням його здібностей, а зосередженням на якості виконаної роботи та збереженням стійкості самого фахівця.

Поширюється практика інтервізій та супервізій серед психологічних товариств, напрямів психотерапії та громадських організацій

психологів. Досвід показує, що на супервізії виносяться не лише конкретні кейси, а й питання організації консультування, взаємодії з клієнтом, запити щодо методів і технік. Все частіше психологи-супервізанти констатують підтримку від колег щодо своєї тривоги і надзвичайно цінним визнається обмін досвідом: від книжок, посібників до конкретних прийомів.

Отже, сьогодення поставило перед психологами, що надають допомогу населенню, питання підтримки не лише ментального здоров'я клієнта, а й власного. Це потребує дотримання певних правил попередження емоційного вигорання і хронічної втоми, починаючи із способу життя та психологічних підходів. І тут психологи часто надають підтримку один одному через інтервізію, супервізію, психологічну кооперацію, групи підтримки.

Список використаних джерел

1. Синдром хронічної втоми. Режим доступу: https://medicover.ua/blog/syndrom-hronichnoji-vtomy.html

УДК 159.9

Лелюх Людмила Михайлівна,
спеціаліст вищої категорії, викладач ВСП «Київський торговельно-економічний фаховий коледж ДТЕУ»

ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТРАВМИ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ

Люди протягом усього життя суспільства переживають травми соціального характеру – такі як війни, збройні конфлікти, що провокують вимушену міграцію та переміщення великих мас населення, котре рятується від бойових дій. Численні дослідники звертають увагу на взаємозв'язок між досвідом переживання соціальної травми та соціальним контекстом, що породжує цей досвід. Так, травматичний досвід зумовлює «соціальне буття» людини, у процесі якого вона набуває нових властивостей особистості та напрацьовує принципово нові стратегії поведінки (підбирає оптимальні для неї форми соціальної

взаємодії). Травматичні ситуації призводять до того, що соціальний простір відчужується від людини. Особливо це гостро переживають діти, які не в змозі впливати на навколишню ситуацію та дії свого близького оточення і вимушені підкорятися волі дорослих. Звідси розвивається глобальне відчуття «відчуження» від соціального простору «загалом», що загрожує негативними наслідками та викривленням процесів соціалізації.

Міграція сьогодні, за умов триваючої російської збройної агресії проти української державності, є однією з найважчих макросоціальних проблем, яку переживають країни європейської спільноти. З часів Другої світової війни Європа вперше зіткнулась з настільки масовим переміщенням людей, з лютого по серпень 2023 р. з України виїхало 8,2 млн., які добровільно чи вимушено залишають територію тривалого проживання та переселились в інший культурний простір, що у багатьох випадках супроводжувалось переживанням посттравматичного стресу. У 2023 р. різниця між тими хто виїхав і тими хто повернувся становила 2,3 млн. [2]. Посттравматичний стрес тісно пов'язаний з концепцією травми Н. Смелзера, що передбачає переживання тривоги з подальшим збалансованим витрачанням адаптаційних резервів [3, с. 33]. Адаптаційна енергія не безмежна, і якщо стресор постає як хронічний чинник, то настає виснаження. На цій стадії власних ресурсів організму мало і потрібна допомога ззовні. На думку Н. Смелзера під особистісним адаптаційним потенціалом необхідно розуміти індивідуально-психологічні характеристики особистості, що дозволяють диференціювати людей за рівнем стійкості до соціальної травми [3, с. 35].

На думку Дж. Алексендера ключовим ресурсом людини під час проживання травматичної ситуації є стійкість до зміни типу соціальної взаємодії в рамках нетрадиційного соціокультурного простору, що залежить від індивідуального рівня соціальної адаптованості [1, с. 12]. Соціолог пропонує розглядати адаптаційні ресурси особистості як низку її соціальних характеристик, набутих в процесі соціалізації, що визначають ступінь адаптованості особистості у конкретних соціальних умовах. Уточнимо, що на сучасному етапі розвитку уявлень про адаптаційні механізми за результатами низки соціологічних досліджень науковці виділяють показник співвідношення копінг-поведінкових стратегій та інтегративних можливостей як єдиної системи, котра дозволяє вибудовувати нові форми соціальної взаємодії. Це положення перевіряється рядом емпіричних розвідок.

Стрес, що викликає соціальне травмування є найпоширенішим симптомом перебування людини в екстремальній ситуації. Багато

робіт підтверджують, що особи, які пережили подібні події, схильні значною мірою до тривожності та депресії. Слід зауважити, що діти виявляють ознаки тривожності та розлади настрою у період наступний за травмою і мають вважатися найбільш уразливою соціальною категорією. Більше того, не тільки особи, які пережили травму, а й їхні близькі, можуть знаходитись під вторинним травматичним впливом у багатьох відношеннях. Діти батьків, які брали участь у бойових діях, виявляють підвищений рівень тривожності, окрім того дружини ветеранів можуть потрапити під вплив вторинного травматичного стресу. У низці міжнародних соціологічних досліджень розглядалося різноманітність трансгенераційного впливу батьківської травми та симптомів посттравматичного стресу на функції батьків, дитячий розвиток, а також функціонування сімей в умовах збройного конфлікту.

Декілька досліджень було присвячено вивченню сімей, в яких як обидва батьки, так і діти піддавалися травматичним переживанням, в результаті чого науковцям вдалося прийти до висновку, що як військова травма, так і емоційна реакція батьків та тривожності усієї родини, були значною мірою пов'язані з діями травмованих. У низці досліджень відзначався значний взаємозв'язок між пережитими раніше військовими подіями та масштабами сімейного насильства, зокрема щодо дітей.

У численних дослідженнях проблеми адаптації мігрантів наголошується, що спонтанні вимушені переміщення призводять до виникнення комплексу, так званих, «дитячих» проблем, які характеризуються певною специфікою та потребують детального розгляду. Найважливішими з них є:

- психологічні стреси, пов'язані з вимушеною зміною місця проживання та порушенням структури звичних культурно-комунікаційних, родинно-сімейних, природно-територіальних та інших зв'язків;
- проблеми вживання в нове для дитини та її сім'ї середовище спілкування і як наслідок нерідко виникають стани відчуженості та знедоленості, тривожності та агресивності;
- ускладнена адаптація до нових умов життя та культури через проживання нормативної кризи, виникнення якої на пряму пов'язане із зміною характеру соціальної взаємодії;
- травматична адаптація до нестандартних життєвих практик через необхідність подолання низки труднощів та побутових проблем;
- необхідність пристосування до нового соціокультурного простору, що супроводжується «культурним шоком»;

- почуття втрати, що виникає через вимушену відмову від звичного способу життя, друзів, статусу та роботи;
- збій у соціальних ролях та рольових очікуваннях;
- плутанина в ціннісних орієнтаціях та самоідентифікації;
- тривога, що виникає внаслідок усвідомлення культурних відмінностей;
- почуття нетиповості відмінності від нового оточення від нездатності «владати» з новим середовищем. Отже, вимоги нового культурного оточення стають тяжким випробуванням, і для дітей переселенців, і для дорослих.

Отже, ситуація вимушеної міграції сприймається як травма соціального характеру, що супроводжується тривожними та депресивні стани є «вторинними симптомами» стресу, а травматичний досвід до того ж може мати віддалені та вторинні опосередковані наслідки. Діти виявляють ознаки тривожності та розлади настрою, особливо в період наступний за травмою, що дає підстави вважати їх найбільш уразливою категорією, процеси адаптації якої суттєво ускладнені новими умовами та драматичними соціальними реаліями.

Список використаних джерел

1. Alexander J. Toward a theory of cultural trauma / Alexander J. C., Eyerman R., Giesen B., Smelser N. J., Sztompka P. *Cultural trauma* and collective identity. Berkeley: University of California Press. 2004. P. 1–30.
2. Скільки українців виїхали за кордон від початку повномасштабної війни: дані 2023 року. URL: https://fakty.com.ua/ua/ukraine/suspilstvo/20231218-skilky-ukrayinczіv-vyyihalo-za-kordon-z-pochatku-povnomasshtabnoyi-vijny-dani-2023/
3. Smelser N. J. Psychological trauma and cultural trauma / Alexander J. C., Eyerman R., Giesen B., Smelser N. J., Sztompka P. *Cultural trauma and collective identity*. Berkeley: University of California Press. 2024. P. 31–59.

УДК 159.923-057.36
Лефтеров Василь Олександрович,
доктор психологічних наук, професор,
перший проректор Міжнародного гуманітарного університету
https://orcid.org/0000-0002-9163-0555

ТРЕНІНГИ З ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ

Сьогодні актуалізуються дослідження та розробка психологічних шляхів і методів відновлення та психологічної реабілітації українців, постраждалих внаслідок війни. І це не випадково, адже масовий характер психологічної травматизації значної кількості населення України в сучасних кризових умовах, на жаль, б'є антирекорди, що негативно відбивається на психологічному здоров'ї нації вже зараз і в майбутньому. В цих умовах особливого значення набуває впровадження інноваційних технологій у систему допомоги населенню в сфері психічного здоров'я, що вже також нормативно закріплено у нещодавно прийнятому Законі «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» [1].

Однією з найбільш ефективних і перспективних технологій особистісного і професійного розвитку людини є психологічні тренінги, які, з огляду на методичну універсальність, практичну спрямованість і доступність, стали складовою групової психотерапії та корекції поведінки людей, їх особистісного і професійного удосконалення. На сьогодні тренінгові технології є дієвим, визнаним у світі засобом як надання психологічної допомоги, так і підготовки персоналу в різних галузях професійної діяльності, інтенсифікації самої діяльності і розвитку організації в цілому. Інтенсивне інтерактивне навчання під час тренінгу дозволяє за короткий термін опанувати великий обсяг інформації та закріпити отримані знання й уміння на практиці.

Психологічні тренінгові технології ми розуміємо як науково обґрунтовану і практично доцільну сукупність знань і засобів проведення психологічних тренінгів, які сприяють індивідуальному і груповому вдосконаленню, високопродуктивному виконанню організаційних та особистісних цілей і завдань. Це – унікальна соціально-психологічна реальність, що забезпечує соціальний прогрес у постіндустріальному суспільстві [2].

Психологічний тренінг визначається як інтегрована, універсальна система цілеспрямованого психологічного тренування й розвитку

людини відповідно до потреб і цілей її особистості та діяльності. Інтенсивний розвиток людини і групи під час тренінгу відбувається за рахунок прояву групових феноменів, використання спеціальних процедур, методів, тренерських технік тощо, які забезпечують трансляцію тренінгових конструктів та створюють своєрідне психологічне середовище для розширення самосвідомості людини, активізації її творчого потенціалу та позитивної особистісної трансформації. Цілеспрямоване тренування психіки під час тренінгу, яке активізує інтелектуальні, комунікативні, емоційно-вольові та мотиваційні потенціали людини, лежить в основі буття і взаємодії особистості у тренінгу, уможливлює здійснення рефлексії минулого і моделювання майбутнього, дає поштовх для розвитку людини і групи [2].

Проблема реабілітації в Україні останнім часом набула рівня державної політики, основними принципами якої є прозорість, якість і доступність реабілітаційної та психологічної допомоги, інклюзивність, сприяння поверненню людини до ведення повноцінного самостійного способу життя [3].

Психологічна реабілітація визначається як комплекс заходів, спрямованих на збереження, відновлення або компенсацію порушених психічних функцій, якостей, особистого та соціального статусу особи, сприяння психосоціальній адаптації до змінених умов життя, осмислення травматичного досвіду, отриманого в екстремальній ситуації, та застосування його в житті. Психологічна реабілітація може включати в себе заходи з різних методів й напрямків практичної психології (психодіагностика, психологічне консультування, психокорекція, психотерапія) і здійснюватися як в індивідуальних так і в групових формах.

Групова психологічна реабілітація – це робота з групою людей, які мають схожі проблеми. Такий формат дозволяє людям отримувати підтримку інших, вчитися на чужому досвіді та вчитися новому. Зарубіжний та вітчизняний досвід свідчить, що групова психологічна реабілітація у формі тренінгів виявляється дієвим способом допомоги людям відновитися після травми чи стресу та покращити якість свого життя [4]. З огляду на наведені вище переваги тренінгових технологій, а також враховуючі можливість охоплення більшої кількості осіб, які потребують такої психологічної допомоги, тренінгові форми психологічної реабілітації в більшості випадків виявляться дійсно ефективнішими та вигіднішими, зокрема з економічної, організаційної та часової точки зору.

До основних завдань тренінгу з психологічної реабілітації включаються загальні завдання аналогічних програм з реабілітації осіб після переживання ними різних травматичних подій. Зокрема це такі завдання:

– психокорекція порушення емоційної, особистісної та поведінкової сфери учасників тренінгів;

– профілактика ранніх пограничних розладів психічного регістра (в тому числі проявів суїцидальної поведінки);

– оптимізація стану психічного здоров'я, відновлення стану психологічної безпеки, рівня якості життя з метою підвищення їх соціальної адаптації у родині та суспільстві;

– формування конструктивних навичок соціальної взаємодії с оточуючим соціальним середовищем;

– навчання заходам саморегуляції (зняття напруги, тривоги, агресивності, контроль залежної поведінки, навчання засобам самомотивації та самодопомоги);

– мобілізація психологічних можливостей людей у подоланні наслідків поранень, травм, інвалідізації, купірування больових відчуттів, інших деструктивних впливів;

– моніторинг стану людей, які приймають участь у тренінгу з психологічної реабілітації [5].

Програмою психореабілітаційного тренінгу передбачаються окремі модулі (блоки, теми, вправи тощо) присвячені розгляду питань щодо порушень психічного здоров'я внаслідок травматичних подій, діагностики та нормалізації психічних функцій, відновлення адаптивних механізмів психіки та організму, опанування методами саморегуляції, управління стресом, запобігання психологічному травмуванню та психічним розладам, психосоціальної підтримки в надзвичайних ситуаціях. Під час тренінгів опрацьовуються техніки першої психологічної допомоги та кризової інтервенції, спрямовані на допомогу особам у кризових ситуаціях, формування навичок психологічного відновлення, що включають методики допомоги дітям, підліткам, дорослим і сім'ям протягом тижнів і місяців після травмуючої події.

У разі участі в тренінгах військовослужбовців, правоохоронців та інших працівників сектору безпеки та оборони, які брали безпосередню участь у бойових діях, доцільно розпочинати тренінговий курс проведенням декомпресії, як форми первинної психологічної реабілітації осіб, що перебували в екстремальних (бойових) умовах. Декомпресія складається з комплексу заходів фізичного і психологічного відновлення організму людини та проводиться з метою поступової реадаптації людини до звичайних умов життєдіяльності, запобігання розвитку у них психологічних травм.

Важливим аспектом тренінгової роботи з психологічної реабілітації є проведення відповідних рольових (ділових) ігор, вправ та психогімнастичних процедур щодо роботи з травматичними спогадами

та емоціями, відновлення розірваних зв'язків, розвитку coping-механізмів та допомоги у поверненні до соціальних ролей і звичайної діяльності.

Отже, в умовах воєнного стану в Україні, а також в період післявоєнного відновлення, одними з визначальних є завдання збереження та профілактики психологічного здоров'я українців, що включає психологічну реабілітацію тих, хто її потребує. Дієвими та ефективними для психологічної реабілітації громадян України є активне використання тренінгових технологій. Загальними результатами впровадження тренінгів з психологічної реабілітації мають бути поліпшення якості життя і соціального функціонування людей з патологічними або пороговими проявами психіки шляхом подолання їх соціального відчуження, зменшення вираженості психопатологічної симптоматики та вміння долати стреси, підвищення активної життєвої та громадянської позиції, а також підвищення їх соціальної компетентності та розвиток комунікативних навичок.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» від 15.01.2025 № 4223-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-IX#Text
2. Лефтеров В.О. Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності засобами психологічного тренінгу. *Психологія і суспільство*. № 2, 2012. С. 91–107.
3. Закон України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» від 03.12.2020р. № 1053-IX (редакція 01.01.2025 р.). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#Text
4. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: монографія у 2-х т. Т. I: Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. Донецьк: ДЮІ, 2008. 242 с. Т. II: Психотренінг в ОВС: практичний досвід, організація проведення та перспективи подальшого впровадження. Донецьк: ДЮІ, 2008. 286 с.
5. Колесніченко О.С., Мацегора Я.В. Проект програми психологічної реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2017. С. 196–200.

УДК 159.9.072:005.32
Лоленко Катерина Михайлівна,
аспірантка лабораторії організаційної та соціальної психології,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
0000-0001-7140-4588

РОЛЬ ПРОФЕСІОГЕНЕЗУ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ У ФОРМУВАННІ КОМУНІКАТИВНОГО БРЕНДУ ПСИХОЛОГА

Актуальність дослідження

Формування комунікативного бренду психолога є тривалим процесом, що потребує не лише високого рівня професійної компетентності, але й розвитку відповідних психологічних якостей. Процес професіогенезу передбачає поступовий розвиток особистості фахівця, що починається з моменту вибору професії і триває протягом усього професійного життя [1, с. 57–58]. Сучасні виклики, зокрема інформаційна перенасиченість і високий рівень конкуренції у сфері психологічних послуг, вимагають від психолога не тільки експертних знань, але й здатності ефективно комунікувати та презентувати власні професійні навички. Формування бренду дозволяє психологу виокремитися серед інших фахівців, залучати клієнтів та сприяти підвищенню довіри до його послуг. Важливою складовою цього процесу є усвідомлення власної унікальності, компетентності та побудова ефективної стратегії просування власного професійного іміджу.

Мета дослідження

Визначити роль професіогенезу та психологічних якостей у процесі формування професійного бренду психолога, а також обґрунтувати необхідність їхнього розвитку для забезпечення успішної професійної діяльності.

Методи дослідження

Аналіз наукової літератури з професійного розвитку та психології особистості; узагальнення практичного досвіду психологів-практиків.

Основні результати дослідження

Професіогенез та психологічні якості мають важливий вплив на формування комунікативного бренду психолога. Аналізуючи процес розвитку бренду, можна виокремити декілька ключових аспектів, які сприяють успішній самореалізації фахівця. Сучасні дослідження свідчать про те, що психологічні якості спеціаліста, такі як емоційна

стійкість, комунікативна компетентність, здатність до саморегуляції та рефлексії, безпосередньо впливають на формування його професійного образу та рівень довіри серед клієнтів [4, с. 3–6]. Важливим фактором є також професійна гнучкість, що дозволяє адаптуватися до змінних умов ринку та відповідати сучасним викликам у сфері психології [6, с. 331–336].

Одним із головних механізмів становлення комунікативного бренду є поступове накопичення професійного досвіду та його застосування у практичній діяльності. Дослідження показують, що успішні психологи активно використовують методи саморозвитку, беруть участь у професійних спільнотах, підвищують кваліфікацію та займаються науковою діяльністю [3, с. 35–38]. Це сприяє не лише зростанню їхнього авторитету, а й розширенню можливостей кар'єрного розвитку. Відзначається, що наявність сформованого комунікативного бренду значно підвищує конкурентоспроможність психолога, особливо у сфері приватної практики [2, с. 93–95].

Емоційний інтелект також відіграє важливу роль у формуванні комунікативного бренду психолога. Дослідження свідчать, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє ефективному розпізнаванню та регулюванню власних емоцій, а також кращому розумінню стану клієнтів [2, с. 93–95]. Психологи з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють більшу стресостійкість, краще управляють конфліктними ситуаціями та ефективніше налагоджують професійні контакти [3, с. 35–38].

Також важливим аспектом є застосування сучасних технологій для підтримки та розвитку комунікативного бренду. Використання соціальних мереж, блогів, вебінарів та онлайн-консультацій дозволяє розширити аудиторію та встановити міцні довірчі відносини з клієнтами [5, с. 47–58]. Зокрема, ведення персонального блогу або створення авторського курсу допомагає фахівцеві закріпитися у професійному середовищі, набути визнання та сформувати унікальний стиль роботи. При цьому, важливо дотримуватися принципів професійної етики та конфіденційності, що підвищує рівень довіри клієнтів [1, с. 57–58].

Дослідження також підтверджують, що ключовою умовою успішного бренду є автентичність. Клієнти цінують професіоналів, які демонструють не лише високу компетентність, а й щирість, відкритість та людяність [3, с. 24–29]. Формування комунікативного бренду передбачає постійну роботу над собою, аналіз власних сильних і слабких сторін, а також вироблення індивідуального підходу до роботи. Таким

чином, професіогенез та розвиток психологічних якостей є фундаментом для створення ефективного та впізнаваного комунікативного бренду психолога.

Висновки

Формування комунікативного бренду психолога є багатокомпонентним процесом, що поєднує професіогенез, особистісні якості та професійну компетентність. Успішний бренд базується на автентичності фахівця, його вмінні ефективно комунікувати та самопрезентуватися у професійному просторі. Крім того, важливим є розвиток таких особистісних характеристик, як емоційна стійкість, комунікативна компетентність та здатність до адаптації у змінних умовах. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на детальніший аналіз впливу цифрових технологій на побудову комунікативного бренду психолога.

Список використаних джерел

1. Кокун, О.М. (2012). Психологія професійного становлення сучасного фахівця. Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України.
2. Лигомина, Т.А. (2020). Аналіз мотивів формування професійного іміджу практичних психологів системи освіти. Психологія та педагогіка: необхідність впливу науки на розвиток практики в Україні: збірник тез, 93–97.
3. Сургунд, Н.А. (2004). Психодіагностика професійної придатності майбутнього психолога. Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПН України.
4. Пов’якель, Н.І. (1998). Професійна рефлексія психолога-практика. Практична психологія та соціальна робота, 6–7, 3–6.
5. Поплавський, О.М. (2018). Бренд-комунікація як соціальне явище. Український інформаційний простір, 2, 47–58.
6. Резвих, Є. (2022). Стадії професійного становлення особистості у дорослому віці. Scientific Collection «InterConf+», 18(95), 331–336.

УДК: 159.922.2
Ломакін Геннадій Іванович,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
навчально-наукового інституту
«Українська інженерно-педагогічна академія»,
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
https://orcid.org/0000-0002-3723-2687;

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВРАЗЛИВИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Повномасштабна військова агресія Росії проти України стала причиною виникнення численних кризових ситуацій у житті кожного громадянина України. Як і в будь-якому збройному конфлікті сучасності, нинішня ситуація в Україні супроводжується соціально-психологічними труднощами та психосоматичними порушеннями, що впливають на здоров'я як цивільних осіб, так і військових, які є активними учасниками цих подій. Ці проблеми не закінчуються із завершенням конфлікту чи виходом з нього, а можуть тривати протягом тривалого часу, впливаючи на суспільство і індивідуумів у ситуаціях мирного, безконфліктного існування. Їх не можна ігнорувати, і вони не можуть бути вирішені простими або односторонніми методами [1, 3].

Взагалі військові конфлікти часто призводять до значних змін у соціальному середовищі, що значно підвищує рівень стресу та тривоги як серед мирного населення, так і серед військовослужбовців, які безпосередньо приймають участь у бойових діях. Як і мирні мешканці, військовослужбовці Збройних Сил України також перебувають у перманентному стані психофізичного напруження, відчувають на собі вплив численних патогенних чинників військових дій, у зв'язку з чим збільшується чисельність людських і санітарних втрат як серед військовослужбовців у зоні бойових дій, так і серед мирного населення на всій території України [2, 4]. Нагальна необхідність вирішення соціально-психологічних проблем, покращення психологічного здоров'я населення України, пошуку ефективних шляхів та методів психосоціальної, психокорекційної та психопрофілактичної роботи з уразливими верствами населення і обумовила **актуальність** обраної теми.

Варто зазначити, що до категорії вразливих груп населення, з урахуванням специфіки життя різних його верств у умовах повномасштабної війни, яка потребує соціально-психологічного супрово-

дження, Л.М. Карамушка відносить: людей, які були змушені залишити зони активних бойових дій чи території з загрозою їх виникнення, переселившись в інші регіони України або закордон; осіб, що залишились у районах, де є ймовірність бойових дій або де тривають активні конфлікти; людей, які зараз або нещодавно перебували під окупацією рф; діти різного віку і інші. Також окрему категорію складають військовослужбовці Збройних Сил України різних рангів (учасники бойових дій; поранені, що проходять лікування; ті, хто пережили полон; родини загиблих тощо) [1]. Це значна частина українського населення, яка потребує термінової різнопланової підтримки, відновлення психологічного стану, медичної, соціальної, юридичної та іншої допомоги. В умовах війни вразливі верстви населення, зокрема внутрішньо переміщені особи, особи з інвалідністю та літні люди, потребують особливого соціально-психологічного супроводу. Психологічна підтримка в таких умовах здатна сприяти зниженню психічного навантаження та адаптації до нових реалій [5, 8].

На нашу думку, одним із найбільш перспективних напрямків роботи з громадянами, які опинилися в стресовій ситуації через повномасштабну війну, є соціально-психологічний супровід. Це форма соціальної роботи, що ґрунтується на класичній моделі взаємодії соціального працівника з клієнтом, який отримує різні соціально-психологічні, медичні, освітні та юридичні послуги. Використовуючи різноманітні методи і підходи, цей супровід адаптується до індивідуальних потреб і проблем клієнта, враховуючи його психологічні ресурси та сильні сторони. Соціально-психологічний супровід можна розглядати як синтез тривалої, цілеспрямованої підтримки та спеціалізованої психологічної допомоги. Це є основним ресурсом для підтримки цілісності особистості, відновлення психологічного благополуччя, боротьби з депресією й тривогою, а також поліпшення якості життя [7].

Науковці виділяють основні форми та методи соціальної роботи, на яких ґрунтується супровід, такі як: індивідуальна діяльність, соціальне навчання, соціально-психолого-педагогічна та юридична підтримка, а також консультування. Процес соціально-психологічного супроводу включає кілька етапів: спочатку діагностика проблеми, потім планування (підготовчий етап); далі слідує надання соціальної допомоги або підтримки, і завершальний етап – оцінка отриманих результатів. Соціально-психологічний супровід зазвичай охоплює різноманітні правові, психологічні, педагогічні, економічні, соціально-медичні та інформаційні послуги, які надаються упродовж визначеного (часто тривалого) періоду. Основна мета цього процесу полягає

у поліпшенні життєвих обставин, зменшенні негативних наслідків війни або повному розв'язанні проблеми отримувачів послуг [2, 6].

За визначенням професора Т.М. Титаренко, підтримка в умовах війни стає для фахівців та постраждалих джерелом додаткових ресурсів та можливостей. Основна увага приділяється методам надання комплексної та ефективної соціально-психологічної допомоги, метою якої є максимальне відновлення психологічного благополуччя людей, які переживають посттравматичний період, стикаються з втратами і відчувають невизначеність. Підтримка жертв війни може розглядатися як ключова умова збільшення внутрішніх ресурсів особистості через залучення зовнішніх ресурсів. Це, у свою чергу, полегшує інтеграцію військовослужбовців, мешканців тимчасово окупованих територій та вимушених мігрантів у мирне суспільство, що відновлюється, сприяючи вторинній професійній переорієнтації, підвищенню рівня життя та добробуту, а також поліпшенню загальної якості життя [7].

Теоретичні основи соціально-психологічної допомоги особі або родині потерпілого на етапі безпосередньої реалізації втручання, тобто саме надання допомоги, ґрунтуються на принципі допомога заради самодопомоги, що передбачає виявлення внутрішніх резервів особи (сім'ї) з залученням зовнішніх резервів надавача послуг та розвиток навичок і умінь альтернативної поведінки стосовно тієї, що призвела до виникнення неблагополуччя [5]. Окрім цього, важливою умовою успішного супроводу є залучення до процесу не лише психологів, але й соціальних працівників, волонтерів та місцевих лідерів. Це дозволяє створити комплексний підхід до вирішення труднощів, з якими стикаються постраждалі. Взаємодія різних фахівців забезпечує більш широкий спектр підтримки та допомоги, що є особливо цінним у кризових ситуаціях. Успішний соціально-психологічний супровід у воєнний час передбачає активну участь місцевих громад у підтримці вразливих верств населення. Залучення волонтерів, громадських організацій та створення соціальних ініціатив можуть посилити ефективність наданої допомоги, формуючи атмосферу підтримки та довіри [5]. Взаємодія між професіоналами та громадськістю стає важливим елементом у подоланні наслідків війни [5, 7].

Методи соціальної підтримки, які використовуються під час впровадження плану соціально-психологічного супроводу, мають широкий спектр варіантів і вибираються в залежності від специфічних цілей допомоги та особливостей ситуації, в якій перебуває клієнт. Вони можуть реалізовуватися як окремо, так і в комбінації, одночасно чи поетапно – все це визначається індивідуальними обставинами випадку, можливостями соціальних і психологічних служб та їхньою спів-

працею з іншими фахівцями, установами, громадськими організаціями, волонтерами і ветеранами, що є особливо важливим. Соціальні працівники та психологи мають дотримуватися індивідуального підходу, беручи до уваги психологічний стан і специфічні потреби кожної вразливої групи населення чи конкретного клієнта. Формування підтримуючих спільнот є критично важливим, оскільки вони не тільки надають допомогу, але й сприяють соціалізації [2, 5]. Отже, додатковим аспектом успішного соціально-психологічного супроводу є створення мережі підтримки на базі місцевих громадських організацій. Такі мережі забезпечують не лише доступ до інформації про доступні ресурси, але й можливість для постраждалих знайти однодумців, які переживають подібні труднощі. Це сприяє формуванню почуття спільності, що є надзвичайно важливим у складні часи [7, 8]. Психологічні консультації, проведені професіоналами, можуть бути доповнені груповими зібраннями, де люди можуть обмінюватися досвідом та відчуттями. Такі формати взаємодії дозволяють знизити рівень стресу та тривожності, що особливо актуально для тих, хто зазнав травмуючих подій. Дослідження показують, що групова терапія може бути ефективним інструментом для поліпшення психоемоційного стану [7].

У ході соціально-психологічного супроводу, що здійснюється спільно фахівцями (представниками соціальних та психологічних служб) і клієнтом соціальних послуг, відбувається виявлення його власних ресурсів і зміцнення їх зовнішніми засобами для подолання труднощів та життєвих криз. Переосмислення травматичного досвіду може стати ключовим фактором у подоланні негативних психологічних наслідків, пов’язаних із бойовими діями, таких як психосоматичні розлади, емоційні та особистісні порушення, а також труднощі в когнітивній і комунікативній сферах. Тут також можливе запобігання та корекція міжособистісних відносин, навичок спілкування та соціальної адаптації. Супровід сприяє психологічній релаксації, створюючи умови для реадаптації особи через ефективну взаємодію з фахівцями, громадами, сім’єю, родичами, колегами та друзями. Не менш важливою є і просвітницька робота, яка дозволяє підвищити обізнаність населення про можливості отримання соціально-психологічної допомоги. Відкриті лекції та тренінги можуть допомогти як постраждалим, так і їхнім рідним зрозуміти, як подолати емоційні труднощі [1, 7].

Крім того, на нашу думку, важливою складовою в соціально-психологічному супроводі постраждалих від війни є співпраця з державними установами, яка може забезпечити стійкість програм соціально-психологічної підтримки та їх адаптацію до потреб місцевих спільнот. Лише завдяки спільним зусиллям можна забезпечити малій та

великій громадам необхідні ресурси для ефективного подолання наслідків війни. Необхідно також звернути увагу на важливість культурних ініціатив (відвідування музеїв, театрів тощо), і таких як арт-терапія, які можуть допомогти людям висловити свої почуття та переживання у творчий спосіб. Це не лише сприяє терапевтичному процесу, але й формує нові зв'язки між учасниками, розширюючи мережу соціальної підтримки. Усі ці заходи мають бути адаптовані до специфіки місцевості, враховуючи особливості культури та традицій. Лише через гнучкий підхід можна досягти суттєвого позитивного впливу на громади, що переживають складні часи [1, 7, 8].

Отже, важливу роль у процесі підтримки постраждалих від війни відіграє залучення громади, що сприяє формуванню відчуття причетності і відповідальності кожного її члена. Організація групових зустрічей, на яких люди можуть ділитися своїм досвідом, допомагає знизити ізоляцію та стрес. Спільні заходи зміцнюють зв'язки між людьми, формуючи середовище довіри і взаємопідтримки. Також необхідно впроваджувати освітні програми, які підвищують обізнаність щодо психічного здоров'я та підтримують навчання навичкам подолання стресу. Ці ініціативи можуть зміцнити як індивідуальну, так і колективну стійкість громади, поліпшити психологічний стан.

Ще одним важливим аспектом може бути партнерство з місцевими бізнесами. Розробка програм зайнятості для постраждалих допоможе не лише забезпечити фінансову стабільність, але й посприяє поверненню до активного життя, що є критично важливим у кризові часи. Таким чином, комплексний підхід до підтримки постраждалих від війни громадян забезпечить відновлення та розвиток громади взагалі.

Загалом, увага до соціально-психологічних потреб уразливих верств населення в умовах війни є ключовим елементом у забезпеченні їхньої безпеки та добробуту. Тільки комплексний підхід дозволить уникнути серйозних психічних розладів і сприятиме збереженню соціальної стабільності [5].

Таким чином, соціально-психологічний супровід людей, які постраждали від війни, є спеціально організованою діяльністю. Завдяки опосередкованим взаємодіям між агентом та одержувачем супроводу, а також підтримці з боку найближчого оточення: сім'ї, професійних та інших спільнот, волонтерів та ветеранів, можна досягти значних позитивних змін у соціальній та психологічній сфері особистості. Співпраця психологів та соціальних служб з громадськими організаціями волонтерів та ветеранів дозволяє якісніше та ретельніше надавати соціальні послуги громадянам України, які постраждали від

військових конфліктів. Такий підхід сприяє більш глибокому розумінню потреб цих людей та покращує якість життя, забезпечуючи їм необхідну підтримку у важкі часи.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
2. Ломакін Г.І. Соціально-психологічний супровід вразливих верств населення України в умовах повномасштабної війни / Сучасні психологічні проблеми, викликані військовою агресією та шляхи їх подолання: матеріали Міжнародного конгресу, Київ, 4–5 квітня 2024 р. / Редкол.: О.І. Тимошенко та ін. Київ: Видавництво Європейського університету, 2024. 266 с. С. 44–49.
3. Ломакін Г.І. Участь у бойових діях як фактор загострення вікових криз. Управління та адміністрування в умовах протидії гібридним загрозам національній безпеці: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 22 листопада 2023 року). Київ: ДУІТ, ХНУРЕ, МНТУ. 2023. 821 с. С. 798–801.
4. Ломакін Г.І. Аналіз соціально-психологічних проявів ПТСР у учасників бойових дій Збройних Сил України в період перебігу криз зрілості. Edukacja i społeczeństwo VIII. Zbiór prac naukowych / Tetyana Nestorenko, Renata Bernatova, Aleksander Ostenda (red.). Akademia Śląska: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Technicznej w Katowicach, Polska. 251 s.
5. Ломакін Г. Система соціально-психологічного супроводу людей, що зазнали наслідків травм війни. PMGP [інтернет]. 30, Червень 2024; 9(2). URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/508
6. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
7. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соц.. та політ. психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.
8. Юрків Я.І. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя / Я. І. Юрків, Д. В. Луканов // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2021. Вип. 1. С. 469–472.

УДК 159.9613.86-057.4364
Мельничук Тетяна Іванівна,
кандидат психологічних наук, старший дослідник,
провідний науковий співробітник
лабораторії організаційної та соціальної психології,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
http://orcid.org/0000-0002-5205-9958

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА СУБ'ЄКТНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСВІТЯН: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ОГЛЯД

Досліджуючи проблему стресостійкості в освітян дало змогу сформувати ряд узагальнюючих висновків, які мають теоретичний і науково-практичний характер. У ряду досліджень стресостійкість (stress resistance) визначається як системна динамічна властивість особистості, що забезпечує її здатність бути опірною та протистояти стресовим впливам. Ряд науковців вже виокремили, що стресостійкость є ключовим чинником, який визначає ефективність професійної діяльності освітян, їхнє психоемоційне здоров'я та загальне суб'єктивне благополуччя [1, 2, 3, 4].

Теоретичну базу для розуміння феномену суб'єктивного благополуччя заклали ще Н. Бредберн та Д. Капловіц (Bradburn, Caplovitz, 1965), які ввели у науковий обіг поняття «психологічне благополуччя», але ототожнили його із суб'єктивним відчуттям щастя та загальною задоволеністю життям [4]. Сам конструкт «психологічне благополуччя» є більш комплексним, оскільки відображає не лише емоційні переживання, а й когнітивні маркери благополуччя, уявлення людини щодо власного життя, його наповненості, осмисленості, цінності. В умовах зростаючих викликів в освітньому середовищі, включаючи високу емоційну напруженість, професійне вигорання та необхідність адаптації до нових реалій, включаючи події війни дослідження стресостійкості, як чинника забезпечення суб'єктивного благополуччя освітян набуває особливої актуальності. Для функціонування в постійному стресовому середовищі вкрай важливо розробити ефективні механізми розвитку та зміцнення стресостійкості. Відсутність адаптивних стратегій подолання стресу може призводити до професійного вигорання, зниження мотивації, емоційного виснаження та навіть розвитку соматичних захворювань. Суб'єктивне благополуччя освітян визначається як інтегральний показник, що включає рівень задоволеності життям, відчуття власної ефективності та емоційний баланс.

Взаємозв'язок між стресостійкістю та суб'єктивним благополуччям проявляється через здатність особистості адаптуватися до труднощів, зберігати позитивний емоційний стан і знаходити внутрішні ресурси для подолання стресових ситуацій.

Суб'єктивне благополуччя – це поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, життя і процесів, що мають важливе значення для особистості з погляду засвоєних нормативних уявлень про зовнішньому і внутрішньому середовищі і характеризується відчуттям задоволеності. У роботах Е. Дінера розглядається двохкомпонентність суб'єктивного благополуччя, одним фактором якого є афективний, що передбачає баланс позитивних та негативних емоцій, поряд із когнітивним (усвідомлена задоволеність сферами життя). Тому можна стверджувати про взаємозв'язок стресостійкості, яка допомагає зберігати баланс емоцій, і благополуччя, компонентом якого є афективний фактор [4, 5].

Здійснюючи аналіз міжнародних досліджень хочемо виокремити дослідження Punia та Balda (2016), де було відмічено що більшість учителів, які працюють у Центральній раді шкільної освіти (CBSE), відчувають значний рівень стресу через рольове перевантаження, рольову двозначність, рольовий конфлікт, відсутність контролю, погані стосунки з однолітками та важкі умови праці [6].

Наукові дослідження підтверджують, що стресостійкість тісно пов'язана з особистісними характеристиками, такими як емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, саморефлексія, самооцінка та рівень соціальної підтримки. Освітяни, які володіють високим рівнем емоційного інтелекту, краще контролюють свої емоції, що сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя. Важливу роль у збереженні психологічного здоров'я відіграє також мотиваційний компонент, що визначає здатність особистості знаходити сенс у своїй професійній діяльності, долати труднощі та адаптуватися до змін [7].

Нами, у продовж 2023 року, для освітян Києва було проведено 24 тренінги з формування навичок стресостійкості та профілактики професійного вигорання. Учасниками стали 528 освітян. Для визначення чинників що сприяють формування стресостійкості у освітян ми використали анкету-опитувальник. Було виявлено найбільш значущі чинники: віра у себе та свої сили, підтримка та розуміння родини, баланс між роботою та відпочинком, уміння швидко адаптуватися до змін. Також учасники відмітили значні економічні показники: відповідний рівень оплати праці, задоволення можливість відпочинку за межами місця проживання. У подальшій перспективі для дослідження

стресостійкості та суб'єктного благополуччя у освітян вважаємо використати адаптовані методики.

На даному етапі із проведеного нами теоретичного аналізу наукових досліджень визначили пріоритет у виборі методик для визначення рівня сприйняття стресу. Однією з основних є шкала психологічного стресу (PSM), що дозволяє оцінити стресові відчуття за соматичними, поведінковими та емоційними ознаками. Ця методика була спочатку розроблена у Франції (Lemyr, Tessier & Fillion, 1991), а згодом адаптована та валідизована в Англії, Іспанії, Японії, а також широко використовувалася в Канаді, США, Пуерто-Ріко, Колумбії та Аргентині (Lemyr et al.) [8]. Дослідники, такі як Clement і Young (Університет Оттави) та Lasry (Університет Монреаля), застосовували цю методику в освітніх закладах та лікарнях, зокрема у відділеннях перинатології

Основна її перевага – можливість вимірювати стрес як психологічний стан у реальному часі, що дозволяє отримати більш точні результати щодо рівня стресостійкості освітня [9]. Також нами було виокремлено методику PSS – Шкала сприйнятого стресу.

Отже, стресостійкість є визначальним чинником суб'єктивного благополуччя освітян, що безпосередньо впливає на якість їхньої професійної діяльності та загальний емоційний стан. Розвиток навичок саморегуляції, емоційної стійкості та соціальної підтримки може суттєво зменшити рівень професійного стресу та сприяти підвищенню життєвої задоволеності педагогів. У сучасних умовах доцільним є впровадження комплексних програм підтримки психоемоційного здоров'я освітян, що включають психологічну просвіту, емоційну регуляцію та створення сприятливого освітнього середовища. Крім того, у освітян вона проявляється через здатність адаптуватися до змін, управляти власним емоційним станом та підтримувати позитивні взаємодії в професійному середовищі.

Список використаних джерел

1. Овчаренко О. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
2. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення: монографія. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]. За ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с.

3. Prasad, K. , Vaidya, R. and Kumar, V. (2016) Teacher's Performance as a Function of Occupational Stress and Coping with Reference to CBSE Affiliated School Teachers in and around Hyderabad: A Multinomial Regression Approach. Psychology, 7, 1700-1718.
4. Bradburn, N. M., & Caplovitz, D. (1965). Reports on Happiness: A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health. Chicago: Aldine.
5. Diener E. Most people are happy.Psychological Science. 1996. Vol. 7. P. 181–185.
6. Punia N., & Balda, S. (2016). Occupational Stress among Teachers in Different Cultural Zones of Haryana. Remarking, 3, 56–59.
7. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці / Ю.О. Тептюк // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки, 2018. №1(38). С. 43–47.
8. Lemyre, L., & Tessier, R. (2003). Measuring psychological stress: Concept, model, and measurement instrument in primary care research. Canadian Family Physician, 49, 1159–1160.
9. Короткий довідник із користування (Версія українською мовою для користування у веб інтерфейсі тестової платформи Start компанії ТОВ «ЮЕЙ-ТЕСТ». Керівництво версія 1.0 (28 грудня 2023 р.)). URL: https://start.ua-test.com/pub/files/pss-manual.pdf

УДК 159.9
Миронець Сергій Миколайович,
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет
https://orcid.org/0000-0002-9185-3206

ЗАКОНОДАВЧЕ ТА НОРМАТИВНЕ РЕГУЛЮВАННЯ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

В умовах сучасних викликів, що пов'язані зі зростанням кількості осіб із психічними розладами, а також наслідками війни, економічної кризи та пандемії GOVID-19, стає нагальною потреба в удосконаленні системи охорони психічного здоров'я в Україні.

З моменту повномасштабного воєнного вторгнення «рф» проти України законодавство у сфері підтримки психічного здоров'я в

Україні складається з міжнародних та національних нормативно-правових актів, які регулюють права осіб з психічними розладами, надання медичної допомоги, гарантування соціального захисту різним верствам населення.

Війна в Україні підняла актуальність проблеми збереження психологічного здоров'я військовослужбовців на принципово новий рівень, а відповідно реалії часу змусили переглянути якість підготовки фахівців, зокрема психологів та їх готовність надавати послуги з психоолгічної підтримки й реабілітації населення на високому професійному рівні. Адже участь у бойових діях практично завжди супроводжується стресовою реакцією організму, яка без відповідної своєчасної кваліфікованої допомоги може призвести до несприятливих наслідків, як для самих військовослужбовців, так і для суспільства в цілому. Також вона зумовлює виникнення труднощів із соціалізацією та погіршує якість життя військовослужбовців, створює тривалі соціальні, економічні та політичні проблеми для країни. У зв'язку з цим гострою постає потреба в консультаційній і психотерапевтичній допомозі різним категоріям травмованих осіб – військовослужбовцям, ветеранам, членам їхніх сімей, які переживають руйнацію звичного життя, тощо [1, с. 5].

На думку О.Кокуна у співавт. «…за сучасних умов є актуальним об'єднання зусиль психологів силових відомств і цивільних психологів для уніфікації психологічних заходів, наближення допомоги до споживачів – військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей, використання для цього інфраструктури цивільних психологічних інституцій або місць постійної дислокації військових частин за домовленістю з командирами частин, залучаючи для консультаційної роботи кваліфікованих цивільних психологів, які рекомендовані професійними об'єднаннями психологів [1, с. 6–7].

За даними наукових досліджень останніх років психологічної допомоги та психосоціальної підтримки потребуватимуть близько 15 мільйонів українців. При цьому в українському законодавстві досі залишається значна кількість неузгодженостей та розбіжностей, від неоднозначності в трактуванні термінів та понять, відсутності чітких протоколів та розмежування відповідальності інституцій у наданні психологічної та психіатричної допомоги як ветеранам та членам їх сімей, так і всім іншим громадянам України.

Також досі залишаються неузгодженими правові механізми регулювання психологічної допомоги, яку надають люди з вищою немедичною освітою, тобто саме психологи (психотерапевти). А це

провокує ризики надання неякісних або відверто шахрайських послуг. Адже немає законодавчих підстав притягати псевдопсихологів до відповідальності.

Зареєстровані у Верховній Раді України у червні 2023 року законопроекти № 9433 «Про внесення змін до деяких законодавчих актів щодо системи охорони психічного здоров'я та послуг у сфері психічного здоров'я» та № 9434 «Про внесення змін до деяких законодавчих актів щодо запровадження адміністративної та кримінальної відповідальності за надання психологічної допомоги особами, які не мають такого права та поширення недостовірної інформації про наявність у особи медичної освіти або лікарської спеціальності, права надавати психологічну допомогу» [].

Сама інформація про реєстрацію таких законопроектів викликала резонанс у професійній спільноті. Багатьох психологів практиків стривожило, чи відповідатиме їхня освіта та отримані сертифікати новим вимогам, чи не станеться монополізації у цій галузі, і хто ж та як буде визначати, кому можна, а кому ні проводити психологічне консультування та терапію [3].

Після того як зазначені законопроекти були зареєстровані у ВР, Національна психологічна асоціація (НПА) як один із ініціаторів цих законопроєктів дала на деякі положення законопроектів, які були оприлюднені на сайті НПА, де було здійснено спробу з'ясувати, як позитиви і які можливі ризики містять зазначені законопроекти, ось деякі з них:

«Основи законодавства України про охорону здоров'я» народні депутати пропонують доповнити статтею 53 з низкою пунктів, де серед іншого йдеться:

2. Психотерапію, психологічну консультацію, а також інші види психологічної допомоги мають право надавати:

«… психологи, які пройшли додаткове навчання конкретному методу або формі надання психологічної допомоги згідно зі стандартами та програмами міжнародних організацій і спільнот, або за програмами, акредитованими цими організаціями, що підтверджується сертифікатом відповідної організації або наявністю такого фахівця у її реєстрі, або сертифікатом української організації, акредитованої такою міжнародною організацією чи спільнотою, або наявністю такого фахівця у реєстрі відповідної української організації».

Саме вимога проходження додаткового навчання викликала велику стривоженість і запитання від психологів, чому диплома про вищу освіту за отриманим фахом уже недостатньо, хто і на підставі це вирішив?

Варто зазначити, що ніяким чином тут не ставиться під сумнів якість освіти, які надають ЗВО. Мова скоріше йде про те, «… що не всі бакалаврські програми включають години психологічного консультування як курсу, а якщо вони і є, то тільки у формі пропедевтичного ознайомлення з певним методом, без належного його сфокусованого відпрацювання й закріплення у формі набуття усталених компетенцій» [4].

Ця тенденція притаманна не лише Україні. Післядипломна підготовка передбачає й особистий досвід, і консультування під супервізією, й особисту психотерапію».

На даний час багато випускників ЗВО не мають практичних навичок, не всі мають додаткову освіту, але вони надають послуги у галузі психічного здоров'я, і їхня якість можу буди низькою.

Це все пов'язано з актуальними реаліями часу, пандемія «GOVID-19», а з 2022 року змусили більшість ЗВО перейти на дистанційну форму освіти, що лише підсилило існування проблеми практичного набуття навичок психотерапії та психологічного консультування, які можна опанувати в теорії, але без накопиченої практичної навички роботи з клієнтом, ці знання не можуть бути цілком завершеними.

Водночас базова університетська освіта була і залишається обов'язковою, без неї неможливий перехід на інший рівень, саме той вищий рівень, який може дозволити надавати якісні послуги, це або спеціалізована магістерська програма, або ж навчання конкретному методу роботи чи форму надання психологічної допомоги.

В умовах війни важливим завданням є здійснити певні зміни в освітньому процесі відповідно до реалій впливу факторів війни, оскільки уже існуючі і визнані у мирний час компетенції можуть вважатися обмежено ефективними у майбутній професійній діяльності студентів-психологів й наразі потребують оновлення.

Доцільно процитувати відомого українського психолога Віталія Панка, який зазначає, що «психологія в Україні, як наукова, так і прикладна, вже не буде такою, як до війни. Соціальна практика, зокрема і психологічна, вимагає змін. І ті психологи, які першими це усвідомлять, будуть будівничими нової української психології» [5].

В преамбулі «Закону про систему охорони психічного здоров'я в Україні», який був схвалений Верховною Радою України 15.01.2025 р. реєстраційний №12030 визначені основні положення щодо змін та унормування системи діяльності психологічних служб, зокрема й Психологічних служб закладів освіти України.

Мета прийняття законодавчого акту полягає у створенні сучасної, ефективної та злагодженої системи, яка відповідатиме європейським нормам та стандартам й працюватиме для всіх громадян.

«Прийнятий закон встановлює правила та принципи роботи системи охорони психічного здоров'я в Україні. Він спрямований на забезпечення доступу до якісних послуг, захист прав людей із психічними розладами та іншими проблемами, що стосуються психічного здоров'я, запобігання виникненню психічних розладів й усунення шкідливих факторів, що впливають на психічне здоров'я українців» [5].

По суті нормативний акт закладає основу майбутнього розвитку системи охорони психічного здоров'я – де психічне здоров'я визначається пріоритетним напрямком державної політики, а пов'язані з ним питання інтегровані в усі сфери життя. Передбачаються чіткі повноваження, а також тісна співпраця між центральними та місцевими органами влади та неурядовими організаціями. Для координації послуг у цій сфері запроваджується Національна комісія з питань психічного здоров'я – постійно-діючий колегіальний орган у сфері управління Кабінету Міністрів України.

Один із найважливіших пунктів, передбачених законом, є запровадження системи безперервного професійного розвитку та сертифікації фахівців у сфері психічного здоров'я, а сам:

Введення єдиних стандартів сертифікації за професійними напрямами роботи психологів (у Нацкомісії) та сертифікацію психотерапевтів саморегулівними організаціями (СРО), які мають міжнародне визнання. Кожен українець матиме гарантію, що звертається до справжнього фахівця, а фахівці, своєю чергою, зможуть отримати офіційне визнання.

Крім того, закон запроваджує чіткі визначення таких понять, як «психічне здоров'я», «послуга у сфері психічного здоров'я», «надавач послуг у сфері психічного здоров'я», «фахівці у сфері психічного здоров'я» та інші, необхідні для якісного регулювання цієї сфери.

Законом також передбачається:

– створення умов для розвитку системи професійного саморегулювання та підготовки кадрів у цій сфері, зокрема можливість професійних асоціацій фахівців набувати статусу саморегулівних організацій.

– приділено суттєву увагу охороні психічного здоров'я на робочому місці. Зокрема Закон пропонує роботодавцям розробити та затвердити Програму психосоціальної підтримки працівників на робочому місці.

– закон узгоджується з пріоритетними завданнями Європейського Союзу у сфері реагування на виклики психічного здоров'я. Основні його положення ґрунтуються на рекомендаціях Європейської комісії вирішувати питання психічного здоров'я у сферах національної політики. Цей підхід передбачає, що всі рішення та заходи, прийняті на

державному, регіональному та місцевому рівнях, враховують вплив на психічне здоров'я населення та сприяють його зміцненню.

Як відомо з досвіду бувають самі досконалі закони, але не завжди вони повною мірою залишаються реалізованими через низку як об'єктивних а здебільшого суб'єктивних причин.

Варто також звернути увагу і на Постанову Кабінету Міністрів України від 17 січня 2025 р. № 34 «Про схвалення Стратегії розвитку системи охорони здоров'я на період до 2030 року та затвердження операційного плану заходів є її реалізації у 2025–2027 роках». У зазначеній Стратегії здійснено опис проблем, що зумовили її прийняття, і перелік нормативно-правових актів, що діють у відповідній сфері щодо забезпечення її реалізації.

У Стратегії значну увагу приділено проблемам збереження психічного здоров'я населення, зокрема зазначено – «Проблеми психічного здоров'я, зокрема депресивні стани, оцінювались як прихований виклик ще до початку повномасштабного вторгнення, а на сьогодні набувають першочергового пріоритету та будуть потребувати значних ресурсів. Гостра потреба в дестигматизації та деінституціоналізації у сфері надання послуг із психічного здоров'я вимагає координації зусиль та врахування питань психічного здоров'я населення під час формування політик на всіх рівнях та в усіх сферах життєдіяльності. Додаткової уваги потребує питання боротьби із залежностями від психоактивних речовин, алкогольних напоїв, ігровою залежністю (лудоманією) через їх значний негативний вплив на якість, тривалість життя осіб із залежностями та членів їх сімей».

Висновки: У статті ми зробили спробу лише актуалізувати інтерес до змін, які найближчим часом мають бути враховані закладами вищої освіти в системі підготовки майбутніх психологів. Наступним кроком наших подальших розвідок має бути глибокий системний аналіз законодавчих та підзаконних актів в системі формування єдиної державної політики в системі підготовки кадрів, що покликані надавати послуги із підтримки і збереження психічного здоров'я населення України.

Список використаних джерел

1. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: методичний посібник / Кокун О.М., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. – Київ: Центр учбової літератури, 2023. 175 с.

2. Етичний кодекс психолога. Інтернет ресурс. Режим доступу: file:///Volumes/KINGSTON / Etichniy-kodeks-psikhologa.pdf
3. Позбутися шахраїв і самозванців: як зміняться закони, що регулюють роботу психологів. Інтернет ресурс. Режим доступу: https:// rubryka.com/article/zakon-pro-psyhologichnu-dopomogu/
4. Позбутися шахраїв і самозванців: як змінюються закони, що регулюють роботу психологів. Інтернет ресурс: режим доступу: https://rubryka.com/article/zakon-pro-psyhologichnu-dopomogu/
5. Психологічна освіта вимагає змін. Інтернет ресурс. Режим доступу: https://www.uzhnu.edu.ua/uk/news/psihologichna-osvita-vimagaye-zmin.htm

УДК 159.9

Мозговий Віктор Іванович,
кандидат психологічних наук, викладач 2-ї циклової комісії
8-го навчального Чернігівського центру
Держспецтрансслужби
ORCID 0000-0002-6157-5460

ІДЕНТИФІКАЦІЯ З ОБРАЗОМ ВІЙСЬКОВОГО «Я»: ДОЄДНАННЯ ДО СИЛИ ТА ДОСВІДУ ПРЕДКІВ

Прийняття мобілізованими до армії військовослужбовцями, нової реальності і нового свого статусу у ролі «Воїна-захисника» проходить через внутрішній психологічний конфлікт.

Подолання цього конфлікту здійснюється через засвоєння нових знань і виконання практичних вправ під час проходження ними курсу базової військової підготовки (БЗВП). Так, впровадження нової п’ятої редакції програми базової загальновійськової підготовки (БЗВП) зроблено з акцентом саме на психологічну стійкість [1].

Для прискорення ідентифікації мобілізованих військовослужбовців з образом військового і відповідно підвищення його загальної стресостійкості нами, в рамках курсу «Психологічна підготовка», було запропоновано три взаємопов’язані між собою вправи. Ці вправи проводяться на початку курсу і є своєрідним психологічним вступом до військової діяльності: «Знайомство», «Перехід від цивільного до військового життя (стану)», «Зв’язок з силою та досвідом предків».

Проведення вправи «Знайомство» допомагає мобілізованим військовослужбовцям швидко встановити нові соціальні зв'язки в своєму підрозділі (взвод/відділення) за рахунок визначення спільних інтересів, цінностей, мотивації до служби шляхом обговорення цих питань в малих групах.

Перед початком заняття інструктор ознайомлює присутніх про правили поводження в групі: «Повага», «Конфіденційність», «СТОП». Потім, покроково визначає проведення заняття.

1 крок. *Визначення, разом із військовослужбовцями, кола питань для знайомства*. « Ім'я, скільки років, звідки родом, хто за фахом, ким працював в цивільному житті, сімейний стан (одружений/розлучений/ одинокий) чи є діти, яке хобі, якої віри і т.д.

Важливо, учасник, який пропонує питання, одночасно коментує його сенс і значення, це включає групу. Наприклад, відповідь на питання «Звідки ти?» дає можливість з'ясувати інформацію щодо приналежності до спільної території, наявності спільних друзів або родичів.

Обов'язково! Інструктор добавляє питання про Мрію, «Що мрієш робити після війни». І пояснює, що мрія повинна бути не загальною, а конкретною. Наявність мрії є потужною мотивацією налаштувати мозок і психіку людини в стресовій ситуації вижити на війні.

2 крок. «*Робота в малих групах*». Після визначення кола питань, знайомство між військовослужбовцями продовжується у малих групах

Інструктор, в залежності від кількості людей, робить розрахунок взводу таким чином, щоби в групі було від 4-5 до 6-7 людей, не більше. На обговорення дається від 10 до 20 хвилин. І призначає старшого в кожній групі, інтуїтивно відчуваючи, що призначена ним людина справиться із подальшим завданням, представити кожного учасника групи.

3 крок. «*Представлення*». Після закінчення обговорення в малих групах учасники повертаються до великого кола і сідають разом із своєю командою. Старший групи представляє кожного члена своєї команди, називає ім'я учасника групи і надає ту важливу інформацію, яка, на його погляд, буде цікава для всієї групи.

4 крок. «*Корекція*». Після представлення старшим своєї команди Інструктор пропонує учасникам групи відкоригувати надану про них інформацію, якщо вона не відповідала дійсності. Одночасно, запрошує інших учасників задавати питання, якщо вони виникають.

5 крок «*Обговорення»*. Інструктор пропонує, тим, хто бажає, висловитись з приводу проведеного заняття, надати зворотній зв'язок «Що сподобалось/не сподобалось. Як себе зараз почуваєте».

Як правило, таке групове заняття створює атмосферу довіри, гуртує взвод, дозволяє швидко встановити нові соціальні зв'язки між військовослужбовцями. Створена атмосфера довіри і прийняття учасниками один одного дозволяє логічно перейти до наступної вправи.

Вправа **«**Перехід від цивільного до військового життя» проводиться на рівні відділення/взвод. Головна мета вправи допомогти людині, яка нещодавно долучилася до армії зробити символічний перехід межи від «цивільного» до «військового» життя (стану), від індивідуального – до колективного функціонування та мислення.

На тілесному та когнітивному рівні це допомагає військовослужбовцю успішно ідентифікуватися з новою соціальною роллю та образом «Воїна -Захисника».

Простір, де проводиться вправа, умовно поділений на 3 зони: «цивільна», «перехідна» та «військова».

У «цивільній» зоні перебувають новоприбулі військовослужбовці, а у «військовій» – ті, хто їх приймає: командири, військові з бойовим досвідом, інструктор.

«Перехідна» зона облаштована як невеличкий умовний лабіринт із підручних засобів: стільці, мотузки тощо.

Інструктор, перед проведенням вправи звертається до військовослужбовців і зазначає: «Успішне виконання службово-бойової задачі у подальшому потребує, в першу чергу, налаштування себе на отримання та успішне засвоєння нових знань і навичок. Саме це надасть відчуття що ти стаєш справжнім професійним воїном». Одночасно, подумайте про те, що може заважати вам в засвоєнні військової спеціальності, чого точно Вам треба позбутися. Зараз, Ви зробите крок, який допоможе вам перейти умовну межу від «цивільного» до «військового» життя».

Новоприбулий висувається на стартову лінію (точку) переходу. Він вдягнений у цивільний одяг або має на собі якийсь елемент цивільного одягу (куртка, кепка тощо).

До нього звертаються ті, хто його «приймає у військову спільноту» і ставлять декілька питань: «**Як тебе звуть**?» «**Як ти попав в армію**?», (наприклад, «Добровільно», «Забрало ТЦК»), «**Яка в тебе мотивація**?» (наприклад, «Я не мотивований, мене силою забрав ТЦК», «Покращити своє грошове забезпечення», «Цього вимагає конституційний обов'язок», «Помститися ворогу за ті страждання, які

він завдав українському народу/моїй родині», «Це мій свідомий вибір, захищати територіальну цілісність та суверенітет України».

Питання може ставити як одна людина, так і всі по черзі, але обов'язково злагоджено і чітко, «по-військовому».

Ключове питання тих, «хто приймає» до тих, хто в «цивільній зоні»: «Відпускаєте, хлопця!?» у відповідь: «**Так, відпускаємо**!»

Після цього новоприбулий підходить до лабіринту і робить символічний крок вперед через межу, після чого йому зав'язують очі.

Інструктор **звертається до нього**: «Шановний військовослужбовцю Ти вступаєш в «нове» військове життя, подумай про те, чого нового ти можеш навчитися в армії. Разом з тим, подумай і про те, що може заважати тобі під час служби. З якими проблемами треба «попрощатися»!

«Всі ПРОБЛЕМИ АБО ЗВИЧКИ ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ, які тобі заважають ТИ ЗАРАЗ НАЗАВЖДИ Можеш ЗАЛИШИТИ В МИНУЛОМУ!»

«Бажано сказати про це в голос, але можеш це зробити і подумки.»

Новоприбулий озвучує те, чого хотів би позбутися, після чого йому говорять: «ЗАЛИШАЙ ВСЕ ЦЕ В МИНУЛОМУ І РОБИ КРОК ДО НАС»,

«ДОВІРСЯ НАМ І ЙДИ ДО НАС» – кажуть йому з «військової зони» і далі проводять його лабіринтом, віддаючи чіткі команди: «Два кроки вперед», «Ліворуч», «Три кроки вперед», «Праворуч»…

Коли новоприбулий проходить лабіринт і дістається «військової» зони, пов'язку знімають і говорять йому приблизно такі слова: «ТИ ЗАЛИШИВ ТАМ сАМЕ ЦІННЕ – Родину, близьких! Але зараз Ти ще залишив ВСЕ ЗАЙВЕ ТА НЕПОТРІБНЕ – ТУТ, З НАМИ, ТИ СТАНЕШ СИЛЬНІШИМ ТА ВИТРИВАЛІШИМ, ЗДОБУДЕШ НОВИХ ДРУЗІВ. ГОЛОВНЕ – ДОВІРЯЙ ПОБРАТИМАМ ТА СТАНЬ НАДІЙНОЮ ПІДТРИМКОЮ ДЛЯ ІНШИХ».

Коли новоприбулий виконав цю вправу, приймаюча група, підхопивши його, хором вигукує: «ПРИЙМАЄМО ТЕБЕ!». Далі, обмінюють його цивільний елемент одягу на військовий і всі вітають його в новій військовій родині.

Після інтеграції військовослужбовця в нову військову родину, постає питання отримання ним дієвого психологічного ресурсу, який налаштує мобілізованого військовослужбовця подолати страх перед своєю подальшою долею в армії.

Застосування вправи «Зв'язок з Силою та Досвідом предків» надає можливість знайти військовослужбовцю особистісну ресурсну

підтримку (наратив), завдяки якому вижив його рід, попри війни, голодомор, репресії тощо. Приєднання до цього Ресурсу надає військовослужбовцям силу і підтримку наших предків дозволяє отримати ним Віру і Надію у подоланні будь яких страхів під час подолання стресу війни.

Усвідомлення та приєднання до цього прадідівського наративу на глибокому психоемоційному рівні є стрижнем цієї вправи.

Перший крок, інструктор просить учасників сісти в коло та знайти для себе комфортну позу: хребет має опору, руки, вільно на колінах, а стопи мають контакт з землею. « Заплющіть очі. Уявіть себе зараз у місці, яке є комфортним для вас, де ви себе відчуваєте в спокою та безпеці2.

Другий крок, інструктор звертається до учасників із загальною інструкцією і налаштовує їх на самостійну внутрішню роботу. «У кожного з вас є історія своєї сім'ї, своєї родини, свого Роду. Кожна родина переживала в історії свого роду різні трагедії, як локального, так і світового масштабу. Але попри все, сам факт вашої присутності «тут і зараз», говорить про те, що ваші предки, діди-прадіди, успішно їх подолали. Ви теж можете приєднатись до досвіду своїх предків і успішно подолати не тільки свої страхи, але отримати новий досвід, який дозволить подолати сучасні виклики.»

Третій крок, інструктор «включає» сімейні спогади. «Згадайте своїх батьків, навіть, якщо їх вже нема, які позитивні/негативні риси вони мали в своєму характері, поведінці, культурі. Що вони передали вам особисто. Згадайте дідуся і бабусю по батьківській та материнській лінії які риси характеру, поведінки, культури вони передали вашим батькам. А що передали їм їхні батьки !? Просто згадайте ці історії, міфи та легенди вашої родини.

Четвертий крок, «звільнення від негативного досвіду». Очі заплющені. «Якщо ви згадали досвід своїх батьків, дідусів та бабусь, то мабуть там були і негативні речі: конфлікти, репресії, зради, тощо. Зараз ми позбавимось цього! Уявіть весь негативний досвід ліворуч, в лівій руці. Праворуч, в правій руці уявіть те, що може бути протилежним, Це як одна хвиля, але з різними полюсами. Плескаємо в долоні і відкидуємо весь негатив якомога далі».

П'ятий крок. Звернення від свого загального Предка. «Прошу вас прослухати звернення вашого предка до вас, свого Нащадка. Будьте уважними і максимально зосередитись на змісті звернення і одночасно на своїх реакціях почуттях, думках та навіть тілесних «відгуках».

«Заплющить очі, зосередьтеся на своєму диханні. Налаштуйтеся та уважно послухайте настанову від свого «Предка» до вас, сьогоднішнього воїна і Нащадка:

«Дорогий мій Нащадку, я вірю в те, що ти достойно будеш представляти свій Рід в оточуючому тебе світі. Я бажаю тобі бути сильним і витривалим, попри всі негаразди, які можуть зустрітися на твоєму життєвому шляху. Насолоджуйся кожною хвилиною свого життя і отримуй радість від всіх зроблених тобою добрих справ. Поважай старших і друзів, які не зрадять тебе. Сміливо неси Хрест своєї долі!

Війна – це тяжке випробування, але попри біль, втрати і жахи ми вірили в Бога і Перемогу! Робили все, щоб вижити і народити тебе, свого Нащадка!

Не бійся мріяти про Майбутнє! Це дає сили!

І пам'ятай: чим амбітнішу ти будеш ставити перед собою мету, тим сильніший будеш отримувати спочатку супротив і опір.

Але, якщо витримаєш і не зламаєшся на самому початку розпочатої справи, то темрява розсіється, як хмара, і відкриє тобі світлу дорогу до твоєї Мрії!

Я буду з Тобою завжди поруч: молитися за тебе, співчувати втратам та радіти твоїм досягненням,!

Але і Ти не забувай мене, знайди хвилинку – помолись за мене. Тоді наш духовний зв'язок, як джерельна вода, буде весь час наповнювати твої духовні сили для твого здоров'я, витримки та подолання будь-яких перешкод! Хай тобі щастить мій Нащадку!»

Посидьте 10-15 секунд і усвідомте для себе ці слова.

Після чого розплющить очі і поділиться, як ви себе почуваєте. Хто бажає!? Що ви відчували, коли слухали цю промову? Поділіться своїми враженнями.

Що я відчуваю зараз: в Думках, в Тілі, Емоційно?

Ця рефлексія створює особливу атмосферу тепла і довіри, а головне – закріплює відчуття приєднання до «сили свого Роду, пам'яті своїх Предків».

Застосування вищенаведених вправ на початку курсу базової військової підготовки з предмету «Психологічна підготовка» є важливим підґрунтям для мотивації мобілізованих військовослужбовців до подальшої військової служби. Засвоєння ними теоретичних знань та практичних навичок дозволить якісно підвищити рівень особистісної стресостійкості для виконання службово-бойових завдань.

Список використаних джерел

1. З акцентом на психологічну стійкість: у ЗСУ оновлено програму БЗВП. /https://armyinform.com.ua/2025/02/10/z-akczentom-na-psyhologichnu-stijkist-v-zsu-onovleno-programu-bzvp/.

УДК 159.96

Мостова Ірина Валентинівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
https://orcid.org/0000-0003-1418-3007

Анненков Володимир Михайлович,
аспірант кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет
https://orcid.org/0009-0007-9007-1062

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність теми. Навчання в ЗВО для сучасної молоді є одним з найважливіших періодів життєдіяльності, особистісного зростання і становлення. В Україні відбувається перехід на нові моделі навчання, суттєво змінюються навчальні плани, форми організації занять, критерії оцінювання знань, розробляються і втілюються нові педагогічні технології і стандарти освіти. Навчання в ЗВО стає більш складним і за формою, і за змістом. Більшість студентів, які вступили до ЗВО на перший курс, як правило, зустрічаються з цілою низкою проблем, серед яких перше місце посідає проблема психологічної адаптації. Проблеми психологічної адаптації людини виникає, перш за все, зі зміною діяльності людини і її соціального оточення. [4]

Здатність до адаптації визначає здатність до подолання різних перешкод у пошуку власного місця у життєвому просторі, що є вирішальним фактором успішного розвитку молодої людини.

Адаптація студентів до навчання зазнала значних викликів унаслідок пандемії COVID-19 та повномасштабного вторгнення в Україну. Наукові дослідження висвітлюють різні аспекти цих проблем та пропонують шляхи їх подолання.

Так, адаптація студентів справді стала значно складнішою через пандемію та повномасштабне вторгнення. Основні виклики, з якими вони стикаються:

– Перехід на онлайн/змішане навчання, що ускладнює комунікацію.
– Брак живого контакту з викладачами та одногрупниками.
– Низька мотивація.
– Постійний стрес через війну та нестабільність.
– Тривожність, депресія, втрата мотивації до навчання.
– Вимушена міграція, розлука з родиною, адаптація в новому середовищі.

Дослідження показують, що студенти під час війни стикаються з порушеннями пам'яті, сну та харчової поведінки, а також підвищеним рівнем тривожності та депресії. Це обумовлено постійним стресом, невизначеністю та загрозою життю. [5]

Важливим є надання психологічної підтримки та створення умов для розвитку резильєнтності – здатності протистояти та відновлюватися після стресових подій. [6]

Соціальна адаптація студентів ускладнюється через обмеження живого спілкування, що впливає на формування міжособистісних зв'язків та почуття приналежності до студентської спільноти. В умовах війни це посилюється вимушеними переміщеннями та зміною соціального оточення.[7]

Рекомендовано впроваджувати інтерактивні формати навчання та створювати онлайн-платформи для спілкування, що сприятиме покращенню соціальної взаємодії. А також психологічна підтримка: організація консультацій з психологами, створення груп підтримки. Розвиток соціальних зв'язків: проведення онлайн-зустрічей, інтерактивних заходів, спрямованих на згуртування студентів. Покращення технічної інфраструктури: забезпечення доступу до якісного інтернету та необхідного обладнання для навчання. Гнучкість навчального процесу: використання змішаних форм навчання, адаптація розкладу та методів викладання до поточних умов. [7]

Успішна адаптація студентів вимагає комплексного підходу, що поєднує психологічну, соціальну та технічну підтримку, а також гнучкість освітнього процесу відповідно до сучасних викликів. Університети та громади мають підтримувати студентів, створюючи комфортні умови для навчання та адаптації. Важливим є не лише академічний процес, а й соціальне та психологічне благополуччя молоді.

Список використаних джерел

1. Атаманчук Н.М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик Н. М. Атаманчук. Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі: колективна монографія наук. ред. Л. В. Герасименко, В.Ф. Моргун. Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2020. С. 110–128.
2. Байдик, В. В., Бегеза, Л. Є., Вознюк О., Гніда Т. Б., Дорожкін, В. Р., Євтушенко, І. В., Кабиш-Рибалка Т. В. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19. 2020.
3. Вплив дистанційного навчання на основні показники соціально-психологічної адаптації вітчизняних та іноземних студентів. А. О. Міхєєв, В. С. Джуряк, В. Б. Попович, Я. О. Атаманюк. https://www.researchgate.net.
4. Психологія адаптації студентів до навчальної діяльності: монографія. М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, І. В. Мостова, У. Б. Михайлишин, С. М. Миронець, В. Г. Пасічна: за заг. ред. М. С. Корольчука. Ужгород. : Ужгородський національний університет, 2017. 289 с.
5. Березяк, К. & Накорчевська, О. & Васильєва, О. (2022). Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. Перспективи та інновації науки. URL: https://www.researchgate.net
6. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
7. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. Левченко М.; Феденько С.; Форостян А.

УДК 343 (045)
Мотлях Олександр Іванович,
доктор юридичних наук, професор,
завідувач наукової лабораторії з проблем
психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень,
Національна академія внутрішніх справ
ORCID: https:// orcid.org/0000-0002-6135-9952

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІГРАФОЛОГА: ПОТРЕБИ І ВИМОГИ СЬОГОДЕННЯ

Глобалізаційні процеси щодо впровадження поліграфологічної діяльності назагал у світі та в Україні зокрема, в різних сферах і напрямах суспільних правовідносин, спонукають до відпрацювання її психологічних основ. Розкриваючи загальну сутність цього питання, варто відштовхуватися від термінологічних понять поліграфологія, і пов'язаної з нею діяльності, а також встановлення взаємозв'язку новоутвореної галузі знань із наукою психологією.

Акцентуючи увагу на визначенні поліграфології слід наголосити, що вона є міждисциплінарною наукою про науково-методичні основи, технічні, організаційні та правові умови проведення психофізіологічного дослідження осіб із застосуванням поліграфа з метою перевірки інформаційного стану уявних (ідеальних) слідів відображень, пов'язаних з конкретними подіями, фактами і обставинами, що відносяться до сфери кримінального чи іншого судочинства, оперативно-розшукової, трудової, службової та комерційної діяльності. Утворилася ця наука на перетині кількох природничих, технічних, медичних і правових наук, а саме: медицини, психології, психофізіології, кібернетики, інформатики, автоматики і телемеханіки, біомеханіки та ін. [1, с. 13].

У той же час, реалізована на її основі діяльність називається поліграфологічною, і вона являє собою процес використання поліграфологом (спеціалістом/експертом) спеціальних знань, вмінь та навичок, пов'язаних із застосуванням науково-технічного приладу поліграфа. Така діяльність є ефективною у питаннях виконання завдань, які стосуються професійно-психологічного відбору кандидатів для заміщення вакантних посад, проведення спеціальних (внутрішніх) перевірок та службових розслідувань, а також розслідування вчинених кримінальних правопорушень.

Що ж до взаємозв'язку поліграфології з психологією, то науковці цієї важливої для суспільства галузі знань вбачають, що науково-технічний прилад поліграф є найбільш наближеним до психології, оскільки він відслідковує динаміку психологічних реакцій людини на запропоновані їй спеціалістом-поліграфологом психологічні тести (стимули). Їх наукове бачення обґрунтовується тим, що психологія (від грец. *ψυχή (psyché)* – душа, дух; *λόγος (logos)* – вчення, наука) – наука, яка вивчає психічні явища (мислення, почуття, волю) та поведінку людини, пояснення яких знаходься в цих явищах [2].

Більше того, науковці-психологи зміщують акцент в напрямі ближче до психодіагностики як галузі психології, яка вивчає способи розпізнавання й вимірювання індивідуально-психологічних особливостей людини (властивостей особистості та особливостей інтелекту), теорію й практику визначення психологічного діагнозу. А якщо ж точніше, то до психометрики, яка слугує основою психодіагностики і вивчає кількісні вимірювання індивідуально-психологічних особливостей станів індивідумів за допомогою методів психодіагностики [1, с. 39].

Безперечно, така думка має право на існування, адже поліграф значною мірою використовує знання науки психології для правильності побудови спеціалістом поліграфа відповідних тематичних психофізіологічних тестів досліджуваній особі в процесі виконання спеціальних досліджень. Психологічні знання є необхідними і для якісного проведення спеціалістом-поліграфологом передтестової, міжтестової та післятестової бесіди з потенційним кандидатом під час його участі у такій процедурі. Однак, це лише частина всього ємного процесу виконання поліграфологічних досліджень в якому жодним чином не враховані організаційні, технічні, тактичні та інші складові. Не дотримання їх нанівець зведе всю процедуру проведення спеціального психофізіологічного дослідження із застосуванням поліграфа і отримання поліграфологом хибних результатів.

Зосереджуючи увагу на ефективності поліграфологічної діяльності, доречним буде відштовхуватися від загальних засад, які уособлюють поняття професія. Вона визначається як рід трудової діяльності людини, яка володіє певним набором спеціальних знань, вмінь і практичних навичок, одержаних особою під час здобуття спеціальної освіти, набутого професійного досвіду і використовуваного нею у певній сфері діяльності. Відповідно звідси можемо сформулювати поняття професійна діяльність, яка тлумачиться як виконуваний людиною конкретний вид діяльності в якому встановлені й письмово закріплені її професійні завдання і обов'язки.

Переходячи від загальних понятійних категорій до конкретних, проаналізуємо основи професії поліграфолога і професійну діяльність такого спеціаліста. До не давна у чинному Національному класифікаторі професій ДК 003:2010 «Класифікатор професій», датованому від 28.07.2010 року, така професія уважалася як «Експерт-поліграфолог» (код 2144.2, підклас «Професіонали в галузі електроніки та телекомунікацій», професійне угруповання «Інженери в галузі електроніки та телекомунікацій» Розділу 2 «Професіонали»). Зрозуміло, що це було не зовсім правильно, оскільки поліграфолог жодним чином не мав відношення до інженерії та пов'язаної з цією професією діяльності, а назва посади додавала труднощів у роботі такого спеціаліста. Виправленню зазначеної вище ситуації сприяло неодноразове звернення фахівців з цієї сфери діяльності до профільних державних інституцій на перегляд і усунення прогалин щодо професії поліграфолога в Україні. Як результат, Міністерство економіки України 25 жовтня 2021 року видало наказ № 810–21 «Про затвердження Зміни № 10 до Національного класифікатора ДК 003:2010», яким внесло новації у Національний класифікатор України ДК 003:2010 «Класифікатор професій». Відтак, уведено нову професійну назву роботи (посади) «Поліграфолог» (код 2490, підклас 2490 «Поліграфолог», професійне угруповання «Професіонали, що не входять в інші класифікаційні групи» розділу 2 «Професіонали») та скасовано застарілу і невірну професійну назву роботи (посади) такого спеціаліста [3, с.41-42].

Оновлений варіант цієї професії визначив кваліфікаційну характеристику професії поліграфолога та встановив кваліфікаційні вимоги, яким має відповідати спеціаліст даного профілю, а також вибудував ієрархію поділу на категорії в структурі цієї професії. Зміст викладеної кваліфікаційної характеристики поліграфолога отримав всебічну підтримку державних профільних інституцій на етапі обговорення цього важливого для суспільства документу. Назагал зміни у назві професії поліграфолога та визначення кваліфікаційних вимог до неї (кваліфікаційна характеристика) є сучасним кроком до приведення у відповідність переліку професійних назв в Україні згідно з нормативами міжнародних стандартів у цій сфері діяльності. За для актуалізації вище викладеного зазначимо, що питання стандартизації є важливим для будь якої галузі знань та її напрямів. Чільне місце вона відіграє і в поліграфології. На міждержавному рівні питаннями стандартизації цієї діяльності займається американська незалежна організація ASTM International, яка розробляє стандарти (SDO) по всьому світу. Вона була заснована на початку минулого століття

і наразі охоплює більш як 130 технічних комітетів і має понад 12000 технічних документів. З 1998 року ASTM International розпочала співпрацю з провідними практикуючими поліграфологами світу і як результат було створено Комітет Е52 у судовій психології з використанням поліграфа. Цим Комітетом наразі напрацьовано п'ятнадцять стандартів по семи технічних підкомітетах. Співпрацю з Комітетом здійснює значна кількість різних країн світу, в тому числі й Україна. Вітчизняний державний орган стандартизації ще у 2017 році підписав меморандум про взаємодію з ASTM International і натепер напрацьовані ним міжнародні стандарти у сфері поліграфології поширюються й на український ринок надання поліграфологічних послуг. До того ж у Україні є чинними два власно розроблені стандарти ДСТУ 8692:2016 «Поліграф. Технічні умови», що набув чинності 20 січня 2017 року [4] та ДСТУ 9266:2023 «Судова психологічна експертиза використання поліграфа. Загальні вимоги», який вступив в силу 01 травня 2024 року [5].

Важливим кроком у розвиток поліграфологічної діяльності в Україні слугувала ініціатива щодо розроблення проєкту професійного стандарту «Поліграфолог», подана Науково-методичним центром кадрової політики Міністерства оборони України. Для його реалізації створено міжвідомчу робочу групу з науковців і практиків поліграфологічної сфери діяльності й наразі успішно здійснюється підготовка такого документу з перспективою його винесення поточного року на загальне обговорення всім зацікавленим суб'єктам, які у своїй діяльності використовують поліграф, і подальшого його прийняття для загального використання.

Незважаючи на відсутність в нашій державі окремого закону, який би в цілому регламентував процедуру застосування поліграфа та пов'язаного з ним діяльності, вітчизняна поліграфологічна сфера впорядкована низкою інших нормативних документів, які забезпечують всебічність напрямів виконання цієї специфічної процедури. Наявність в Україні таких документів орієнтована на легітимізацію виконання профільним спеціалістом психофізіологічних досліджень із застосуванням поліграфа.

Що ж до самої ефективності професійної діяльності поліграфолога, то вона залежить від багатьох основоположних складових, у тому числі й таких як:

– професійної цільової підготовки (освіти) спеціаліста, у розумінні рівня якості надання йому освітніх послуг;
– набутому особистому (життєвому) і професійному (виробничому) досвіду, як загальному, так і за профілем поліграфологічної сфери діяльності;

– отримання відповідного рівня компетентності полігрофолога (знання, вміння, навички);
– періодичному підвищенні кваліфікації за профілем професійної діяльності поліграфолога у державних/недержавних закладах вищої освіти, інших профільних установах з отриманням відповідного свідоцтва/сертифікату;
– безперервному процесу власного саморозвитку (самоосвіти) та ін.

Ці та інші складові уважаються необхідним інструментарієм для професійного зросту поліграфолога. Більше того, вони є нагальними у відповідності до заявлених вимог, потреб і реалій часу, особливо в нинішній ситуації, коли наша країна перебуває в непростих умовах, пов'язаних із російського агресією, економічною нестабільністю, внутрішньо соціальними та іншими проблемами. Зараз, як ніколи раніше, потребуються знання, вміння та навички спеціалістів різних професій і кваліфікацій, у тому числі поліграфологів, які забезпечують виконання надважливих завдань для стабільності та подальшого розвитку України. Від ефективності роботи поліграфолога багато в чому залежить кінцевий результат конкретного практичного заходу. Якість виконання завдання спеціалістом такого профілю є запорукою прийняття посадовцями правильних, об'єктивних і зважених рішень за якими знаходяться людські долі та всебічне благополуччя наших громадян.

Список використаних джерел

1. Мотлях О.І. Поліграфологія. Підручник . – К. : Освіта України, 2022. 550 с.
2. Wikipedia. URL: https://uk.wikipedia.org › wiki › Психологія
3. Мотлях О.І., Куценко Д.В. Професійна компетентність поліграфолога : метод. посіб. / О.І. Мотлях, Д.В. Куценко. К.: Нац. акад. внутр. справ, 2023. 71 с.
4. ДСТУ 8692:2016 «Поліграф. Технічні умови» / Колегія поліграфологів України. URL: https://kp-ua.com. gov.ua
5. Про прийняття національних стандартів Офіційний портал Верховної Ради України . URL: https://zakon.rada.gov.ua

УДК 159.91:612.8+612.3:612.8
Нечай Володимир Олексійович,
аспірант кафедри «Психологія»,
Державний торговельно-економічний університет
ORCID 0009-0006-3847-7842

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: РОЛЬ САМОНАВІЮВАННЯ, САМОНАСТРОЮВАННЯ, ПЕРЕПРОГРАМУВАННЯ МОЗКУ ТА ТЕОРІЇ ЕНЕРГЕТИЧНИХ МЕРИДІАНІВ

Воєнний стан відноситься до екстремальних умов існування особистості. Екстремальні умови, такі як природні катастрофи, військові конфлікти, пандемії або тривалі стресові ситуації, мають глибокий вплив на психіку людини. Реабілітація особистості у таких умовах потребує комплексного підходу, який враховує як соціальні, так і психологічні чинники. Розглядаються методи самонавіювання, самоналаштування та перепрограмування мозку як ключові інструменти відновлення психічного здоров'я, а також їх зв'язок з теорією енергетичних меридіанів, яка пропонує альтернативний погляд на регуляцію психоемоційного стану.

Соціальна підтримка, почуття приналежності до групи та відновлення соціальних зв'язків відіграють важливу роль у реабілітації особистості під час екстремальних подій. Дослідження показують, що люди, які мають доступ до соціальних ресурсів, швидше відновлюються після травматичних переживань [1]. Однак внутрішні ресурси особистості, такі як здатність до саморегуляції також мають критичне значення.

Самонавіювання (автосугестія) та самоналаштування – це методи, спрямовані на активізацію внутрішніх резервів особистості. Самонавіювання, розроблене Емілем Куе [2], передбачає використання позитивних тверджень для зміни психоемоційного стану. Самоналаштування, у свою чергу, включає усвідомлене управління своїми думками, емоціями та фізичним станом через концентрацію та візуалізацію.

Ці методи особливо ефективні у екстремальних умовах, де зовнішні ресурси обмежені. Наприклад, дослідження показали, що практики самонавіювання допомагають знизити рівень тривожності та покращити адаптацію до стресових ситуацій [3].

Перепрограмування мозку – це процес зміни нейронних зв'язків та когнітивних патернів, що ґрунтується на принципах нейропластичності.

Нейропластичність – це здатність мозку змінюватися під впливом досвіду, що було підтверджено дослідженнями нейробіологів, таких як Майкл Мерценіх [4].

Методи перепрограмування мозку включають:

- когнітивну реструктуризацію – зміна негативних розумових патернів на позитивні [5]. Цей підхід активно використовується у когнітивно-поведінковій терапії (КПТ);
- техніки візуалізації та афірмацій, які допомагають «перезаписати» негативні установки;
- медитативні практики, такі як mindfulness, які сприяють формуванню нових нейронних зв'язків [6].

Теорія енергетичних меридіанів, заснована на традиційній китайській медицині, передбачає, що тіло людини пронизане каналами (меридіанами), якими циркулює життєва енергія (ци). Порушення у цьому потоці можуть призводити до психоемоційних дисбалансів. Сучасні дослідження, такі як роботи Роджера Каллахана [7], який розробив метод Thought Field Therapy (TFT), показують, що вплив на енергетичні точки може сприяти зниженню стресу та тривоги.

Інтеграція теорії енергетичних меридіанів з методами самонавіювання, самоналаштування та перепрограмування мозку дозволяє створити комплексний підхід до реабілітації особистості. Наприклад, візуалізація потоку енергії через меридіани під час практик самоналаштування може посилити ефект цих методів.

Для реабілітації особистості в екстремальних умовах рекомендується поєднувати соціальну підтримку з індивідуальними практиками. Наприклад:

- використання позитивних афірмацій (самонавіювання) для зниження тривожності;
- практики самоналаштування, що включають візуалізацію енергетичних потоків;
- техніки когнітивної реструктуризації для перепрограмування мозку;
- методи акупресури або акупунктури для балансування енергетичних меридіанів.

Реабілітація особистості в екстремальних умовах потребує враховувати як соціальні так і індивідуальні чинники. Методи самонавіювання, самоналаштування та перепрограмування мозку, доповнені теорією енергетичних меридіанів, пропонують ефективний шлях відновлення психічного здоров'я. Подальші дослідження у цій сфері можуть допомогти розробити більш точні та персоналізовані підходи до реабілітації особистості.

Список використаних джерел

1. Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., ... & Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid–term mass trauma intervention: Empirical evidence. «Psychiatry», 70(4), 283–315.
2. Coué, É. (1922). «Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion». New York: American Library Service.
3. Linden, W. (1994). Autogenic training: A narrative and quantitative review of clinical outcome. «Biofeedback and Self-Regulation», 19(3), 227–264.
4. Merzenich, M. (2013). «Soft-Wired: How the New Science of Brain Plasticity Can Change Your Life». San Francisco: Parnassus Publishing.
5. Beck, A. T. (1979). «Cognitive Therapy and the Emotional Disorders». New York: Meridian.
6. Davidson, R. J., & Lutz, A. (2008). Buddha's brain: Neuroplasticity and meditation. «IEEE Signal Processing Magazine», 25(1), 176–174.
7. Callahan, R. J. (1985). «Five Minute Phobia Cure». Wilmington, DE: Enterprise Publishing.

ДК 355.244.1
Ніколайчук Дмитро Віталійович,
ад'юнкт кафедри зв'язків з громадськістю
інституту стратегічних комунікацій,
Національний університет оборони України
https://orcid.org/ 0009-0000-7510-9017

ПРОБЛЕМАТИКА НЕГАТИВНОГО ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ТЕКСТОВОГО МЕДІАКОНТЕНТУ НА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ (СПЕЦІАЛЬНИХ) ЗАВДАНЬ

У сучасних умовах ведення бойових дій інформаційний простір є невід'ємною складовою війни. Текстовий медіа-контент, що поширюється через соціальні мережі, новинні портали та месенджери, може чинити суттєвий негативний інформаційно-психологічний вплив на військовослужбовців Збройних Сил України. Дезінформація, маніпуляції та ворожа пропаганда можуть знижувати морально-психологічний стан особового складу, впливати на бойовий дух та навіть дестабілізувати підрозділи в критичних ситуаціях.

Застосовуючи певні форми негативного інформаційно-психологічного впливу на військовослужбовців, можна досягати відповідного результату серед тих, хто йому піддався. Зокрема.

Дезінформація – поширення неправдивих відомостей про хід бойових дій, втрати особового складу, відсутність підтримки або відступ своїх підрозділів. Це може призвести до зниження довіри до командування та деморалізації підрозділів [1].

Маніпулятивний контент – використання перебільшених або спотворених повідомлень для нагнітання паніки, страху та невпевненості.

Психологічні операції – систематичний вплив ворожих інформаційних кампаній, спрямованих на зниження стійкості військовослужбовців до стресу та створення умов для самовільного залишення частини, дезертирства або саботажу.

Підрив довіри до командування – поширення фейкових повідомлень про нібито некомпетентність військового керівництва або зраду з боку окремих командирів.

Наслідки негативного інформаційно-психологічного впливу для військовослужбовців можуть бути такі:

– зниження бойового духу – інформаційні атаки можуть послаблювати мотивацію до виконання бойових завдань, підривати віру в успіх операцій;
– дезорієнтація у бойовій ситуації – маніпулятивні повідомлення можуть змусити військовослужбовців сумніватися у достовірності отриманих наказів або інформації про стан бою;
– психологічне виснаження – постійний вплив негативного контенту призводить до підвищеної тривожності, стресу та емоційного вигорання, що знижує рівень концентрації та стійкості військовослужбовців;
– ризики неконтрольованої поведінки – інформаційні атаки можуть сприяти паніці, втраті контролю над ситуацією або прийняттю нераціональних рішень під час виконання бойових завдань [2].

З метою протидії негативному інформаційно-психологічному впливу текстового медіа-контенту на військовослужбовців Збройних Сил України, доцільно застосовувати наступні методи.

Розвиток інформаційної стійкості – проведення тренінгів та навчань із медіаграмотності для військовослужбовців з метою розпізнавання дезінформації та пропаганди.

Оперативний моніторинг інформаційного середовища – аналіз поширюваних меседжів та оперативне спростування фейкової інформації командуванням.

Обмеження доступу до ворожих інформаційних ресурсів – контроль за інформаційним середовищем, у якому перебувають військовослужбовці, особливо під час виконання бойових завдань.

Психологічна підтримка та комунікація – забезпечення військовослужбовців доступом до кваліфікованої психологічної допомоги, що дозволяє зменшити наслідки негативного інформаційно-психологічного впливу.

Контрпропаганда – активне поширення позитивних меседжів, що підтримують бойовий дух військовослужбовців, формування стійкої психологічної готовності до інформаційних атак [3].

Таким чином, негативний інформаційно-психологічний вплив текстового медіа-контенту є серйозним викликом для військовослужбовців Збройних Сил України під час виконання бойових та спеціальних завдань. Дезінформація, маніпуляції та психологічний тиск можуть призводити до зниження бойової ефективності, морального виснаження та навіть втрат у підрозділах. Для протидії цим загрозам необхідно впроваджувати комплексні заходи, включаючи інформаційну гігієну, розвиток медіаграмотності, психологічну підтримку та ефективну контрпропаганду, які підвищать ефективність моніторингу ознак негативного інформаційно-психологічного впливу текстового медіа-контенту на військовослужбовців Збройних Сил України. Успішна реалізація таких заходів сприятиме підвищенню психологічної стійкості військовослужбовців та їх здатності ефективно виконувати бойові (спеціальні) завдання.

Список використаних джерел

1. Дезінформація і фейкові новини: ознаки та методи виявлення в мережі інтернет. URL: https://doi.org/10.28925/2663-4023.2022.18.175186
2. Які наслідки можуть мати фейки для громадськості?. URL: https://optima.study/blog/yaki-naslidki-mozhut-mati-feyki-dlya-gromadskosti
3. К.І. Хударковський, С.В. Залкін, Г.В. Пєвцов, П. Пацек, С.О. Сідченко, Механізм протидії негативному інформаційно-психологічному впливу на особовий склад Збройних Сил України. Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України, 2020. № 1(38). URL: https://doi.org/10.30748/nitps.2020.38.08

УДК 159.9
Овдієнко Ірина Михайлівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет,
(https://orcid.org/0000-0001-5717-7163)

Шкуров Євген Владленович,
кандидат філологічних наук,
доцент кафедри журналістики,
Державний торговельно-економічний університет
(https://orcid.org/0000-0001-5947-599X)

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИБОРУ ПАРТНЕРА

Дослідження процесів вибору шлюбного партнера, формування й розвитку подружніх стосунків продовжують бути однією з найактуальніших тем у психологічному та суспільному дискурсі. За даними Міністерства юстиції, у 2024 році в Україні було зареєстровано 150,21 тис. шлюбів (Міністерство юстиції, 2024), що майже на п’яту частину менше, ніж у 2023-му (Міністерство юстиції, 2023). Водночас зафіксоване зростання кількості розлучень – загалом на 42,2%, до 34,29 тис. За статистикою, у другому півріччі 2024-го динаміка дещо покращилася, оскільки зареєстрованих шлюбів стало більше на 6,4%, однак і кількість розлучень зросла на 20,1%. У середньому на одне розлучення припадало 4,4 шлюби, але цей показник суттєво різниться залежно від регіону: найвищий у Рівненській і Закарпатській областях (8,1 та 7,2 шлюби на одне розлучення), а найменший – у Тернопільській, Харківській, Черкаській, Вінницькій і Хмельницькій (від 3,3 до 3,6). Порівняно з довоєнним 2021 роком, коли було 214,01 тис. шлюбів і 29,59 тис. розлучень(Міністерство юстиції, 2021), станом на 2022-й кількість шлюбів зросла до 222,89 тис., а розлучень скоротилася до 17,89 тис. (Міністерство юстиції, 2022), однак у 2024 році показники шлюбності знову суттєво впали.

Ці коливання в статистиці можуть свідчити про зростання тиску стресових факторів і трансформацію шлюбних процесів в українському суспільстві. Це особливо актуально з огляду на війну: значна кількість чоловіків знаходиться в армії, а жінок – в еміграції, що ускладнює можливість встановлення чи підтримання близьких взаємин. Частина пар перебуває у вимушеній розлуці, що змінює

баланс потреб, ускладнює збереження емоційної близькості та коригує рольові очікування. Нестабільність життєвих обставин і високий рівень стресу негативно впливають на показники шлюбності та підвищують ризик розлучень.

Метою цієї роботи є проаналізувати й узагальнити провідні теоретичні підходи до вибору партнера та формування подружніх стосунків, запропоновані Робертом Ф. Вінчем, Бернардом І. Мерстіном, Річардом Сентерсом, Аланом Керкгоффом та Кейтом Девісом, а також Айрою (Ірвінгом) Л. Рейсом. Починаючи з середини XX століття, науковці активно вивчали вплив особистісних рис, соціальних чинників і психологічних потреб на подружню сумісність. Ці дослідження залишаються важливі для теоретичного розуміння людської поведінки, прикладної психології та сімейної психотерапії.

Роберт Ф. Вінч у своїх працях (Winch et al., 1954; Winch, 1958, 1967) заклав підвалини теорії доповнюваності потреб у виборі партнера (Complementary Needs Theory). Згідно з нею, ключовим чинником тривалості та стабільності стосунків є здатність партнерів задовольняти психологічні потреби один одного. У дослідженні Winch, Ktsanes і Ktsanes (1954), опублікованому в журналі American Sociological Review у червні 1954 року, автори спиралися на модифіковану версію теорії мотивації Генрі Мюррея, в якій потреба трактується як прагнення до досягнення певної мети, що змінює невдовільну ситуацію на задовільну. Основна гіпотеза полягала в тому, що людина, свідомо чи несвідомо, шукає партнера, котрий може максимально ефективно задовольнити її найбільш значущі психологічні потреби. Вінч у своїх роботах наголошував, що потреби партнерів не обов'язково мають бути подібними, а скоріше мають взаємно доповнюватися. Так, наприклад, людина з високим рівнем домінування ймовірніше тяжіє до партнера з низьким рівнем цієї ж характеристики. За словами Вінча (Winch, 1967): «У виборі партнера кожен індивід шукає в межах свого поля можливих кандидатів таку людину, яка обіцяє максимальне задоволення його чи її потреб» (Winch, с. 756). Відзначимо, у ранньому дослідженні, як-от аналізі 25 молодих сімейних пар студентів, що вели Вінч із колегами (Winch et al., 1954), було виявлено певний статистичний зв'язок між доповнюваністю потреб і вибором партнера. При цьому автори зазначали, що докази були «адекватними, але не переконливими», частково через невелику вибірку та специфіку оцінювання потреб. Додаткові розробки Вінча (Winch, 1967) стосовно вимірів «nurturance-receptivity» (доглядальність-сприйнятливість), «dominance-submissiveness» (домінування-підкорення) та введення третього аспекту «achievement-vicariousness» (досягнення-вікарність) надали

ширшого бачення того, як різні аспекти особистості впливають на вибір партнера й динаміку шлюбу. Пропонується цікава ідея, що один партнер може бути націлений на кар'єрні здобутки (achievement), тоді як інший знаходить задоволення у «переживанні» успіху партнера (vicariousness). Окрім цього, Вінч акцентував на соціальних очікуваннях ролей чоловіка та жінки в шлюбі, адже відповідність цим ролям може або зміцнити, або послабити стосунки (Winch, 1967).

Дещо іншу, але також багатовимірну картину вибору партнера запропонував Бернард І. Мерстін у своїй теорії «Стимул-Цінність-Роль» (Stimulus-Value-Role), представленій у роботі «Stimulus-Value-Role: A Theory of Marital Choice» (Murstein, 1970). Мерстін виділив три ключові стадії розвитку романтичних стосунків: Stimulus (стимул), Value (цінності) та Role (ролі). На першій стадії домінують фізична привабливість, зовнішність та інші початкові «стимули» (Murstein, 1970). На другому етапі партнери порівнюють свої цінності, погляди, переконання. Така сумісність цінностей визначає, чи матиме взаємодія довготривалий характер. На третій стадії відбувається перевірка ролей – партнери оцінюють, наскільки вони здатні виконувати взаємні очікування й обов'язки в межах стосунків (роль сімейного добувача, роль емоційної підтримки, роль батьків тощо). Мерстін указував, що успішність останньої стадії визначається скоріше «сумісністю», ніж «подібністю». Так, наприклад, двоє людей, які одночасно прагнуть бути «головою сім'ї», можуть зіткнутися з постійними конфліктами, тоді як доповнювані ролі сприяють гармонійній взаємодії.

Річард Сентерс розвинув власне бачення процесу вибору партнера, назвавши його «інструментальною теорією вибору шлюбного партнера» (Centers, 1975a, 1975b). Автор пропонує розглядати любов та сексуальний потяг як похідні від прагнення максимізувати задоволення потреб і мінімізувати витрати (Centers, 1975b). Висока цінність партнера полягає у його чи її здатності задовольняти найважливіші потреби, серед яких Сентерс виокремлював сексуальну потребу, потребу в емоційній близькості, потребу в підтримці сексуальної ідентичності та потребу у власній самооцінці (Centers, 1975a). Згідно з цією моделлю, людина вибирає того, хто є «найбільш корисним інструментом» для досягнення бажаних цілей. Цей підхід може піддаватися критиці за можливий сексизм, адже в працях Сентерса підкреслюється, що чоловіки більше цінують фізичну привабливість, тоді як жінки орієнтуються на фінансові та соціальні ресурси партнера. З погляду психології мотивації така позиція дає змогу пояснити певні закономірності формування романтичних уподобань як своєрідний «обмін» потрібними ресурсами.

Алан Керкгофф і Кейт Девіс (Kerckhoff & Davis, 1962) запропонували модель «фільтрів» (Filtering Factors), яка пояснює послідовну «відсівку» потенційних партнерів за різними ознаками. У своїй праці «Value Consensus and Need Complementarity in Mate Selection» вони розрізняють ранні й пізні стадії залицянь. На початкових етапах важливими є соціально-демографічні характеристики (клас, релігія, рівень освіти, місце проживання), що формують поле можливих партнерів (field of eligibles). Надалі на передній план виходить схожість цінностей (value consensus). Ці цінності охоплюють погляди на життя, сім'ю, релігію, роботу тощо. Лише коли партнери вже певний час разом і стадія ідеалізації минає, дедалі важливішою стає доповнюваність потреб (need complementarity). Ці висновки з'явилися після аналізу співжиття довготривалих і короткотривалих пар. З'ясувалося, що короткотривалі пари сильніше покладаються на подібність цінностей і ще не встигають зіткнутися з питанням глибинної доповнюваності потреб, тоді як для пар із довгим періодом співжиття значно зростає важливість саме психологічної та емоційної сумісності (Kerckhoff & Davis, 1962).

Інший вагомий внесок належить Айрі (Ірвінгу) Л. Рейсу, котрий у роботі «Toward a Sociology of the Heterosexual Love Relationship» (Reiss, 1960) описав «кругову теорію любові» (Wheel Theory of Love). Ця модель складається з чотирьох динамічних процесів: раппорту (rapport), саморозкриття (self-revelation), взаємної залежності (mutual dependency) та задоволення потреб (need fulfillment). Раппорт є початковою ланкою, коли партнери відчувають взаємну симпатію та комфорт. Автор наголошує: «Відчуття раппорту, схоже, є першим кроком у розвитку гетеросексуальних любовних стосунків» (Reiss, 1960, p. 142). Коли початковий зв'язок міцнішає, настає саморозкриття, тобто обмін глибшими переживаннями, страхами та надіями. Наступний етап – формування взаємної залежності, що передбачає спільні звички, ритуали, очікування. Нарешті, успішне задоволення потреб підкріплює емоційний зв'язок. Цікаво, що Рейс розглядає процес як циклічний: якщо на будь-якому етапі виникають труднощі (наприклад, зникає раппорт або знижується рівень саморозкриття), це може послабити весь «рух колеса любові» (Reiss, 1960).

Усі розглянуті теорії (доповнюваність потреб Вінча, трьохетапна модель Мерстіна, інструментальна теорія Сентерса, фільтри Керкгоффа й Девіса, а також кругова модель любові Рейса) мають важливе прикладне значення для сімейної психології. Вони вказують, що вибір партнера не можна зводити лише до одного соціально-психологічного аспекту (наприклад, до подібності рис чи виключно до

соціального статусу). Насправді, процес комплексний і багаторівневий, на початкових стадіях може домінувати фізична привабливість або соціальні фактори, тоді як у довготривалих стосунках вирішальну роль починають відігравати особистісні потреби, рольові очікування та глибинна психологічна сумісність. Дослідження підтверджують важливість «поля можливих партнерів» (Winch, 1967; Kerckhoff & Davis, 1962), тобто попереднього «відбору» за соціальними й культурними ознаками, такими як клас, релігія, рівень освіти, расова та етнічна приналежність. Проаналізовані теоретичні підходи, попри різні методології та акценти, взаємодоповнюють одне одного й дають змогу більш цілісно зрозуміти, як люди формують шлюбні та любовні союзи. Наразі існує широкий вибір потенційних партнерів завдяки географічній щільності, цифровим технологіям на кшталт застосунків для знайомств і розвиненим соціальним інститутам (як то мережа кав'ярень, клубів, фестивалів та інших культурних подій). З іншого боку, зростає анонімність, плинність контактів і високий рівень конкуренції, а також недовіра до нових знайомств. У сучасному урбанізованому та цифровізованому світі етап раппорту може бути пришвидшеним завдяки широким можливостям для знайомств і діалогу, але водночас подолання особистісних кордонів стає складнішим через більш формальні й короткочасні контакти та брак тривалого спільного дозвілля. Саморозкриття також може бути вибірковим і дробовим: люди часто діляться інтимною інформацією в онлайн-форматі, однак у реальному житті залишаються більш закритими. Взаємна залежність потребує стабільних ритуалів та спільних діяльностей, які в умовах мегаполісного ритму можуть ускладнюватися. Задоволення потреб стає кінцевим тестом, де партнери, стикаючись із міськими викликами (зокрема, фінансовими, часовими та емоційними), перевіряють, наскільки вони здатні підтримувати й доповнювати один одного. У прикладній площині вони важливі для розробки психотерапевтичних методів допомоги подружнім парам, попередження розлучень та створення програм сімейного консультування.

Список використаних джерел

1. Міністерство юстиції. (2022). Звіт про державну реєстрацію актів цивільного стану за 2022 рік. https://minjust.gov.ua/files/general/2023/01/31/20230131215628-85.xls
2. Міністерство юстиції. (2021). Звіт про державну реєстрацію актів цивільного стану за 2021 рік. https://minjust.gov.ua/files/general/2022/01/31/20220131154159-66.xls

3. Міністерство юстиції. (2024). Звіт про державну реєстрацію актів цивільного стану за 2024 рік. https://minjust.gov.ua/files/general/2025/01/30/20250130103128-36.xlsx
4. Міністерство юстиції. (2023). Звіт про державну реєстрацію актів цивільного стану за 2023 рік. https://minjust.gov.ua/files/general/2024/01/26/20240126120423-92.xls
5. Bowen, M. (1966). Toward a theory of family systems. In J. Minuchin (Ed.), Families and family therapy (pp. 3–27).
6. Centers, R. (1975a). Attitude Similarity-Dissimilarity as a Correlate of Heterosexual Attraction and Love. Journal of Marriage and the Family, 37(2), 305–312. https://doi.org/10.2307/350964
7. Centers, R. (1975b). Sexual attraction and love: An instrumental theory. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
8. Kerckhoff, A. C., & Davis, K. E. (1962). Value Consensus and Need Complementarity in Mate Selection. American Sociological Review, 27(3), 295–303. https://doi.org/10.2307/2089791
9. Murstein, B. I. (1970). Stimulus-Value-Role: A theory of marital choice. Journal of Marriage and the Family, 32, 465–481. https://doi.org/10.2307/350113
10. Reiss, I. L. (1960). Toward a Sociology of the Heterosexual Love Relationship. Marriage and Family Living, 22(2), 139–145. https://doi.org/10.2307/347330
11. Winch, R. F. (1958). Mate-selection; a study of complementary needs. Harper.
12. Winch, R. F. (1967). Another Look at the Theory of Complementary Needs in Mate-Selection. Journal of Marriage and the Family, 29(4), 756–758. https://doi.org/10.2307/349229
13. Winch, R. F., Ktsanes, T., & Ktsanes, V. (1954). The Theory of Complementary Needs in Mate-Selection: An Analytic and Descriptive Study. American Sociological Review, 19(3), 241–249. https://doi.org/10.2307/2087753

УДК 159.99:355.23
Оржешко Дмитро Валерійович,
аспірант, Інститут психології
імені Г.С. Костюка НАПН України
ORCID : https://orcid.org/0009-0004-0371-5156

МІЛІТАРНЕ САМОПРИЙНЯТТЯ КУРСАНТІВ: ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ

Досліджуваний феномен – «мілітарне самоприйняття» розглядається в широкому контексті розвитку військової психології в Україні, насамперед крізь призму вивчення самосвідомості «людини мілітарної» й таких ключових конструктів як самоповага, самоставлення, самоакцептація, самооцінка, образ Я, Я-концепція, самоствердження тощо [1–7].

Основним дослідницьким вектором було повномірне висвітлення змістово-функціональної суті емпіричного вивчення таких визначальних дефініцій як «самоприйняття», «мілітарне самоприйняття курсантів військових закладів України».

Науково-психологічні студії враховували поетапну модель: 1) теоретичний (гіпотетико-дедуктивний) етап; 2) власне емпіричний (індуктивний) етап.

Основні організаційні процедурно-методичні засади емпіричного дослідження були зорієнтовані на те, щоб забезпечити поліваріантність порівняння здобутих завдяки психодіагностичним замірам показників за різними диференціалами. Такий підхід дав змогу зробити об’єктивні узагальнень завдяки кількісній обробці та якісній інтерпретації отриманих емпіричних показників.

Нами враховувався фактор детермінації процесу творення мілітарного самоприйняття макроконтекстом (держава тривалий час воює з агресором і окупантом) і мікроконтекстом (основну вибірку склали курсанти й ліцеїсти українських військовиx закладів).

Одна з базових вимог до проведення емпіричного дослідження – добір пакету сучасного релевантного, валідного й надійного психодіагностичного інструментарію.

Незважаючи на екстрапсихологічні чинники (тривоги, необхідність перебувати в укритті тощо) процесуальний характер емпіричного дослідження відбувався у звичному і зручному для досліджуваних функціональному хронотопі.

Поглибленому емпіричному вивченню були піддані найважливіші положення, виокремлені внаслідок теоретичного аналізу науково-психологічного інформаційного масиву :

1) мілітарне самоприйняття як емоційно-оцінний, когнітивний і поведінковий компоненти самосвідомості особистості курсанта проявляється в його позитивному ставленні до самого себе та прийнятті себе на рівні усвідомленої та засвоєної мілітарної суб'єктності;

2) мілітарне самоприйняття разом із самоповагою, самоакцептацією, самооцінкою, образом Я, Я-концепцією та іншими феноменами самоусвідомлення маніфестує цілісність свідомості/самосвідомості особистості курсанта;

3) основні параметри мілітарного самоприйняття курсанта узагальнено знаходиться у площині акцептації ним своїх: а) зовнішності (прийняття себе, власної тілесності у військових утилітарно-матеріальних вимірах як «людини у військовій уніформі»); б) характеру (прийняття своїх характерологічних рис насамперед у ракурсі себе як військової людини); в) соціальної поведінки (прийняття себе у вимірах просоціальної поведінки військового); г) ставлення до виконання справ (прийняття себе у контексті свідомого ставлення до виконання військового обов'язку, присяги, службових військово-посадових функцій тощо;

4) в едукаційному контексті військової академії поміж різноманіття навчально-виховних функцій офіцерської вищої школи однією з найважливіших постає активне сприяння ототожненню слухачів з військовою професією, мілітарними цінностями, фаховою престижністю, тобто набуттю ними своєрідної «офіцерської ідентичності» та прийняття себе в такому образі.

Список використаних джерел

1. Гошовська, Д., & Гошовський, Я. (2024). Самоспівчуття і посттравматичний стресовий розлад у мілітарному досвіді ветеранів. Психологічні перспективи, 43, 64-79. https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-43-hos)
2. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. (2017) Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ. 282 с.
3. Маслюк, А. і Оржешко, Д. (2023). Психологічні особливості мілітарного самоприйняття курсантів військових закладів. Психологічні перспективи. 42 (Груд 2023). DOI: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-mas.

4. Navickienė, O and Vasilis. Vasiliauskas A (2024) The effect of cadet resilience on self-efficacy and professional achievement: verification of the moderated mediating effect of vocational calling. Frontiers in Psychology. 14:1330969. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1330969
5. Paunonen, Sampo V., Lönnqvist, Jan-Erik, Verkasalo, Markku, Nissinen, Vesa (2006). Narcissism and emergent leadership in military cadets. The Leadership Quarterly. Volume 17, Issue 5, October, Pp. 475-486.
6. Wrzesniewski, A., Schwartz, B., Cong, X., Kane, M., Omar, A., & Kolditz, T. (2014). Multiple types of motives don't multiply the motivation of West Point cadets. Proceedings of the National Academy of Sciences, 111(30), 10990–10995. https://doi.org/10.1073/pnas. 1405298111.
7. Yevchenko, I. M., Masliuk, A. M., Podolyak, N. M., & Girchenko, O. L. (2021). Students' orientation to the past, present, future and its dependence on their way of self affirmation. Linguistics and Culture Review, 5(S4), 454-468. https://doi.org/10.21744/lingcure.v5nS4.1586

УДК 159.9

Ортікова Наталія Володимирівна,
доктор філософії (PhD) з психології,
доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет
https://orcid.org/0000-0001-5138-2342

РЕСУРСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Психологічна травматизація, що несе в собі війна, вичерпує особистісні, внутрішні ресурси людини, а саме: знижує рівень активної мотивації чинення опору стресовим ситуаціям; сили Я-концепції, самоповаги, самооцінки, відчуття самоцінності, самодостатності; оптимістичної життєвої позиції; позитивності, раціональності; уміння створювати собі настрій, самопослідовності тощо. Тому відновлення, збагачення, поповнення особистісних ресурсів для значної частини українців в умовах війни, на нашу думку, є важливим і актуальним питанням.

Перш ніж розглядати особливості відновлення та поповнення особистісних ресурсів, вважаємо за потрібне звернутися до тлумачення змісту таких понять, як «ресурси особистості», «ресурсність особистості», «ресурсний стан».

Так, ресурси, за визначенням С. Хобфолла, це особистісні властивості й здібності, що є для людини цінними та допомагають адаптуватися до стресових ситуацій й долати їх. А ресурсність цей автор визначає як співвідношення внутрішніх, соціальних, матеріальних втрат та здобутків [4].

На підтримку зазначеного вище тлумачення, вітчизняна авторка І. Бринза говорить про те, що ресурси це внутрішні і зовнішні змінні, які сприяють психологічній стійкості особистості в стресогенних ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові можливості, які людина актуалізує для адаптації до екстремальних або стресових ситуацій і життєвих подій.

Інша вітчизняна авторка О. Рязанцева визначає ресурси як засіб, умови перетворення, знаходження і розкриття яких приводить до доступу і максимальної реалізації потенціалу особистості, повноцінному і автентичному її існуванню [1].

Отже, коли ми говоримо про ресурси особистості, то в першу чергу розуміємо це як те, на що ми можемо спиратися (внутрішні особистісні якості та зовнішнє оточення), використовувати, покращуючи якість нашого життя і долаючи різні труднощі. Стан вичерпаності ресурсів проявляється як в'ялість, апатія, безактивність, безрадісність, втомленість.

Таке поняття як «ресурсність особистості» українська дослідниця О. Штепа визначає як здатність особистості актуалізовувати власні ресурси з метою саморозвитку й надання підтримки іншим, оперувати власними ресурсами, а саме: вичерпувати їх, поповнювати, відновлювати, використовувати, приймати, вкладати, накопичувати, зберігати тощо [2].

Війна – це екстремальна ситуація, яка ставить під загрозу усі сфери життя. У таких умовах саме ресурсність дозволяє людям виживати, адаптовуватися, зберігати психічне здоров'я, будувати нові відносини, відновлюватись після травми та продовжувати виборювати свої цінності.

«Ресурсний стан» визначається науковцями як мотиваційний стан переживання, як здатність знаходити психологічну опору у самому собі, як стан, в якому людина відчуває, що володіє власними ресурсами, де у неї найбільше свободи і максимальна кількість виборів [3]. Ресурсна особистість може працювати в режимі багатозадачності, такі люди все встигають робити, в них є бажання, прилив енергії, впевненість.

Таким чином аналіз наукових джерел дозволив нам визначити, що поняття «ресурність особистості», «ресурсний стан» пов'язані із

різними внутрішніми категоріями особистості, які дозволяють їй в цілому бути життєздатною, дієвою, активною, спроможною виконувати як буденні справи, так і успішно реалізовуватися в інших аспектах життя.

Як же поповнювати, відновлювати внутрішні ресурси? Даючи відповідь на це питання, ми, в межах викладання психологічних дисциплін студентам першого курсу Державного торговельно-економічного університету, поставили завдання: описати, як вони справляються зі своїм психологічним станом в умовах війни. Що або хто є для них джерелом для відновлення, поповнення особистісних ресурсів? Більша частина студентів зазначили, що їм допомагає спілкування з близькими, друзями, підтримка рідних, волонтерська діяльність, фізична активність, навчання і саморозвиток, а також хобі. Менша частина першокурсників дали відповідь типу: «якось справляюсь самостійно, якось «беру себе в руки», якось себе примушую щось робити, бо треба якось продовжувати жити...». Як бачимо з відповідей першокурсників, більшості з них вдається поповнювати внутрішні ресурси через соціальну активність та соціальне оточення. В той же час зауважимо, що окрім соціальних чинників відновлення, поповнення внутрішніх ресурсів, доцільно згадати про важливість внутрішньої роботи на собою. А саме: визначення своїх цінностей та цілей; розвиток своїх талантів та інтересів; пошук нових смислів у житті; позитивне мислення. Ще не менш важливими факторами є генетичні особливості: деякі люди від природи більш стійкі до стресів; особливості виховання: цінності, які прищеплюються у дитинстві, впливають на формування особистості; особистий досвід: пережиті проблеми можуть як загартувати характер так і травмувати психіку.

Подальші наукові розвідки планується робити в напрямі вивчення особливостей впливу різноманітних зовнішніх та внутрішніх чинників на ресурсний стан особистості в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Рязанцева О. Ю., Бринза І. В. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. Т. 7. Вип. 23. С. 201–209.
2. Штепа О. Теоретичний аналіз ресурсного стану особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія : Психологія. 2014. № 1121, Вип. 56. С. 51–56.

3. Штепа О. Ресурсний стан: психологічний аналіз та інтерпретація. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2017. Вип. 1. С. 142–149.
4. Hobfoll S. E., Lilly R. S. Resource conservation as a strategy for com munity psychology. *Journal of Community Psychology*. № 21. 1993. P. 128–148.

УДК 159.9

Осьодло Василь Ілліч,
начальник інституту воєнної історії,
доктор психологічних наук, професор

Тютюнник Лілія Леонтіївна,
старший науковий співробітник
інституту стратегічних комунікацій,
доктор філософії (С4 психологія),
Національний університет оборони України

ФУНКЦІОНУВАННЯ КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ВПЛИВОМ БОЙОВОГО СТРЕСУ

Участь у бойових діях стала суворим випробуванням психічних та психологічних спроможностей людини. Вплив бойового стресу на психіку військовослужбовця здатен спричиняти зміну рис його характеру, а також прояв до цього невластивих акцентуацій; загострювати (у межах норми) особистісні властивості; спричиняти виникнення стрес-асоційованих розладів і ризик проявів суїцидального характеру тощо. Стресори війни можуть зумовлювати когнітивні дисфункції, зокрема, впливати на пам'ять, мислення, уяву, сприйняття, увагу тощо.

У боротьбі з психотравмуючим впливом залежно від сили і терміну дії стресорів у бойовій обстановці у бійця спочатку порушується функціонування інтелектуальної, а потім соціальної й емоційної особистісних складових [1; 2, с. 107–108]. Це, зі свого боку, призводить до часткової або повної втрати військовослужбовцем його функціональних спроможностей і негативно впливає на успішність виконання ним поставлених завдань.

Зазначимо, що під впливом стресу спостерігаються дві основні форми поведінкової активності: пасивна й активна. Активна поведінкова реакція виникає, коли стресогенні обставини підсвідомо сприймається бійцем, як можливі, тобто у його досвіді мали місце аналогічні ситуації, що й зумовило формування програми активної захисної поведінки. Пасивна форма реагування на стрес виникає за умови, коли стресогенна ситуація підсвідомо сприймається, як неможлива, оскільки подібного досвіду у людини раніше не було.

У ході наукових експериментів було встановлено, що у суб'єкта з активною поведінковою реакцією під час короткого переляку, у тій чи іншій мірі, спочатку блокується усвідомлення зовнішніх візуальних образів і звужується їх сприйняття. Пізніше спостерігається зменшення контролю свідомості над правильністю і цінністю тієї візуальної інформації, що поступала. Водночас, досліджуваний краще запам'ятовує і в майбутньому краще відтворює ту інформацію, яка була для нього прецедентною [1].

Досліджувані з пасивною реакцією на стрес зазвичай демонструють зниження контролю за вибірковістю мнестичних асоціацій, зменшення значимості отриманих ними інструкцій та якості спостереження за монотонними подіями. Можуть спостерігатись схильність до відторгнення завдань, що призводять до монотонної діяльності й тенденція до заміни їх нетривіальними діями. У деяких досліджуваних з пасивним типом реагування спостерігається нудота і блювання й при цьому, схильність уникати дій, що вимагають значних вольових зусиль.

Під впливом потужного стресу в бойових умовах може спостерігатись коротка раптова втрата пам'яті. Такі порушення спочатку відносили до медичної сфери, але згодом була висунута гіпотеза «одного каналу». Суть її полягає у тому, що в небезпечній ситуації, продовжуючи свою діяльність, людина настільки фокусується на ній, що виникає перерва в усвідомленні того, що відбувається довкола. Це дозволило науковцям розглядати вищезазначені стани як порушення безпосередньо пам'яті, а не свідомості. Ретроградну та антиретроградну амнезію також відносять до тих же процесів пам'яті, які у звичайних умовах перебувають в латентному стані, але можуть активуватися в умовах небезпеки та бою.

Дослідження інтелектуальної діяльності та пам'яті при довготривалому впливі стресорів, демонструють, що у військовослужбовця згодом можуть виникати складнощі процесів переключення уваги, забудькуватість в процесі монотонної діяльності, погіршення якості виконання складних мнестичних та інтелектуальних завдань, й водно-

час, покращення виконання відносно простої розумової діяльності. В ході виконання простих мнестичних завдань, поряд зі збільшенням об'єму пам'яті (не дивлячись на погіршення самопочуття), спостерігається збільшення кількості помилкових актуалізацій у вигляді контамінацій та парафазій. Парафазії зазвичай виражаються у заміні певних букв вимови або слів на інші, а також у неправильному їх вживанні у вимові, а контамінації – у виникненні нових слів чи виразів унаслідок поєднання частин двох схожих слів, або у змішуванні двох або кількох подій під час розповіді.

Таким чином, вплив стресорів бойової обстановки на когнітивну сферу військовослужбовця, зокрема на пам'ять, є чинником істотного збільшення помилкових дій у професійній діяльності і деструктом для психічного здоров'я особистості загалом. Підвищення рівня стресостійкості, формування навичок психофізіологічної саморегуляції в складних умовах й спеціальні вправи, що спрямовані на розвиток когнітивної сфери суттєво знівелюють виникнення вищезазначених порушень, а також надмірної напруженості, тривожності, перевтоми та інших небажаних психічних станів. Це, зі свого боку, сприятиме адекватному сприйняттю небезпечної ситуації, швидкій адаптації до динамічних змін бойової обстановки, прийняттю ефективних і своєчасних рішень та збереженню функціональних спроможностей військовослужбовця в бойових умовах [2, с. 112].

Розроблення ефективної психотренінгової програми розвитку стресостійкості особистості зі спрямуванням на покращення функціонування когнітивної сфери та впровадження її у систему професійної підготовки військовослужбовців Сил безпеки і оборони України забезпечить збереження їх психічного здоров'я та високий бойовий потенціал української армії.

Список використаних джерел

1. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту: монографія / В.С. Гічун та ін. Дніпро: Акцент ПП, 2019. 324 с.
2. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків // Вісник НУОУ. Київ: НАОУ, 2020. № 2 (55). С. 106–115.

УДК 159.9:316.46-057.4:37.015.3
Павлюк Оксана Дмитрівна,
доктор філософії (PhD),
асистент кафедри соціальної психології,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
ORCID ID 0000-0003-1066-1235

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ НАВИЧОК У ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В умовах військового стану психологи відіграють важливу роль у підтримці суспільства, зокрема в наданні психологічної допомоги військовим, вимушеним переселенцям, родинам загиблих та іншим категоріям громадян, які перебувають у стані хронічного стресу. У таких умовах на перший план виходить не лише професійна компетентність, а й розвинені лідерські навички психологів, які дозволяють ефективно організувати процеси психологічної підтримки та мотивації. Лідерські навички є важливою складовою професійної компетентності психолога, позаяк від здатності ефективно взаємодіяти, мотивувати, вести за собою та приймати відповідні рішення залежить від успішності його діяльності. Формування лідерських навичок у психологів є багатогранним процесом, що включає як *індивідуально-психологічні* особливості особистості, так і *соціально-культурні* чинники. У професійній діяльності психолога важливу роль відіграють такі лідерські компетенції, як емоційний інтелект, креативність, комунікативні здібності, адаптивність, стратегічне мислення та навички ухвалення рішень та ін.. Однак розвиток цих навичок не є автоматичним – він потребує цілеспрямованого навчання та впровадження практичного досвіду.

Останні дослідження свідчать про значний науковий інтерес до проблематики лідерства та розвитку лідерських якостей особистості. Різні аспекти цього феномена вивчають такі науковці, як Б. Басс, О. Бондарчук, Л. Карамушка, А. Куриця, А. Магетті, Р. Стогділ. Дослідженнями лідерських якостей особистості проводили такі науковці: Акімова, О. Ануфрієва, Л. Артемова, Б. Головешко, М. Гриньова, Я. Коломінський, В. Мороз, І. Пустовалов, Н. Семченко, О. Чернишов, Т. Фелькель, В. Ягоднікова та ін. Окрему увагу приділено вивченню лідерських якостей майбутніх психологів. У цьому напрямі

працювали: Ж. Богдан, Н. Дятленко, В. Кашперський, А. Книш, В. Кузьменко, Н. Підбуцька, А. Пільганчук, Ю. Приходько та ін.

Зазначимо, що важливу роль відіграють ЗВО (заклади вищої освіти), де створюється комплекс умов для розвитку лідерських якостей майбутніх психологів. Як зазначають, М. Ткалич та А. Баранова оптимальним періодом для формування лідерського потенціалу особистості є юнацький вік, особливість якого полягає, з одного боку, у прагненні юнаків до самостійності, ініціативності, індивідуалізації життєвих перспектив, з іншого – у схильності до налагодження суспільних контактів [2, ст. 90]. Тому можемо зауважити, що розвиток якостей та навичок, які почали розвиватися в процесі навчання удосконалюються в подальшій професійній діяльності. Також дослідники О. Горецька, Н. Сердюк, К. Цимбалюк зазначають, що ефективним розвиток буде за умов врахування їхніх особистісних характеристик, створення комфортного простору для саморозкриття під час освітнього процесу, а також використання інноваційних та інтерактивних форм та методів роботи з ними (тренінги, рольові ігри, дискусії тощо) задля оволодіння психологічними знаннями щодо лідерства психолога, мотивування позитивного самосприйняття лідерських якостей майбутніми психологами, розкриття їхніх лідерських якостей, формування впевненої лідерської позиції [1, с. 145].

В умовах війни формування лідерських навичок у психологів набуває особливої актуальності, адже саме вони забезпечують важливу роль у підтримці військових, цивільного населення, ветеранів та внутрішньо переміщених осіб. Лідерські навички психолога у воєнний час є необхідними для організації кризової допомоги, управління емоційними станами, підвищення рівня психологічної стійкості та мобілізації внутрішніх ресурсів постраждалих. Формування цих навичок у період військового стану відбувається під впливом низки специфічних умов та чинників, які можна поділити на: соціально-психологічні, професійні, емоційні та організаційні.

Розвиток лідерських навичок у психологів є складним багаторівневим процесом, що базується на інтеграції когнітивних, емоційних, мотиваційних і поведінкових компонентів. Психологічні механізми, які забезпечують розвиток лідерських компетенцій, включають усвідомлення власного потенціалу, соціальне навчання, рефлексію, емоційний інтелект, саморегуляцію та професійну діяльність. Психологи, особливо на етапі становлення професійної кар’єри, проходять процес самоідентифікації, що свідчить про їхню готовність брати на себе лідерську відповідальність. Самооцінка, впевненість у власних силах та розуміння своїх компетенцій є ключовими. Зазначимо, що

рефлексія відіграє важливу роль у професійному розвитку. Здатність до самоаналізу дозволяє фахівцю оцінювати власні лідерські компетенції, усвідомлювати сильні та слабкі сторони, коригувати поведінку та покращувати професійні навички. Також підкреслимо, що емоційний інтелект є одним із центральних механізмів розвитку лідерських навичок, він включає здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також ефективно взаємодіяти з емоційними станами інших людей. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє психологу налагодити продуктивну комунікацію, зберегти самоконтроль у складних ситуаціях. Лідерські компетенції неможливі без розвинених механізмів саморегуляції. Здатність контролювати власну поведінку, емоційні реакції та професійну діяльність є основою ефективного керівництва. Гнучкість та адаптивність у різних професійних ситуаціях допомагають психологу швидко реагувати на зміни, приймати обґрунтовані рішення та вести команду до досягнення цільового результату. Мотивація до особистісного та професійного зростання є ключовим фактором у процесі формування лідерських навичок. Високий рівень внутрішньої мотивації спонукає психолога до пошуку нових знань, самовдосконалення та розвитку відповідних навичок, необхідних для ефективної професійної діяльності. Також зауважимо, що психологи постійно взаємодіють з великою кількістю людей (працюючи у системі людина-людина), тому їх лідерські можливості значною мірою формуються через комунікативні механізми. Психолог-лідер повинен володіти здатністю логічно та переконливо обґрунтовувати свої думки, щоб ефективно працювати як із клієнтами, так і з колегами. Чітка аргументація в комунікативному процесі важлива для досягнення компромісів, побудови довіри, протидії маніпуляціям і створення атмосфери взаєморозуміння. Особливо це актуально в умовах військового стану, коли суспільство переживає підвищений рівень напруги та дезінформації. Конфлікти неминучі у будь-якій сфері діяльності, особливо в умовах високого стресу та соціальної напруги. Вміння вести конструктивний діалог дозволяє психологу-лідеру не лише знизити рівень конфліктності, а й направляти дискусію в конструктивне русло, шукати компромісні рішення та сприяти налагодженню ефективної взаємодії між різними людьми.

Отже, психологічні механізми формування лідерських навичок у психологів обґрунтовуються на поєднанні когнітивних, емоційних, мотиваційних та поведінкових процесів. Вони забезпечують розвиток професійної впевненості, комунікативної компетентності, емоційного інтелекту та адаптивності, що є критично високим для ефективної лідерської діяльності у сфері психології.

Список використаних джерел

1. Горецька О.В., Сердюк Н.І., Цимбалюк К.Р. Розвиток лідерських якостей студентів-психологів як важливий складник підготовки до майбутньої професійної діяльності. *Габітус. № 51, 2023.* DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.
2. Ткалич М.Г. Баранова А.М. Соціально-психологічні критерії формування потенціалу в юнацькому віці:емпіричні показники. *Проблеми сучасної психології. № 4 (23), 2021.* DOI https://doi.org/10.26661/2310-4368/2021-4-11

UDC 159.99
Parfeniuk Olena Mykhailivna,
PhD student,
G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine
(orcid.org//: 0009-0004-0638-1454)

POLYVAGAL THEORY AS A HELPFUL CONCEPT TO SUPPORT PSYCHOLOGY STUDENTS IN A HIGH-STRESS ACADEMIC ENVIRONMENT

The modern organization of the educational process is characterized by a high level of stress among students [3].

The full-scale war in Ukraine has led to issues of accessibility and safety of education, many students have lost the opportunity to participate in the educational process, and teachers have been teaching in regions where hostilities are ongoing or potentially occurring under the war threats [2]. In recent years, a number of studies have shown that chronic stress, when sustained over long periods of time, can cause anxiety, depression, and other mental health problems [4]. Research by I. Astremskaya shows that both specialists and future specialists in helping professions are particularly vulnerable to emotional burnout and other psychological problems [1]. These factors also create conditions for chronic stress among psychology students, which can lead to reduced academic performance, health problems, and disruption of social relationships.

Let us consider in more detail the provision of psychological support within the framework of the polyvagal theory (hereinafter referred to as PVT). Its author S. Porges noted that approximately 80% of nerve signals are sent from the body to the brain, and only 20% of signals from the brain to the body. According to him, «body» signals – sensations, emotions and

physiological changes – provide most of the information necessary for the brain to function, and these signals are not only informative, but also regulatory [5]. Porges views the nervous system as a system that provides adaptation to the environment and regulates behavior and physiology according to different situations. This theory explores the relationships between the state of the autonomic nervous system and behavior and how these responses can affect psychological well-being.

The central nervous system consists of three branches: the vagal, sympathetic, and parasympathetic. According to PVT, the sympathetic and parasympathetic nervous systems do not operate on the principle of balance, but rather, being in a hierarchical relationship, cause evolutionarily different human responses to stress. A key concept in PVT is neuroception, the unconscious process of assessing the environment for safety or danger. Based on this assessment, the human nervous system switches between different physiological states, allowing it to adapt to changing conditions.

Signs of safety and danger can be both internal and external. They can be physical, social, emotional or cognitive. Internal signs of danger – negative thoughts, feelings of anxiety, fear, shame, physical pain, feelings of loneliness. External signs of danger – violence, threats, hunger, thirst, extreme weather conditions, noise, lack of safety space, social isolation, discrimination, injustice. And similar to signs of danger, «internal» signs of safety are positive thoughts, feelings of peace, confidence, self-estimation, connection with others, and «external» – safe surroundings, sufficient sleep, balanced nutrition, physical activity, social support, love, trust, stability. Understanding internal and external signs of safety and danger contributes to a better understanding of emotional reactions and physiological states.

Particularly, this is highly applicable to specific challenges psychology students now face related to their future professional activities in addition to general academic requirements. These include:

- Emotional burnout: prolonged emotional, physical and cognitive exhaustion caused by prolonged contact with emotionally difficult situations.
- Compassion for clients: excessive empathy and a tendency to take on other people’s problems.
- Responsibility for the lives and health of other people.
- Conflict situations with clients and potential colleagues.
- Continuous self-development and professional development.
- Future professionals in helping professions have an increased level of stress due to the following factors:
- Contact with traumatic events: working with military personnel, veterans and their family members, with clients who have experienced violence, loss or other traumatic events.

- High responsibility for decision-making.
- The need for constant self-control and emotional stability.
- The possibility of secondary traumatization.

Due to the biological approach that underlies the PVT, it has the potential to be applied in both scientific research and clinical practice. Usage of the neurophysiological approach of PVT can offer an orientation to the individual protective reaction of a future specialist in helping professions to stress, and taking this reaction into account when providing psychological support.

Perception of safety signals activates higher levels of the polyvagal nervous system, promoting social interaction and a sense of calm. Conversely, perception of threat provokes activation of lower levels, which manifests itself in physiological responses aimed at protecting or fleeing the person. As a result, a person responds to stressful conditions according to three physiological strategies [5]:

1. The system of social interaction (calm, rest, ease, playfulness).
2. The system of «fight or flight» (mobilization).
3. The system of immobilization or complete submission (numbness).

By analyzing students' behavior and physiological reactions, it is possible to determine which stress responses predominate in them and select appropriate interventions. The exercises that were proposed on the basis of PVT can help in psychoeducation about one's own condition, help to pay attention to bodily sensations and triggers, as well as learn to calm down, activate oneself and establish co-regulation. Therefore, the use of PVT by psychology students allows obtaining the following practical value:

- conduct express diagnostics of states, based on the functioning of the nervous system;
- focus on understanding the reasons that contribute to the transition to a particular state;
- conduct co-regulation and psychoeducation, which includes teaching self-regulation skills;
- develop individual strategies for the transition from nonadaptive states to resource states;
- prevent emotional and professional burnout (early detection of signs of burnout and timely intervention).

The use of psychoeducation regarding stress responses provided in PVT for psychological support of psychology students can be considered as an applied tool to help students cope with stress and develop necessary professional skills.

References

1. Астремська І. Особливості емоційного вигоряння у фахівців допомагаючих професій // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2019, Том 1 № 10, с. 11
2. Мигаль М. Освіта в умовах війни: виклики та перспективи для України. Інститут Аналітики та адвокації, 23 Жовтня 2023. URL: https://iaa.org.ua/articles
3. Проскурняк О.П., Чаплак Я.В., Чуйко Г.В. Переживання емоційного вигорання та депресії у студентському віці. Психологічний часопис. 2017, 6(10), 149–162. Olivera, P. C. et al. Academic stress as a predictor of mental health in university students. Academic stress as a predictor of mental health in university students. Cogent Education, 2023. № 10(2). URL: https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686
4. Porges, S.W. Polyvagal theory: A biobehavioral journey to sociality. Comprehensive Psychoneuroendocrinology. 2021. 7. 100069. URL: https://doi.org/10.1016/j.cpnec.2021.100069

УДК 159.9

Перелигіна Ліна Анатоліївна,
доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри психології діяльності в особливих умовах,
Національний університет цивільного захисту України
ORCID 0000-0003-2594-6321

Швалб Антон Юрійович,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри прикладної психології,
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
ORCID 0000-0002-9729-1099

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Російсько-українська війна спричинила масштабне вимушене переселення, що стало одним із найгостріших гуманітарних викликів сьогодення. Переселенці змушені адаптуватися до нових умов,

соціального середовища та змінювати звичний спосіб життя, що суттєво впливає на їхнє психологічне благополуччя. Важливими факторами успішної адаптації в цих умовах є рівень життєстійкості та ризик виникнення емоційного вигорання.

Дослідження цих аспектів набуває особливої актуальності в умовах війни, оскільки життєстійкість сприяє подоланню труднощів, тоді як емоційне вигорання є наслідком тривалого стресу. Усвідомлення взаємозв'язку між цими станами дозволяє розробляти ефективні психосоціальні програми підтримки переселенців. Підвищення життєстійкості та профілактика емоційного вигорання потребують комплексного підходу з боку держави, громадських ініціатив і фахівців у сфері психології.

Життєстійкість – це здатність людини адаптуватися до складних обставин і долати труднощі, тоді як емоційне вигорання характеризується станом виснаження, спричиненим тривалим стресом [1]. Визначення факторів, що впливають на ці явища, є ключовим для розробки ефективних психосоціальних програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я осіб, які постраждали від війни [2].

Раніше нами було проведено дослідження життєстійкості та емоційного вигорання у вимушених переселенців і мігрантів. Аналіз отриманих даних показав, що респонденти без досвіду вимушеного переселення мають вищі показники за шкалами «залученість», «контроль» і загальної життєстійкості. Водночас вимушені мігранти демонструють вищий рівень цих показників, ніж внутрішньо переміщені особи [3].

Ці результати свідчать про те, що респонденти, які пережили досвід вимушеної міграції за межі країни, загалом є більш залученими в соціальні процеси, ніж ті, хто був переміщений у межах України. Найвищий рівень залученості та життєстійкості спостерігається серед осіб, які не змінювали місця проживання.

Але не було виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем прийняття ризику та досвідом вимушеного переселення.

Аналіз емоційного вигорання за методикою В. В. Бойка показав, що у внутрішньо переміщених осіб і вимушених мігрантів цей синдром перебуває в стадії формування. Натомість у респондентів, які залишалися на місці постійного проживання, вигорання вже сформувалося повністю: середні показники всіх фаз перевищують 61 бал.

Проведені дослідження дозволили розробити концептуальні засади розвитку життєстійкості. В якості основної робочої моделі ми прийняли класичну концепцію життєстійкості С. Мадді, яка охоплює три ключові компоненти: залученість, контроль і прийняття ризику.

Проблема застосування цієї моделі на практиці полягає в тому, що зазначені компоненти традиційно розглядаються як особистісні характеристики, тобто через уявлення людини про себе, що значно ускладнює їхній цілеспрямований розвиток.

У нашому підході ми пропонуємо альтернативну інтерпретацію: трактувати ці компоненти не як стійкі риси особистості, а як поведінкові навички, які можна розвивати через відповідні тренінгові методики. Такий підхід дозволяє оцінювати та формувати життєстійкість на основі конкретних моделей поведінки та активних дій людини [4].

1. Вектор залученості. Цей параметр передбачає активну участь людини у подіях власного життя. Його складові можна аналізувати за двома основними критеріями: спрямованість (зовнішня або внутрішня) та форма активного реагування (емоційна, когнітивна, поведінкова).

Відповідна рефлексія над власними емоціями, думками та поведінковими реакціями дозволяє одночасно як аналізувати адекватність реакцій щодо умов ситуації, так і здійснювати корекцію у разі виявлення дезадаптивних моделей.

2. Вектор контролю. Цей компонент включає моніторингові функції контролю, які охоплюють: три основних направлення: постановку цілей, оцінку власних ресурсів, аналіз отриманого результату.

Таким чином, замість узагальненого сприйняття ситуації як «втрати контролю», людина отримує конкретні інструменти для її усвідомленого управління.

3. Вектор прийняття ризику. Розвиток навичок оцінки ризиків базується на класичній матриці аналізу, що враховує таки єлементи, як: фактори впливу (фізичні, матеріальні, психологічні, соціальні тощо), ймовірність реалізації ризику, можливі варіанти реагування та адаптивні стратегії.

Таким чином, критичне ставлення до інформації, вибір ефективних стратегій та гнучкість у їх коригуванні є ключовими моментами розвитку цього параметра життєстійкості.

Результати проведеного дослідження підтвердили важливість життєстійкості як ключового чинника адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. Аналіз отриманих даних свідчить, що життєстійкість має тісний зв’язок із рівнем емоційного вигорання: особи з високими показниками життєстійкості демонструють меншу вразливість до стресу та емоційного виснаження.

Запропонована концептуальна модель розвитку життєстійкості через тренінгові методики дозволяє не лише теоретично обґрунтувати необхідність її формування, а й забезпечити практичні механізми для її підвищення.

Таким чином, розробка та впровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток життєстійкості, є пріоритетним напрямом соціальної роботи з вимушеними переселенцями. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на оцінку довгострокової ефективності таких програм та розширення їхнього застосування для різних категорій населення.

Список використаних джерел

1. Boltivets, S., Korolchuk, M., Korolchuk, V., Myronets, S., y Pozdnyshev, Y. Comparative characteristics of stress-resistant and non-stress-resistant individual profiles. *Propósitos Y Representaciones*, 2021. *9*(SPE2), e1102.
2. Балабанова Л.М., Перелигіна Л.А. Технології відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості, яка переживає наслідки травматичних подій. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія. Том ІІ / за зал ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка; НУЦЗУ. – Х.: ФОП Панов Л.М., 2022. С. 110–126.
3. Швалб А., Перелигіна Л., Балабанова Л. Особливості життєстійкості та емоційного вигорання у внутрішньо переміщених осіб та вимушених емігрантів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2024. № 2(8). С. 100–112.
4. Швалб А., Перелигіна Л. Вплив досвіду воєнної травми на життєстійкість: роль статевого та вікового факторів. Сучасні проблеми екологічної психології: Психологічні механізми суб'єктивного відновлення майбутнього : матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції (12-13 травня 2023 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка, 2023.

УДК: 159.9

Перція Лілія Валеріївна,
аспірантка кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ІТ-КОМПАНІЙ

Проблема формування та підтримання професійного здоров'я працівників різних сфер діяльності за останні десятиліття набула нового актуального значення практично для усіх видів професій,

особливо це питання стрімко набирає значимої актуальності, для професій, що входять до складу найбільшого запиту у суспільстві, це фахівці права, психології, ІТ-компаній. Кожна із зазначених сфер професійної діяльності має свої особливості, специфіку, певні ризики розвитку деструктивних явищ, що можуть впливати на професійне здоров'я фахівців. Саме тому визначення психологічних особливостей формування професійного здоров'я працівників, зокрема ІТ-сфери на наш погляд є актуальним і своєчасним.

Формування нових наукових підходів до побудови моделей психологічного забезпечення професійного здоров'я працівників різних сфер діяльності вийшла на новий рівень проблеми, що потребує розв'язання з боку держави, після ухвалення 27.12.2017 р. розпорядженням Кабінету Міністрів України №1018-р «Концепції охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року» та розроблення плану заходів щодо її реалізації, передбаченого цим розпорядженням [1].

Саме поняття «професійне здоров'я» передбачає безпеку професійної діяльності, збереження психологічного і фізичного здоров'я, а також професійного довголіття фахівців. Воно має тісний зв'язок з якістю та ефективністю професійної діяльності, індивідуальними якостями особистості, стилем життя, що є важливим для реалізації особистості в професії, формування її професійної придатності і працездатності, а також виступає важливим чинником професійної самореалізації людини в професіогенезі.

Дослідження проблеми професійного здоров'я, на наше переконання, нерозривно пов'язане з такими категоріями, як «професійний стрес», «психічне та ментальне здоров'я особистості», «професійне вигоряння» тощо.

Нові погляди науковців на проблему професійного здоров'я процівників ІТ-сфери стали розвиватися зі стрімким розвитком цифровізації суспільства. Інформаційне або постіндустріальне суспільство, де основним продуктом виступають інформація і знання. Одним із основних характеристик інформаційного суспільства можна виокремити:

– поява глобального інформаційного простору, що дав можливість змінити якість життя;
– розширення інформаційних каналів та збільшення значущості продуктів та послуг, що надають можливість користуватися цими каналами;
– поява нових комунікацій та збільшення попиту на доступ до національних і міжнародних інформаційних ресурсів, зменшення

інформаційної нерівності (бідності), стрімке збільшення рівня задоволеності потреб в інформаційних продуктах і послугах.

За результатами аналізу наукових досліджень, що проводилися вітчизняними та зарубіжними вченими, а також результатами наших власних досліджень психологічних особливостей діяльності фахівців ІТ-сфери встановлено, що тривала робота в ІТ-сфері накладає свій відбиток на повсякденне життя фахівця і його психічне здоров'я.

ІТ-фахівці занурюються в цифровий світ, відповідно концентруються здебільшого на абстракціях і схемах. Логічне мислення – їхня сильна сторона, доді як емоційний інтелект виступає слабкою ланкою.

У спеціальній літературі опубліковано результати досліджень про вплив на ефективність роботи ІТ-фахівця окремих особистісних якостей, наприклад лідерських і творчих здібностей [3]. Виявлено значний позитивний зв'язок між емоційним інтелектом і комунікативною адаптивністю професіонала інформаційних технологій [3]. Встановлено важливість розумової працездатності, швидкості психічних процесів [3]. В окремих джерелах [2, 3] названо психофізичні якості, важливі для успішної реалізації програміста. Важлива роль відводиться фізичним якостям, зокрема витривалості та координації. З'ясовано ступінь важливості окремих показників для ІТ – професіонала. Окрім того, виявлено якими повинні бути характеристики успішного програміста відповідно до зростання рівня його кваліфікації. На сьогодні багато дослідників працюють над розробленням системи оцінювання ступеня професійної компетентності фахівців ІТ – галузі, такі системи вміщають необхідні значущі якісні характеристики співробітників у сфері інформаційних технологій. Таким чином, результати аналізу наукової літератури мають розрізнені дані, це пов'язано на нашу думку з тим, що різні дослідники зосереджують свою увагу лише на окремих групах показників, що не дає змоги скласти ефективну програму формування професійного здоров'я працівників, впровадження якої сприятиме формуванню готовності ІТ-фахівців до продуктивної діяльності за фахом.

Сама діяльність працівників ІТ-сфери відбувається в певній ергатичній системі, що включає в себе людину (або групу людей) в якості системоутворюючого компонента, знаряддя праці, предмет, на зміни якого спрямована діяльність людини, і внутрішнє середовище системи.

Операційна підсистема безпосередньо розв'язує завдання діяльності, тобто на основі домінуючого мотиву у працівника формується мета, він аналізує умови, від яких може залежати досягнення цілі, з урахуванням результатів такого аналізу, обирає, актуалізує відповідну

програму (навички, задіяний раніше спосіб, алгоритм досягнення мети в аналогічних умовах). Якщо такого способу немає, то шляхом розумової праці формується новий алгоритм реалізації програми. Після усвідомлення змісту реалізації нового алгоритму програми (який базується на внутрішньому санкціонуванні про «запуск» діяльності). Після чого здійснюється сам процес діяльності з його корегуванням на основі інформації, що находить за каналом зворотного зв'язку.

Підсистема енерго-пластичного забезпечення й адаптаційно-гомеостатичної регуляції функціонують аналогічно, але без усвідомленого цілепокладання і загалом за деякими винятками (наприклад, свідома регуляція серцебиттям за допомогою психотехніки «йога», або «аутотренінгу», без віддзеркалення у свідомості.

Підсистема інтегральної регуляції забезпечує узгоджену роботу всіх підсистем на двох рівнях – несвідомому (нейрогуморальна регуляція фізіологічних і психологічних функцій) та на свідомому рівні – вольова саморегуляція діяльності та поведінки.

Підсистема спонтанної психологічної активності включає в себе ті процеси, що протікають паралельно з цілеспрямованими процесами в операційній підсистемі. До них належать виникаючі думки та уявлення, що не належать до процесів безпосередньої діяльності, незвичні асоціації, що можуть бути породжені цією діяльністю тощо.

Висновки: Перспективи подальших пошуків у цьому напрямку вбачаються у проведені емпіричної частини дослідження з метою визначення ефективності застосування психологічної програми та розроблення методичних рекомендації щодо її впровадження з метою покращення заходів з психологічного забезпечення та підтримки професійного здоров'я працівників ІЕ-компаній.

На наше переконання окремі модулі програми можуть бути ефективно застосовані й для інших професій, що пов'язані з системами «людина-людина» та «людина – техніка».

Подальше вивчення особистості в діяльності дозволить найбільш глибоко розкрити причинно-наслідкові зв'язки індивіда, що обумовлюють його взаємодію з об'єктивною реальністю й зрозуміти природу його ставлення до себе, оточення, суспільству; оцінити його пріоритети, поінформованість, знання, здібності, психофізіологічні можливості, прогнозувати спрямованість його перетворень, а також визначити його психологічну і професійну готовність до подолання професійних проблем, самовизначенню, саморегуляції, самоактуалізації і здатності до саморозвитку.

Відповідно, вивчення діяльності суб'єкта праці, у першу чергу, потребує визначення стратегії дослідження, що у свою чергу потребує

теоретично обґрунтованих принципів її побудови; ідеології; методології й технології, що ми й ставимо за мету реалізувати у наших подальших наукових пошуках.

Список використаних джерел

1. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. Законодавство України. Інтернент ресурс. Режим доступу. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text
2. Voitenko E., Myronets S., Osodlo V., Kushnirenko K., Kalenychenko R. Influence of Emotional Burnout on Coping Behavior in Pedagogical Activity // International Journal of Organizational Leadership, 2021, Volume 10, Issue 2, Pages 183-196.
3. Сидорчук Н.Г. Особливості професійного здоров'я викладача закладу вищої освіти та синдром професійного вигорання. Інтернет ресурс: режим доступу. http://eprints.zu.edu.ua/

УДК 159.9.07-057.86]:004.9

Петренко Владислав Сергійович,
аспірант кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет
https://orcid.org/0009-0008-2345-2292

СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Актуальність дослідження. Сфера інформаційних технологій (IT) наразі переживає безпрецедентний розвиток, який впливає на всі аспекти життя і бізнесу. З кожним роком технології стають все більш складними, а вимоги до фахівців зростають. У зв'язку з цим професійно-психологічний відбір IT-фахівців стає одним з найважливіших аспектів для забезпечення сталого розвитку галузі. Це питання не лише технічної компетенції, але й здатності спеціалістів витримувати постійний тиск дедлайнів, адаптуватися до змін і працювати в стресогенних умовах війни.

Професійно-психологічний відбір в ІТ-сфері є невід'ємною частиною не лише рекрутингу, але й довгострокової підтримки співробітників. Адже саме ті працівники, які володіють не лише технічними, але й «м'якими навичками» (soft skills), здатні залишатися конкурентоспроможними в динамічних умовах ІТ-індустрії. Крім того, ІТ-сфера є висококонкурентним середовищем, де компанії змагаються не тільки за клієнтів, але й за талановитих фахівців. Науковий підхід до професійно-психологічного відбору дає змогу виявити кандидатів, які не тільки відповідають вимогам професії, але й мають особистісний потенціал для довгострокового успіху в компанії.

Таким чином, професійно-психологічний відбір в сфері інформаційних технологій є не лише інструментом відбору кадрів, але й критично важливим фактором успішної діяльності компаній на глобальному ринку. Від адекватної оцінки психологічних якостей працівників залежить не тільки успіх окремих проєктів, але й здатність компанії залишатися економічно міцною, конкурентоспроможною в умовах швидких технологічних змін і жорсткої конкуренції.

Вітчизняний та закордонний досвід використання професійно-психологічного відбору свідчить про його високу виробничу, економічну ефективність. За даними вчених відбір дозволяє зменшити відсів кандидатів із навчальних закладів у зв'язку з їхньою професійною непридатністю на 30–50%, підвищити надійність роботи систем управління на 10–25%, знизити аварійність на 40–70%, скоротити фінансові затрати на підготовку спеціалістів на 30–40% [1, с. 6].

Метою дослідження є узагальнений аналіз вітчизняних наукових підходів до вивчення професійно-психологічного відбору фахівців, зокрема у сфері інформаційних технологій.

Виклад основного матеріалу. Теоретичні проблеми професійно-психологічного відбору свого часу знайшли своє відображення в дослідженнях багатьох вітчизняних вчених. Зокрема у працях В. Барка, М. Корольчука, В. Крайнюк, М. Макаренка, С. Миронця, В. Осьодла розглядаються основні методичні прийоми щодо вивчення особливостей професійної діяльності фахівців ризиконебезпечних професій з визначенням відповідних професіограм і психограм [1; 2; 3; 4].

Інша група вчених (Л. Карамушка, О. Креденцер) наукові пошуки здійснювали щодо психологічних особливостей діяльності в освітянській сфері. Психологічні аспекти професійно-психологічного відбору та професійного становлення в окремих видах діяльності досліджували І. Птуха, К. Кушніренко (економічна сфера), М. Берташ (митна справа). Ю. Дроздова та І. Мостова особливу увагу приділяли вивченню соціально-психологічних умов професійного самовизначення [5; 6; 7; 8; 9; 10].

Водночас, незважаючи на доволі широкий спектр досліджень, присвячених питанням процедури та технологій професійно-психологічного відбору, залишаються не до кінця розкритими та потребують більш детального аналізу ті, що стосуються специфіки професійної діяльності саме в сфері інформаційних технологій.

Стосовно ІТ-сфери існує дефіцит емпіричних досліджень та відповідних теоретичних концепцій щодо професійно-психологічного відбору. Останнім часом окремі аспекти психології особистості ІТ-фахівця вивчали Н. Проскурка (саморозвиток та самореалізація), М. Стасюк (емоційна сфера), Г. Федоришин, Ю. Боярчук (мотиваційна сфера) тощо [11; 12; 13].

Довгий час у діяльності ІТ-фахівців найбільше значення мало володіння набором вузькоспеціалізованих знань та технічних навичок. Сьогодні вимоги до них значно трансформуються. Найбільшу затребуваність має не технічне обслуговування комп'ютерів, а створення унікальних програмних продуктів для численних потреб замовників. Професія отримує неабиякий престиж і починає вважатися творчою. Відповідно, змінюється образ ІТ-фахівця. Тепер це комунікабельна креативна людина, націлена на професійне та особистісне зростання, готова до роботи в команді, діалогу з клієнтами [14, с. 104].

В цьому сенсі становлять інтерес вимоги та очікування роботодавців від фахівців сфери ІТ. Окрім схильності до роботи з технікою від них очікується: вміння працювати в команді, аналітичний склад розуму, розвинена пам'ять, здатність працювати з великою кількістю інформації, вміння самостійно навчатися. Серед найбільш затребуваних особистісних якостей: відповідальність, комунікабельність, мобільність, уважність, самостійність, стресостійкість, креативність, акуратність, відкритість та ініціативність [14; 15].

Отже, постає нагальне питання комплексної психологічної діагностики професійної придатності претендентів для роботи в ІТ-сфері.

Практичне значення такого дослідження полягає в можливості застосування його результатів для вдосконалення процесу професійного відбору фахівців у сфері ІТ, що дозволить забезпечити відбір кандидатів за їхніми психологічними характеристиками у відповідності до вимог професії.

Висновки. Аналізуючи сучасні наукові підходи щодо професійного психологічного відбору можна зробити висновок про те, що більшість досліджень зосереджені на вивченні професійної придатності та професійного становлення в окремих видах діяльності, зокрема в освітянській, підприємницькій, торговельній сфері, а також придатності до ризиконебезпечних професій. Досліджень вітчизняних вчених щодо особливостей професійної діяльності та відбору

ІТ-фахівців на сьогодні недостатньо, адже здебільшого увага приділяється вивченню деяких психологічних аспектів професійного становлення особистості фахівця з інформаційних технологій. Таким чином, дослідження саме професійно-психологічного відбору фахівців в ІТ-сфері є надзвичайно актуальним та перспективним в сучасних умовах.

Перспектива подальшого наукового пошуку полягає у науковій розробці концептуальної моделі дослідження професійної придатності та визначенні методичних засад щодо професіографічного аналізу діяльності, створенні професіограми і психограми, формуванні практичних рекомендацій щодо професійно-психологічного відбору фахівців в сфері інформаційних технологій.

Список використаних джерел

1. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Теорія і практика професійного психологічного відбору. Київ : Ніка-Центр, 2012. 536 с.
2. Барко В., Бєлогурова С., Кирієнко Л. Теоретичні засади вдосконалення професійного психологічного відбору кадрів для Національної поліції України. *Наука і правоохорона*. 2017. № 1. С. 230–238.
3. *Психологія праці у звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. /* М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, С. М. Миронець, О. В. Тімченко, В. І. Осьодло та ін. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2015. 651 с.
4. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми / Ін-т фізілогії ім. О. О. Богомольця НАН України; Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України. Київ, 2006. 395 с.
5. Карамушка Л., Креденцер О. Аналіз основних психологічних чинників розвитку підприємницької активності персоналу освітніх організацій. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2020. № 1 (19). С. 36–44.
6. Птуха І. С. Теоретико-методологічні засади професійного психологічного відбору персоналу в міжнародні компанії. *Правничий вісник Університету «КРОК»* : зб. наук. пр. Ун-ту економіки та права *«КРОК»*. 2017. Вип. 27. С. 182–189.
7. Кушніренко К. О. Концептуальна модель психологічних особливостей професіографії діяльності спеціалістів банківської сфери. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2018. № 48. С. 143–150.
8. Берташ М. І., Корольчук М. С. Професіографія діяльності працівників державної митної служби та психологічні детермінанти професійного відбору. *Габітус*. 2024. №61. С. 241–246.

9. Психологія професійного самовизначення особистості : монографія / М. С. Корольчук, Ю. В. Дроздова, В. М. Корольчук та ін.; за заг. ред. М. С. Корольчука. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2018. 280 с.
10. Кушніренко К., Мостова І. Мотивація молоді при обранні соціономічних професій. *Вісник Національного університету оборони України* 2024. № 81(5). С. 96–100.
11. Проскурка Н. М. Особливості формування автопсихологічної компетентності майбутніх фахівців з інформаційних технологій. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти.* Київ, 2021. С. 69–70.
12. Стасюк М. М. Особливості емоційної сфери ІТ-спеціалістів. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology.* 2017. V (59). Issue: 134. S. 82–86.
13. Федоришин Г., Боярчук Ю. Особливості мотивації професійної діяльності працівників ІТ-сфери. *Збірник наукових праць: психологія (Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника).* 2019. Вип. 23. С.10 –110.
14. Філоненко Д. Особистісний портрет представника ІТ-сфери. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2017. Вип. 4(1). С. 102–107.
15. Howe N., Strauss W. Millennials Rising: The Next Great Generation. New York: Vintage Books, 2000. 432 с.

УДК159.9.078-057.36

Пєтухова Ірина Олексіївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет
ORCID https://orcid.org/0000-0002-5194-5333

Пєтухов Василь Анатолійович,
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
ОПП «Психологія. Психологія бізнесу»,
Державний податковий університет

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАДАПТАЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Військовослужбовець після повернення до цивільного життя потребує повторної соціально-психологічної адаптації (реадаптації), успішність якої залежить від готовності керівника і співробітників організації прийняти до лав свого колективу військовослужбовця, який

демобілізувався. Ефективність реадаптації забезпечать дотримання колективом важливих принципів професійного супроводу, таких як: нормалізація, легітимація, салютогенний підхід.

Оскільки відновлення психіки демобілізованого військовослужбовця після його виходу із зони бойових дій відбувається поступово, відчуття дискомфорту, розгубленості, роздратування, фрустрації, астенії тощо буде супроводжувати його певний час. Разом із тим, за даними багатьох дослідників, повернення до виконання професійних обов'язків значно прискорює процес ресоціалізації військового, зменшує ризик прояву деструктивних форм поведінки.

Підтримка демобілізованого з боку співробітників, має розпочатися із розуміння ними того, що колишній військовослужбовець відчуває певний рівень стресу і дискомфорту, тому застосування принципу «*нормалізації*» (який може бути вербалізований наступним чином: «наразі ти відчуваєш дискомфорт і це нормально, коли буде потрібна моя допомога, звертайся») стане у нагоді. Готовність прийти на допомогу важлива в контексті демонстрації соціальної підтримки, формуванні корпоративної етики через створення у військового відчуття приналежності до організації, колективу. У той же час не варто виконувати за військового його обсяг роботи: така «ведмежа» послуга не пришвидшить період адаптації, і супутніми ускладненнями може стати у тому числі знаходження «вторинних» зисків, позиція «мені винні» тощо, що надалі буде провокувати професійні конфлікти.

Важливим для оптимізації процесу професійної адаптації є принцип «легітимації», який полягає у наданні (на вербальному/ невербальному рівнях) керівником, колегами дозволу на переживання та демонстрацію демобілізованим військовослужбовцем тих емоційних станів, які виникають у нього під час адаптаційного процесу, оскільки легітимація – принцип, що надає дозвіл на прояв тих відчуттів, які переживає людина на даний момент.

Наскрізним у професійній реадаптації демобілізованих військовослужбовців до роботи в організації має стати салютогенний підхід, сутність якого полягає у включенні людини у професійну діяльність, спираючись на її сильні сторони, враховуючи попередній досвід. Салютогенний підхід у роботі з людьми, які зазнали впливу травматичних подій, – це принцип взаємодії з опорою на їхнє душевне здоров'я та фокусуванням уваги/ орієнтацією на шляхи відновлення після впливу травматичної події, підтримання благополуччя та звернення до ресурсів людини.

Протилежним до салютогенного виступає патогенний підхід, який концентрує увагу на травмованій частині психіки і відповідає на запитання «Що з людиною не так?». До ризиків патогенного підходу у професійній сфері відносимо: загальну віктимізацію; віктимблеймінг (звинувачення постраждалого/ої); стигматизацію; дискримінацію.

Оскільки воєнний досвід впливає на психіку людини, це призводить до змін у системі її цінностей, мотивації, вподобань, функціонуванні когнітивної сфери, поведінкових реакціях тощо, тому керівництво організації має усвідомлено здійснювати кадровий супровід з урахуванням тих змін, які відбулися у структурі особистості військовослужбовця. Співбесіда на основі TRIM (Trauma Risk Management) протоколу дозволить керівнику (фахівцю кадрової служби) здійснити діагностику співробітника щодо рівня його травмованості і з урахуванням отриманих результатів визначити ті посадові позиції, які будуть оптимальними на даний час.

Список використаних джерел

1. Пєтухова І. О., Заушнікова М. Ю., Каськов І. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни Вісник Національного університету оборони України. 2023. 3 (73). С. 124–130 DOI: 10.33099/2617-6858–23–73–3–124-129. URL: http://visnyk.nuou.org.ua/issue/view/16701/9492
2. Пєтухова І.О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л.М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. Київ : НУОУ, 2022. Вип. 4 (68). С. 123–129 (фахова стаття). URL: http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/259004
3. Пєтухова І.О. Ресурсні канали як шляхи подолання стресових, кризових та травматичних подій. Матеріали круглого столу з міжнародною участю «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом в умовах воєнного стану» (м. Ірпінь, 27 травня 2022 р.). Ірпінь : Університет ДФС України). С. 111–114.

УДК 159.9
Полякова Віталія Іванівна,
старший науковий співробітник,
кандидат психологічних наук, Інститут
психології ім. Г. С. Костюка НАПН України
ORCID ID 0000-0002-2047-1737

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВЧИТЕЛЯМ В УМОВАХ ВІЙНИ (ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ)

В наше життя прийшла війна. Жорстоко та безжально у всіх нас разом, вона забрала спокій та впевненість у прийдешньому дні.... Раптове руйнування стабільності, як правило, викликає страх у дорослих, і тим більше, у дітей. Це діти які пережили бомбардування, артобстріли, ракетні атаки, які бачили смерті людей, зруйновані будинки, страшні пожежі; це поранені діти; це діти, які втратили близьку людину; діти-вимушені переселенці; діти військовослужбовців і волонтерів; діти полонених і зниклих безвісті. Ці діти пережили, або переживають психотравмівні події, наслідки яких ще довго будуть відбиватися на їхньому психічному здоров'ї, поведінці, здатності будувати конструктивні соціальні зв'язки. Більшість дітей потребують особливого піклування, допомоги з боку дорослих, розуміння однолітків. Завдання із забезпечення комфортного та безпечного перебування таких дітей в умовах навчальних закладів покладається в першу чергу на вчителів.

Тому вчителі відчувають певну розгубленість і не завжди знають, як реагувати на нестандартну поведінку постраждалої дитини та втримувати себе в психологічно ресурсному стані. Адже війна та її наслідки зробили психологічну травму масовим явищем для всього українського соціуму.

При всьому цьому, в освітньому середовищі педагог повинен залишатися Людиною з великої літери, справжнім научителем і вихователем, захисником і другом, покликаним допомогти психологічно травмованим дітям повернутися до нормального життя, в будь-якій ситуації.

Психотравма та постійне перебування в стресі вчителя викликає втрату зв'язку із навколишнім світом, відчуття безвиході, відсутністю перспектив у майбутньому, і загалом втратою сенсу життя. Тож,

постійна стресова ситуація виснажує адаптивні можливості вчителя, після чого відбувається так званий злам адаптаційного бар'єра.

Відповідно до відомих на сьогодні наукових поглядів, саме стресові механізми лежать в основі виникнення більшості захворювань. Які накопичується навколо певних подій, коли вчителі надмірно напружуються, навантажуються, є непосильні або такі, що викликають конфлікти, звідси, знижується рівень психологічного здоров'я вчителя, загострюються хронічні захворювання, знижується працездатність, тощо.

В зазначеній ситуації, на нашу думку, доречним є використання методики ізраїльського психолога Муллі Лаада «BASIC Ph», котра являє собою багатовекторну модель вибору стратегії виходу із кризи. Спочатку війни в Україні зазначена методика широко використовувалась серед військовослужбовців, оскільки давала швидкий, позитивний результат[1].

В нашому дослідженні методика «BASIC Ph» використана для вчителів закладів загальної середньої освіти. Зокрема, методика визначає шість основних напрямів:

B-Belief and values -віра, переконання, думка, цінності;

A-Affect and emotions -почуття та емоції;

S- Sociability-соціальність;

I- Imagination and creativity -уява і творчість;

C- Cognition an thought- розум, когнітивні стратегії;

Ph- Physiological activity- фізіологічна активність.

Тому, з метою збереження здоров'я, важливо з'ясувати наявні у вчителя ресурси, що дозволяють зберігати адаптаційні можливості його організму. Адже успішність подолання вчителем складних життєвих ситуацій безпосередньо залежить від розуміння власних ресурсів, вміння їх виявляти, від різноманітності, характеру і міри використання наявних і доступних ресурсів.

Побачити, розвинути та навчитися ефективно використовувати власні ресурси нам може допомогти зазначена методика. З погляду авторів цієї моделі потенціал виходу з кризи є у кожного з нас, для цього вони пропонують відкрити весь спектр особистісних можливостей людини. Ця модель є цінною для вчителів, оскільки ґрунтується на глибоких теоретичних та емпіричних даних, а також широко адаптована у психологічній практиці, охоплює весь спектр стилів, шляхів того, як людина може впоратися із стресом чи кризою. У нашому дослідженні кожен вчитель із зазначеного переліку стратегій визначив активні та пасивні стратегії для себе. Активними є ті стратегії, котрі стали для вчителя домінуючими, хоча пасивні стратегії використовувалися рідше, або використовуються приховано.

Можемо зазначити, що до активних стратегій у вчительському соціумі можна віднести когнітивні стратегії та соціальність, які із збільшенням віку респондентів переважають. Хоча соціальність значно більше переважає у жіночої статі ніж у чоловічої. Що в свою чергу добре простежується у спостереженнях за поведінкою вчителів різних статей. Так, жінки-вчителі часто групуються на перервах, обговорюють проблеми професійного та особистого характеру, надаючи при цьому активну емоційну підтримку одна-одній. На відміну від жінок, чоловіки вчителі стали більш усамітнені, задумані, засмучені, до кінця не реалізовані в умовах війни та із думкою, що я міг би зробити більше...

Проте можемо зазначити, що із ознайомленням педагогів із зазначеною методикою, зростає розуміння педагогами особистісних та професійних ситуацій, покращується їх орієнтація в складних та неординарних ситуаціях, що призводить до їх особистісної професійної впевненості та успішності. Модель «BASIC Ph» – це деякий «міст над прірвою», що допомагає людині «вирости» з кризової ситуації, «з'єднати» її внутрішнє «Я» та зовнішній «Світ» (Lahad & Leykin, 2013),[2].

Список використаних джерел

1. Казмірчук А.П., Іванцова Г.В., Льовкін І.М. Організація надання медичної допомоги військовослужбовцям з психічними розладами під час антитерористичної операції на сході України. Військова медицина України. 2017. Том 17. № 1. С. 18–23.
2. Lahad, M., & Leykin, D. The Integrative Model of Resiliency – The'BASIC Ph' Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA : Jessica Kingsley, 2013. P. 11–32.

УДК 159.942
Потапчук Євген Михайлович,
доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки, заслужений працівник освіти України, Хмельницький національний університет
https://orcid.org/0000-0001-7040-8456

Карпова Дарія Євгенівна,
доктор філософії з психології, доцент доцент кафедри психології та педагогіки, Хмельницький національний університет
https://orcid.org/0000-0002-7484-0673

УЧАСНИК БОЙОВИХ ДІЙ ЯК ОБ'ЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Вивчення та аналіз наукової літератури [1–6] дає підставу стверджувати, що перебування військовослужбовців в умовах бойових дій негативно позначається на їх психічному стані, може спричиняти втрату або зниження енергетичного ресурсу організму та порушення адаптації до навколишнього середовища. Більшість з них переживають бойові психологічні травми – патологічний стан центральної нервової системи, що виникає внаслідок впливу чинників бойового стресу та зумовлює регулювання поведінки особи, що постраждала, через патофізіологічні механізми [3; 6]. Після повернення додому учасники бойових дій потребують психологічної підтримки, зокрема щоб як найшвидше інтегруватись в мирне життя.

Для ефективної психологічної підтримки важливо розуміти динаміку психічних станів учасника бойових дій. Як свідчить аналіз наукової літератури [2; 4] та наш досвід психологічної підтримки такої категорії людей, більшість учасників бойових дій після повернення додому відчувають *ейфорію* – піднесений настрій, почуття задоволення, що залишилися живими і повернулися додому. Згодом ейфорія зникає і з'являються *розчарування* – відчуття безпорадності і відчаю перед життєвими проблемами; *роздратування* – порушення душевної рівноваги та втрата самоконтролю; *апатія* – байдужість до оточуючого світу; *депресія* – психічне пригнічення, що супроводжується млявістю мислення та суттєвим зниженням психічної активності.

Розглядаючи учасника бойових дій як об'єкта психологічної підтримки, важливо враховувати те, що під впливом екстремальних умов діяльності ієрархія його особистісних цінностей зазнала суттєвих змін. Ці зміни дають про себе знати при поверненні до мирного життя, коли виникає проблема невідповідності внутрішньої системи ціннісних орієнтацій навколишній реальності. Відчуття істотного дисонансу між внутрішньою системою цінностей та навколишньою реальністю призводить до виникнення негативних станів, зокрема – дезаптації. Характерною ознакою психологічної дезаптації є почуття незадоволеності наявною реальністю, насамперед собою, своїми рідними та іншими, неможливістю переключити себе з війни на мирне життя [2; 3].

Результати нашого дослідження свідчать про те, що для відновлення душевного комфорту учасника бойових дій членам його родини потрібно бути готовими прийняти його іншого, з проблемами, страхами, агресією. Для психологічної підтримки надзвичайно важливо навчитися слухати його та розуміти; правильно і своєчасно реагувати на його слова, прохання, надавати допомогу та підтримку у складних ситуаціях, уміти разом долати життєві труднощі, визначати життєві цілі і досягати їх; організовувати відпочинок, знімати напруження, втому, стрес; прагнути до взаємоузгодження думок, позицій, дій та вчинків. Доцільно допомогти учаснику бойових дій якомога швидше повернутися до повсякденного життя (виконання господарських функцій, вирішення побутових питань, реалізація власних проектів, організація сімейного відпочинку та ін.). Бездіяльність та незайнятість людини часто призводять до зловживання алкоголем та інших негативних наслідків.

Окремого осмислення потребує питання психологічної підтримки учасників бойових дій, які отримали важкі бойові поранення (ампутація кінцівок, втрата зору, зміни зовнішності та ін.) [2]. Для того, щоб впоратися з такими проблемами людині дуже важливо відчувати психологічну підтримку родини. То ж близьким варто знати про те, як поводитися, коли член сім'ї має різні важкі поранення. Доцільно розуміти, як можна психологічно підтримати та допомогти запобігти появі негативних психічних станів, відновлювати і зберігати соціальні навички, уникати вживання алкоголю та психоактивних речовин. Звідси виникає потреба в загальній психологічній просвіті членів родин учасників бойових дій щодо особливостей поведінки з ними після повернення додому. Окреслені питання мають бути перспективою для подальшого дослідження цієї теми.

Список використаних джерел

1. Вольнова Л. М. Попередження психологічної дезадаптації поранених у системі соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI. Випуск 15. 2017. С. 76–84.
2. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ. 2023. 175 с.
3. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Мельник А. П. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : кол. моногр /; за заг. ред. М. І. Мушкевич. Вид. 2-ге, перероб., доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 356 с.
4. Петреченко С. А. Психологічні аспекти адаптації учасників бойових дій та членів їх сімей в умовах війни : навч.-метод. посіб. Київ : Талком, 2024. 130 с.
5. Сафін О.Д. Соціально-психологічна підтримка посттравматичного особистісного зростання осіб з фізичними травмами внаслідок війни. Перспективи науки та іновацій. №7(41), 2024. С. 876–886.
6. Чабан О. С., Хаустова О. О., Омелянович В. Ю. Психічні розлади воєнного часу. Монографія. Київ. 2023. 232 с.

УДК 159.9:355.4

Процик Любов Сергіївна,
кандидат психологічних наук,
головний спеціаліст відділу організації психологічного забезпечення,
Управління психологічного забезпечення МВС України
https://orcid.org/0000-0002-5440-5826

АЛГОРИТМИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЗА КАТЕГОРІЯМИ: ПОРАНЕНІ, ЗВІЛЬНЕНІ З ПОЛОНУ, УЧАСНИКИ БОЙОВИХ ДІЙ

Психологічна допомога у військових конфліктах є надзвичайно важливою, особливо в умовах сучасних збройних протистоянь. Військові дії призводять до значних психічних травм, які потребують

спеціалізованої допомоги для відновлення психічного здоров'я та адаптації до мирного життя. Психологічна підтримка є ключовим елементом реабілітації поранених, звільнених з полону та учасників бойових дій, сприяючи їхньому поверненню до активного життя та зменшенню негативних наслідків травматичних подій. Для забезпечення якісної психосоціальної допомоги Міністерство охорони здоров'я затвердило перелік із 20 послуг та стандарти їх надання, а також понад 400 методів діагностики та 20 методів психотерапії з доведеною ефективністю (наказ МОЗ № 2118 від 13 грудня 2023 року). Даний наказ урегульовує доступ до якісної психосоціальної допомоги та допомагає уникнути неефективних методів. Рівні надання психосоціальної допомоги включають первинний рівень, що надає першу психологічну допомогу та профілактику; вторинний рівень, що фокусується на допомозі під час або після кризових ситуацій; та третинний рівень, що забезпечує комплексну реабілітаційну допомогу мультидисциплінарною командою для відновлення фізичного, емоційного та соціального функціонування [1].

Поранені

1. *Екстрена допомога та перший контакт:*

– Встановлення емоційного контакту та надання підтримки після поранення для зменшення початкового шоку.

– Надання підтримки та першої психологічної допомоги після поранення.

2. *Робота з травматичним досвідом та його наслідками:*

– Проведення індивідуальних консультацій для допомоги у подоланні стресових подій, що виникли через поранення.

– Розвиток емоційної регуляції та допомога в управлінні емоційними наслідками травматичного досвіду.

– Використання психологічних інструментів, таких як когнітивно-поведінкова терапія, щоб допомогти пораненим у подоланні посттравматичних реакцій.

– Оцінка потреб та рівня дистресу включає спостереження за поведінкою поранених, спілкування з ними та використання психологічних інструментів для визначення рівня їх психічного стану.

– Створення безпечного та підтримуючого середовища: поранені повинні відчувати, що їхні емоції та досвід повністю приймаються.

– Слухання та емпатія сприяють відчуттю підтримки та заспокоєння. Важливо проявляти зацікавленість та розуміння стану пораненого.

– Допомога у впорядковуванні емоцій: психологічна допомога повинна сприяти розвитку емоційної регуляції; техніки дихальних вправ, медитації та релаксації можуть допомогти у зниженні стресу.

– Робота з посттравматичними реакціями: у деяких випадках поранені можуть переживати посттравматичний стресовий розлад, психологічна допомога повинна спрямовуватися на допомогу в подоланні таких реакцій.

3. Підтримка та зміцнення ресурсів:

– Розвиток ресурсів, що сприяють психологічному відновленню, таких як формування позитивних поглядів та мотивації для відновлення.

– Організація групових сесій підтримки, де поранені можуть спілкуватися та ділитися своїм досвідом з іншими, хто пережив подібні травматичні ситуації.

– Застосування стратегій, що спрямовані на розвиток ресурсів та підкріплення сильних сторін та здібностей поранених.

4. Психологічна підтримка родини:

– Робота з родинами поранених для надання підтримки та розуміння їхніх потреб у процесі відновлення та реабілітації.

– Розвиток стратегій подолання психологічних труднощів, з якими стикаються родини після поранення своїх близьких.

5. Сприяння реабілітаційному процесу:

– Надання психологічної підтримки та сприяння участі в реабілітаційних програмах та заняттях, які сприяють одужанню та поверненню до активного життя.

6. Підготовка до повернення до служби або реінтеграції:

– Розвиток стратегій та підтримка для успішного повернення до служби або реінтеграції в цивільне життя після поранення.

– Організація тренінгів та практичних занять з підготовки до реінтеграції та адаптації до змін.

7. Кризова допомога та екстрена підтримка:

– Готовність до реагування на кризові ситуації та надання екстреної психологічної допомоги у разі потреби.

8. Використання проективних методів та інших інструментів:

– Впровадження арт-методів, таких як мистецтво-терапія, музико-терапія тощо для підтримки вираження емоцій та внутрішнього відновлення.

– Включення рухових вправ та діяльнісних методів для підтримки фізичної реабілітації та психологічного відновлення.

9. Моніторинг та оцінка:

– Механізми збору даних, моніторингу ефективності алгоритму та реагування на зміни ситуації.

Звільнені з полону:

1. *Прийом та встановлення контакту:*

– Створення довірливої та підтримуючої атмосфери для звільнених з полону, щоб вони почувалися захищеними під час перших зустрічей з психологом.

2. *Експрес-оцінка стану:*

– Оцінка психічного стану після звільнення з полону охоплює оцінку симптомів стресу, тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу та інших реакцій психіки на досвід полону. Варто враховувати, що психічні стани звільнених з полону в перші тижні досить мінливі, досить часто вони схильні до деперсоналізації.

3. *Робота з травматичним досвідом полону:*

– Індивідуальні психотерапевтичні сесії, що допоможуть звільненим осмислити досвід полону, впоратися з емоціями та розвинути стратегії подолання травматичного досвіду. Використання технік, таких як когнітивно-поведінкова терапія, травма-терапія тощо для зниження рівня тривоги та депресивних симптомів. Особистість після звільнення з полону є дезадаптованою, тому потребує відповідної психокорекційної роботи.

– Групова психотерапія, де звільнені можуть спілкуватися з іншими, хто пережив схожий досвід, та знаходити підтримку й співпереживання.

– Використання технік психоедукації, щоб пояснити сутність проблем, особливостей та мети психологічної допомоги.

4. *Підтримка процесу реінтеграції:*

– Сприяння процесу реінтеграції звільнених з полону в сім'ю, спільноту та професійну діяльність. Розробка стратегій для успішної адаптації до нових умов.

– Робота з важливими життєвими аспектами, такими як роль у родині, соціальні зв'язки та професійна самоідентифікація.

5. *Робота зі страхами та посттравматичними симптомами***:**

– Розвиток стратегій для допомоги звільненим у подоланні страхів та посттравматичних симптомів.

– Використання технік зниження тривожності та побудови ефективних копінг-стратегій.

6. *Консультації та підтримка родин:*

– Підтримка родини та близьких, оскільки вони також можуть переживати наслідки досвіду полону. Забезпечення сприяння та розуміння з боку родинних стосунків.

7. Психологічна підтримка оточення:

– Робота з оточенням звільнених для забезпечення розуміння та підтримки у їхньому процесі адаптації. Навчання ефективним способам підтримки та визначення кордонів у стосунках.

8. Сприяння роботі з іншими фахівцями та службами підтримки:

– Співпраця з фаховими психологами та службами підтримки для забезпечення комплексної допомоги.

9. Використання проективних методів та інших інструментів:

– Впровадження арт-методів, таких як мистецтво-терапія, музикотерапія, для підтримки вираження емоцій та внутрішнього відновлення.

– Включення рухових вправ та діяльнісних методів для підтримки фізичної реабілітації та психологічного відновлення.

10. Психосоціальне навчання:

– Навчання та інформування щодо стратегій копінгу та збереження психологічного здоров'я.

11. Моніторинг та оцінка:

– Механізми збору даних, моніторингу ефективності алгоритму та реагування на зміни ситуації.

Учасники бойових дій

1. Встановлення контакту та довірливої атмосфери:

– Створення довірливого середовища для того, щоб учасники бойових дій почувалися комфортно та готовими ділитися своїм досвідом. Використання психологічних технік, щоб забезпечити підтримку й заспокоєння.

2. Робота з травматичним досвідом:

– Здійснити індивідуальну оцінку потреб шляхом проведення інтерв'ю та тестування. Чітко визначити міру власної компетентності, щоб ефективно використовувати механізм перенаправлення до інших фахівців.

– Психологічна підтримка у подоланні стресових подій, які виникли під час бойових дій. Використання різних методів психотерапії, щоб допомогти учасникам зрозуміти та опрацювати свої емоційні реакції на травматичний досвід. Використання технік, таких як EMDR або CBT (когнітивно-поведінкова терапія), для роботи з посттравматичними симптомами.

– Робота щодо активізації позитивних поглядів ветерана (які повинні чітко співвідноситися з реальністю) на себе, на віру в свої сили та здібності. Допомога у складанні реалістичних життєвих планів та пошуку відповідних шляхів щодо їхньої реалізації.

3. *Підтримка в управлінні посттравматичним стресом:*

– Навчання стратегіям управління посттравматичним стресом та зменшення впливу травматичних спогадів. Включення релаксаційних технік та методів медитації для зниження рівня тривоги.

– Посилення навичок травматичного контролю, які допомагають учасникам зосередитися на позитивних аспектах життя та розвивати оптимізм.

4. *Підтримка в процесі реабілітації та адаптації:*

– Підтримка та сприяння реабілітаційному процесу для забезпечення психологічного та фізичного відновлення. Включення психоедукації для збільшення усвідомленості та розвитку самоконтролю.

5. *Робота зі страхами та тривогою:*

– Використання когнітивних технік для переосмислення страхів та тривоги, пов'язаних з досвідом бойових дій. Використання експозиційної терапії для зниження інтенсивності страхів.

6. *Підтримка в розв'язанні міжособистісних конфліктів:*

– Допомога у вирішенні конфліктних ситуацій, які можуть виникнути у зв'язку зі зміненим становищем після бойових дій. Використання методів медіації та комунікаційних тренінгів.

7. *Підтримка родин:*

– Робота з родинами учасників бойових дій для забезпечення підтримки та заспокоєння. Використання сімейної терапії для підтримки родинних стосунків.

8. *Робота з іншими фахівцями та службами підтримки:*

– Співпраця з психологами та службами підтримки для забезпечення комплексної допомоги та координації психологічної роботи.

9. *Використання проективних методів та інших інструментів:*

– Впровадження творчих методів, таких як мистецтво-терапія, спорт тощо для підтримки вираження емоцій та стимулювання реабілітації.

10. *Навчання та підтримка у стратегіях копінгу:*

– Навчання та інформування щодо стратегій копінгу й збереження психологічного здоров'я.

11. *Моніторинг та оцінка:*

– Механізми збору даних, моніторингу ефективності протоколу та реагування на зміни ситуації [2].

Таким чином, запропоновані алгоритми надання психологічної допомоги можуть сприяти зниженню рівня стресу, покращенню емоційного стану та адаптації до нових умов життя. Важливість

індивідуального підходу до кожного клієнта, враховуючи його специфічні потреби та психічний стан, є ключовим фактором успішної реабілітації. Психологічна підтримка родини та соціального оточення є невід'ємною частиною процесу реабілітації, що сприяє створенню сприятливого середовища для відновлення. Використання різних методів психотерапії, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію та групову терапію, забезпечує комплексний підхід до лікування та реабілітації постраждалих. Постійний моніторинг та оцінка ефективності психологічної допомоги дозволяють своєчасно коригувати алгоритми та підходи, забезпечуючи високу якість надання допомоги.

Список використаних джерел

1. Наказ Міністерства охорони здоров'я України «Про організацію надання психосоціальної допомоги населенню» від 13 грудня 2023 року № 2118. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0126-24#Text
2. Перша психологічна допомога в роботі поліцейського: практичний порадник / Ю. Бойко-Бузиль, О. Давидова, І. Пампура та ін.; за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф., заслуженого юриста України В. Криволапчука. Київ: «Видавництво Людмила», 2023. 48 с.

УДК 195.94

Пустовалов Іван Вікторович,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет
ORCID: https://orcid.org/my-orcid?orcid=0000-0001-5897-5079

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Україна на сьогодні потерпає від військової агресії з боку сусідньої держави і по всій країні вже протягом трьох років запроваджений воєнний стан. Воєнний стан та стан війни, суттєво впливає на психоемоційний стан українських спортсменів та негативно змінює їхню готовність до змагального процесу. Незважаючи на скрутний

соціально-економічний стан в нашій країні, спортсмени продовжують приймати участь і перемагати на змаганнях різного рівня, займають призові міста та ефективно і гідно представляють Україну на міжнародній спортивній арені. Саме тому збереження та розвиток ефективної готовності спортсменів до змагань в умовах воєнного стану є актуальною проблемою, яка потребує ретельного вивчення та вирішення.

В процесі своєї діяльності спортсмени постійно стикаються з підвищеними вимогами до їх фізичних та психологічних якостей і можливостей. Це пов'язано з їхньою професійною діяльністю, яка передбачає систематичне чергування певного режиму фізичних навантажень та відпочинку, а також динамічним і постійним комбінуванням тренувального та змагального циклів. Окрім цього, під час інтенсивних навантажень в процесі змагань, або при виконанні монотонної тренувальної роботи, психологічний стан спортсмена, під впливом зовнішніх факторів, може погіршуватися, що має вплив на його емоційну та мотиваційну сферу, як наслідок це негативно позначається на їх загальному змагальному результаті [3]. До таких зовнішніх факторів на даний час можна з впевненістю віднести вплив умов війни, що відбувається у нашій країні. Особливо це проявляється в той період, коли інтенсивність навантажень носить позамежний характер, а монотонність переважає в їх загальному тренувальному процесі.

Для того щоб досягнути максимального результату на змаганнях, спортсмени повинні знаходитись в оптимальній фізичній формі і перебувати в комфортних психологічних умовах, що безпосередньо впливає на їх загальний стан. В звичайних умовах мирного часу, спортсмен заздалегідь знижує фізичне навантаження та адаптує свій тренувальний процес таким чином, щоб встигнути відновитися та підійти до змагань у хорошій фізичній та психологічній формі. Але, в тих випадках, коли на спортсмена діють додаткові негативні зовнішні фактори, що його відволікають, у нього можуть уповільнюватися відновлювальні процеси, погіршуватися психологічний стан і як наслідок, спостерігатися зниження ефективності спортивних результатів як на тренуваннях, так і в умовах змагальної діяльності [1].

Змагальна діяльність є головним специфічним компонентом для професійного спорту, в процесі якого відбувається боротьба спортсмена або спортивної команди за конкретними правилами для отримання головного трофею цих змагань. Для ефективного досягнення максимальних результатів на змаганнях спортсмен повинен мати чітко поставлену мету, фізіологічні та психологічні ресурси для її реалізації, а також тактико-теоретичний та технічний арсенал який дозволяє йому якісно мобілізувати свій спортивний потенціал в необхідний час [2].

Для ефективної реалізації своїх здібностей і можливостей, спортсменам необхідно знаходитись в певних, комфортних соціально-психологічних і фізичних умовах, що позитивно впливає на підготовку їх до змагальної діяльності. Однією з основних характеристик, що дозволяє спортсменам максимально сконцентруватись на підготовці до змагань, є психологічна готовність. Під терміном психологічна готовність спортсмена розуміється психологічний стан спортсмена який формується в процесі тренувань та змагань і є відображенням його потенційних професійних можливостей на змаганнях [1].

Психологічна готовність ефективного спортсмена характеризується достатньо високим рівнем стресостійкості, емоційною стабільністю, високою мотивацією, здатністю виконувати цільові дії в екстремальних умовах та швидко приймати ефективні рішення. Проте в умовах війни спортсмен постійно знаходиться під впливом зовнішнього впливу умов війни, в яких знаходиться наша країна. Спортивні організації, де проходять підготовку спортсмени, знаходяться в регіонах, в яких постійно лунають «повітряні тривоги», відбуваються ракетні обстріли. Це безпосередньо відбивається на ефективності підготовки спортсменів до змагальної діяльності. Спортсмени знаходяться в ситуації постійної тривожності, перевтоми, не мають можливості повноцінно відпочивати та відновлюватись, що впливає негативно на його підготовку до змагань [2].

Готовність спортсмена до змагального процесу – це гармонійний симбіоз фізичних, психологічних та тактико-технічних якостей спортсмена які допомагають йому показувати високі результати на змаганнях. Тому необхідно створити умови для збереження та розвитку ефективності спортсмена у змагальній діяльності. Враховуючи реальний стан подій, що відбувається в країні, то кращім варіантом є виїзд спортсмена спочатку на учбово-тренувальні збори, в країну де немає військового стану, а вже потім їхати на змагання. За цей час спортсмену можна створити умови, як психологічної так і фізичної адаптації та відновленню для підготовки його до змагань. Іншим варіантом є завчасний приїзд спортсмена на змагання але в цьому випадку тренувальний процес може погіршитись адже йде завершальна стадія підготовки спортсмена до змагань [3].

Який з цих варіантів краще, поки ще передчасно робити висновки. Необхідно провести ще достатньо велику кількість досліджень для формування реальної картини стосовно цього питання. В будь якому випадку змагальний досвід та постійний моніторинг за станом спортсмена може дати тренеру та оточуючому спортсмена персоналу необхідну інформацію: про поточний функціональний та

психологічний стан спортсмена; оцінити час який займає процес реадаптації цього спортсмена; визначити умови, в яких спортсмену буде краще організувати підготовку до змагальної діяльності, а також методи які допомагають йому швидше адаптуватися до нових умов життя та показувати високі результати на змаганнях. Все вищезазначене дозволить створити більш сприятливі психологічні умови для спортсменів, більш якісно сформувати тренувальний план для кожного з них та зберегти та розвивати їх ефективність для підготовки до змагальної діяльності в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Борисова О., Шутова С., Нагорна В., Шльонська О. Сучасні підходи удосконалення змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів у спортивних іграх; Теорія і методика фізичного виховання і спорту (2), 2020. С. 15-22. doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.15-22
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. – Вінниця: КНТ, 2016. – 615 с.
3. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця, 2020. – 236 с.

УДК 159.9:159.98

Розов Віталій Ігорович,
кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри професійної психології,
Національна академія Служби безпеки України
orcid.org/0000-0003-1719-4684

ВІКНО ТОЛЕРАНТНОСТІ ТА ЙОГО ВИКОРИСТАННЯ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ КОМБАТАНТІВ

Вікно толерантності – це концепція, яка описує діапазон емоційного та фізіологічного збудження, у межах якого людина здатна ефективно функціонувати, адаптуватися та справлятися зі стресом.

Термін «вікно толерантності» (Window of Tolerance) був введений американським психіатром Даніелем Сігелом (Daniel J. Siegel)

у 1999 році в межах його досліджень нейробіології розвитку та психотерапії. Він розглядав вікно толерантності як оптимальний діапазон фізіологічного та емоційного збудження, у межах якого людина здатна регулювати свої емоції, адекватно взаємодіяти з середовищем і справлятися зі стресом. Вихід за межі цього вікна призводить до станів надмірного збудження або надмірного пригнічення.

Концепція вікна толерантності розвивалась і використовувалась в різних підходах та теоріях. Відповідно до теорії прив'язаності (Attachment Theory), дитина, яка отримує надійну прив'язаність у ранньому віці, формує стабільне вікно толерантності, тоді як травматичний досвід у дитинстві може звузити це вікно, що призводить до труднощів з емоційною регуляцією.

В межах полівагальної теорії стан вікна толерантності відповідає оптимальному функціонуванню парасимпатичної нервової системи, тоді як вихід за його межі спричиняє реакції «бийся-тікай» (симпатична активація) або «завмирання/відключення» (дорсальна вагусна активація).

В концепціях травмотерапії та тілесно-орієнтованих підходах вікно толерантності розглядали в контексті травматичних переживань та підкреслювали, що люди з травмою мають звужене вікно толерантності, що ускладнює їхню здатність до саморегуляції. Повернути баланс та розширити вікно допомагають тілесні практики.

Когнітивно-поведінкова терапія (CBT) та динамічно-поведінкова терапія (DBT) запропонували практики усвідомленості (mindfulness), емоційної регуляції та навичок дистрес-стійкості, які допомагають розширити вікно толерантності.

В наш час концепція «вікна толерантності» активно використовується у психотерапії (робота з травмою, ПТСР, депресією, тривожністю), нейропсихології (дослідження впливу стресу на мозок), освіті та дитячій психології (емоційне виховання, саморегуляція), коучингу та особистісному розвитку (навички стресостійкості).

Отже, можна сказати, що вікно толерантності – це інтегративна концепція, яка поєднує психологію, нейробіологію та психотерапію, і продовжує розвиватися у різних галузях науки та практики.

Сутність та основні положення концепції вікна толерантності зводяться до наступного. Вікно толерантності (Window of Tolerance) – це діапазон оптимального рівня фізіологічного та емоційного збудження, у межах якого людина здатна ефективно функціонувати, взаємодіяти з оточенням, приймати рішення, адаптуватися до стресу та регулювати свої емоції. Коли людина знаходиться у своєму вікні толерантності, вона контролює власні емоції, раціонально мислить, успішно адаптується до змін, ефективно використовує копінг-стратегії.

Вихід за межі цього вікна веде до станів надмірного збудження або надмірного пригнічення, що ускладнює адаптацію та оптимальне соціальне функціонування людини.

Коли людина знаходиться у вікні толерантності вона є зосередженою, врівноваженою, спокійною, ефективною. Під час перезбудження (вихід «нагору» з вікна) активується симпатична нервова система і виникають симптоми тривоги, дратівливості, паніки, гніву тощо. В стані пригнічення (вихід «вниз» з вікна) активується парасимпатична нервова система і проявляється апатія, втома, відчуття пустоти, відключення, емоційне оніміння тощо.

Концепцію вікна толерантності доцільно використовувати у психологічному супроводі військових під час бойових дій та місцях відновлення. Бойові дії майже постійно призводять до виходу військовослужбовців за межі їхнього вікна толерантності і викликають стан перезбудження або надмірного пригнічення. Застосування цієї концепції у психологічному супроводі допомагає військовим підтримувати емоційну регуляцію, зберігати боєздатність, запобігати психологічним травмам та ефективно діяти в екстремальних умовах.

Використання вікна толерантності у підготовці та відновлені комбатантів ефективно у наступному.

У навчанні, коли під час психоедукації військовим пояснюється, що таке вікно толерантності, які стани є оптимальними, а які свідчать про вихід за межі вікна. Це дозволяє підвищити усвідомленість та довільність власних дій, зрозуміти власні стресові реакції та розпізнати ознаки перезбудження чи пригнічення. Далі військові опановують методи та техніки повернення до свого вікна толерантності, методи активізації під час пригнічення стану, та методи заспокоєння під час перезбудження.

Після бойових зіткнень також доцільно використовувати техніки повернення до вікна толерантності. Після інтенсивного бою або стресової ситуації військові можуть залишатися у стані перезбудження або апатії та пригнічення, що підвищує ризик посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Тут доцільно використовувати відновлювальні методи саморегуляції для профілактики ПТСР. Регулярна робота з власними станами допомагає військовим не тільки у бойових умовах, а й у подальшій адаптації до цивільного життя.

Отже, концепція вікна толерантності є важливою для розуміння того, як людина регулює свої емоції та реагує на стрес. Розширення цього вікна сприяє кращій адаптації, психологічній стійкості та саморегуляції, що має велике значення в військово-професійній діяльності. Застосування концепції вікна толерантності у психологічному

супроводі комбатантів може підвищити їхню стресостійкість, запобігти психологічним травмам та допомагати ефективно діяти в умовах бойових дій. З вікном толерантності можна працювати перед боєм, під час бою та після бою, що дозволить зберігати холодний розум у надзвичайних ситуаціях, уникати деструктивних емоційних реакцій та швидше відновлюватися після бойових зіткнень.

Таким чином, **вікно толерантності** можна розглядати як важливу психологічну антистресову компетентність, яка підтримується шляхом **саморегуляції** й визначає рівень **адаптивності** завдяки ефективному використанню адаптивних **копінг-стратегії,** які допомагають залишатися в межах власного вікна толерантності або повертатися до нього після важкого стресу.

УДК 159.923.2:331.101.3
Роспутний Владислав Сергійович,
аспірант кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ МЕНЕДЖЕРІВ З ПРОДАЖУ В УМОВАХ КРИЗИ

Актуальність проблеми. Війна в Україні негативно вплинула на всі сфери економіки та соціального життя, особливо на торгівлю. Працівники цієї галузі стикаються з нестабільністю попиту, економічною невизначеністю, порушенням партнерських зв'язків та постійним стресом через загрозу життю. У таких умовах стресостійкість стає ключовою навичкою, яка впливає на ефективність роботи менеджерів із продажу та стабільність торговельного сектору.

Торгівля відіграє важливу роль у підтримці суспільної стабільності, особливо під час кризи, забезпечуючи населення товарами та послугами. Проте психологічний стрес та професійне вигорання менеджерів негативно впливають на функціонування галузі, що ускладнює стабільність постачання та рівень задоволеності споживачів.

В умовах війни це питання набуває ще більшої актуальності, адже стресостійкість працівників у ключових сферах економіки напряму впливає на здатність країни протистояти кризі та відновлюватися. Однак традиційні методи навчання персоналу не пристосовані до викликів військового часу, що ускладнює їхню адаптацію до нестабільних

умов. Тому розробка спеціальних технологій формування стресостійкості менеджерів із продажу є своєчасною та необхідною.

Таким чином, тема стресостійкості менеджерів із продажу в кризових умовах має як теоретичне, так і практичне значення. Її вивчення сприятиме стабільності економіки, ефективності торговельної сфери та загальній стійкості суспільства.

Мета дослідження. Проаналізувати фахові джерела та визначити наукові підходи щодо стресостійкості менеджерів з продажу в умовах кризи.

Виклад основного матеріалу. Проблема стресу та стійкості широко висвітлена в науковій літературі. Ханс Сельє розробив концепцію стресу через загальний адаптаційний синдром, тоді як Річард Лазарус і Сьюзан Фолкман акцентували увагу на когнітивній оцінці та стратегіях подолання [1, 2].

Окрема низка вчених вивчала психологічну витривалість, Сальваторе Мадді та Дебора Хошаба, у сфері торгівлі Кері Л. Купер аналізував стресори, такі як високе навантаження, клієнтські вимоги й економічна нестабільність [3,4].

Питання професійного стресу, кризи та вигоряння вивчали як зарубіжні, так і вітчизняні науковці: для освітян – Л. Карамушка, О. Креденцер, М. Лейтер, С. Маслач, К. Терещенко [5, 6]; для спортсменів – Н. Волянюк, А. Колосов, Г. Ложкін, Р. Сміт [7, 8]; для медиків – Г. Каплан, В. Семеніхіна, Б. Шедок [9, 10]. Особливості стресу в ризиконебезпечних професіях досліджували В. Крайнюк, М. Корольчук, С. Миронець, В. Осьодло [11, 12, 13, 14].

Попре ґрунтовну теоретичну базу, проблема стресостійкості менеджерів із продажу в умовах війни та економічної нестабільності залишається недостатньо розкритою. Це дослідження спрямоване на заповнення цієї прогалини шляхом адаптації наукових підходів до кризових умов.

На основі аналізу наукових джерел визначено такі ключові напрями психологічного забезпечення стресостійкості менеджерів з продажу в умовах кризи Л. Карамушка, М, Корольчук, В. Крайнюк, С. Миронець та інші:

– психологічна підтримка персоналу**.** Включає індивідуальні та групові консультації з психологами, організацію тренінгів із подолання стресу, формування навичок емоційної саморегуляції.

– Адаптаційні програми. Запровадження програм гнучкої адаптації менеджерів до нових умов роботи, включаючи навчання ефективним методам ведення продажів в умовах кризи.

– Психодіагностика. Використання спеціальних методик оцінки рівня стресостійкості працівників, визначення їхніх індивідуальних ресурсів для адаптації.

– Розвиток професійно-важливих якостей. Проведення тренінгів із розвитку когнітивної гнучкості, стресостійкості, здатності до швидкого ухвалення рішень у нестабільних умовах.

– Психологічна реабілітація. Надання допомоги працівникам, які постраждали внаслідок бойових дій, втратили рідних або пережили сильні стресові потрясіння. [6, 11, 12, 13].

Окрім того нині визначино завдання психологічного забезпечення стресостійкості [М. Корольчук, В. Крайнюк, С. Миронець,]. Вони полягають у наступному:

– формування у менеджерів навичок саморегуляції та стресостійкості;

– оптимізація професійної адаптації працівників у кризових умовах;

– профілактика професійного вигоряння;

– підтримка, збереження і відновлення стресостійкості фахівців у кризових умовах.

– виявлення та подолання негативних наслідків хронічного стресу.

– впровадження і використання новітніх психологічних технологій для надання психологічної допомоги фахівцям в стресогенних умовах.

Висновки. Аналіз наукових досліджень свідчить про необхідність активного впровадження психологічних технологій для підтримки стресостійкості менеджерів з продажу в умовах кризи. Основні напрями професійної діяльності в цьому контексті мають бути спрямовані на профілактику та корекцію негативних проявів психологічного стану працівників, а також на розробку ефективних стратегій подолання стресу.

У складних умовах війни реалізація цільових психологічних програм є критично важливою для збереження продуктивності, психологічного здоров’я та професійної ефективності менеджерів з продажу.

Список використаних джерел

1. Сельє Г. Стрес без дистресу. Київ: Наукова думка, 1979. 123 с.
2. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984. 456 p.

3. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. New York: AMACOM, 2005. 224 p.
4. Cooper C. L., Quick J. C., Schabracq M. J. International handbook of work and health psychology. 3rd ed. Chichester: Wiley, 2009. 516 p.
5. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.] ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.
6. Маслач С., Лейтер М. П. Профілактика вигорання: новий підхід. Київ: Основи, 2017. 208 с.
7. Ложкін Г. В. Предиктори професійної деформації особистості в спорті / Н. Ю. Волянюк, Г. В. Ложкін, А. Б. Колосов // Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки». – 2020. – Вип. 11 (40). – 48–63 с.
8. Smith R. E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. Journal of Sport Psychology, 1986, vol. 8, no. 1, pp. 36–50.
9. Kaplan H. I., Sadock B. J. Synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/ clinical psychiatry. 10th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2007. 1460 p.
10. Семеніхіна В. В. Синдром емоційного вигорання медичних працівників // Психологічні перспективи. – 2019. – Вип. 33. – 150–162 с.
11. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. – К.: Ніка-Центр, 2009. – 580 с.
12. Крайнюк В.М. Психолологія стресостійкості особистості: Монографія. – К.: Ніка-центр, 2009. – 406 с.
13. Миронець С. Психологія діяльності міжнародних гуманітарних місій: теоретичні та прикладні аспекти: Монографія. – Київ: Київ. нац. торг-екон. ун-т, 2020. 712с.
14. Осьодло В. Стрес-асоційовані розлади здоров`я в умовах збройного конфлікту. Дніпро : Акцент, 2019. – 324 с.

УДК 159’923’2
Рудницька Світлана Юріївна,
доктор психологічних наук, професор,
завідувач лабораторії когнітивної психології,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
ORCID iD 0000-0002-0141-6337

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВРАЗЛИВИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Довготривала широкомасштабна війна в Україні ставить перед суспільством низку складних завдань, одним із яких є збереження й відновлення психічного здоров’я громадян. Кризові події війни можуть спричиняти підвищений рівень стресу, тривожності, депресивних станів та посттравматичних розладів у різних груп населення. До особливо вразливих категорій належать військовослужбовці, внутрішньо переміщені особи, діти та підлітки, люди похилого віку, особи з інвалідністю. Забезпечення психологічного супроводу цих категорій є невіддільною складовою зусиль держави й суспільства у розбудові системи підтримки в умовах війни та післявоєнного відновлення України.

Актуальність дослідження зазначеної проблеми зумовлена масштабами та глибиною психологічних наслідків воєнного стану: вимушені переселення, втрата житла, розлука з родиною, травматичний досвід бойових дій, поранення, втрата близьких людей. Крім того, у період військових конфліктів зростає ризик загострення вже наявних психічних розладів або появи нових проявів психоемоційних труднощів. Вирішення цих проблем шляхом розробки та впровадження ефективних програм психологічного супроводу стає життєвою необхідністю та безпосередньо впливає на майбутнє відновлення суспільства. За останні роки в Україні та у світі зросла увага дослідників і практиків до питань надання психологічної допомоги в умовах криз, військових дій і надзвичайних ситуацій. Вітчизняні та зарубіжні науковці (зокрема в галузях кризової психології, психіатрії, соціальної роботи) активно вивчають ефективні методи психологічного втручання та реабілітації. Численні дослідження фокусуються на комплексному підході: поєднанні індивідуальної та групової психотерапії, когнітивно-поведінкового підходу, арт-терапевтичних технік, тілесно-орієнтованих методів тощо.

В Україні почали формуватися спеціалізовані центри психологічної реабілітації, а також впроваджуватися державні та громадські проєкти підтримки військовослужбовців і переселенців. Міжнародні організації (Всесвітня організація охорони здоров'я, ЮНІСЕФ, міжнародні фонди) роблять вагомий внесок у розвиток експертної бази, фінансування й поширення рекомендацій щодо побудови ефективної системи психологічної допомоги [4; 5]. Однак, попри наявні напрацювання, у науковому полі лишається низка проблемних питань:

- недосконале розуміння специфіки різних груп населення у воєнних умовах (діти, люди з інвалідністю, люди похилого віку, родини загиблих тощо);
- обмеженість досвіду реалізації довгострокових програм посттравматичного супроводу;
- недостатня кількість фахівців, здатних надавати психологічну допомогу в умовах активних бойових дій або підвищеної небезпеки;
- брак фінансування і ресурсів для сталого розвитку центрів психологічної допомоги.

Усе це зумовлює необхідність продовження наукових досліджень, удосконалення освітніх програм для фахівців і розширення доступу населення до кваліфікованої допомоги [1–3]. Розставимо основні акценти, які необхідно враховувати у контексті розв'язання зазначеної проблеми.

Індивідуальні та групові методи роботи. Індивідуальний супровід дає змогу врахувати унікальний досвід клієнта, його травматичний багаж, рівень адаптивності та характерні риси психіки. Застосовуються техніки когнітивно-поведінкової терапії, EMDR (десенсибілізація та опрацювання рухом очей), методи релаксації, діалогова терапія. Групова робота (тренінги з емоційної підтримки, групові терапевтичні зустрічі, групи взаємодопомоги) сприяє формуванню відчуття єдності, безпеки та спільного простору для подолання стресу.

Організація психологічної допомоги для військовослужбовців. Проведення регулярних брифінгів і тренінгів з управління стресом і контролю емоцій. Налагодження командної роботи психологів та військових медиків для оперативної допомоги під час бойових дій. Після повернення з фронту – комплексна реабілітація, що передбачає фізичне відновлення, психотерапевтичне консультування, соціальну адаптацію.

Підтримка внутрішньо переміщених осіб. Залучення соціальних служб до виявлення сімей, які потребують психологічної підтримки. Створення осередків тимчасового проживання з доступними консультаціями психологів, групами самодопомоги й різноманітними реабілітаційними заходами (арт-терапія, музикотерапія, майстер-класи для

дітей тощо). Проведення просвітницьких заходів щодо зменшення стигматизації та дискримінації людей, які залишили рідні домівки внаслідок воєнних подій.

Специфіка роботи з дітьми та підлітками. Впровадження програм психологічної реабілітації в закладах освіти: навчання педагогів навичок роботи з дітьми, які пережили травматичні події; організація безпечного середовища в школах та дитячих садках. Індивідуальна та групова робота з дітьми, які втратили близьких або були свідками бойових дій, із застосуванням ігрових, казкотерапевтичних, арт-терапевтичних методів. Забезпечення консультативної підтримки батькам та опікунам щодо того, як розмовляти з дітьми про війну, як реагувати на їхні стани тривожності й страху.

Особливості підтримки людей похилого віку. Створення умов для збереження соціальних контактів (через клуби за інтересами, онлайн-заняття, віддалені консультації психологів). Робота з почуттями ізоляції, втрати, страху перед майбутнім, забезпечення відчуття безпеки. Координація з медичними установами (адже люди похилого віку можуть мати хронічні захворювання, що загострюються під впливом стресу).

Роль держави та громадських організацій. Державна підтримка: розробка стратегічних програм, нормативно-правової бази, виділення коштів і ресурсів на систему психологічної допомоги (реабілітаційні центри, телефони довіри, онлайн-платформи). Співпраця з неурядовими та міжнародними організаціями, які можуть надати додаткові ресурси й досвід. Підвищення кваліфікації психологів, психотерапевтів, соціальних працівників через спеціалізовані навчальні програми та супервізорські групи.

Отже, психологічний супровід різних груп населення у воєнних умовах є одним із ключових напрямів підтримки суспільства. Його ефективність залежить від комплексності й доступності – охоплення всіх верств населення, урахування їхніх специфічних потреб і можливостей. Забезпечення психологічного супроводу громадян у складних умовах воєнного стану є одним із ключових чинників успішного подолання наслідків збройного конфлікту та формування стійкого й здорового суспільства в майбутньому. Вчасна та якісна допомога здатна поліпшити рівень життя кожної окремої людини, знизити соціальну напругу та сприяти відновленню соціальної єдності.

Список використаних джерел

1. Гуцол К. В. Дискурсивні контексти формування життєвої компетентності української молоді під час війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. *6* (76). 29–36. URL: http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/288842/284366
2. Рудницька, С. Ю. Наративна модель розвитку життєвої компетентності особистості в умовах війни в Україні. *Вісник Національного університету оборони України*. *4* (80). 2024. 119–131. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-80-4-119-131
3. Рудницька, С. Ю. Процесуально-смислова модель розвитку життєвої компетентності особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2023. Т. 7, 1 (33). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/ article/view/616/188
4. UNICEF. (2024). New mics module to measure mental health of adolescents and young people. URL: https://mics.unicef.org/news_entries/235/NEW-MICS-MODULE-TO-MEASURE-MENTAL-HEALTH-OF-ADOLESCENTS-AND-YOUNG-PEOPLE
5. World Health Organization. (2024). *World health statistics 2024: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals.* URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240094703

УДК 159.953.5

Сафін Олександр Джамільович,
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри,
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини

ПРО МАРКЕРИ АСЕРТИВНОСТІ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ СЕРЕД ЮНАКІВ І ЮНОК

В умовах швидкого розвитку сучасного урбаністичного суспільства питання вивчення психологічного благополуччя стають дедалі більш затребуваними. Найбільший інтерес викликає проблематика психологічного благополуччя серед молодих людей, які лише починають власну професійну кар'єру. Важливим компонентом вивчення проблеми є асертивність, яка проявляється

у певному взаємозв'язку із психологічним благополуччям особистості. У дослідженні досліджувався взаємозв'язок між благополуччям та самооцінкою серед працюючих та безробітних молодих людей. Дослідження феномену психологічного благополуччя у контексті сучасних глобалізаційних процесів є дуже актуальним. Можна зазначити, що психологічне благополуччя молоді, яка лише розпочинає власну професійну кар'єру, викликає великий інтерес у працівників освіти та охорони здоров'я.

Інтегральною характеристикою особистості є асертивність, яка пов'язана із цілеспрямованістю, впевненістю у собі, незалежністю, ініціативністю та рішучістю молодих людей. Асертивність проявляється у здатності виходити за межі власного «Я», знаходити позитивний сенс у ситуаціях, що несприятливо складаються, та адаптуватися до існуючих умов. Асертивність сприяє рівності у людських стосунках; дозволяє людині діяти відповідно до власних інтересів; розвиває вміння висловлювати справжні почуття та користуватися власними правами, не порушуючи прав інших. Ці тенденції у розумінні асертивності та її зв'язку із психологічним благополуччям наштовхують на думку, що у досліджуваній віковій групі рівень освіти та зайнятості поступово відходить на другий план, поступаючись ключовою роллю чиннику стосунків.

Поняття асертивності уперше з'явилося в 40–60-х роках 20 століття у працях Е. Солтера, Дж. Вольпе та А. Лазаруса із позицій поведінкової терапії. За теорією Е. Солтера, асертивна людина має високий рівень мотивації до досягнення успіху, що виражається у стійкості потреби досягати високих результатів у будь-якій справі, виконувати роботу швидко та якісно на високому рівні, готовності приймати рішення у ситуаціях невизначеності та нести відповідальність за власні дії, конструктивному підході до вирішення проблем [2]. Асертивна поведінка є оптимальним і конструктивним способом міжособистісної взаємодії на противагу двом найпоширенішим деструктивним методам – маніпуляції та агресії. На основі свого клінічного досвіду А. Лазарус [3] виокремив чотири найбільш загальні типи поведінки і описав поняття асертивності та асертивної поведінки як здатність сказати «ні»; здатність відкрито говорити про власні почуття та потреби; вміння встановлювати контакти, починати і закінчувати розмову; вміння відкрито висловлювати позитивні та негативні почуття. Для неї ці здібності містять такі когнітивні аспекти, як установки, життєва філософія та цінності. Асертивна людина готова знаходити будь-які компроміси, демонструючи самоповагу та повагу до інших. Деякі дослідження, присвячені вивченню чинників

асертивності (прагнення відстоювати свою точку зору) та автономії (незалежність у прийнятті рішень), довели, що асертивні люди здебільшого задоволені життям: Вони мають адаптивні здібності; вони впевнені у собі, щасливі, успішні у досягненні цілей, стійкі до стресу; вони дотримуються етичних і моральних установок, мають аналітичні здібності. Концепція асертивності передбачає усвідомлення здатності конструктивно відстоювати власні права. Згідно із цією концепцією, асертивні навички передбачають здатність поводитися конструктивно, не завдаючи неприємностей іншим людям, вміння тактовно і ввічливо відстоювати свою т. з., вміння приймати і надавати зворотний зв'язок, і у той же час, вміння діяти переконливо у контексті досягнення поставлених цілей. На думку деяких авторів, демонструючи більшу ефективність у творчому аналізі ситуацій, асертивна людина проявляє «самоефективність», яка дозволяє розуміти зміст проблеми, створювати альтернативні ситуації, концептуалізувати відповідні засоби для досягнення мети, передбачити наслідки прийнятого рішення, реалізувати прийняте рішення, самостійно контролювати поведінку та, за потреби, змінювати рішення і цілі, змінювати рішення та цілі.

На думку деяких авторів, благополуччя – це стан людини або об'єктивна ситуація, коли людина має усе, що сприятливо характеризує її життя в очах оточуючих, близьких і самої себе. Крім того, високий рівень ключових компонентів благополуччя забезпечує ефективне функціонування людини, а отже, сприяє її самореалізації. Сучасна концепція благополуччя переважно розглядає оціночні теорії благополуччя, метою яких є визначення того, що змушує людей відчувати себе щасливими та успішними, а що, зрештою, робить їх нещасними. Більше того, сучасні дослідження феномену благополуччя розрізняють три основні типи теорій благополуччя: гедоністичні теорії, теорії реалізації бажань та теорії об'єктивного переліку. Сучасні науковці розглядають поняття матеріального благополуччя як новий вид соціального благополуччя, в основі якого соціально-економічні та правові процеси у суспільстві та їхнійё вплив на психологічний стан особистості. Матеріальне благополуччя характеризує володіння набором благ, який не лише забезпечує задоволення життєво важливих потреб людини, а й створює можливості для її духовного розвитку. На думку М. Джозефа Сіргі, матеріальне благополуччя – це зонтична концепція, яка охоплює багато понять, таких як фінансова задоволеність, фінансовий стрес, відчуття фінансової безпеки, суб'єктивне економічне благополуччя, задоволеність рівнем життя, задоволеність матеріальними благами, відчуття економічної депривації та ін. [1, с. 275].

Варто зазначити, що поняття добробуту та соціального благополуччя закріплені у міжнародних та національних нормативно-правових актах, тим самим характеризуючи не лише суспільство, але й акцентуючи увагу на соціальному та економічному благополуччі індивіда у цьому суспільстві. Крім того, ці поняття тісно переплітаються з правами людини та обов'язками держави. Зокрема, соціальний добробут відображає зобов'язання держави перед громадянами та людьми щодо створення соціально-правових та економічних передумов і можливостей для реалізації прав, свобод і законних інтересів.

Теорії благополуччя показують, що процеси розвитку сучасного урбаністичного суспільства, зростаюча конкуренція на ринку праці та необхідність задоволення особистих інтересів є тісно пов'язаними між собою. Для молоді ці зв'язки проявляються у можливості зайняти певне місце у соціальній структурі суспільства та задовольнити потребу у самореалізації. Як свідчать дані щодо характеристик психологічного благополуччя Всесвітньої організації охорони здоров'я, основний акцент у представленні цього феномену робиться на особистісному зростанні індивіда, здатності швидко адаптуватися до соціально-економічних умов суспільства. Однак результати цього дослідження показують, що молодь сприймає психологічне благополуччя та асертивність як необхідність створення відповідних систем соціальних відносин, а також здатність особистості орієнтуватися у соціальному середовищі.

З огляду на вищезазначене, було цікаво дослідити перемінні асертивності і благополуччя серед молоді. Друге питання полягало у тому, чи відрізняються ці перемінні у групах працюючих і безробітних молодих людей. По-третє, необхідно було виявити відмінності між відповідями юнаків та юнок. Щоб відповісти на ці питання, було висунуто такі гіпотези: не існує статистично значущих відмінностей у рівнях психологічного благополуччя та асертивності у вибірках, що відрізняються за незалежними перемінними статі, зайнятості та освіти. (H1); асертивність позитивно корелює із перемінними психологічного благополуччя та стосунків (H2).

Респонденти залучалися на суто добровільних засадах. Учасники відповідали на запитання після отримання інформованої згоди на участь відповідно до етичних норм і стандартів наукових досліджень. Усі процедури дослідження проводилися відповідно до чинних етичних стандартів. Емпіричне дослідження проводилося серед міського населення віком 18–34 роки (N=627). Було виокремлено основні підгрупи працюючих (N=204) і безробітних (N=110) чоловіків, а також

працюючих (N=154) і безробітних (N=159) жінок. Підгрупи безробітних чоловіків і жінок було набрано із числа тих, хто на той час не працював. Усі респонденти були одруженими та мали однаковий дохід. Немає статистично значущої різниці між групами вибірки, що відрізняються за незалежними перемінними статі, зайнятості та освіти. Для отримання основних даних використовували шкалу благополуччя BBC, шкалу асертивності Ратуса (RAS) та опитувальник асертивності Шейнова. Результати вимірювання психометричних характеристик цих шкал показують, що стандартизована альфа Кронбаха становить 0,759. Змінна фізичного здоров'я має найслабшу кореляцію «пункт-відпочинок» з іншими пунктами шкали самопочуття BBC, шкали асертивності Ратуса та опитувальника Шейнова.

Статистичний аналіз здійснювався за допомогою JASP 0.17.3.0. Припущення про нормальність було перевірено за допомогою тесту Шапіро-Уілка, який для більшості перемінних був значущим (p=0,001), що означає, що припущення про нормальність було порушено. Тест Левена виявився незначущим (p=0,990), що означає, що критерій однорідності дисперсії було виконано. Було виявлено, що середні значення перемінних підгруп за статтю та освітою розподілено нормально. Незважаючи на це, загальна вибірка (N=627) не була розподілеою нормально. А. Вікерс [4] обговорив це явище і підкреслив, що на основі методології центральної граничної теореми вибіркове середнє може наближатися до нормального розподілу. Кореляційний аналіз здійснювався на основі критерію Спірмена. Вивчались перемінні асертивності і благополуччя у групах молодих чоловіків і жінок, диференційованих за статтю, зайнятістю та освітнім статусом. Кореляційний аналіз виявив сильні позитивні зв'язки між перемінними стосунків і психологічного благополуччя (p<0,001). Перемінна фізичного здоров'я, як видно тепловій карті rho Спірмена, мала найслабший зв'язок із психологічним благополуччям і стосунками.

Згідно з отриманими даними можна зробити висновки, що в усій вибірці дослідження найбільш значущими виявилися зв'язки між психологічним благополуччям, стосунками та асертивністю. Ці перемінні виявилися універсальним конструктом: вони позитивно корелювали між собою в усіх групах, незалежно від рівня освіти та зайнятості. Іншими словами, позитивна кореляція між рівнями асертивності, психологічного благополуччя та стосунків є характерною для молодих людей усіх рівнів освіти та зайнятості.

Психологічне благополуччя та показники стосунків позитивно корелюють у групі працюючих чоловіків. Фізичне здоров'я має лише

слабку кореляцію зі шкалами асертивності Шейнова та Ратуса. Можна припустити, що така оцінка фізичного здоров'я є характерною для досліджуваної вікової групи загалом. Здоров'я сприймається як даність і не асоціюється із психологічними перемінними благополуччя. Слабке сприйняття фізичного здоров'я як одного з маркерів психологічного благополуччя найбільш чітко простежується серед працюючих чоловіків. У групі безробітних чоловіків змінні фізичного здоров'я, впевненості у собі та стосунків зросли одночасно. Причому перемінна стосунків позитивно корелювала з усіма іншими перемінними.

Дані про зв'язки між психологічним благополуччям та перемінними стосунків у групі працюючих жінок є достатньо схожими на дані групи працюючих чоловіків. У групі працюючих жінок, на відміну від групи працюючих чоловіків, було помічено, що рівень RAS знижувався зі зниженням психологічного благополуччя і не було виявлено зв'язку із фізичним здоров'ям.

У групі безробітних жінок, так само як і у групі працюючих жінок, не було виявлено кореляції між фізичним здоров'ям і стосунками. Інші зв'язки подібні до тих, що спостерігалися у групі працюючих жінок, із дещо сильнішим зв'язком між психологічним благополуччям і впевненістю у собі. В усіх групах працюючих і безробітних чоловіків і жінок позитивна кореляція між шкалою асертивності Шейнова і перемінною психологічного благополуччя була сильнішою, ніж зв'язок між шкалою асертивності Ратуса і психологічним благополуччям.

Виходячи із результатів дослідження, можна зробити висновки, що обидві гіпотези підтвердилися. Нульова гіпотеза про відсутність статистично значущих відмінностей за статтю, зайнятістю та рівнем освіти щодо перемінних асертивності і благополуччя підтвердилася (H1). Також підтверджено припущення про наявність позитивного кореляційного зв'язку між перемінними психологічного благополуччя, стосунків та асертивності (H2).

Результати дослідження засвідчили, що соціальні стосунки є ключовим аспектом у сприйнятті асертивності і благополуччя. Психологічне благополуччя пов'язане із соціальною стороною життя юнаків та юнок, незалежно від статі, рівня зайнятості та освіти. Результати дослідження показують, що сприйняття психологічного асертивності і благополуча тісно пов'язане зі сферою соціальних відносин індивіда. Всесвітня організація охорони здоров'я розкрила поняття «здоров'я», яке базується на цілісності фізичного, духовного і соціального благополуччя людини. Згідно із преамбулою Статуту Всесвітньої організації

охорони здоров’я, здоров’я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів [5].

Результати дослідження свідчать, що асертивна поведінка у юнаків та юнок пов’язана з оцінкою соціальних відносин як основи психологічного благополуччя. Здобуття освіти та статус зайнятості не мають суттєвого впливу на психологічне благополуччя та особливості асертивності. Фізичне здоров’я не корелює із загальним психологічним благополуччям, принаймні, у межах цього вікового діапазону. Перемінна зв’язку є найбільш вираженою, і вона є значущою для розвитку асертивної поведінки серед усіх груп респондентів. Це означає, що серед молоді найважливішою характеристикою благополуччя є соціальні стосунки та спілкування. Результати дослідження дають підстави характеризувати психологічне благополуччя як явище, що тісно пов’язане із соціальними відносинами та зумовлює асертивну поведінку особистості. Дослідження також виявило тенденцію до послаблення впливу чинника фізичного здоров’я на психологічне благополуччя молодих жінок порівняно із вибіркою юнаків.

Список використаних джерел

1. Salter A. (1949). Conditioned reflex therapy N.Y.: Capricorn. 245 p.
2. Lazarus A.A. (1961). Group therapy of phobic disorders by systematic desensitization. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63, 504–510.
3. Sirgy M.J. (2018). The Psychology of Material Well-Being. Applied Research Quality Life. 13, 273–301.
4. Vickers A.J. (2005). Parametric versus non-parametric statistics in the analysis of randomized trials with non-normally distributed data. BMC Med Res Methodology. Vol. 5, 35. DOI:10.1186/1471-2288-5-35
5. The Constitution of The World Health Organization (was adopted by the International Health Conference held in New York from 19 June to 22 July 1946). URL: https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf (Accessed 20.05.2023).

УДК 159.9
Смаглюк Аліна Олександрівна,
викладач технологічних дисциплін,
відокремлений структурний підрозділ
«Фаховий коледж економіки і технологій
НУ «Чернігівська політехніка»

ЕФЕКТИВНЕ УПРАВЛІННЯ КОНФЛІКТАМИ У СФЕРІ ГОСТИННОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Конфлікти у сфері гостинності є поширеним явищем, оскільки працівники постійно взаємодіють з гостями та колегами в умовах високої емоційної напруги [1]. Ефективне управління конфліктами є ключовим фактором забезпечення якісного обслуговування гостей і підтримки позитивної атмосфери в колективі [2].

Психологічний аспект управління конфліктами охоплює розуміння причин їх виникнення, аналіз ситуації та застосування відповідних методів для вирішення. Основними причинами конфліктів у сфері гостинності є:

- розбіжність очікувань гостей та рівня наданих послуг;
- недостатня комунікація між працівниками;
- емоційне вигорання персоналу [3].

Для успішного управління конфліктами необхідно:

1. **Діагностика конфлікту**: аналіз причин та визначення зацікавлених сторін.

2. **Розвиток комунікативних навичок**: навчання персоналу ефективно спілкуватися з гостями та колегами [2].

3. **Профілактика емоційного вигорання**: створення умов для підтримки психологічного здоров'я працівників [3].

• Чітке визначення ролей і обов'язків у колективі.

• Організація тренінгів з управління конфліктами.

• Використання методів медіації для вирішення складних ситуацій.

Таблиця 1

Методи управління конфліктами

Метод	Переваги	Недоліки
Компроміс	Швидке вирішення	Можливе незадоволення обох сторін
Конкуренція	Захист інтересів організації	Ризик ескалації конфлікту

Метод	Переваги	Недоліки
Співпраця	Забезпечення довготривалого результату	Вимагає більше часу та зусиль
Уникання	Зменшення емоційної напруги	Може призвести до накопичення проблем

Джерело: авторська розробка

Ефективне управління конфліктами сприяє підвищенню рівня задоволеності гостей, зменшенню плинності кадрів та покращенню репутації готельно-ресторанного бізнесу [1]. Розробка програм з розвитку навичок управління конфліктами має стати пріоритетним завданням для сучасних підприємств сфери гостинності [3].

Список використаних джерел

1. Гобель М. Управління конфліктами у сфері обслуговування. Київ: Освіта, 2020.
2. Матеріали тренінгів з управління конфліктами у сфері гостинності. Чернігів: ВСП «ФКЕТ НУ «Чернігівська політехніка», 2023.
3. Практичні рекомендації щодо психологічного здоров'я працівників у сфері обслуговування. Чернігів, 2023.

УДК 159.91

Сова Маргарита Олександрівна,
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології, педагогіки
та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет
ORCID: 0000-0002-3190-7903

СУЧАСНІ МЕТОДИ НЕЙРОРЕАБІЛІТАЦІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

За часів військового конфлікту на Україні третина учасників бойових дій мають діагноз «бойовий синдром» (посттравматичний стресовий розлад – ПТСР), а у ветеранів АТО його симптоми проявляються навіть через десять років після участі у військовому конфлікті. Проте згідно статистичних даних під час воєнного стану майже

половина цивільного населення стикаються з травматичними подіями, що можуть сприяти мультимодальним стресовим розладам, які по сукупності проявів нагадують «бойовий синдром». Тому актуальності набуває дослідження психофізіологічних аспектів проблеми ПТСР, аналіз методів його нейрореабітітації.

Загальновідомо, що синдром ПТСР є комплексним психофізіологічним розладом, що розвивається як наслідок сильного психотравмуючого стресового впливу. Відповідно до мультимодального характеру цього захворювання сучасна реабілітація осіб з ПТСР включає широкий спектр психофізіологічних, психологічних, терапевтичних, фармакологічних методів допомоги. Комплекс цих *методів нейро*реабілітації розглядається Міжнародним товариством з вивчення травматичного стресу (International Society for Traumatic Stress Studies, ISTSS) як еквівалентні методи лікування «першої лінії», доцільність використання яких залежить від клінічної картини комплаентності та важкості стану клієнта. Комплаентність (від англ. patientcompliance) – схильність лікуванню, ступінь відповідності між поведінкою клієнта та рекомендаціями.

Наразі вказана група методів доповнюється техніками нейрореабілітації ПТСР. Серед них активного поширення набуває метод *нейробіоуправління,* який базується на застосуванні параметрів ЕЕГ, ЕКГ, КГР, ЕМГ, дихання як сигналів зворотного зв'язку.Такі сигнали зворотного зв'язку дозволяють клієнту в режимі реального часу отримати інформацію про свій психоемоційний стан і відпрацьовувати навички управління ним. Нейротренінг (НТ) використовується для корекції психоемоційних порушень і сприяє відновленню (підвищенню) ефективності процесів *саморегуляції,* які були порушені при ПТСР. Зокрема у дослідженнях зарубіжних вчених N. Du Bois, J. Leem, J.A., Micoulaud-Franchi, S. Steingrimsson показано, що протоколи, спрямовані на корекцію потужності альфа-ритму ЕЕГ, ефективно знижують кількість симптомів ПТСР [4; 5; 7; 9]. При цьому домінуючим параметром, який використовуються в НТ, є варіабельність серцевого ритму (ВСР). Після серії сеансів нейротренінгу з біоуправлінням по параметрам ВСР дослідники спостерігали значне зниження кількості симптомів ПТСР і цей ефект зберігався декілька місяців [9].

Однак зазначимо, що ефективність НТ за показниками ВСР не перевищує ефективність психологічних методів реабілітації ПТСР. Проте сукупність цих методів у межах комплексних програм реабілітації знижує рівень депресії, підвищує ефективність лікування ПТСР [5].

На увагу заслуговує *метод «адаптивної нейростимуляції»,* який застосовується для реабілітації осіб з ПТСР і передбачає використання

адаптивних нейроінтерфейсів. Особливість підходу до корекції стрес-індуційованих станів полягає у створенні апаратно-програмних комплексів (нейроінтрефейсів) для онлайн-модуляції, яка подається клієнту сенсорної стимуляції (зорової, слухової, тактильної, електричної) за допомогою сигналів зворотного зв'язку про його власні фізіологічні ритми дихання, серцебиття та ЕЕГ. Для прикладу: з метою корекції стану тривоги та стресу S. Cheung пропонує аудіо-нейроінтерфейс «біомузика», який дозволяє трансформувати показники КГР, значення температури шкіри, частоту серцебиття і ритм дихання у такі характеристики музикоподібної стимуляції як, відповідно, мелодія, тональність, звуки барабана і ритмічні акустичні сигнали [3]. У психологічних дослідженнях експериментально підтверджено ефективність такого самонастроювання параметрів стимуляції для відновлення (підвищення) адаптивних можливостей організму та корекції широкого спектру стресових розладів, у т. ч. ПТСР.

Позитивні результати корекції ПТСР були отримані психологами при застосуванні *методу HIRREM* (High-resolution, relational, resonance-based, electroencephalic mirroring, розробленого К.Л. Тегелером [11]. Особливість використання цього методу полягає в тому, що домінуючі ритми ЕЕГ трансформуються в акустичні звукові сигнали (звукові тони), які, у свою чергу, в зворотному зв'язку через слухову систему впливають на спектральний склад ЕЕГ, котрі знову трансформується в аудіо-сигнали, завершуючи петлю біоуправління (a closed-loop).

Повторні серії таких «відзеркалень» (mirroring) призводили до клінічно значимої редукції симптомів ПТСР, яка характеризувалась покращенням суб'єктивних показників самопочуття, збільшенням варіабельності серцевого ритму (дисперсії розподілення RR-інтервалів у ЕКГ), підвищенням чуттєвості біорефлексу та зменшенням міжпівкульної асиметрії у розподіленні високочастотних бета- та гама-ритмів у скроневих частках мозку.

Зазначимо, що при всіх перевагах у методів нейрореабілітації ПТСР є певні обмеження, пов'язані з необхідністю проведення більшої кількості сеансів, а також з труднощами вироблення навичок довільної саморегуляції і, як наслідок, з проблемою підтримки на необхідному рівні мотивації до навчання.

Науковий інтерес для реабілітації клієнтів з ПТСР становлять методи психо- і фармакотерапії, спрямовані на редукцію депресивних станів, послаблення проявів обсессивного синдрому та покращення якості сну. Використання психоактивних сполучень передбачає серотонін- і норадренергійна системи мозку, які виконують ключову роль у механізмах психоемоційних станів. Для підтримки активності

цих медіаторних систем застосовуються селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну (СІОЗС) та норадреналіну. Однак ефективність цих блокаторів є не досить високою. Так, при використанні СІОЗС (препаратів «першої лінії») повна ремісія досягається лише у 20–30% клієнтів. За даними плацебо-контрольованих досліджень, найбільш ефективними для реабілітації осіб з ПТСР є антидепресанти, анксіолітики-транквілізаторі, нейролептики, гіпотензивні альфа1-адренергічені блокатори [5; 2]. Ці препарати викликають значне зменшення симптомів ПТСР, що оцінюється за допомогою шкал ПТСР (у редакціях DSM-4 / DSM-5) і шкали депресії Бека.

Оригінальним методом психофармакотерапії ПТСР є «*реконсолідація»*, що ґрунтується на даних сучасної нейронауки про молекулярні механізми пам'яті[8]. Особливість цього методу полягає в тому, що при кожній новій актуалізації слід пам'яті знову «переписується» на основі тих самих внутрішньоклітинних молекулярно-генетичних механізмів, що і при первинній консолідації. Багаторазова активація та перезапис інформації в нових умовах супроводжується поступовою деформацією висхідної версії слідів пам'яті. Як відомо вперше на реактуалізацію пам'яті як активного процесу перезапису енграм звернув увагу і експериментально проілюстрував З. Фрейд і Ф. Бартлетт. Згідно теорії ретранскрипції З. Фрейда пам'ять – це не є назавжди закріплений процес, а мінливий при кожному вилученні. Явище ретранскрипції відкриває можливість для руйнування травмуючих слідів пам'яті шляхом впливу на процес реконсолідації. Цей процес стосується активації каскаду, тобто «ранніх» і «пізніх» генів у нейронах, утворюючих механізм довготривалої пам'яті. Ефективність діяльності ДНК істотно знижується під час ретранскрипції, при зниженні рівня електричної активності нейронів. Такі дані про внутрішньоклітинні механізми пам'яті слугують підвалиною для створення нової технології лікування ПТСР, сутність якої полягає в проведенні сеансів експозиційної терапії на фоні прийому фармпрепаратів, за допомогою яких створюються неоптимальні умови для реконсолідації слідів пам'яті про травму і врешті-решт призводять до їх руйнування. У дослідженнях за участю ветеранів бойових дій встановлено, що найбільш ефективним засобом для фармакотерапії ПТСР є гіпотензивний препарат пропранолол – антагоніст бета-адренорецепторів, який редукує загальний рівень нейронної активності мозку, послаблює зв'язки симпатичної нервової системи з мигдалиною та зменшує напруженість емоційних реакцій. Іншим прикладом допомоги при ПТСР, який ґрунтується на феномені «ретраскрипції», є поведінкова терапія – згасання слідів пам'яті шляхом багаторазової експозиції травмуючої інформації в аспекті реконсолідації.

Підсумовуючи викладене зауважимо, що сучасна нейрореабілітація осіб з ПТСР передбачає використання комплексу методів, що включають методи психологічної корекції, психофізіології, фармакотерапії, які в комбінації підвищують ефективність відновлення здоров'я. Застосування такої сукупності методів є продуктивним в ситуаціях, коли клієнти не довіряють методам конвенціональної медицини або не проявляють чуттєвість до традиційної терапії. При нейрореабілітації ПТСР ефективними методами корекції є нейробіоуправління, адаптивна нейростимуляція (нейроінтерфейси), метод HIRREM. Перспективними напрямами нейрореабілітації ПТСР є використання даних молекулярних механізмів пам'яті (явище ретраскрипції) як основи для створення нової технології лікування ПТСР, що передбачає проведення сеансів експозиційної терапії на фоні прийому фармпрепаратів, які порушують процес реконсолідації слідів пам'яті та, як наслідок, сприяють її руйнуванню.

Список використаних джерел

1. Екстремальна психологія. Навчальний посібник / М. О. Сова, С. О. Дєніжна, С. С. Митрофанова; Державний податковий університет. – Ірпінь, 2023. – 346 с.
2. Bandelow, B., Allgulander, C., Baldwin, D.S. (2022). World Federation of Societies of Biological Psychiatry (WFSBP) Guidelines for Treatment of Anxiety, Obsessive-Compulsive and Posttraumatic Stress Disorders – Version 3. Part II: OCD and PTSD. *The World Journal of Biological Psychiatry*, *24*(2), 118–134. https://doi.org/10.1080/15622975.2022. 2086296.
3. Cheung, S., Han, E. (2020). Biomusic: An Auditory Interface for Detecting Physiological Indicators of Anxiety in Children. *Frontiers in Neuroscience*, (10), 401. https://doi.org/10.3389/fnins.2016.00401.
4. Du Bois, N., Bigirimana, A.D., Korik, A. (2021). Neurofeedback with Low-Cost, Wearable Electroencephalography (EEG) Reduces Symptoms in Chronic Post-Traumatic Stress Disorder. *Journal of Affective Disorders*, (295), 1319–1334. https://doi.org/10.1016/j.jad. 2021.08.071.
5. Edinoff, A.N., Hegefeld, T.L., Petersen (2022). Transcranial Magnetic Stimulation for Post-Traumatic Stress Disorder. *Fron-tiers in Psychiatry*, (13), 701348. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.701348.
6. Leem, J., Cheong, M.J. (2020). Neurofeedback Self-Regulating Training in Patients with Post Traumatic Stress Disorder: A randomized controlled trial study protocol. *Integrative Medicine Research*, *9*(4), 100464. https://doi.org/10.1016/j.imr.2020.100464.

7. Micoulaud-Franchi, J.A., Jeunet, C., Pelissolo, A., Ros, T. (2021). EEG Neurofeedback for Anxiety Disorders and Post-Traumatic Stress Disorders: A blueprint for a promising brain-based therapy. *Current psychiatry reports*, (23), 1–14. https://doi.org/10.1007/ s11920-021-01299-9.
8. Moore, A.R. (2022). Genetic, Epigenetic, and Epitranscriptomic Mechanisms Associated with Learning and Memory. *Frontiers in Genetics*, *12*, 835719. https://doi.org/10.3389/fgene.2021.835719.
9. Schuman, D.L., Killian, M.O. (2019). Pilot Study of a Single Session Heart Rate Variability Biofeedback Intervention on Vete-rans' Posttraumatic Stress Symptoms. *Association for Applied Psychophysiology and Biofeedback, 44*(1), 9–20. https://doi.org/10.1007/ s10484-018-9415-3.
10. Steingrimsson, S., Bilonic, G., Ekelund, A.C. (2020). Electroencephalography- Based Neurofeedback as Treatment for Posttraumatic Stress Disorder: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, *63*(1), e7. https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2019.7
11. Tegeler, C.L., Shaltout, H.A. (2020). Pilot Trial of a Noninvasive Closed-Loop Neurotechnology for Stress-Related Symptoms in Law Enforcement: Improvements in self-reported symptoms and autonomic function. *Global Advances in Health and Medicine*, (9), 21649 56120923288. https://doi.org/10.1177/2164956120923288.

УДК 159.922.7:37.

Стаднік Оксана Феліксівна,
доктор соціологічних наук, професор,
професор кафедри психології та гуманітарних наук,
Національна академія керівних кадрів культури і мистецтв
https://orcid.org/0000-0002-6121-7612

ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна в Україні створила безпрецедентні виклики для системи освіти, що змусило заклади вищої освіти перейти на онлайн-формат навчання як єдиний можливий варіант забезпечення безперервного освітнього процесу. Особливий вплив ці зміни мають на студентську молодь, яка перебуває у фазі активного особистісного та професійного становлення. Разом із втратою звичних умов навчання та соціальної підтримки, студенти стикаються з підвищеним рівнем тривожності,

емоційного виснаження та труднощами адаптації до нових умов. Питання психологічного благополуччя стає критично важливим у контексті ефективного онлайн-навчання. Адаптація до дистанційного формату вимагає комплексного підходу, що включає соціальну підтримку, розвиток емоційної стійкості та організацію безпечного і комфортного навчального середовища. Значущість цього питання підтверджується численними дослідженнями, які аналізують вплив війни на психологічний стан молоді та їхню здатність до навчання в умовах дистанційного формату.

Вплив війни на психологічний стан студентів. За результатами дослідження, проведеного Прокоф'євою Л.А. [1], більшість студентів, які перейшли на дистанційну форму навчання через воєнні дії, демонструють високий рівень тривожності (до 60% респондентів). Серед основних проявів були відзначені порушення сну, концентрації уваги та емоційна нестабільність. Також виявлено, що тривала дистанційна форма навчання призводить до зниження рівня соціалізації студентів, що посилює почуття ізоляції та невизначеності. Це, у свою чергу, негативно впливає на їхню мотивацію до навчання та загальну психологічну стійкість.

Але, попри важкі обставини, 90% студентів усвідомлюють важливість навчання для свого майбутнього та майбутнього країни. Дослідження психологічного благополуччя студентів, проведене серед студентів Тернопільського національного педагогічного університету в 2021–2022 роках, дозволило глибше зрозуміти ключові чинники, що впливають на ментальне здоров'я молоді в умовах кризових ситуацій, таких як пандемія COVID-19 та війна [2]. Використання «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф дозволило оцінити шість ключових аспектів: позитивні стосунки, автономію, управління середовищем, особистісне зростання, ціль у житті та самоприйняття. Результати дослідження показали, що найвищі показники зафіксовано за шкалою «Особистісне зростання», незважаючи на значні зовнішні виклики. Також спостерігалася позитивна динаміка за шкалою «Автономія», що вказує на зменшення залежності студентів від зовнішнього тиску, підвищення готовності до адаптації та активізацію саморозвитку. За умов невизначеності 68% студентів зберігають прагнення до саморозвитку, відкритість до нового досвіду та здатність до самопізнання, що дозволяє їм долати труднощі, залишатися мотивованими до навчання та досягати поставлених цілей. Статистичний аналіз підтвердив цю тенденцію, продемонструвавши значущі результати ($p = 0,03$). Така орієнтація молоді на особистісний розвиток є важливим ресурсом для подолання кризових ситуацій і збереження стійкості.

Однак найменш вираженими аспектами благополуччя виявилися «Управління середовищем» та «Самоприйняття». Студенти відзначали труднощі з адаптацією до нових обставин, брак контролю над власним життям і складнощі з позитивним сприйняттям себе в умовах нестабільності. Ці виклики особливо загострювалися в умовах підвищеного стресу, спричиненого неможливістю впоратися з повсякденними обов'язками через обмежені ресурси та вплив зовнішніх обставин. Крім того, багато студентів повідомляли про почуття провини та сумніви щодо доцільності навчання під час війни, що було зумовлено усвідомленням масштабів трагедії та безсилля перед поточною ситуацією. Такий внутрішній конфлікт між прагненням продовжувати особистісний розвиток і моральним тягарем ще більше ускладнював їхню адаптацію до нестабільних умов. Ситуації, у яких людина відчуває знижену здатність впливати на навколишнє середовище, значно підривають її психологічну стійкість. Актуальність цієї проблеми підтверджується статистично значущими результатами ($p \leq 0,01$), що свідчить про важливість підтримки таких аспектів благополуччя, як управління середовищем і самоприйняття, для подолання кризових ситуацій [2].

Загалом, результати дослідження свідчать, що кризові ситуації, такі як війна, мають подвійний вплив на психологічне благополуччя студентів. З одного боку, у частини молоді активізуються ресурси, спрямовані на особистісний розвиток, автономію та адаптацію до нових умов. З іншого боку, у значної частини студентів виникають труднощі з управлінням середовищем і самоприйняттям, що вимагає розробки цільових програм психологічної підтримки.

Психологічні стратегії збереження благополуччя студентів в умовах воєнного стану передбачають впровадження комплексних заходів, спрямованих на підтримку емоційної стійкості, соціальної взаємодії та *адаптації до дистанційного навчання*. Зокрема, для першокурсників, які лише розпочинають навчання в університеті, важливим є забезпечення якісної підготовки до роботи з електронними освітніми платформами. Багато студентів стикаються з труднощами, пов'язаними з недостатнім рівнем цифрових навичок, відсутністю досвіду у використанні сучасних комунікаційних інструментів, а також з проблемами доступу до інтернету та перебоями у зв'язку. Для подолання цих викликів університетам доцільно організовувати міні-курси для першокурсників, які будуть зосереджені на засвоєнні ключових цифрових інструментів і платформ, що використовуються в навчальному процесі. Такі курси можуть включати практичні заняття, під час яких студенти навчаться працювати з платформами для відеоконфе-

ренцій (Zoom, Microsoft Teams, Google Meet), системами управління навчанням (Moodle, Google Classroom), а також інструментами для спільної роботи, такими як Google Docs, Trello чи Slack. Окрім базових технічних навичок, ці заняття мають ознайомити студентів із основними принципами академічної доброчесності при роботі з електронними джерелами, правилами ефективного використання ресурсів та способами вирішення технічних проблем. Запровадження таких мінікурсів на етапі адаптації першокурсників дозволить знизити рівень тривоги, пов'язаної з використанням нових технологій, сприятиме швидшому входженню у навчальний процес і підвищить загальний рівень готовності студентів до навчання в онлайн-форматі.

Гнучкість у навчальному процесі є ключовим фактором успішної адаптації: запровадження асинхронного навчання, що передбачає доступ до записів лекцій та можливість виконання завдань у зручний час, дозволяє знизити рівень тривожності. Університети повинні враховувати індивідуальні обставини студентів, надаючи можливість адаптувати терміни виконання завдань або зменшувати обсяг матеріалу без шкоди для якості навчання. Тож доцільно розробити інтерактивні навчальні матеріали та практичні завдання, які стимулюють цікавість до навчання та сприяють активній залученості студентів. Такий підхід дозволяє уникнути академічного вигорання, що є однією з найпоширеніших проблем в умовах тривалого дистанційного навчання [3].

Підтримання балансу між академічним навантаженням і відпочинком є важливим чинником у збереженні ментального здоров'я студентів, особливо в умовах воєнного стану [4]. Університети можуть відігравати значну роль у цьому процесі, впроваджуючи обов'язкові лекції та практичні заняття з тайм-менеджменту, що сприятимуть формуванню навичок раціонального використання часу та зниженню рівня стресу. Такі лекції можуть охоплювати розробку індивідуального розкладу, що враховує перерви на відпочинок, а також техніки управління часом, зокрема метод Pomodoro, який базується на чергуванні коротких інтенсивних робочих періодів із перервами, або матрицю Ейзенхауера, що дозволяє визначити пріоритетність завдань. Важливим аспектом є навчання студентів адаптувати свій розпорядок до непередбачуваних обставин. Це може включати рекомендації щодо того, як діяти в умовах відсутності інтернету чи інших технічних обмежень. Під час таких занять можна також акцентувати увагу на важливості відпочинку та фізичної активності, які мають бути інтегровані в щоденний графік.

Одним із основних елементів *забезпечення психологічного благополуччя* студентів є доступ до професійної допомоги. В умовах воєнного стану університети мають запроваджувати регулярні консультації із психологами, організовувати групи підтримки та створювати «гарячі лінії», на які студенти можуть звернутися за допомогою. Особливо важливо проводити тренінги зі стресостійкості, які навчать студентів управляти емоціями та реагувати на кризові ситуації. Програми психоедукації мають стати невід'ємною частиною освітнього процесу. Лекції та практичні семінари з основ психологічної грамотності допомагають студентам розуміти природу стресу, розпізнавати його прояви та використовувати дієві техніки для його подолання.

Підтримка соціальної взаємодії є важливим елементом збереження ментального здоров'я. Організація онлайн-груп за інтересами, спільних проєктів та інтерактивних зустрічей сприяє налагодженню зв'язків між студентами. Відчуття приналежності до спільноти дозволяє знизити рівень ізоляції та покращити емоційний стан. Окрім того, залучення студентів до волонтерських ініціатив, пов'язаних із допомогою постраждалим від війни, може стати додатковим ресурсом для підвищення їхньої мотивації та самореалізації.

Таким чином, дистанційне навчання в умовах воєнного стану стало об'єктивною необхідністю для підтримання безперервності освітнього процесу, проте водночас зумовило появу низки викликів, які значною мірою впливають на психологічний стан здобувачів освіти. Для подолання цих труднощів потрібен цілісний підхід, який включає створення комфортного навчального середовища, психологічну підтримку та розвиток технічних навичок. Особливо важливо організувати адаптаційні програми для першокурсників, які стикаються з новими формами навчання. Міні-курси з використання освітніх платформ і цифрових інструментів допоможуть студентам швидше опанувати технології, що зменшить рівень стресу і сприятиме кращій інтеграції у навчальний процес. Гнучкість у розкладі та форматах навчання є необхідною умовою успішної адаптації. Надаючи студентам доступ до записів лекцій, можливість виконувати завдання в індивідуальному темпі та адаптувати дедлайни, університети допомагають мінімізувати напругу та забезпечують умови для більш ефективного навчання – такі заходи сприяють зниженню ризику академічного вигорання. Не менш важливим є впровадження системи психологічної допомоги. Регулярні консультації із психологами, тренінги з емоційної стійкості та програми, спрямовані на підвищення самоорганізації, сприяють кращому подоланню кризових ситуацій. Водночас форму-

вання можливостей для соціальної взаємодії, наприклад, через групові проєкти, онлайн-дискусії чи волонтерську діяльність, дозволяє знизити рівень ізоляції та підтримувати емоційний баланс. Забезпечення якісного освітнього процесу за таких умов можливе лише за умови поєднання освітніх, соціальних та психологічних заходів. Такий підхід дозволить не лише зберегти рівень навчання, але й сприятиме розвитку адаптивності та стійкості студентів у сучасних реаліях.

Список використаних джерел

1. Прокоф'єва, Л. А. Особливості психологічного стану студентської молоді в умовах війни. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору: Освіта і психо-соціальна підтримка в умовах війни, 92(I(2))*. 2022. С. 146–156.
2. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: Порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Psychological Prospects Journal, 39.* 2022. С. 322–340.
3. Березяк К., Накорчевська О., Васильєва О. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспектива інновації науки*, Серія «Психологія», № 10 (15), 2022. С. *401–411*.
4. Fawaz, M. E-learning: Depression, anxiety, and stress symptomatology among Lebanese university students during COVID-19 quarantine. Nursing Forum, 56, 1, 2021. P. 52-57.

УДК 159.942.5:7.097

Старик Вікторія Анатоліївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет
ORCID org/0000-0001-5193-6034

АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСВІДУ ЗАРУБІЖНИХ КРАЇН У ПОДОЛАННІ ПТСР

Протягом останнього десятиліття Україна зіштовхнулася з цілим рядом нових для держави викликів військового, політичного, економічного, соціального та гуманітарного характеру. Серед них найтрагічнішими та очевидно найбільш багатомірними за своїми руйнівними

наслідками є бойові дії. Щодня ситуація в країні ускладнюється тим, що протистояння триває і неможливо передбачити час та спосіб його завершення. При цьому однією з ключових особливостей сучасної війни виступає її інформаційна складова, що чинить суттєвий тиск на психіку людей. Завдяки високому рівню розвитку інноваційних технологій інформацію можна швидко і масово поширювати, змінюючи її до невпізнання. У такий спосіб маніпуляції думками, емоціями і поведінкою людей посилюють тривожні настрої, страхи та розчарування в суспільстві, знижуючи загальний рівень його ментального здоров'я. Дані виклики вимагають активної трансформації в системі Національної соціально-психологічної служби України на всіх її ланках. Зростаюча кількість людей, яка боронить нашу країну та бере участь у бойових діях гостро ставить питання щодо їх медичної, соціальної, професійної та психологічної реабілітації. Новизна масштабів проблеми змушує шукати нові рішення, переглядаючи існуючі підходи до проблеми ресоціалізації військових та відновлення їх ментального здоров'я.

Важливим та ефективним джерелом новацій, на нашу думку, є вивчення досвіду країн, які вже стикалися з подібними викликами та мають історію їх позитивного розв'язання, зокрема йдеться про такі країни, як Сполучені Штати Америки, Велика Британія, Ізраїль.

Країною, яка розробила найбільше кампаній з підвищення обізнаності громадськості про ветеранів та проблеми ПТСР, є США. Більшість з цих ініціатив було підтримано на рівні державних установ, таких як Департамент у справах ветеранів, Міністерство оборони, Міністерств охорони здоров'я.

Окрім медикаментозних і психотерапевтичних напрямів лікування ПТСР, досліджено ефективність таких методів комплементарної та інтегративної медицини (КІМ) як акупунктура, біологічний зворотний зв'язок, клінічний гіпноз, масаж, медитація, тайци, йога тощо [3].

Інформативним в даному аспекті дослідження проблеми є психологічний аналіз досвіду роботи в США по запровадженню «системи приятелів» з різними категоріями клієнтів. Незважаючи на особливості, пов'язані з відмінностями між категоріями клієнтів, в основі системи приятелів лежать одні й ті ж принципи та цінності. Загалом «система приятелів» передбачає «співпрацю людей шляхом їх розподілу на пари з метою забезпечення взаємодопомоги та безпеки» [3]. Участь добровільних помічників у системі приятелів передбачає ретельне виконання ряду організаційних етапів, таких як оцінка та планування програми супроводу, визначення обов'язків, залучення та відбір волонтерів, орієнтація та навчання, мотивація, оцінювання ефективності.

Головною причиною швидкого поширення системи приятелів в інших країнах та на інші категорії клієнтів, в тому числі і в Україні, стало те, що, незважаючи на професійну роботу фахівців психологів, саме більш вразливі верстви населення часто залишаються ізольованими від суспільства, що в тому числі є характерним і для носіїв ПТСР. «Система приятелів» спрямована насамперед на подолання цієї ізоляції і є доволі ефективною спробою «витягнути» людей за межі їхнього звичайного (як правило, досить обмеженого) кола спілкування, сприяти їхній більш ефективній ресоціалізації. Це досягається шляхом цілеспрямованого пошуку волонтерів, оцінки їхньої мотивації та відповідності поставленим задачам, їхньої спеціальної підготовки та чіткому визначенню часових меж приятелювання.

Як відомо, значна частина ветеранів мають суттєві труднощі у реадаптації до цивільного життя, що, відповідно до МКХ-11 є однією з провідних ознак комплексного ПТСР [1]. Отже, багатомірність самого розладу та складності у залученні ветеранів до терапії можуть впливати на ефективність застосування традиційної терапевтичної моделі (клієнт-психотерапевт), саме тому, задача приятеля полягає не стільки у наданні саме психіатричної допомоги, скільки у доланні бар'єрів на шляху її отримання.

Досвід Великій Британії у подоланні наслідків ПТСР пов'язаний з першими в історії армії масштабними інофрмаційними кампаніями, спрямованоми на подолання стигми навколо проблем ментального здоров'я. Перший етап кампаній був спрямований на подолання негативних соціальних стереотипів навколо проблеми бойового стресу, тоді як другий етап був зосереджений на підвищенні рівня поінформованості щодо професійних та емоційних факторів, які викликають стрес і можуть призводити до негативних наслідків та погіршення психічного здоров'я. Як первинні методи лікування ПТСР в поєднанні з фармакологічними препаратами Національний інститут охорони здоров'я і досконалості медичної допомоги Великої Британії рекомендує когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), десенсибілізацію і репроцесуалізацію (опрацювання травми) рухом очей [5].

Також широкого розповсюдження набули створені у США та Великій Британії гарячі лінії для ветеранів, що були широко популяризовані для підвищення рівня обізнаності про існування цих інструментів підтримки ветеранів та з метою їх мотивування звертатися за професійною допомогою.

Проте існують обґрунтовані нарікання на ефективність існуючої системи лікування у Великій Британії. Огляд літератури, опублікованої після конфліктів в Іраку та Афганістані, показав незадовільні

результати лікування методом розмовної терапії в рамках моделі, запропонованої Національною службою охорони здоров'я Великої Британії.

Ізраїль має одні з найкращих у світі напрацювань щодо роботи з ПТСР та наслідками пережитих травматичних подій. Країна зазнає регулярних ворожих атак, але навчилася жити з цим та ефективно підтримувати своїх громадян. І цей досвід може бути вкрай актуальним для України.

Першим етапом у системі лікування ПТСР в Ізраїлі є концепція так званої 1-ї лінії підтримки, що ґрунтується на розвитку спроможності кожної людини надавати фахову компетентну допомогу. Як правило, до числа таких фахівців відносяться педагоги, медичний персонал, соціальні працівники.

Друга лінія підтримки ветеранів базується на відновленні порушеної безперервності та якнайшвидшому поверненні до цивільних функцій. Весь процес реабілітації відбувається в першу чергу в соціальних групах, до яких повертається ветеран (сім'я, колеги, найближче оточення).

Основна частина психосоціальної реабілітації ветерана знаходиться в руках соціального працівника (фахівця, який здійснює кваліфікований супровід). Він в основному здійснює координуючу функцію: працює з сім'єю ветерана, координує свою роботу з соціальними працівниками в медичних, навчальних закладах, інших службах. В Ізраїлі соціальні працівники, які надають допомогу ветеранам, обов'язково проходять навчання з розпізнавання маркерів ПТСР та протоколів подальшого лікування. Проте діагноз ПТСР встановлюється виключно лікарями-психіатрами, які є фахівцями в цій галузі.

Подальше лікування ветеранів з діагнозом ПТСР проводиться лише комплексом фахівців: медичним експертом, психотерапевтом, який спеціалізується на посттравматичних розладах, реабілітологом тощо. Основними методами лікування ПТСР у ізраїльських ветеранів є наступні: КПТ, EMDR-терапії, травмофокусована КПТ і терапія тривалого впливу. Окрім міжнародно визнаних методів і протоколів травмофокусованої терапії, реабілітаційний процес може включати практики усвідомленого спостереження, заняття на свіжому повітрі, дихальні вправи, терапію тваринами, арт-терапію та інші допоміжні ресурси [2].

Досвід Ізраїлю переконливо доводить, що соціальне середовище може відігравати ключову роль у провокуванні певних емоційних станів в чутливій психіці ветеранів. Український уряд і суспільство мають добре усвідомлювати цей соціальний ефект з метою сприяння

активному створенню для ветеранів можливостей реалізувати себе в нових професіях, фокусованих осередках спілкування, спеціалізованих центрах відновлення ментального здоров'я з метою ефективної ресоціалізації та пошуку нових сенсів життя.

На даний момент лікування ПТСР в Україні регламентуються уніфікованим клінічним протоколом первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги, щоправда, наразі розробляються та випробовуються і нові методи. Як методи першого вибору найчастіше застосовуються когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), КТ, когнітивно-процесуальна терапія (КПрТ), а також наративна експозиційна терапія (НЕТ) та EMDR-терапія. Медикаментозне лікування базується на призначенні відповідних препаратів. Проте, в даний час найбільш перспективними методиками лікування ПТСР вважаються інтегративні підходи, які поєднують традиційні та експериментальні методи. Наприклад, комбінація КПТ і фармакотерапії може дати більш ефективні результати, ніж застосування одного з цих методів окремо.

Також можливі нові підходи, що ґрунтуються на застосуванні технологій віртуальної реальності або штучного інтелекту для покращення результатів терапії. Вирішення цих та інших задач потребує створення відповідних навчальних центрів, експертних лаборотарій з використанням новітнього обладнання та залученнях високоякісних фахівців для відновлення та збереження ментального здоров'я населення.

Отже, перед Україною постав величезний виклик – підготувати все суспільство до поводження з травмами, отриманими під час війни, різними за своїми видами та масштабами наслідків. Воно має бути підготовленим інтегрувати всіх людей, які зазнали травми, аби надати можливість кожному відновити своє ментальне здоров'я в освітньому, холістичному, соціальному та терапевтичному напрямках.

Список використаних джерел

1. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
2. Кравченко К.О., Тімченко О.В., Широбоков Ю.М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків. Вид-во НУЦЗУ. 2017. 256 с.

3. Реабілітація постраждалих в умовах надзвичайних ситуацій та бойових дій. Посттравматичний стресовий розлад. За ред. К.Д. Бабова, І.Я. Пінчук, В.В. Стеблюка. Одеса, 2015. 240 с.
4. Betancourt, T. S., Keegan, K., Farrar, J., & Brennan, R. T. The intergenerational impact of war on mental health and psychological wellbeing: Lessons from the longitudinal study of war-affected youth in Sierra Leone. Conflict and Health. 2020. V. 14(62). URL: https:// conflictandhealth.
5. Vogt, D., Borowski, S. C., Godier-McBard, L. R., Fossey, M. J., Copeland, L. A., Perkins, D. F., & Finley, E.P. Changes in the health and broader well-being of U.S. veterans in the first three years after leaving the military service: Overall trends and group differences. Soc Sci Med. 2022. V. 294. P. 1–10).

УДК 159.9

Тарасова Валерія Валеріївна,
PhD, викладач кафедри практичної психології,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
https://orcid.org/0000-0003-2550-5526

ПСИХОДІАГНОСТИКА НЕНАДІЙНИХ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна спричиняє глибокі психологічні наслідки для населення, зокрема через дестабілізацію соціальних зв'язків, втрату почуття безпеки та підвищений рівень стресу. Це безпосередньо впливає на формування та функціонування прив'язаності, особливо ненадійних її типів. Дослідження ненадійних типів прив'язаності в умовах війни є важливим для розуміння механізмів адаптації та розробки ефективних психокорекційних підходів.

Сучасні дослідження у сфері психічного здоров'я свідчать про значний вплив війни на емоційний стан та соціальні зв'язки людей [1, с. 15]. Одним із ключових аспектів, що зазнає трансформації під впливом екстремальних умов, є типи прив'язаності, які визначають характер міжособистісних відносин і здатність до емоційної регуляції. Особливої уваги потребують ненадійні типи прив'язаності, адже вони корелюють з підвищеним рівнем тривоги, уникнення та схильністю до

розвитку посттравматичних стресових розладів (PTSD) [2, с. 34]. Метою цього дослідження є визначення особливостей ненадійних типів прив'язаності серед населення в умовах війни та їхній взаємозв'язок із рівнем посттравматичного стресу.

Дослідження проведене серед студентів Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (N=30). Для збору даних використовувалися такі психодіагностичні методики:

The Attachment Style Questionnaire (ASQ) – оцінка рівня тривожної та уникливої прив'язаності;

Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA) – оцінка якості прив'язаності до батьків і однолітків;

PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) – вимір рівня посттравматичних симптомів.

Аналіз отриманих даних здійснювався за допомогою кластерного аналізу та кореляційного аналізу [3, с. 20].

Кореляційний аналіз:

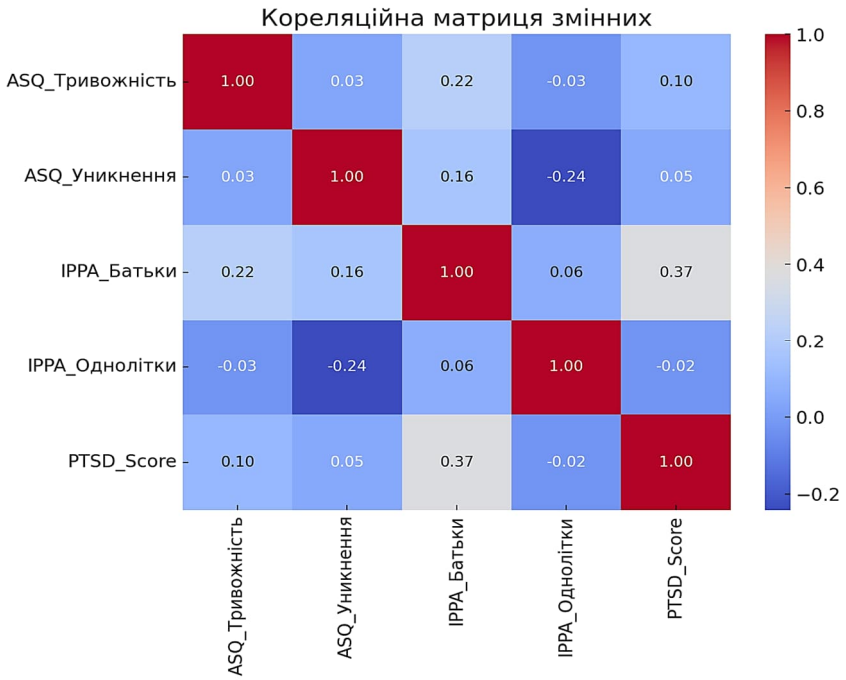


Рис. 1

Виявлено помірну позитивну кореляцію між рівнем PTSD та прив'язаністю до батьків (r = 0.37), що свідчить про значний вплив сімейного середовища в умовах війни [4, с. 45].

Кореляція між PTSD та прив'язаністю до однолітків виявилася незначною (r = -0.02), що може свідчити про менший вплив однолітків у період стресових подій.

Зв’язок між PTSD і рівнем тривожної прив’язаності (r = 0.10) вказує на слабку тенденцію до посилення травматичних симптомів у осіб з високою тривожністю.

Рівень уникнення прив’язаності не мав суттєвого зв’язку з PTSD (r = 0.05).

Кластерний аналіз:

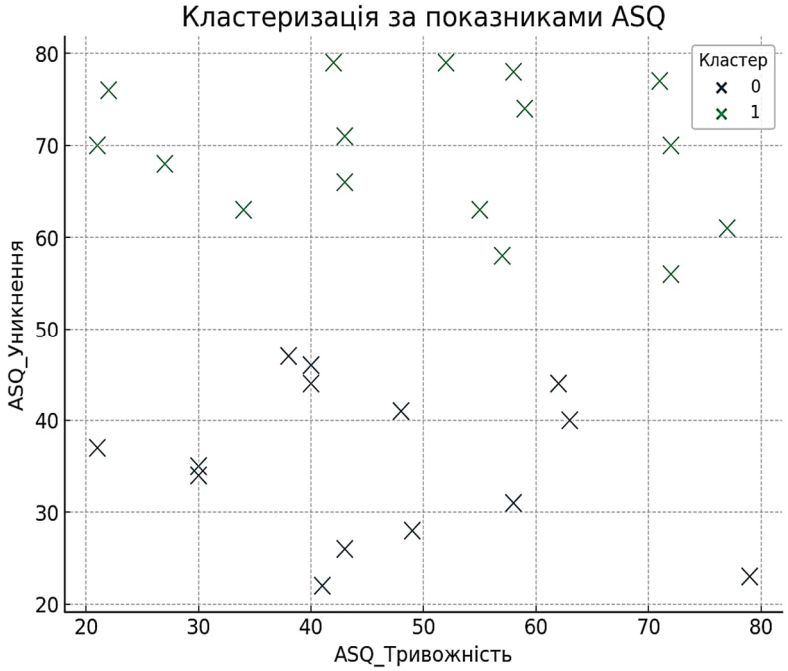


Рис. 2

Виділено два основні кластери серед учасників дослідження:

Кластер 1 (n = 16) – висока тривожність прив’язаності, середній рівень уникнення;

Кластер 2 (n = 14) – високий рівень уникнення, низька тривожність.

Учасники з високою тривожністю демонстрували більш виражені симптоми PTSD, що може свідчити про їхню підвищену чутливість до розриву соціальних зв’язків.

В умовах війни якість прив’язаності є ключовим фактором [6, с. 144], що впливає на рівень PTSD у студентів.

Особи з високим рівнем тривожності прив’язаності мають більшу схильність до розвитку посттравматичних симптомів.

Прив’язаність до однолітків не є визначальним фактором у розвитку PTSD в умовах воєнного стану.

Отримані результати можуть бути використані для розробки психокорекційних програм, спрямованих на підтримку студентів із ненадійними типами прив’язаності, що опинилися у стресових умовах.

Перспективи подальших досліджень в розширенні вибірки дослідження, включивши осіб з різних вікових груп, а також провести лонгітюдне дослідження для оцінки динаміки змін у прив'язаності та посттравматичних симптомах у різні періоди війни. Крім того, важливим напрямком є дослідження впливу психотерапевтичних втручань на формування безпечного стилю прив'язаності та зниження рівня PTSD [5, с. 55].

Список використаних джерел

1. Коробка Л. В. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації. К.: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. 240 с.
2. Bowlby J. Attachment and Loss: Volume 1. – New York: Basic Books, 1982. 407 p.
3. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. Guilford Press, 2016. 578 p.
4. Bartholomew K., Horowitz L. M. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. Journal of Personality and Social Psychology, 1991. № 61(2). С. 226–244.
5. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Washington, DC: APA, 2013. 947 p.
6. Тарасова В.В.. Дослідження прив'язаності серед студентів в умовах воєнного стану. Молодий вчений, 2023. №2(114). URL: [https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5849]

УДК 159.9

Тарасюк Володимир Миколайович,
кандидат політичних наук, докторант
Інституту держави і права імені В. М. Корецького,
Національна академія наук України
orcid.org/0000-0003-1863-3028

СОЦІАЛЬНА РЕІНТЕГРАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ: ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД

Російсько-українська війна, що триває з 2014 року, залучила до участі в бойових діях безпрецедентну кількість громадян України. За офіційними даними Міністерства у справах ветеранів України,

кількість учасників бойових дій (УБД) станом на початок 2023 року перевищила 500 тисяч осіб [1]. Після повномасштабного вторгнення Росії у лютому 2022 року ця кількість суттєво зросла, що відображається в даних міністерства, згідно з якими лише з лютого 2022 року додатково було надано статус УБД близько 350 тисячам осіб, серед яких 9,6 тисяч жінок [4]. За даними Українського ветеранського фонду, загальна кількість ветеранів, членів їхніх сімей та сімей загиблих може сягнути 4–5 мільйонів осіб [5], що створює безпрецедентні виклики для системи соціального захисту та реінтеграції.

Категорії ветеранів та специфіка їх проблем

Аналіз наукової літератури та емпіричних досліджень, проведених як в Україні, так і за кордоном, дозволяє виділити кілька категорій ветеранів, які стикаються з різними проблемами соціальної реінтеграції та потребують диференційованих підходів до підтримки.

1. Ветерани з високою бойовою мотивацією

За даними досліджень Українського ветеранського фонду (2023) та інших досліджень [5, 21], ця категорія складає 10-15% від загальної кількості ветеранів. Характерними особливостями є:

1. Висока значущість бойового досвіду для самоідентифікації
2. Труднощі адаптації до рутини цивільного життя
3. Схильність до ризикованої поведінки
4. Складнощі з регуляцією емоційних станів

Ця група характеризується підвищеним ризиком девіантної поведінки та соціальної дезадаптації. Міжнародні дослідження показують, що ветерани з високою бойовою мотивацією часто потрапляють у групу ризику щодо зловживання алкоголем та іншими психоактивними речовинами, що ускладнює їхню реінтеграцію [16].

2. Ветерани з обмеженими соціально-економічними ресурсами

Ця категорія, за даними досліджень МОМ в Україні та Українського ветеранського фонду [9, 5], складає 25–30% від загальної кількості ветеранів. Основними характеристиками є:

1. Низький рівень освіти та професійної кваліфікації до мобілізації
2. Обмежені соціальні зв’язки та підтримка
3. Економічна вразливість
4. Висока залежність від державних програм підтримки

Ветерани цієї категорії стикаються з підвищеним ризиком безробіття та соціальної маргіналізації. Згідно з дослідженням МОМ (2022), рівень безробіття у цій групі складає понад 35% порівняно з середнім показником у 21% серед усіх ветеранів [8]. Додатковим викликом є ризик бездомності: за даними того ж дослідження, близько 3% ветеранів цієї категорії не мають постійного місця проживання [8].

3. Ветерани із середнім та високим соціально-економічним статусом

Найчисленніша категорія (55–60% від загальної кількості) має найвищий потенціал успішної реінтеграції [5]. Характерні особливості:

1. Наявність вищої освіти та професійної кваліфікації
2. Розвинені соціальні зв'язки та підтримка
3. Економічні ресурси для адаптації
4. Високий рівень резильєнтності

Основні проблеми цієї категорії пов'язані з:

1. Втратою професійної конкурентоспроможності через тривалу перерву у цивільній кар'єрі
2. Трансформацією сімейних ролей та відносин
3. Адаптацією професійної ідентичності
4. Психологічними наслідками бойового досвіду

Дослідження свідчать, що близько 50% ветеранів цієї категорії успішно реінтегруються протягом першого року після демобілізації, тоді як приблизно 30% потребують тривалішої підтримки, особливо у сфері психологічної адаптації [21].

4. Ветерани з інвалідністю внаслідок війни

Ця категорія складає близько 8–10% від загальної кількості ветеранів та має особливі потреби у реінтеграції [10]. Характерними особливостями є:

1. Необхідність одночасної адаптації до цивільного життя та набутої інвалідності
2. Потреба у комплексній медичній та психологічній реабілітації
3. Специфічні виклики працевлаштування
4. Вища ймовірність розвитку ПТСР та інших психічних розладів

Згідно з даними Міністерства у справах ветеранів України, статус особи з інвалідністю внаслідок війни отримали понад 50 тисяч осіб [1]. Міжнародний досвід показує, що ця група ветеранів потребує найбільш комплексного та спеціалізованого підходу до реінтеграції, який враховує як психологічні, так і фізичні аспекти адаптації [28].

Шляхи вирішення проблем соціальної реінтеграції ветеранів

На основі аналізу проблем та міжнародного досвіду можна запропонувати комплекс заходів для вдосконалення системи соціальної реінтеграції ветеранів в Україні.

1. Розвиток системи індивідуального супроводу ветеранів

Впровадження системи кейс-менеджменту як ключового механізму координації підтримки ветеранів:

1. Створення інституту координаторів ветеранів (1 координатор на 50–60 ветеранів)

2. Розробка стандартизованого інструментарію оцінки потреб та моніторингу прогресу
3. Створення єдиної інформаційної системи, що забезпечує координацію послуг різних відомств та організацій
4. Запровадження пілотного проєкту в 5 областях з подальшим масштабуванням на основі оцінки ефективності

Міжнародний досвід, зокрема програма VITAL (Veterans Integration to Academic Leadership) у США, демонструє високу ефективність індивідуального супроводу ветеранів [28].

2. Диференційований підхід до різних категорій ветеранів

2.1. Для ветеранів з високою бойовою мотивацією

1. Програми контрольованої фізичної активності та екстремальних видів спорту
2. Залучення до професійної діяльності, пов'язаної з елементами ризику в легальному полі (служба в правоохоронних органах, рятувальних службах)
3. Спеціалізовані програми психологічної підтримки з елементами управління гнівом та імпульсивністю
4. Програми наставництва, де ветерани виступають в ролі менторів для молоді [22]

2.2. Для ветеранів з обмеженими соціально-економічними ресурсами

1. Комплексні програми соціальної адаптації з елементами розвитку базових життєвих навичок
2. Програми соціального житла з супроводом соціальних працівників
3. Інтенсивні програми професійної підготовки з гарантованим працевлаштуванням
4. Розвиток соціальних підприємств та кооперативів для ветеранів [21]

2.3. Для ветеранів із середнім та високим соціально-економічним статусом

1. Програми швидкого відновлення професійної кваліфікації
2. Підтримка підприємницьких ініціатив через систему бізнес-інкубаторів та акселераторів
3. Програми психологічної підтримки для всієї сім'ї
4. Створення мереж професійної взаємодії та менторства [23]

2.4. Для ветеранів з інвалідністю внаслідок війни

1. Комплексні програми медичної та психологічної реабілітації
2. Адаптовані програми професійної перепідготовки з урахуванням обмежень здоров'я
3. Забезпечення доступності інфраструктури та робочих місць
4. Програми підтримки для сімей ветеранів з інвалідністю [10]

Список використаних джерел

1. Міністерство у справах ветеранів України. Аналітична інформація за даними Міністерства у справах ветеранів України. URL: https://data.mva.gov.ua/
2. Міністерство у справах ветеранів України. Офіційний веб-сайт. URL: https://mva.gov.ua/ (дата звернення: 05.03.2023).
3. Кабінет Міністрів України. Міністерство у справах ветеранів – підсумки 2023. URL: https://www.kmu.gov.ua/news/ministerstvo-u-spravakh-veteraniv-pidsumky-2023
4. Інтерфакс-Україна. Кількість нових УБД із лютого 2022 року становила майже 350 тис. осіб, серед них 9,6 тис. жінок – Порхун. URL: https://interfax.com.ua/news/general/1000271.html
5. Український ветеранський фонд. Потреби ветеранів 2023. URL: https://veteranfund.com.ua/analitics/needs-of-veterans-2023/
6. Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» від 22.10.1993 № 3551-XII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text
7. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення психологічної реабілітації постраждалих учасників Революції Гідності, учасників антитерористичної операції та осіб, які здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації» від 27.12.2017 №1057. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1057-2017-п#Text
8. International Organization for Migration. As Ukraine's Veterans Return Home, IOM Survey Finds Bias and Unfair Treatment. 2022. URL: https://www.iom.int/news/ukraines-veterans-return-home-iom-survey-finds-bias-and-unfair-treatment
9. International Organization for Migration. EU, IOM Support Veterans' Reintegration in Ukraine. 2020. URL: https://www.iom.int/news/eu-iom-support-veterans-reintegration-ukraine
10. International Organization for Migration. EU and IOM Support Veterans' Employment and Community Resilience in Ukraine. 2021. URL: https://ukraine.iom.int/news/eu-and-iom-support-veterans-employment-and-community-resilience-ukraine
11. IREX. Ukraine Veteran Reintegration. URL: https://www.irex.org/project/ukraine-veteran-reintegration
12. Castro C.A., Kintzle S. Military Service Member and Veteran Reintegration: A Conceptual Analysis, Unified Definition, and Key

Domains. Frontiers in Psychology. 2017. Vol. 8. Article 369. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00369.
13. Elnitsky C.A., Fisher M.P., Blevins C.L. Military Service Member and Veteran Reintegration: A Conceptual Analysis, Unified Definition, and Key Domains. Frontiers in Psychology. 2017. Vol. 8. Article 369. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5348503/
14. Bonanno G.A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist. 2004. Vol. 59(1). P. 20-28.
15. Putnam R.D. Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community. New York: Simon & Schuster, 2000. 544 p.
16. Murphy D., Busuttil W. PTSD, stigma and barriers to help-seeking within the UK Armed Forces. Journal of the Royal Army Medical Corps. 2019. Vol. 165(5). P. 322–326.
17. Ahern J., Worthen M., Masters J., Lippman S.A., Ozer E.J., Moos R. The challenges of Afghanistan and Iraq veterans' transition from military to civilian life and approaches to reconnection. PloS one. 2015. Vol. 10(7). P. e0128599.
18. Jakir A. Croatia: Victims of Transition? The Role of Homeland War Veterans in Public Discourse in Croatia. In: Fighters Across Frontiers. Palgrave Macmillan, Cham. 2019.
19. Kranke D., Gin J., Saia R., Schmitz S., Weiss E.L. A qualitative investigation of civilian veteran employment and transition to the workplace: Advocating for improved career development support and educational opportunities. Career Development Quarterly. 2020. Vol. 70(1). P. 16–31.
20. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
21. Буряк О.О., Гіневський М.І., Катеруша Г.Л. Соціальна адаптація учасників АТО. Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія. 2016. № 1(7). С. 18–23.
22. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
23. Климчук В.О. Посттравматичне зростання та розвиток особистості: ресурсний підхід. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2017. Вип. 5. С. 42–58.
24. Національний інститут стратегічних досліджень. Адаптація ветеранів війни до мирного життя: помічник ветерана. URL: https://

niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/adaptatsiya-veteraniv-viyny-do-myrnoho-zhyttya-pomichnyk-veterana
25. Асоціація міст України. Підтримка ветеранів на рівні територіальних громад: аналіз практик та рекомендації. Київ, 2020. 42 с.
26. World Health Organization. Mental health of veterans: identifying priorities to address the needs of the military-served population. Geneva: WHO, 2021. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240050167
27. U.S. Department of Veterans Affairs. National Center for PTSD. How Common is PTSD in Veterans? 2022.
28. Ainspan N.D., Penk W., Kearney L.K. Psychosocial approaches to improving the military-to-civilian transition process. Psychological Services. 2018. Vol. 15(2). P. 129-134. DOI: 10.1037/ser0000258.
29. Sherman M.D., Larsen J., Borden L.M. Broadening the focus in supporting reintegrating Iraq and Afghanistan veterans: Six key domains of functioning. Professional Psychology: Research and Practice. 2015. Vol. 46(5). P. 355-365. DOI: 10.1037/pro0000043.
30. Demers A. When veterans return: The role of community in reintegration. Journal of Loss and Trauma. 2011. Vol. 16(2). P. 160–179. DOI: 10.1080/15325024.2010.519281.

УДК 159.92:005.95
Терещенко Кіра Володимирівна,
доктор психологічних наук,
провідна наукова співробітниця
лабораторії організаційної та соціальної психології,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-1149-2704

КОМУНІКАТИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК ЧИННИК ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСВІТНЬОГО ПЕРСОНАЛУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

В умовах повномасштабного російського вторгнення на територію України особливого значення набувають питання збереження психічного здоров'я персоналу організацій різного типу. Сучасні виклики спричинюють фундаментальні зміни в діяльності організацій, зокрема, закладів освіти, висуваючи нові вимоги до освітнього

персоналу. Впровадження нових форм та методів роботи, відповідно до Концепції Нової української школи, вимагає розвитку відповідних компетенцій педагогічних працівників, серед яких значне місце посідає комунікативна компетентність. Отже, аналіз комунікативного потенціалу як чинника забезпечення психічного здоров'я освітнього персоналу в сучасних умовах представляється достатньо актуальним питанням.

Мета дослідження: розкрити роль комунікативного потенціалу як чинника забезпечення психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах воєнного часу.

Результати дослідження та їх обговорення. *Комунікація в освіті* трактується як обмін інформацією між суб'єктами освітньої взаємодії. Виокремлюють взаємодію працівників освітніх організацій між собою та з клієнтами освітніх організацій (внутрішні комунікації) та освітніх організацій з навколишнім середовищем (зовнішні комунікації). До функцій, які забезпечують внутрішні комунікації, відносять організацію ефективного навчально-виховного процесу; обмін педагогічним досвідом, підвищення професійного рівня членів організації, організацію спільної діяльності вчителів та учнів; налагодження міжособистісних стосунків між членами організації тощо [1].

Значну роль у забезпеченні ефективного процесу комунікації відіграє комунікативний потенціал особистості. Аналіз наукових джерел [2; 3] показав, що *комунікативний потенціал особистості* розглядається як складний інтегративний феномен, що відображає сукупність особистісних характеристик, можливостей, мотивів, установок, здібностей, комунікативних знань, вмінь й навичок, які виявляються у процесі комунікації та відображають її індивідуальний стиль комунікативної поведінки.

Комунікативний потенціал слід розглядати як важливу умову комунікативної компетентності освітнього персоналу в умовах реалізації концепції Нової української школи. На значущості комунікативного потенціалу та його складових у професійній діяльності освітнього персоналу особливо наголошується у працях вітчизняних та зарубіжних вчених [4; 5; 6]. На основі теоретичного аналізу проблеми *комунікативний потенціал освітнього персоналу* трактується нами як складний багатомірний психологічний конструкт, що поєднує комунікативні знання, комунікативні характеристики, комунікативні вміння та навички, які виявляються у процесі взаємодії з учасниками освітнього процесу та визначають індивідуальний стиль комунікативної поведінки педагогічних працівників.

Базуючись на вітчизняних наукових розробках [3; 7], можна констатувати, що комунікативний потенціал освітнього персоналу включає такі компоненти: мотиваційний, когнітивний, афективний, конативний.

Мотиваційний компонент – мотивація вступати в процес комунікації, спрямованість освітнього персоналу до встановлення та підтримання контактів, інтерес до інших суб'єктів комунікації, контактність.

Когнітивний компонент – включає комунікативні знання та особливості сприйняття, розуміння комунікативних процесів освітнім персоналом.

Афективний компонент – здатність освітнього персоналу розпізнавати та керувати емоціями у процесі комунікації (емпатія, емоційний самоконтроль, емоційний інтелект тощо).

Конативний компонент – комунікативні здібності, вміння та навички освітнього персоналу, що проявляються у процесі взаємодії (перцептивність, рефлексивність, експресивність, аналітичність, здатність до активного слухання, комунікативна толерантність, комунікативний самоконтроль тощо).

В освітніх організаціях під час війни особливо актуальним постає питання формування безпечного психологічного освітнього простору. Серед критеріїв психологічної безпеки освітнього простору виокремлюють задоволеність міжособистісними стосунками, захищеність від психологічного насильства [8; 9]. Отже, комунікативна сфера відіграє провідну роль у створенні безпечного психологічного освітнього простору та впливає на психічне здоров'я учасників освітнього процесу.

У науковій літературі наведено дані про наявність зв'язку між комунікативними характеристиками особистості та аспектами психічного здоров'я [10; 11]. На важливості гармонійної комунікативної сфери особистості як складової психічного здоров'я особистості наголошувалось у дослідженнях, де комунікативну компетентність визначено як один з чотирьох векторів психічного здоров'я особистості [12].

Серед індикаторів психічного здоров'я особистості в умовах війни і повоєнний час дослідники вказують відкритість зовнішньому світу, реалістичне, вільне від забобонів та упереджень сприйняття дійсності та здатність на цій основі встановлювати гармонійні міжособистісні стосунки [13]. У наших дослідженнях було виявлено зв'язок комунікативних характеристик освітнього персоналу з аспектами психічного здоров'я як в умовах повномасштабної російсько-української війни, так і до початку повномасштабної війни [14; 15].

Висновки. Показано, що комунікативний потенціал є вагомим чинником забезпечення психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах воєнного часу. Комунікативна сфера відіграє провідну роль у створенні безпечного психологічного освітнього простору та впливає на психічне здоров'я учасників освітнього процесу. Отримані результати дослідження вказують на необхідність розробки тренінгових програм з розвитку комунікативного потенціалу як детермінанти забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л. М. Психологія управління. Київ: Міленіум, 2003. 344 с.
2. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації. Чернівці: Книги-XXI, 2009. 528 с.
3. Заіка В. М., Гета А. В., Вишар Є. В. Комунікативний потенціал майбутніх соціальних працівників. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2021. №1(48). С. 148–152. DOI: https://doi.org/10.24144/2524-0609.2021.48.148-152
4. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психологія спілкування педагога: інтегративний підхід. 2-е вид. Київ: П.П. Лисенко М.М., 2018. 353 с.
5. Andersson K., Sandgren O., Rosqvist I., Lyberg Åhlander V., Hansson K., Sahlén B. Enhancing teachers' classroom communication skills – Measuring the effect of a continued professional development programme for mainstream school teachers. *Child Language Teaching and Therapy.* 2022. No 38(2). P. 166–179. DOI: https://doi.org/10.1177/02656590211070997
6. Güleç, S., Leylek, B. Ş. Communication skills of classroom teachers according to various variables. *Universal Journal of Educational Research.* 2018. № 6(5). P. 857–862. DOI: https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060507
7. Соловей О. А. Теоретичні аспекти дослідження комунікативного потенціалу особистості. *Психологічні перспективи.* 2013. Вип. 21. С. 213–221.
8. Дегтярьова Т. В. Постановка проблеми психологічної безпеки освітнього середовища вищих навчальних закладів : матеріали науково-практичної конференції «Практична психологія XXI століття: проблеми та перспективи». Запоріжжя: Центр планування кар'єри, 2013. С. 38–41.

9. Карамушка Л. М., Шевченко А. М. Вплив освітнього середовища на забезпечення психологічного здоров'я менеджерів та педагогічних працівників освітніх організацій. Біла Церква: КНЗ КОР «КОІПОПК», 2019. 40 с.
10. Кондратюк І. Б. Актуалізація психологічного дисбалансу у комунікативній ситуації: теоретичний аспект. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Філологічні науки.* 2017. № 2(86). С. 83–88.
11. Сергєєва І. С. Конструктивне спілкування як засіб зниження стресу та збереження психічного здоров'я майбутніх педагогів : матеріали Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (13–14 грудня 2019 року). Харків: Українська інженерно-педагогічна академія, 2019. С. 25–27.
12. Загорська О. І. Вектори психологічного здоров'я особистості: матеріали науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика». Харків: Українська інженерно-педагогічна академія, 2019. С. 29–31.
13. Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. Психологічне здоров'я особистості: сутність, індикатори, умови підтримки та відновлення під час війни і в повоєнний час. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2023. Вип. 25(54). С. 28–43. DOI: https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25(54)-28-43
14. Терещенко К. Толерантність як детермінанта забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу. *Організаційна психологія. Економічна психологія,* 2021. № 1(22). С. 110-118. DOI: http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/272
15. Терещенко К. Комунікативний самоконтроль як чинник забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2(26). С. 115–120. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.13

УДК 159.9
Тиченко Марта Євгенівна,
аспірантка, Інститут психології
ім. Г. С. Костюка НАПН України
orcid.org/0000-0001-5010-7998

СУЧАСНІ ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У КОНТЕКСТІ НАВЧАННЯ ТА РОЗВИТКУ ПРАЦІВНИКІВ

Аналіз наукової літератури засвідчує увагу широкого кола дослідників до проблематики навчання та розвитку працівників. С. Белл та колеги, які досліджували розвиток тренінгового методу крізь часову перспективу попередніх 100 років, підкреслюють, що зі зміною специфіки професійної діяльності, видозмінювалися і очікування та цілі до власне навчання. Так, зараз ми говоримо про розвиток тих навичок у працівників, які є фундаментальною умовою для виконання складних завдань у відповідній професійній сфері [1]. Сучасні виклики є достатньо комплексними і динамічними, а запити в організаційному контексті є достатньо широкими. В цьому контексті українські науковці розробили широкий спектр програм імплементації тренінгових технологій. Передусім варто розглянути теоретико-методологічні засади тренінгу. Л. Карамушка розглядає «психологічні тренінги як форму реалізації технологічного підходу для психологічної підготовки персоналу» [2, 19]. Таку думку простежуємо і в працях інших науковців, які вказують таку його ознаку як «технологізованість» [3, 13]. Варто зауважити, що дизайн тренінгу залежатиме від психологічної підходу, що може трансформуватися, виходячи з напрямку самого тренінгу. З іншого боку, відмітною характеристикою тренінгу є його регулярність проведення, виконання вправ. Крім того, в ньому присутній «емоційно-прагматичний аспект дій». Ми погоджуємо з цією думкою, адже тренінг передбачає певний психологічний вплив на його учасників. Також тренінг невід'ємний від набуття нових знань та навичок [3, 13]. С. Алексєєва розглядаючи питання професійної підготовки фахівців з дизайну, підкреслює розуміння тренінгу як педагогічної технології [4].

В. Зливков та О. Лукомська зазначають такий атрибут як мета тренінгу, при цьому треба враховувати, що кожен учасник, який відвідуватиме тренінг, матиме завжди власні очікування та наміри. Водночас тренер в процесі організації груп, формулюватиме відповідні завдання. Дослідники виділяють три групи цілей – *особисті цілі*

учасників (можуть модифікуватися в умовах їх залученості до тренінгу, вправ та дискусій, сесій-рефлексій, зворотного зв'язку), *загальні* цілі (спершу формулюються тренером, та проявляються в назві програми) і насамкінець *універсальні* – характерні для будь-яких типів тренінгів (приміром, покращення суб'єктивного самопочуття осіб-учасників тренінгу). В свою чергу для того, щоб цілі, які передбачені тренінговою програмою були досягнуті, є певні складові елементи. Загалом автори виділяють 4 групи таких складових: антецденти (мають на увазі попередні події важливі щодо тлумачення теперішнього), цільові орієнтації (можуть стосуватися, приміром, навчання, досягнень), найближчі результати (набуття нових знань, здобуття навичок) та віддалені результати (посилення результативності) [5, 60–62].

В рамках технологічного підходу, за Л. Карамушкою, можна виділити такі компоненти тренінгових технологій: *інформаційно-смисловий, діагностичний та корекційно-розвивальний.* Перший пов'язаний з теоретичними підходами, що є основою для тлумачення тлумачення конкретних психологічних явищ (приміром, встановлення характеру феномену, що вивчається в організації; вивчення його основних складових тощо). У свою чергу діагностичний компонент пов'язаний з вивченням тих критеріїв та показників, які стосуються відповідного організаційно-психологічного явища. Сюди входить визначення та обґрунтування застосування методів та методик, що можуть бути використанні для вимірювання досліджуваного явища та окремих його параметрів. В цьому контексті важливо чітко розуміти як будуть представлені отримані результати та їх зіставлення з результатами досліджень науковців. І насамкінець корекційно-розвивальний компонент має в своїй основі можливі вектори виконання роботи, що включає основі напрямки діяльності з корекції та розвитку. При цьому науковиця наголошує, що втілення кожного з компонентів передбачає застосування інтерактивних технік, тобто вони застосовуються у поєднанні з відповідним компонентом технології, та описує різні їх види [2, 26].

Загалом вимоги до тренінгу, описані О. Чебикіним та Т. Сінєльніковою можна поділити на 2 групи: «змістові» та «процесуальні». Перша група стосується дизайну тренінгу, його програми, що має відповідну структуру, етапи та складові, та загалом оцінки його результатів. Друга група стосується вимог до тренера (додамо, що тренер може проводити тренінг у співпраці з ще одним чи кількома тренерами, чи мати допомогу від асистентів. В будь-якому випадку тут істотним є ретельне планування). Організаційно-методичні вимоги можуть стосуватися і наповнення груп учасників та специфіки умов

його проведення. Варто окремо зауважити і такий важливий критерій як «форма проведення тренінгових занять», який стосується невід'ємних вимог до тренінгу. Так, він може мати інтенсивний характер, при цьому тренінгові сесії відбуваються щоденно, тривалість сесій в межах 3–8 годин на день тривалістю від 3-х днів до 2 тижнів. Така інтенсивність передбачає «потужний вплив», однак «зміни, які відбулися, можуть виявитися менш стійкими без подальшого закріплення». Регулярні тренінгові сесії відбувається раз чи декілька разів на тиждень, тривалість в межах 3–4 годин. Вважаємо, що тривалість може бути і більшою – до 6 годин. Дослідники зауважують, що тут пильну увагу треба приділяти тренеру до логічної почерговості різних тренінгових сесій. Ще однієї формою тренінгу є епізодична, де тренінгові сесії можуть відбуватися один чи декілька разів на місяць, перелік учасників може змінюватися як і напрямки проведення занять. Очевидними є виклики такого варіанту, та разом з тим справді важливо, щоб «кожна зустріч була самостійною та завершеною подією». Ще одна форма проведення тренінгу є високо інтенсивною, адже може тривати впродовж однієї чи кількох діб В такому випадку учасники перебувають разом практично 24/7. Такий підхід може бути виправданий, приміром, в умовах налагодження роботи команди, її згуртованості [3, 39–42].

Загалом можемо констатувати важливість тренінгових технологій у контексті навчання та розвитку працівників та високі вимоги, які передбачаються в умовах його проведення для досягнення стійких результатів.

Список використаних джерел

1. Bell B. S., Tannenbaum S. I., Ford J. K., Noe R. A., Kraiger K. 100 years of training and development research: What we know and where we should go // Journal of Applied Psychology. 2017. Vol. 102, № 3. P. 305–323.
2. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу) : Навч. посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.
3. Чебикін О. Я., Сінєльнікова Т. В. Психологічні основи тренінгових технологій: монографія. Одеса: Лерадрук, 2013. 229 с.
4. Алєксєєва С. В. Тренінгові технології розвитку кар'єри у процесі професійної підготовки фахівців з дизайну // Професійно-технічна освіта: науково-методичний журнал. 2015. № 3 (68). С. 22–25.
5. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.

УДК 159.9
Федоренко Юлія Андріївна,
підполковник, слухач інституту стратегічних комунікацій,
Національний університет оборони України
ORCID: 0009-0008-4705-2496

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АБІЛІТАЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану проблема абілітації та реабілітації особистості набуває особливого значення. Війна спричиняє серйозні психологічні травми, що вимагають комплексного підходу до відновлення особистості, її соціальної адаптації та інтеграції в суспільство. Соціально-психологічні чинники відіграють ключову роль у цьому процесі, оскільки впливають на здатність особистості долати стрес, травму та повернутися до активного життя.

Одним із визначальних соціально-психологічних чинників є підтримка з боку близького оточення та суспільства загалом. Родина, друзі, колеги є основним джерелом емоційної стабільності, що сприяє психологічному відновленню. Важливим аспектом також є наявність психологічної підтримки з боку спеціалістів – психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, які допомагають долати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та адаптуватися до нових умов життя [5].

Факторами ризику психічних розладів у воєнний час є:

Пережиті травматичні події: участь у бойових діях, втрата близьких, перебування в окупації чи евакуація.

Тривале перебування в стані стресу: нестача сну, постійне відчуття небезпеки, інформаційний перевантаження.

Відсутність соціальної підтримки: ізоляція, відсутність комунікації з близькими, розірвані соціальні зв’язки.

Економічні труднощі: втрата роботи, житла, матеріальної стабільності.

Фізичні травми та наслідки поранень, що спричиняють порушення психоемоційного стану.

Почуття провини та відповідальності: особливо серед військових, які втратили побратимів, або цивільних, що змушені були залишити рідних у небезпеці.

Категорії груп, які найбільше потребують реабілітації:

Військовослужбовці та ветерани війни – найбільш уразлива група щодо ПТСР, депресії, тривожних розладів.

Переселенці та біженці – особи, які втратили житло та змушені адаптуватися до нових умов.

Діти та підлітки – особливо чутливі до психологічного впливу війни, потребують спеціальних методів реабілітації.

Особи, які втратили членів сім'ї – переживання горя та втрата підтримки призводять до довготривалих психологічних наслідків.

Медичні працівники, волонтери, рятувальники – відчувають емоційне вигорання та хронічний стрес через постійний контакт із травмованими особами.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, станом на 2023 рік, понад 70% військових, які повернулися із зони бойових дій, мають симптоми ПТСР, а серед цивільного населення понад 40% відзначають високий рівень стресу та депресивних розладів. Також, за оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 9,6 мільйона українців потребують психосоціальної підтримки [1].

До соціально-психологічних механізмів реабілітації відносяться соціалізація через участь у громадських ініціативах, залучення до волонтерської діяльності, працевлаштування та освітні програми. Ці механізми сприяють відновленню почуття власної значущості та самореалізації особистості. Державні інституції також відіграють важливу роль у забезпеченні соціального захисту осіб, що потребують реабілітації, зокрема через надання медичної, соціальної та психологічної допомоги [2].

На законодавчому рівні питання абілітації та реабілітації регулюються такими нормативно-правовими актами, як Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» (2005), Закон України «Про соціальні послуги» (2019), а також постанови Кабінету Міністрів України щодо надання психологічної допомоги військовослужбовцям та цивільним постраждалим від воєнних дій. Важливу роль відіграє Національна стратегія розвитку системи охорони психічного здоров'я в Україні, що передбачає комплексний підхід до психосоціальної реабілітації громадян [6].

Прикладом ефективної реабілітаційної програми є діяльність Центру психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна» МОЗ України, де застосовуються інноваційні методики роботи з постраждалими від війни, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію та групову підтримку. Досвід роботи цього центру підтверджує необхідність міждисциплінарного підходу до реабілітації, що включає медичну, психологічну та соціальну підтримку [3, 4, 7].

Значну роль у питаннях психосоціальної реабілітації відіграє Перша леді України Олена Зеленська, яка активно підтримує ініціативи з ментального здоров'я та реабілітації громадян, постраждалих від війни. Вона ініціювала Національну програму психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, що спрямована на створення доступних послуг психологічної допомоги для військових, цивільних постраждалих, дітей та їхніх сімей. Завдяки її ініціативам у співпраці з міжнародними партнерами в Україні впроваджуються передові методики підтримки психічного здоров'я, а також проводяться освітні кампанії для підвищення обізнаності про важливість психологічного відновлення [8].

Отже, соціально-психологічні чинники відіграють ключову роль у процесі абілітації та реабілітації особистості в умовах воєнного стану. Важливим є поєднання державних заходів, громадських ініціатив та підтримки з боку близького оточення для забезпечення ефективного відновлення та соціальної адаптації постраждалих осіб.

Список використаних джерел

1. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). Аналітичний звіт про психічне здоров'я в Україні, 2023.
2. Григоренко Т.М. Психологічна реабілітація осіб, постраждалих від воєнних конфліктів. Київ: Видавництво «Наукова думка», 2020. 312 с.
3. Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні». Відомості Верховної Ради України, 2005.
4. Закон України «Про соціальні послуги». Відомості Верховної Ради України, 2019.
5. Лисенко В.О. Соціальна адаптація ветеранів війни: виклики та перспективи. Львів: Видавництво ЛНУ, 2019. – 280 с.
6. Національна стратегія розвитку системи охорони психічного здоров'я в Україні. Міністерство охорони здоров'я України, 2022.
7. Офіційний сайт Центру психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна» МОЗ України.
8. Офіційний сайт Олени Зеленської. Інформація про Національну програму психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

УДК 159.9:005.95
Ханяк Катерина Володимирівна,
аспірантка, психолог І категорії,
відокремлений підрозділ
«Пасажирське вагонне депо Львів»,
Державне територіально-галузеве об'єднання
«Львівська залізниця»
https://orcid.org/0009-0004-0186-6970

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ПРОВІДНИКІВ УКРЗАЛІЗНИЦІ

В сучасних умовах розвитку корпоративного управління, значна увага приділяється питанню мотивації персоналу, оскільки ефективність роботи компанії тісно пов'язана з внутрішньою вмотивованістю її співробітників. Це стає особливо актуальним для великих державних підприємств, таких як Укрзалізниця, де важливо забезпечити не тільки високу продуктивність, але й адаптивність персоналу до швидких змін в операційному середовищі та ринкових умовах.

Наукові дослідження [1; 2; 3] та практичний досвід свідчать, що одним із ефективних інструментів впливу на мотиваційний механізм є використання психологічних тренінгів, які дозволяють розвивати внутрішні ресурси співробітників (провідників пасажирських вагонів Укрзалізниці), стимулюючи їхнє бажання досягати корпоративних цілей та збільшувати особисту ефективність. Такі тренінги, зазвичай, орієнтовані на формування командної взаємодії, підвищення рівня стресостійкості, розвиток лідерських якостей та інші аспекти, що сприяють покращенню мотиваційного клімату в колективі.

Науковці, такі як В. Штерн, М. Цзен, та Ю. Пахомов, здійснили вагомий внесок у розвиток поняття психотехніки, розглядаючи його як мистецтво управління психічними явищами. Вони робили акцент на практичному використанні психотехніки, що виявляється в здатності впливати на мотиваційні та особистісні структури людей. Однак, незважаючи на значний теоретичний фундамент, на сьогоднішній день, питання психологічних тренінгів та їх ролі в підвищенні мотивації персоналу Укрзалізниці залишається недостатньо дослідженим.

Існуючі дослідження часто обмежуються загальними аспектами психологічної підтримки та розвитку комунікативних навичок, але не враховують безпосередньо специфіку залізничної галузі, яка вимагає високої стійкості до стресів та ефективного управління особистісними

ресурсами в умовах високих ризиків та оперативних змін. Особливо це стосується ролі групових психологічних тренінгів, які використовуються як в клінічній психотерапії, так і для роботи з психічно здоровими людьми.

Сучасне пояснення тренінгу, розширює його визначення до «антропотехніки», що поєднує навчальну та ігрову діяльність. Цей підхід підкреслює потенціал тренінгів для розвитку професійної майстерності, однак потребує додаткових досліджень для адаптації та оптимізації методик у контексті конкретних умов роботи на залізниці.

Таким чином, існує важлива необхідність у глибокому та систематичному дослідженні впливу психологічних тренінгів на мотивацію та загальну продуктивність провідників пасажирських вагонів Укрзалізниці, що дозволить визначити найбільш ефективні стратегії для реалізації потенціалу співробітників в сучасних умовах галузі.

Тренінг, за методологією К. Мілютіної, спрямований на гармонізацію професійного та особистого життя працівників, забезпечує учасникам можливість не лише здобути нові знання, але й ефективно застосовувати їх на практиці, перетворюючи теоретичні знання в реальні вміння [2].

Поняття «тренінг» визначається як активний метод навчання, спрямований на розвиток професійних знань, умінь, навичок та соціальних орієнтирів [4].

Застосування тренінгових технологій в Укрзалізниці передбачає взаємодію між управлінським складом та працівниками, орієнтовану на формування та вдосконалення професійних компетенцій.

Тренінг є систематизованим підходом до застосування специфічних методів навчання з елементами інтенсивного досвіду та обміну знаннями, що відповідає динаміці сучасних робочих вимог.

Психологічний тренінг включає аспекти соціокультурної взаємодії та відображає множинність людської активності. У наукових колах ведеться активне обговорення щодо концептуалізації тренінгу як дистинктивної сфери у сфері прикладної психології. Наукові праці, які зосереджуються на цьому питанні, часто ініціюються з кларифікації самої дефініції тренінгу. У широкому розумінні, цей термін використовується для опису спектру форм групової психологічної діяльності, що включає групову психотерапію, психокорекційні групи, групи досвіду, групи активного навчання та експериментальні практичні лабораторії.

Тренінги, як специфічна форма практичної психології, відрізняються своїми унікальними рисами, які містять в собі сукупність принципів групової роботи, зорієнтованість на психологічну підтримку учасників у процесах саморозвитку, де допомога може надаватися не

лише ведучим, а й самими учасниками. Характерною особливістю тренінгів є наявна стабільна група людей, яка періодично збирається для спільної роботи упродовж кількох днів, відомих як групи-марафони.

Організаційно тренінги зазвичай проводяться в ізольованих просторах, де учасники в основному розташовані у колі, що сприяє розвитку міжособистісних взаємин, аналізу яких здійснюється «тут і зараз». Акцентується увага на вербалізації емоцій та суб'єктивних відчуттів, а також на створенні атмосфери відкритості та психологічної безпеки [5].

Цей багатогранний підхід робить тренінги однією з найбільш впливових форм групової психологічної діяльності, яка привертає увагу як практиків, так і теоретиків.

З метою підвищення ефективності психологічних тренінгів на базі Укрзалізниці, слід акцентувати увагу на основному принципі організації таких заходів, який полягає в активізації групової взаємодії та інтеракції. До основних форм групової роботи належать групова психотерапія, психокорекційні групи, групи обміну досвідом, активне навчання та самовдосконалення [1, с. 87].

У тренінгових групах Укрзалізниці створюється умова для експериментування з новими поведінковими моделями та відносинами, що значно зменшує ризики, які могли б виникнути в повсякденному житті. Учасники можуть «приміряти» нові способи взаємодії, які сприяють збагаченню особистісного досвіду та зростанню самоусвідомленості.

Отже, тренінг у контексті розвитку персоналу Укрзалізниці може бути визначений як цілеспрямований освітньо-виховний процес, який має на меті використання активних педагогічних методик. Ці методики забезпечують оптимальне засвоєння практичних навичок та життєво важливих компетенцій, беручи за основу знання і попередній досвід учасників, та сприяють створенню стимулюючої емоційної атмосфери у групах. Такі тренінги не фокусуються на проблемах особистості з метою їх корекції, а націлені на активне вироблення бажаних моделей поведінки.

Список використаних джерел

1. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. Київ. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2020. 210 с.

2. Мілютіна К. Теорія та практика психологічного тренінгу. Київ : МАУП, 2004. 192 с.
3. Саханюк С. Тренінг соціальної адаптації першокласників // Практична психологія та соціальна робота. 2005. № 2. С. 91–99.
4. Сич Р. В., Мірошніченко В. І. Методика проведення тренінгу формування умін з особистої безпеки майбутніх офіцерів-прикордонників у процесі вивчення військово-спеціальних дисциплін. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького. № 2(67). Серія : педагогічні та психологічні науки. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2013. С. 137–148.
5. Технологія тренінгу / упоряд. О. Главник, Г. Бевз; за заг. ред. С. Максименка. К. : Главник, 2005. 112 с.

УДК 159.923.33-051:364.65
Харцій Олена Миколаївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
Харківський національний університет
https://orcid.org/account 0000-0001-7467-8867

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Вступ. На даний час проблема тривожності та депресії під час воєнного стану в Україні вивчена недостатньо. Важливість вивчення психічного стану людей, зокрема, студентів, які залишились в Україні під час повномасштабного вторгнення, пережили важкі часи бойових дій, були вимушені розлучитися з рідними, потерпають від погіршення побутових умов, має велике значення. Саме це обумовило вибір теми цього дослідження.

Мета роботи полягає в теоретичному та емпіричному розгляді проблеми дослідження психологічних особливостей тривожності у студентів під час воєнного стану в Україні. Розробка психокорекційних рекомендацій щодо зниження рівнів тривожності та депресії у студентів під час воєнного стану в Україні.

Матеріали та методи.

Завдання роботи: проведення аналізу проблеми тривожності та депресії; дослідження психологічних особливостей тривожності та

депресії у студентів під час воєнного стану в Україні; формування практичних рекомендацій щодо зниження рівнів тривожності та депресії у студентів під час воєнного стану в Україні.

Методична база наукового дослідження: для діагностики рівнів тривожності та депресії були використані шкала (тест-опитувальник) депресії А. Бека, тест (опитувальник ситуативної та особистісної тривожності) Ч. Спілбергера. Результати дослідження були оброблені за допомогою наступних математичних методів: визначення середнього арифметичного, моди, медіани, коефіцієнту рангової кореляції Спірмена (для виявлення кореляційного зв'язку між рівнями реактивної (ситуативної), особистісної тривожності та депресії).

Характеристика вибірки: група з 20 осіб – студенти віком 17–25 років, які перебували на території Харківщини з початку повномасштабного вторгнення. Дослідження проводилось у змішаному форматі — як дистанційно, так і офлайн.

Результати та обговорення: Результати нашого дослідження показали наявність у всіх респондентів наявність високого рівня як реактивної (ситуаційної) так і особистісної тривожності (середні значення 64,85 бали та 64,8 бали відповідно). Середній показник рівня депресії склав 34,15 бали, що відповідає рівню тяжкої депресії. У процентному співвідношенні кількість досліджуваних, які показали результати помірного рівня депресії складає 25%, тяжкого рівня депресії – 75%.

Під час воєнного стану в Україні вищі рівні реактивної (ситуативної) тривожності та депресії показали студенти більш старшого віку (20–25 років). Студенти молодшого віку показали вищі рівні особистісної тривожності. За розрахунками між віком респондентів та рівнями особистісної, реактивної тривожності та депресії виявлені позитивні кореляційні зв'язки.

Про наявність прямого кореляційного зв'язку між рівнями реактивної (ситуативної), особистісної тривожності та депресії свідчать показники коефіцієнту рангової кореляції Спірмена (р) з рівнем значущості $\alpha<0,05$ (між рівнями реактивної тривожності та депресії $p=0,71$, між рівнями особистісної тривожності та депресії $p=0,69$. При $\alpha<0,05$ залежність вважається статистично значущою.

Дослідження показало, що у студентів чоловічої статі середні показники реактивної (ситуативної) тривожності дещо нижчі показників особистісної тривожності, у студенток-жінок, навпаки, показники реактивної (ситуативної) тривожності вищі показників особистісної тривожності. Середні показники депресії вищі у респондентів жіночої статі. Загалом більш високі рівні реактивної (ситуативної) тривож-

ності, особистісної тривожності та депресії у студенток-жінок ніж у студентів чоловічої статі. Розподіл середніх показників реактивної (ситуативної), особистісної тривожності та депресії залежно від статі студентів надано у таблиці 1.

Таблиця 1

Середні показники тривожності та депресії у студентів залежно від статі

	Чоловіки	Жінки
Реактивна (ситуативна) тривожність	63,75	66,5
Особистісна тривожність	64,08	65,88
Депресія	33,83	34,63

Загальні рекомендації для зменшення рівнів тривожності та депресії полягають у підтриманні режиму навантаження і відпочинку, по можливості, повноцінному харчуванні, лікуванні супутніх захворювань, інформаційній гігієні, розвитку критичного ставлення до почутого і побаченого та реалістичного цілепокладання. Навіть у воєнний час, дуже важливий позитивний вплив на психіку людини мають усі види творчості.

Для зменшення рівнів тривожності та депресії під час воєнного стану досліджуваним рекомендовані індивідуальні та групові заняття з психологом. За відсутності такої можливості під контролем психолога рекомендовані самостійні аутотренінгові вправи, які можуть бути поєднані з дихальними вправами, арт-терапією, трудотерапією, ароматерапією, масажем та водними процедурами.

Практична значущість дослідження полягає у подальшій психологічній допомозі людям під час воєнного вторгнення в Україну, зокрема тим, які знаходились на територіях активних бойових дій. Зниження рівнів тривожності та депресії являє собою надзвичайно актуальну проблему, особливо у студентства, представники якого є важливими для майбутнього відновлення України.

Висновки. Дослідження рівнів тривожності та депресії під час воєнного стану в Україні, проведене згідно з метою роботи за методиками «Тест Ч. Спілбергера» і «Шкала депресії А. Бека» показало у студентів, які постійно перебували на території Харківщини з початку повномасштабного вторгнення, наявність високого рівня реактивної (ситуативної), особистісної тривожності та депресії. Також виявлений сильний прямий кореляційний зв’язок між рівнями тривожності та депресії. Це свідчить про те, що студенти з високим

рівнем тривожності, які знаходяться в постійному напруженні, мають тривожні, негативні думки, схильні до розвитку депресивних станів. Результати, оброблені за допомогою математичних методів, можна вважати достовірними.

Достатньо високі показники рівнів тривожності та депресії в даному дослідженні свідчать про психічний стан студентів, які пережили важкі часи бойових дій, були вимушені розлучитися з рідними, потерпають від погіршення побутових умов та вже понад рік перебувають в ситуації постійної загрози для життя і повної невизначеності майбутнього.

Список використаних джерел

1. Лемак М. В. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. – Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші. 2011. 616 с.
2. Маркер К., Ейлворд Е. Генералізований тривожний розлад. Львів: Свічадо, 2017. 123 с.

УДК 159.9

Шатілова Олександра Сергіївна,
доктор філософії з психології,
доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет
ORCID: 0000-0002-3785-5606

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СПОЖИВАННЯ ШОК-КОНТЕНТУ В УМОВАХ ВІЙНИ

За У. Авраменко та ін., «шок-контент – це інформація в медіаформаті (фото, відео, аудіозаписи), яка викликає у споживача різкі емоції (страх, огиду, шок, тривогу, сором, занепокоєння, емоційне збудження), а інколи інтригує, викликає азарт» [1, с. 37]. Автори зазначають, що деякі підлітки цілеспрямовано шукають шок-контент з цікавості, та щоб перевірити свою стійкість до стресу.

В. Бугрим використовує інший термін – «думскролінг». За автором, «люди схильні дивитися/переглядати, слухати і читати вражаючі новини в різних медіа, особливо у соціальних мережах. Саме така

особливість людей і називається «думскролінгом», що з англ. *doom* – «доля», «загибель», «приреченість», «темінь», а «*scrolling*» – «прокрутка», акт споживання негативної інформації» [3, с. 169]. Він зазначає, що провокаційні заголовки притягують читачів, а з психологічної перспективи споживання негативу пояснюється потребою компенсувати тривожний стан. Інші дослідники, Т. Бауліна й В. Крикун розглядають думскролінг як «потяг, прагнення людини до поглинання великої кількості негативних новин, незважаючи на їхній деструктивний вплив» [2, с. 10].

У цій роботі ми будемо користуватись терміном «шок-контент».

Що належить до шок-контенту? Це, на наш погляд, аудіозаписи чорних ящиків, відеозаписи моментів суїциду, відеозаписи побиття осіб, відеозаписи моментів ДТП, вражаючі медичні кейси (у формі тексту), відеозаписи насилля над тваринами та інше.

В умовах війни додалися нові для України варіанти шок-контенту: аудіозаписи переговорів військових, відеозаписи боїв з передової, відеозаписи перших хвилин після удару, відеозаписи демонстрацій різних видів зброї, відеозаписи, пов'язані з військовими злочинами та інше.

Чому людина вживає шок-контент? Виокремимо, на нашу думку вірогідні причини: 1) цікавість, 2) бажання екстриму, 3) нестача емоцій та яскравих подій у житті, 4) бажання перевірити свою стійкість, 5) бажання вивчити свої межі, 6) »відчуття життя», яке може з'явитись після перегляду вражаючих відео, 7) наявність табуйованих бажань, 8) адреналінова залежність (наприклад, від вибухів, коли особа одночасно відчуває тривогу й задоволення, дискомфорт й потребу відчути це знову), 9) отримання задоволення від вражаючого контенту та інше. Останній пункт потребує окремої уваги та, можливо, допомоги фахівців сфери ментального здоров'я.

Узагальнюючи, зауважимо, що, *по-перше*, шок-контент може стосуватись а) людей, б) тварин. Існують випадки спеціально створеного шок-контенту з тваринами, яких спочатку помістили в небезпечну ситуацію, а згодом начебто «врятували». *По-друге,* шок-контент можна розділити на а) такий, що пов'язаний з війною, б) такий, що не пов'язаний з війною. *По-третє,* за нашими спостереженнями за телеграм-каналом «Реальний Київ», кількість шок-контенту зросла. Це особливо стосується кількості відеозаписів перших хвилин після удару та відеозаписів моментів ДТП.

Перспективи даної роботи полягають у проведенні емпіричного дослідження проблеми споживання шок-контенту.

Список використаних джерел

1. Авраменко У., Матвієнко Є., Савчин М. Рекомендації батькам щодо психогігієни підлітків в інформаційному просторі. *Сучасний педагогічний процес: світові тенденції та вітчизняні реалії* : матеріали ІІ науково-практ. конф., м. Дніпро, 9–10 лют. 2024 р. С. 37–39. URL: https://molodyivchenyi.ua/omp/index.php/conference/catalog/download/75/1208/2505-1 (дата звернення: 08.02.2025).
2. Бауліна Т., Крикун В. Думскролінг як явище сучасного медіа-простору. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2024. № 49. С. 9–14. URL: https://doi.org/10.32782/apfs.v049.2024.2 (дата звернення: 09.02.2025).
3. Бугрим В. Думскролінг та його подолання!? *Сімдесят другі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки* : матеріали Міжнар. наук. інтернет-конф., м. Тернопіль-Переворськ, 21–22 лют. 2023 р. С. 168–175. URL: http://www.spilnota.net.ua/data/downloads/file_1678691967.pdf#page=168 (дата звернення: 10.02.2025).

УДК 613.86:364-43(043.2)
Шуй Наталя Вікторівна,
старша викладачка кафедри права,
Вінницький торговельно-економічний інститут,
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
Державний торговельно-економічний університет
https://orcid.org/0000-0003-3860-0418

РОЛЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ: АКТУАЛЬНІСТЬ І ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Сучасні суспільно-економічні виклики, ускладнені військовими діями останнього десятиліття, створюють серйозну загрозу для ментального здоров’я населення України. Зрозуміло, що ці фактори мають значний вплив на психологічний стан кожної людини. Проте не слід забувати й про щоденні особистісні випробування, з якими ми стикаємося. Сукупність цих факторів є особливо небезпечною, адже в умовах постійного стресу психіка людини швидко виснажується, що призводить до зниження здатності адекватно реагувати на ситуацію. Крім того, негативні обставини викликають психічне перенапруження

та можуть мати довготривалі негативні наслідки для ментального здоров'я. У зв'язку з цим набуває особливої актуальності розвиток уміння людини зберігати контроль над своїми діями та емоціями, тобто розвиток саморегуляції емоційної сфери. В умовах сьогодення, коли ефективність роботи фахівців є критично важливою для успіху економічної сфери, особливу увагу слід звернути на соціальну сферу. Ця галузь характеризується стрімким розвитком та розширенням спектру послуг, оскільки саме соціальні працівники відіграють ключову роль у подоланні нерівності та забезпеченні однакового доступу до необхідних послуг для всіх категорій населення. Останнім часом соціальна сфера зазнає значних змін, зумовлених економічними труднощами, війною, пандемією COVID-19, цифровою трансформацією соціальних послуг та інтеграцією України до Європейського Союзу. Згадані фактори, безсумнівно, впливають на роботу соціальних працівників, створюючи для них нові виклики та завдання. Кризові явища призводять до збільшення кількості вразливих категорій населення, які потребують допомоги та підтримки. Зокрема, за останні три роки кількість людей з інвалідністю зросла приблизно на 300 тисяч, а понад 3 мільйони 400 тисяч осіб стали вимушеними переселенцями [1; 2]. Зрозуміло, що також збільшилася кількість сімей загиблих захисників України, хоча з очевидних причин точні цифри не розголошуються. Відповідні обставини сприяють значному збільшенню професійного навантаження на соціальних працівників та вимагають від них виконання завдань, які часто пов'язані з високим рівнем особистісного залучення до проблем і переживань клієнтів. Таке навантаження може призвести до емоційного та професійного вигорання фахівців. З огляду на вищезазначене, можна стверджувати, що сучасні тенденції розвитку системи соціального забезпечення в Україні зумовлюють потребу в залученні великої кількості фахівців із високим рівнем розвитку навичок саморегуляції емоційної сфери. Водночас варто відзначити, що наразі з'являються нові професійні можливості для соціальних працівників, оскільки розширення спектру надаваних послуг відбувається в короткострокові терміни і дозволяє швидко покращити свої вміння та навички. Однак украй нагальною залишається проблема відсутності навчального компоненту, який буде спрямовано на підтримку безпосередньо соціальних працівників, а проведення держаних тренінгових програм із підтримки ментального здоров'я виглядає як ще одне додаткове завдання, що виснажує.

Проблема саморегуляції емоційної сфери неодноразово ставала предметом наукових досліджень. Вивченням окремих аспектів саморегуляції емоційної сфери цікавились представники психоаналізу,

когнітивної та гуманістичної психології: А. Бекк, А. Елліс, А. Маслоу, К. Роджерс, З. Фрейд, Е. Фром та ін. Сучасні зарубіжні науковці (Н. Гарнефски, Дж. Гросс, Р. Ербер, К. Ізард, Дж. Мейєр, М. Селігмана, П. Селовей, А. Тессер та ін.) розглядають процес саморегуляції в аспекті взаємозалежності ефективного контролю власної поведінки з емоційною сферою особистості. Явище саморегуляції особистості активно вивчається і в рамках українських теоретичних та емпіричних психологічних досліджень А. Бандури, Л. Бекіньової, Н. Власова, О. Власова, М. Гринців, В. Зарицької, М. Кузнецова, С. Максименка, М. Падуна, М. Півень, В. Писаренко, О. Чебикіна, І. Цілинко, Г. Шульги та ін.

Здійснений аналіз літературних джерел дозволяє нам стверджувати, що феномен емоційної саморегуляції, її механізми та фактори на сьогодні не мають єдиноприйнятого визначення і трактуються відповідно до поглядів представників різних психологічних напрямків. Науковці, які досліджували феномен саморегуляції емоційної сфери, акцентують увагу на особливих аспектах і виділяють його як: вміння володіти інтенсивністю та проявом емоцій, спрямовуючи їх у бажане русло; трансформацію негативних емоційних станів в позитивні [3]; здатність ефективно регулювати емоційний стан, враховуючи контекст конкретної ситуації [4]; процес оптимізації емоційного стану, здатність керувати власними емоціями, почуттями та переживаннями або як діяльність, що аналізує актуальний емоційний стан [5]; вроджений процес керування активністю, забезпечений несвідомими механізмами та спрямований на підтримку комфортного і стабільного внутрішнього світу [6]. Варто відзначити, що емоційну саморегуляцію розглядають також як компонент емоційної зрілості особистості. К. Роджерс стверджував, що управляти своїми емоціями як частиною власного «Я» й абсолютно контролювати свої емоції може тільки емоційно зріла людина [5]. На думку Ю. Короцінської, емоційна саморегуляція пов’язана з емоційною зрілістю, емоційною експресивністю та емпатією, що забезпечують адекватність емоційного реагування в певних умовах. Саме тому під емоційною зрілістю дослідниця розуміє інтегративну якість особистості, що характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери та емоційної саморегуляції, які забезпечують адекватність емоційного реагування в певних соціокультурних умовах [7, с. 130]. М. Боришевський у контексті управління емоціями наголошує на важливості контролю не стільки негативних емоцій (безпосередні, відносно короткочасні та неприємні переживання), скільки емоцій, які сприяють посиленню психологічної ентропії, тобто «недоречних» та »деструктивних» реакцій [8]. В. Зарицька стверджує, що для

саморегуляції відправною точкою має стати бажання людини стримувати свої емоції. Окрім цього, дослідниця наголошує на динамічній природі саморегуляції та на можливостях її розвитку [9]. У закордонних дослідженнях емоційну саморегуляцію розглядають як цілеспрямований процес функціонування та управління власною активністю [10]; модуляцію власного емоційного досвіду і відповідної реакції у вигляді перетворення інтенсивності та тривалості переживання емоцій [11]. Виходячи з вищевикладеного, саморегуляція емоційної сфери постає складним, неоднозначним та багатоаспектним феноменом, який включає контроль, управління та трансформацію емоцій, що, на нашу думку, сприяє збереженню психічного здоров'я, покращенню міжособистісних стосунків та успішному здійсненню професійної діяльності.

Наш науковий інтерес спрямований на дослідження кореляційного зв'язку саморегуляції емоційної сфери та успішної професійної діяльності соціальних працівників як фахівців кризової допомоги. Відповідно до Закону України «Про соціальні послуги» «соціальний працівник – це фахівець, який має професійну освіту у сфері соціальної роботи та надає соціальні послуги різним категоріям населення, які цього потребують. Основними професійними функціями соціальних працівників є виявлення та оцінка потреб осіб, які потребують соціальних послуг; надання соціальних послуг, таких як консультування, підтримка, посередництво, представництво інтересів; розробка та виконання індивідуальних планів соціального обслуговування; взаємодія з іншими організаціями та установами для забезпечення комплексного підходу до вирішення проблем клієнтів; ведення документації та звітності про свою роботу» [12]. Для обґрунтування доцільності дослідження саморегуляції емоційної сфери соціальних працівників ми провели анкетування, за результатами якого було виявлено основні виклики в роботі з вразливими категоріями населення: 87% (n=30) опитаних відчувають високу емоційну залученість до проблем клієнта, 60% (n=30) респондентів помічають ознаки емоційного вигорання, 40% (n=30) рефлексують ознаки переживання дистресу, 34% (n=30) постійно відчувають фізичне виснаження [13]. Отже, можемо припустити, що розвиток саморегуляції емоційної сфери відіграє важливу роль для психологічного благополуччя соціальних працівників та сприятиме особистісному й професійному зростанню.

У контексті дослідження саморегуляції емоційної сфери подальшу перспективу вбачаємо в таких можливостях: окреслити зміст та структуру саморегуляції емоційної сфери соціальних працівників (вперше); розробити й експериментально апробувати модель саморегуляції емоційної сфери соціальних працівників; вдосконалити:

теоретичні положення щодо саморегуляції емоційної сфери у соціальних працівників; доповнити практичні рекомендації для розвитку та корекції саморегуляції емоційної сфери соціальних працівників.

Зважаючи на вищевикладене, можна зазначити, що емоційна саморегуляція являє собою систему когнітивних дій, спрямованих на модифікацію емоційного стану шляхом його активації, гальмування або стабілізації. Відповідні дії саморегуляції постають критично важливою навичкою в сучасному світі, оскільки вони спрямовані на зменшення емоційних переживань, формування душевного комфорту та емоційної стабільності й можуть стати основою для постстресового або посттравматичного зростання.

Список використаних джерел

1. Про Державний бюджет України на 2023 рік редакція від 22.10.2023 № 2710-IX. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2710-20/ed20231022#Text (дата звернення: 05.02.2025).
2. Звіт про виконання паспортів бюджетних програм за 2023 рік Міністерства соціальної політики України, Міністерство фінансів України. *Міністерство соціальної політики України*. URL: https://www.msp.gov.ua/files/budjet/zvit-2023.doc (дата звернення: 05.02.2025).
3. Опанасюк І. Програма розвитку EQ старшокласників арт-терапевтичними та допоміжними засобами. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. № 16. С. 146–155.
4. Гільова Л. Л., Кулик Н. А. Удосконалення механізмів емоційної саморегуляції вчителя засобами позитивної психотерапії. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. Вип. 35. С. 106–118.
5. Бекіньова Л. Теоретичні підходи до проблеми емоційної саморегуляції особистості. URL: http://distance.dsu.dp.ua/ukr/conference/2015/osvitniy_dosvid/Bekinova.pdf (дата звернення: 02.02.2025).
6. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
7. Короцінська Ю. А. До проблеми дослідження емоційної саморегуляції в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Т. VII, Екологічна психологія, Вип. 48. С. 124–135.

8. Боришевський М. Й., Галян І. М. Саморегуляція оцінної діяльності вчителя як вид психічної активності. Київ: Дніпро, 2001. 74 с.
9. Зарицька В. В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2010. № 6. С. 33–37.
10. Gross J.J., Thompson R.A. Emotion regulation: Conceptual foundations // Gross J.J. (ed.). Handbook of emotion regulation. N.Y.: Guilford Press, 2007. P. 3–24.
11. Gratz, K.L., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment.* 2004. № 26(1). P. 41–54.
12. Про соціальні послуги: Закон України від 15.11 2024 р. № 2671-VIII. *Офіційний вебпортал парламенту України.* URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text (дата звернення: 05.02.2025).
13. Шуй Н. В. Підтримка ментального здоров'я в умовах роботи з вразливими категоріями населення. *Соціальне забезпечення та соціальна робота в умовах сучасних викликів* : Зб. матеріалів Всеукр. науково-практ. конф., м. Хмельницький, 15 листоп. 2024 р. 2024. С. 249–253.

УДК 159.9.072:005.32
Юник Іван Дмитрович,
доктор педагогічних наук, професор кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет
https://orcid.org/0000-0001-5594-8470

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КЛІПОВОГО МИСЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Всебічний розвиток глобального інформаційного простору і стрімке зростання ролі електронно-віртуальної реальності з притаманними їй гіпертекстуальністю, інтерактивністю, асинхронністю та рядом інших характерних особливостей актуалізували необхідність врахування сучасною вищою школою досить неординарного за своєю сутністю та значенням феномена – кліпового мислення. Означений термін поки що не увійшов у широкий науковий вжиток, тому в літературі зустрічаються альтернативні варіанти, зокрема «альтер-

наційна культура сприйняття інформації» (від лат. «alternatio» – чергування, зміна). На неоднозначність трактування кліпового мислення вказує щонайменше той факт, що слово «clip» перекладається з англійської мови як «затискач, скріпка, скоба» у значенні іменника та як «пропускати слова» – у значенні дієслова, тобто простежується дуалізм значень (поєднувати – роз'єднувати) [1, с. 153–154]. На думку O. Kornuta, T. Pryhorovska & N. Potiomkina, під кліповим мисленням слід розуміти різновид пізнавального процесу, спрямований на швидке охоплення динамічно-короткотривалих, різноманітних за змістом і формою фрагментів інформації (переважно, візуальної) [2].

Припущення стосовно похідності кліпового мислення від специфіки поширення інформації в популярних соцмережах (наприклад, Twitter, Instagram та Tik-Tok) доцільно визнати алгоритмічно хибними, оскільки соцмережі, як і більшість високотехнологічних розробок IT-індустрії, є лише закономірною реакцією на запит сучасного соціуму. При цьому доцільно визнати, що особливості інтернет-комунікації (зокрема, відносно невеликі розміри екрану цифрових ґаджетів) суттєво підсилили темпи прояву особливостей кліпового мислення в соціумі. Відповідно, основні причини виникнення кліпового мислення простежуються саме у соціально-цивілізаційній площині, являючи собою:

– збільшення темпів зростання обсягу інформації і породжену цим необхідність у її швидкій фільтрації з метою виділення пріоритетної та максимально релевантної певному запиту;
– потребу в швидкому охопленні найбільш актуальної інформації, яка межує з неможливістю виділення тривалого часу на її інтерпретацію;
– необхідність комбінувати різні потоки інформації, яка, у свою чергу, актуалізує і посилює попередню потребу в швидкому охопленні найбільш актуальної інформації із уже збільшеного числа потоків інформації;
– поліпроєктну діяльність фахівців, яка передбачає велику вірогідність наявності окремих потоків інформації для кожного з проєктів;
– домінування діалогічно-дискусійних форм нелінійної комунікації тощо [3, с. 64–65; 4, с. 74–76].

Ставлення сучасної вищої освіти до кліпового мислення поки що є неоднозначним. З одного боку, дослідники розробляють методи цілеспрямованої протидії цьому феноменові в рамках навчального процесу, наділяючи його безкомпромісно негативним значенням. Прихильники вищеозначеної позиції стверджують, що кліпове мислення позбавляє студентство здатності критично сприймати інформацію і піддавати її системному аналізу, а також робить сучасних здобувачів вищої освіти незахищеними відносно шкідливих сугестивних впливів [5, с. 13–16].

З іншого боку, вже на етапі закінчення закладу середньої освіти і вступу до закладу вищої освіти абітурієнт стикається з необхідністю проходити тестування, яке передбачає оцінку лише «фрагментарних» знань, залишаючи поза увагою їх системність. Таким чином, видається можливим окреслити одразу дві причини неефективності «боротьби» з кліповим мисленням студентів вишів:

– по-перше, протидія одному із похідних векторів розвитку цивілізації апріорі видається безперспективною (кліпове мислення є саме побічним ефектом інформатизації суспільства, а не навпаки);
– по-друге, сама система вищої освіти фрагментарно «плекає» елементи кліпового мислення, закладаючи їх в основу пріоритетних критеріїв оцінювання якості середньої та вищої освіти [6, с. 150–152].

Неготовність системи вищої освіти до всебічного врахування специфіки кліпового мислення яскраво простежилась за потреби повного переходу навчального процесу в онлайн-режим на період карантину для протидії пандемії COVID-19, оскільки звичний для офлайн-освіти монологічний виклад лекційного матеріалу, підкріплений «традиційним» проведенням семінарів і практикумів, призвів до миттєвого зниження відвідуваності студентами навчальних занять. Враховуючи легкість застосування сучасними здобувачами вищої освіти інтернет-технологій, незмінність змісту навчального матеріалу і відносно незначний вплив технічних перешкод (нестійкість інтернет-з'єднання комунікаторів та проблеми в роботі технічних пристроїв), означена тенденція засвідчила саме падіння у студентів інтересу до навчання, причини якого лежать площині вибору доцільних методів і форм викладання в режимі онлайн. Одним із перспективних шляхів вирішення вищеокресленої проблеми у науковій літературі вважається інтеграція в навчальний процес «дискретного навчання», де буде місце проєктній роботі з використанням інтернет-контенту, динамічна подача інформації з застосуванням «візуально-кліпових» методів подачі інформації (графіків, діаграм, презентацій, блок-схем, ментальних карт і навіть елементів гейміфікації) з обов'язковим моніторингом її релевантності запитам студентської цільової аудиторії, а також із залученням студентів до постійної взаємодії з викладачем вишу для спільної адаптації навчальної інформації до студентських інформаційних запитів [7, с. 14–19].

Таким чином, кліпове мислення студентів є закономірним і логічним наслідком інформатизації суспільства, тому ефективне використання його провідних переваг завдяки інтеграції в навчальний процес дискретного навчання постає одним із перспективних шляхів удосконалення бренд-комунікації викладача вишу зі студентською

цільовою аудиторією. У свою чергу, цілеспрямоване ігнорування, заперечення або протидія кліповості мислення сучасної студентської аудиторії з боку науково-педагогічних працівників матимуть двовекторний негативний ефект, оскільки:

– комунікація фахівців стане за змістово-формотворчими ознаками нерелевантною інформаційним запитам сучасної студентської цільової аудиторії, що може спричинити втрату довіри здобувачів вищої освіти до сучасності отриманих від викладачів знань чи навіть системи вищої освіти загалом;
– професійна підготовка здобувачів вищої освіти не повною мірою задовольнятиме запити сучасного ринку праці, позбавляючи майбутніх фахівців ефективних інструментів поліпроєктної діяльності як невід'ємного фактора забезпечення їх конкурентоздатності.

Список використаних джерел

1. Юник І. Д. Бренд науково-педагогічного працівника вишу: монографія. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2022. 608 с.
2. Kornuta O., Pryhorovska T., Potiomkina N. Clip thinking and clip perception: teaching methods aspect. *Open educational e-environment of modern University*. 2017. № 3. Pp. 75–79.
3. Коган К. М. Соціальні мережі як елемент нового соціального середовища. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2014. Вип. 16. С. 61–71.
4. Kalhor B., Nikravanshalmani A. Correlation between Content and Traffic of the Universities' Website. *International Journal of Information Science and Management.* 2015. Vol. 13, No. 2. P. 61–76.
5. Гірко Д. Д. Профілактика кліпового мислення. *Шкільному психологу (ВГ «Основа»)*. 2019. № 3. С. 13–26.
6. Юник І. Д. Специфіка бренд-комунікації викладача вишу зі студентською цільовою аудиторією. *Молодь і ринок*. 2022. № 3–4 (201–202). С. 146–152.
7. Majid I., Lakshmi Y. Analysis of University Websites – a Study. *Research and Reflections on Education.* 2020. Vol. 18. No. 02B. P. 11–20.

УДК 159.942.5:159.944.4:613.86:070.422(043.2)
Ярхо Ольга Станіславівна,
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
Державний торговельно-економічний університет
https://orcid.org/0009-0001-0786-929X

КРИЗОВІ ВИКЛИКИ ДЛЯ ЖУРНАЛІСТІВ: СТРАТЕГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПІДТРИМКИ ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОТИ

Сучасні суспільно-політичні виклики, ускладнені військовими діями та інформаційним протистоянням, створюють серйозну загрозу для ментального здоров'я працівників медіа в Україні. В умовах безпрецедентної агресії проти нашої держави журналісти опинилися на передовій одразу двох війн – реальної та інформаційної, що створює подвійне навантаження на їхню психіку. Специфіка їхньої роботи в цей період характеризується необхідністю швидкого реагування на події, підвищеною відповідальністю за достовірність інформації та постійним контактом з травматичним контентом. Особливого психологічного напруження додає необхідність цілодобової готовності до висвітлення нових атак та їхніх наслідків, що вимагає постійного перебування в стані підвищеної уваги та емоційної мобілізації. В умовах повномасштабної війни журналісти працюють в екстремальних умовах, висвітлюючи бойові дії, наслідки обстрілів, людські трагедії. При цьому вони часто змушені працювати в умовах обмеженого доступу до достовірної інформації, під загрозою власному життю та здоров'ю, в умовах відсутності стабільного зв'язку та належної безпекової інфраструктури. Вони стають не просто спостерігачами, а й безпосередніми свідками травматичних подій, що створює безпрецедентне емоційне навантаження, посилене необхідністю зберігати професійну об'єктивність при висвітленні подій, які безпосередньо впливають на їхнє власне життя та життя їхніх близьких. Додаткового стресу додає усвідомлення відповідальності за те, як подана інформація може вплинути на безпеку військових, цивільного населення та перебіг військових операцій в цілому.

Щоденна робота журналістів включає верифікацію численних джерел інформації, виявлення та протидію фейкам, аналіз дезінформаційних наративів та спроб маніпулювання громадською думкою. Це вимагає не лише професійних навичок, але й значних емоційних ресурсів, оскільки необхідно постійно занурюватися в контент

психологічно важкого характеру, аналізувати пропагандистські матеріали та протистояти спробам маніпуляції. Особливої складності додає необхідність працювати в умовах постійних інформаційних атак, спрямованих на підрив довіри до українських медіа та дестабілізацію суспільства. Журналісти стикаються з необхідністю швидко розпізнавати та реагувати на нові форми дезінформації, включаючи технологічно складні маніпуляції з використанням штучного інтелекту, діпфейків та інших сучасних інструментів впливу. Журналісти часто стають об'єктами цілеспрямованих кампаній з дискредитації, стикаються з погрозами та кібербулінгом, що створює додатковий психологічний тиск та вимагає постійної уваги до питань цифрової безпеки. В умовах активної інформаційної війни, яку веде країна-агресор, психологічна стійкість медіапрацівників стає важливим фактором національної інформаційної безпеки. При цьому важливим викликом є необхідність постійного балансування між оперативністю подачі інформації та її ретельною перевіркою, між емоційністю висвітлення подій та збереженням професійної об'єктивності. Від їхньої професійної спроможності значною мірою залежить здатність суспільства протистояти ворожим інформаційним впливам та зберігати критичне мислення. Додатковим фактором стресу є усвідомлення того, що будь-яка професійна помилка може бути використана ворогом для посилення інформаційних атак проти України.

Проблема психологічної стійкості та збереження ментального здоров'я журналістів активно досліджується в сучасній науковій літературі. У західній психології питання психологічної травматизації медіапрацівників та шляхів її подолання ґрунтовно досліджував Ентоні Файнштейн, професор психіатрії Університету Торонто, чиї роботи виявили високу поширеність ПТСР серед журналістів, які висвітлюють збройні конфлікти. Його дослідження підкреслили необхідність розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки для цієї професійної групи. Значний внесок у розуміння впливу травматичного контенту на психічне здоров'я журналістів зробив також Брюс Шапіро, директор Дартського центру журналістики і травми (Dart Center for Journalism and Trauma) Колумбійського університету, який розробив рекомендації щодо підтримки медіапрацівників у кризових ситуаціях.

В українському контексті важливими є дослідження В. В. Різуна, який розробив теоретичні засади підготовки журналістів до роботи в кризових ситуаціях та дослідив психологічні особливості журналістської діяльності в умовах підвищеного стресу. Значний внесок у вивчення медіапсихологічних наслідків травматичних подій зробила Л. А. Найдьонова, дослідження якої розкривають механізми форму-

вання психологічної стійкості в умовах інформаційного протистояння. В. В. Іванов зосередив увагу на психологічних особливостях журналістської діяльності та розробив теоретичні засади підготовки журналістів до роботи в кризових ситуаціях, а П. Д. Фролов досліджував особливості роботи медіа в умовах суспільних криз.

Особливу цінність для розуміння механізмів психологічної адаптації журналістів мають дослідження військових психологів. В. І. Осьодло розробив цілісну концепцію психологічних механізмів адаптації особистості до екстремальних умов діяльності. О. М. Кокун досліджував питання стресостійкості в особливих умовах діяльності, а О. В. Тімченко зробив значний внесок у розвиток кризової психології та розробку методів психологічної підтримки фахівців, що працюють в екстремальних умовах.

За результатами нашого комплексного дослідження, проведеного серед військових кореспондентів та журналістів, які висвітлюють кризові події (n=50), виявлено основні психологічні виклики в роботі: 82% опитаних відчувають високу емоційну залученість до травматичних подій, 65% демонструють ознаки емоційного вигорання, 45% мають симптоми вторинної травматизації, 38% повідомляють про проблеми зі сном та постійну тривожність. При цьому лише 15% респондентів регулярно отримують професійну психологічну підтримку, а 73% зазначають про відсутність системної психологічної підготовки до роботи з травматичним контентом.

Поглиблений аналіз отриманих даних виявив, що найбільш значущими стресогенними факторами для журналістів є: безпосередня загроза життю при роботі в зоні бойових дій (92% респондентів), психологічне навантаження при спілкуванні з постраждалими (87%), необхідність обробки травматичного контенту (85%), відповідальність за достовірність інформації в умовах інформаційної війни (82%), тиск часових дедлайнів при висвітленні критичних подій (78%). При цьому для журналістів, які працюють безпосередньо в прифронтових районах, ці показники ще вищі – 96% відзначають постійний стрес через загрозу життю, 93% вказують на виснаження від спілкування з постраждалими. Додатковим фактором стресу є необхідність приймати швидкі рішення щодо власної безпеки (89%) та безпеки команди (85%). Серед регіональних журналістів, які висвітлюють наслідки ракетних ударів, 84% відзначають значне емоційне виснаження від необхідності бути першими на місці трагедії.

Дослідження також виявило специфічні професійні виклики: необхідність балансувати між професійною об’єктивністю та громадянською позицією (68% респондентів), складність дотримання

професійної дистанції при роботі з постраждалими (59%), тиск відповідальності за можливі наслідки оприлюднення чутливої інформації (57%). Для воєнних кореспондентів особливо гострою є проблема «свідка» – 72% відзначають сильний емоційний вплив від неможливості надати безпосередню допомогу під час висвітлення трагічних подій. Окремою проблемою є кібербулінг та агресивний зворотній зв'язок від аудиторії, з яким стикаються 47% опитаних журналістів. При цьому 63% журналістів-жінок повідомляють про випадки гендерно-обумовленого онлайн-переслідування, а 58% військових кореспондентів стикалися з погрозами від проросійських користувачів соціальних мереж.

Важливим аспектом дослідження стало виявлення кореляції між інтенсивністю стресових факторів та досвідом роботи журналістів. Так, фахівці з досвідом роботи до 2 років демонструють вищий рівень стресу при роботі з травматичним контентом (92% проти 79% у досвідчених колег), але нижчий рівень емоційного вигорання (48% проти 73%). Цікаво, що журналісти з досвідом 5–10 років показують найвищий рівень резильєнтності до інформаційних атак та дезінформації (68%), але водночас частіше повідомляють про симптоми професійного вигорання (77%).

Аналіз стратегій подолання стресу (копінг-стратегій) показав, що найбільш ефективними методами збереження психологічної стійкості журналісти вважають: регулярні професійні консультації з досвідченими колегами (супервізії) (76%), участь у спеціалізованих тренінгах з управління стресом (71%), дотримання чітких професійних протоколів при роботі з травматичним контентом (68%), наявність постійної підтримки психолога (65%), розвиток навичок психологічної саморегуляції (62%). Дослідження виявило також значні відмінності у виборі стратегій подолання стресу залежно від спеціалізації журналістів. Так, воєнні кореспонденти частіше звертаються до фізичної активності (82%) та медитативних практик (64%), тоді як журналісти-розслідувачі надають перевагу груповій підтримці колег (79%) та регулярним консультаціям з психологом (73%). Редактори новинних відділів найчастіше використовують техніки тайм-менеджменту (81%) та практики усвідомленості (76%).

Особливої актуальності набуває той факт, що журналісти часто працюють в умовах подвійного стресу: як професіонали, що висвітлюють трагічні події, і як громадяни країни, що переживає війну. Це створює унікальну ситуацію, коли особисті переживання та професійні обов'язки тісно переплітаються, вимагаючи особливих психологічних ресурсів для збереження ментального здоров'я та професійної ефективності.

У контексті дослідження стратегій збереження ментального здоров'я журналістів подальшу перспективу вбачаємо в таких можливостях:

- створення спеціалізованих центрів психологічної підтримки для працівників медіа з розробкою індивідуальних програм психологічного супроводу та регулярним моніторингом стану ментального здоров'я;
- впровадження системи професійної підготовки журналістів до роботи в кризових умовах, що включатиме тренінги з психологічної самодопомоги, техніки управління стресом та протоколи роботи з травматичним контентом;
- розробка методичних рекомендацій щодо організації безпечного робочого простору в редакціях, включаючи створення кімнат психологічного розвантаження та запровадження регулярних групових супервізій;
- формування мережі професійної підтримки з залученням досвідчених журналістів-менторів, які пройшли спеціальну підготовку з кризового консультування;
- створення освітніх програм для редакторів та керівників медіа щодо розпізнавання ранніх ознак професійного вигорання та організації системи психологічної підтримки в редакціях;
- розробка спеціалізованих мобільних додатків для самодіагностики психологічного стану та отримання оперативної психологічної підтримки в польових умовах.

Зважаючи на вищевикладене, можна зазначити, що забезпечення ментального здоров'я журналістів в умовах кризових викликів потребує впровадження багаторівневої системи психологічної підтримки. На індивідуальному рівні це включає розвиток навичок психологічної саморегуляції, формування стійких копінг-стратегій та вміння встановлювати здорові професійні межі. На організаційному рівні необхідне створення системи раннього виявлення та профілактики професійного вигорання, забезпечення доступу до професійної психологічної допомоги та формування культури піклування про ментальне здоров'я в медіаорганізаціях. На галузевому рівні важливим є розробка професійних стандартів роботи з травматичним контентом, створення мережі кризових психологів, спеціалізованих на роботі з медіапрацівниками, та впровадження системи психологічної сертифікації для журналістів, які працюють в зонах підвищеного ризику. Такий комплексний підхід сприятиме не лише збереженню психологічного благополуччя окремих журналістів, але й підвищенню якості медіаконтенту, зміцненню професійних стандартів та розвитку стійкої до кризових викликів медіаспільноти в Україні.

Список використаних джерел

1. Feinstein A. Working in Conflict Zones. New York: Columbia University Press, 2023. 256 p.
2. Shapiro B. Trauma Journalism: On Deadline in Harm's Way. New York: Routledge Press, 2022. 320 p.
3. Різун В. В. Теорія масової комунікації в умовах кризових ситуацій. Київ: КНУ, 2021. 288 с.
4. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу. Київ: НАПН України, 2022. 244 с.
5. Іванов В. В. Журналістська майстерність в умовах кризових ситуацій. Київ: КНУ, 2023. 198 с.
6. Фролов П. Д. Масова комунікація та медіаосвіта в умовах суспільних криз. Київ: НАПН України, 2022. 176 с.
7. Осьодло В. І. Психологія професійного становлення офіцера. Київ: НУОУ, 2021. 456 с.
8. Кокун О. М. Психологія професійного стресу та професійної безпеки. Київ: ІПППО, 2023. 234 с.
9. Тімченко О. В. Екстремальна психологія. Харків: НУЦЗУ, 2022. 322 с.

Бедрій Олександр Вікторович,
студент 4 курсу групи 4-2з
факультету економіки, менеджменту та психології,
спеціальність «Практична психологія»,

Науковий керівник
Шатілова Олександра Сергіївна,
доктор філософії з психології, доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет

ПСИХОЛОГІЧНА ГНУЧКІСТЬ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ З ТОЧКИ ЗОРУ КОНТЕКСТУАЛЬНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

З точки зору терапії прийняття та відповідальності (ACT), гексафлекс – це модель, яка описує шість основних процесів, що сприяють психологічній гнучкості: контакт з теперішнім моментом, прийняття, когнітивне розділення, контакт з цінностями, ціннісні дії та Селф як контекст. ACT допомагає людині зменшити вплив стресових факторів шляхом прийняття та відповідальності за власні дії. Опишемо ці процеси детальніше.

Контакт з теперішнім моментом. Війна створює постійне відчуття небезпеки та тривоги. Перебування в теперішньому моменті дозволяє зменшити тривогу та покращити психологічний стан. Техніки майндфулнес допомагають залишатися зосередженими та усвідомленими.

Прийняття. Прийняття негативних емоцій та думок є ключовим процесом АСТ. Війна викликає численні негативні почуття, які необхідно приймати, а не боротися з ними. Це допомагає зменшити психологічний дистрес.

Когнітивне розділення. Здатність дистанціюватися від думок дозволяє уникнути їхнього впливу на поведінку та настрій. Техніки децентралізації допомагають бачити думки як просто думки, а не реальність.

Контакт з цінностями. Цінності – це вільно обрані, вербально сконструйовані наслідки постійних, динамічних моделей діяльності, які формують домінуючі, підсилюючі та залучаючі фактори для діяльності, яка сама по собі внутрішньо пов'язана з ціннісними поведінковими моделями. У складні часи важливо мати сформульовані цінності, які будуть орієнтиром для дій. Визначення власних цінностей допомагає знайти сенс у житті та зберігати мотивацію навіть під час війни.

Ціннісні дії або проактивність. Планування та виконання дій відповідно до власних цінностей дозволяє зберігати психологічну стійкість. Люди вчаться робити значущі вчинки, незважаючи на важкі обставини.

Селф як контекст. Розуміння себе як спостерігача своїх думок та почуттів дозволяє зберігати психологічну гнучкість. Це допомагає уникнути зайвого емоційного залучення та стресу.

Висновки. Застосування технік АСТ та гексафлексу може допомогти українцям зберігати психологічну гнучкість в умовах війни. Рекомендації для подальших досліджень включають вивчення ефективності різних технік АСТ у різних вікових, соціальних групах, та контексті українських реалій.

Список використаних джерел

1. Гейс С. С., Штросаль К. Д., Вілсон К. Г. Терапія прийняття та відповідальності. Процес і практика усвідомлених змін : навч. посіб. Вид-во Ростислава Бурлаки, 2024. 514 с.
2. Гейс Р. Терапія прийняття та відповідальності, яка сфокусована на травмі. Практичний посібник для роботи з розумом, емоціями та тілом : навч. посіб. Наук. світ, 2024. 488 с.

3. Моран Д. Дж., Бах П. А., Баттен С. В. Відповідальні дії в практиці. Посібник для клінічних психологів з оцінки, планування та підтримки змін до клієнтів : навч. посіб. Наук. Світ, 2023. 288 с.
4. LeJeune J., Luoma J. B. Values in Therapy: A Clinician's Guide to Helping Clients Explore Values, Increase Psychological Flexibility, and Live a More Meaningful Life. Context Press, 2019. 232 p.
5. Wilson K. G., DuFrene T. Mindfulness for Two: An Acceptance and Commitment Therapy Approach to Mindfulness in Psychotherapy. New Harbinger Publications, 2009. 2009 p.
6. Westrup D., Walser R. D. Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems : навчальний посібник. Little, Brown Book Group, 2009. 400 p.
7. Blackledge J. T. Cognitive Defusion in Practice: A Clinician's Guide to Assessing, Observing, and Supporting Change in Your Client. Context Press, 2015. 200 p.
8. Martinez J. Flexible Selfing | The Self-as-Content, Process, and Context. theactmatrix. URL: https://www.theactmatrix.com/blog/selfascontext.
9. Owen R. Facing the Storm: Using CBT, Mindfulness and Acceptance to Build Resilience When Your World's Falling Apart : навчальний посібник. Routledge, 2011. 216 p.

УДК 159.9:796

Бондаренко Вікторія Віталіївна,
здобувач освіти 2 курсу,
спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»,
освітня програма «Спортивний менеджмент»

Науковий керівник
Клименко Ганна Валеріївна,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри фізичної культури, спорту, реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет
https://orcid.org/0000-0002-4324-5484

ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ТА ФУНКЦІЇ ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА

Спортивний менеджер, який працює ефективно, повинен володіти рядом ключових компетенцій, включаючи емоційний інтелект,

лідерські навички, вміння приймати рішення в умовах невизначеності, а також здатність до аналізу й адаптації в динамічному середовищі.

Однією з головних складових психологічної структури спортивного менеджера є мотивація. Мотивуючі фактори визначають рівень залученості менеджера у процеси планування, організації та реалізації стратегій у спортивному середовищі. Зарубіжні дослідники, такі як Абрагам Маслоу, що створив теорію потреб, і Фредерік Герцберг, який розробив теорію двох факторів, наголошують на важливості задоволення базових та вищих потреб особистості для досягнення високих результатів у професійній діяльності. У контексті спортивного менеджменту це означає створення умов, у яких менеджери можуть реалізувати свої потенціали, зберігаючи мотивацію як на особистому, так і на організаційному рівнях.

Емоційний інтелект відіграє ключову роль у діяльності спортивного менеджера. Це поняття, розроблене такими вченими, як Пітер Саловей і Джон Маєр, а пізніше популяризоване Даніелем Голманом, передбачає здатність розпізнавати, розуміти та управляти власними емоціями, а також емоціями інших. У спортивному менеджменті емоційний інтелект стає ключовим чинником під час взаємодії з командами, спортсменами, партнерами та іншими зацікавленими сторонами. Менеджер з високим рівнем емоційного інтелекту здатний ефективно вирішувати конфлікти, мотивувати підлеглих і забезпечувати продуктивну командну роботу [3, с. 82].

Г. Саймон, лауреат Нобелівської премії з економіки, висунув концепцію раціонального вибору та обмеженої раціональності, які допомагають пояснити поведінку менеджерів у ситуаціях, коли інформація є неповною або неоднозначною. У спортивному середовищі ця здатність стає вирішальною, адже менеджери часто мають працювати в умовах високого стресу, коли необхідно швидко реагувати на зміни, що відбуваються. Теорії лідерства, розроблені Куртом Левіним і Ренсісом Лайкертом, наголошують на важливості стилю керівництва для успіху організації. У спортивному менеджменті ефективний лідер повинен вміти адаптувати свій стиль залежно від ситуації та потреб команди. Наприклад, у кризових ситуаціях може бути доцільним авторитарний підхід, тоді як у періоди стабільності перевагу надають демократичному або трансформаційному стилю.

Як зазначають Карл Роджерс і Вернон Шабрі, ефективна комунікація сприяє встановленню довіри, підвищенню лояльності та забезпеченню успішної реалізації поставлених завдань. Спортивний менеджер повинен вміти чітко формулювати свої думки, активно слухати співрозмовників і враховувати їхню точку зору [1, с. 21].

Це особливо важливо у процесі переговорів із партнерами, спонсорами чи медіа. Однією з функцій спортивного менеджера є стратегічне планування. У цьому контексті роботи Майкла Портера, який досліджував конкурентні стратегії, є важливими для розуміння того, як спортивний менеджер може розробляти ефективні плани для досягнення довгострокових цілей. Планування включає аналіз ринку, оцінку ризиків, встановлення пріоритетів і розробку планів дій, які дозволяють організації досягати конкурентних переваг.

Робота в спортивному середовищі часто супроводжується високим рівнем стресу через необхідність досягнення результатів, роботу з великими обсягами інформації та взаємодію з різними зацікавленими сторонами. Як зазначали Ганс Сельє та Роберт Карпентер, здатність до управління стресом є ключовою для забезпечення стабільної та ефективної роботи. Менеджери повинні вміти використовувати техніки релаксації, тайм-менеджменту та побудови підтримуючих соціальних мереж для зниження негативного впливу стресу [5, с. 216].

Інноваційність і креативність також відіграють важливу роль у роботі спортивного менеджера. Роботи таких дослідників, як Едвард де Боно і Мігай Чіксентміхай, підкреслюють важливість творчого підходу до вирішення проблем. Спортивний менеджер повинен бути відкритим до нових ідей, швидко адаптуватися до змін і використовувати інноваційні інструменти для досягнення поставлених цілей. Успішна діяльність спортивного менеджера також залежить від його здатності до саморозвитку і навчання. Знання сучасних тенденцій у спорті, економіці, технологіях і соціальній сфері допомагає менеджеру залишатися конкурентоспроможним. Дослідники, такі як Девід Колб, що створив модель навчання через досвід, підкреслюють важливість постійного оновлення знань та навичок. Спортивний менеджер, який готовий вчитися і вдосконалюватися, здатний краще адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі [2, с. 96].

Зарубіжні дослідники, зокрема Річард Дафт і Генрі Мінцберг, наголошують на важливості гнучких структур управління та адаптивного мислення у сучасних організаціях. У спортивному менеджменті це проявляється у здатності менеджерів швидко приймати рішення, впроваджувати нові стратегії та ефективно управляти змінами. Наприклад, у періоди кризи, як-от пандемія COVID-19, спортивні менеджери зіткнулися з необхідністю перебудови своїх операційних процесів, переходу на онлайн-платформи та розробки нових підходів до залучення вболівальників.

У сучасному світі спорт має не лише економічне, а й соціальне значення, впливаючи на здоров'я, освіту, культуру та інші аспекти суспільного життя. Дослідження Джона Елкінгтона, який розробив концепцію «потрійного результату» (triple bottom line), свідчать про те, що організації повинні враховувати економічні, екологічні та соціальні аспекти своєї діяльності. Для спортивного менеджера це означає відповідальне управління ресурсами, підтримку сталого розвитку та сприяння соціальній інтеграції через спорт.

Особливе значення має робота спортивного менеджера з різними стейкхолдерами, включаючи спортсменів, тренерів, вболівальників, спонсорів і місцеві громади. Тут важливим є використання підходів, що базуються на теорії зацікавлених сторін, розробленій Едвардом Фріманом. Ефективний менеджер повинен розуміти потреби та очікування кожної групи стейкхолдерів, будувати з ними партнерські відносини та забезпечувати прозорість і відкритість у комунікації. Високі етичні стандарти сприяють формуванню довіри, що є основою для побудови довгострокових відносин із партнерами, спонсорами та іншими зацікавленими сторонами. Роботи таких дослідників, як Лоуренс Колберг і Джеймс Рест, акцентують увагу на моральному розвитку особистості, що є важливим для прийняття етичних рішень у складних ситуаціях [3, с. 14].

З огляду на глобалізацію спорту, менеджери часто працюють у міжнародних середовищах, де стикаються з представниками різних культур. Дослідження Гірта Хофстеде про культурні виміри підкреслюють важливість розуміння культурних особливостей для успішної міжкультурної взаємодії. Менеджер, який володіє кроскультурними навичками, може ефективно комунікувати, уникати конфліктів і сприяти взаєморозумінню у міжнародних командах.

Успішна діяльність спортивного менеджера також пов'язана з розвитком цифрових навичок. Сучасні технології, такі як аналітика великих даних, штучний інтелект, платформи для управління командами та мобільні додатки, змінюють підходи до управління спортом. Дослідження Ендрю МакАфі та Еріка Бриньолфссона підкреслюють важливість цифрової трансформації для підвищення ефективності організацій. Спортивні менеджери повинні бути готові до впровадження інноваційних рішень, що дозволяють оптимізувати процеси, покращувати взаємодію з уболівальниками та збільшувати прибутковість [1, с. 18].

Список використаних джерел

1. Коробова І. Спортивний дискурс: особливості перекладу. *Актуальні питання іноземної філології*. 2024. № 20. С. 17–23. URL: https://doi.org/10.32782/2410-0927-2024-20-3 (дата звернення: 15.01.2025).
2. Курова А. В. Загальна психологія. Одеса : Фенікс, 2019. URL: https://doi.org/10.32837/11300.14362(дата звернення: 15.01.2025).
3. Курова А. В. Психологія особистості. Одеса : Фенікс, 2019. URL: https://doi.org/10.32837/11300.14363(дата звернення: 15.01.2025).
4. М. Корольова Сучасний спортивний менеджер як об'єкт наукового аналізу /*Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. К, № 6. С. 34–38. URL: https://doi.org/10.15391//snsv.2019-6.027(дата звернення: 15.01.2025).
5. Цимбалюк І. М. Психологія : навч.-метод. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Київ : Професіонал, 2004. 216 с.

УДК 159.9

Бондаренко Катерина В'ячеславівна,
студентка 3 курсу 4 групи ФЕМП
спеціальність «Практична психологія»

Науковий керівник
Мостова Ірина Валентинівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність психологічного супроводу різних груп населення в умовах воєнного стану зумовлена кількома ключовими факторами. По-перше, війна суттєво впливає на психічне здоров'я людей, викликаючи широкий спектр негативних емоцій і розладів, які можуть мати тривалі наслідки, якщо їх не вирішити своєчасно. Це стосується як безпосередніх учасників конфлікту, так і цивільних осіб, що стають свідками насильства. По-друге, в умовах воєнного стану зростає соціальна напруга через невизначеність і страх за майбутнє. Це підвищує

ризик соціальних конфліктів і погіршення міжособистісних стосунків, що вимагає активного втручання психологів для зменшення напруги. По-третє, акцент на психологічному здоров'ї в умовах війни важливий для запобігання ескалації психічних розладів, які можуть призвести до соціальних і економічних проблем у постконфліктний період. Психологічна підтримка сьогодні допоможе підготувати суспільство до відновлення та реінтеграції в мирне життя. В умовах глобальної пандемії та кризи, викликаної війною, психологічна підтримка стає критично важливою для забезпечення стійкості населення та адаптації до нових викликів, що зобов'язує суспільство і державу зосередитися на розвитку ефективних методів психологічного супроводу.

Психологічний супровід військових

Військові особи є одними з найбільш уразливих груп у конфліктних ситуаціях. Вони не лише ризикують своїм життям, але й піддаються значному психологічному навантаженню, яке може призвести до серйозних психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні расстройства та депресії. Психологічний супровід військових є надзвичайно важливим елементом підтримки їхнього ментального здоров'я, і він включає в себе наступні складові:

Превентивні програми

Превентивні програми – це запобіжні заходи, які допомагають військовим краще підготуватися до психологічних викликів, з якими вони можуть зіткнутися під час служби.

1. **Інформаційні семінари та тренінги**: Ці заходи охоплюють питання, пов'язані з управлінням стресом, розпізнаванням симптомів психологічних розладів і методами самодопомоги. Важливою метою є навчання військових навичкам емоційної регуляції.

2. **Командні вправи**: Групові тренування не лише зміцнюють фізичну підготовку, але й допомагають побудувати довіру й взаєморозуміння між військовими. Це важливо для створення підтримуючої атмосфери, де кожен може висловити свої переживання.

3. **Тренінги для командирів**: Надання команді знань щодо виявлення психологічних проблем у підлеглих, навичок активного слухання та способів надання первинної допомоги.

Доступ до терапії

Психологічна підтримка має бути доступною не лише під час виконання службових обов'язків, але й після повернення додому. Важливі аспекти цього процесу включають:

1. **Індивідуальні сеанси**: Психологічна допомога у форматі один-на-один дозволяє військовим відкрито обговорювати свої

переживання у комфортному середовищі. Це може бути особливо важливим для тих, хто не відчуває себе комфортно в групах.

2. **Групові терапії**: У групових терапіях військові можуть ділитися своїм досвідом з тими, хто має схожі переживання. Це створює відчуття приналежності та розуміння, що може бути значною підтримкою.

3. **Наявність онлайн-ресурсів**: Доступ до психологічних консультацій через онлайн-платформи може стати важливим доповненням, адже військові можуть звертатися за допомогою у зручний для них час без потреби відвідування установи.

Групи підтримки

Створення спільнот для обміну досвідом та підтримки між військовими є важливим елементом психологічного супроводу.

1. **Взаємодопомога**: Групи підтримки можуть слугувати платформою, де військові можуть обговорювати свої переживання та ділитися стратегіями впораності. Це дозволяє розвивати мережі підтримки, що сприяють зниженню відчуття ізоляції.

2. **Соціально-психологічні заходи**: Організація спільних зустрічей, таборів чи рекреаційних заходів, які сприяють зміцненню зв'язків між членами групи, створює позитивну атмосферу і служить формою відпочинку від стресу.

3. **Робота з родинами**: Підтримка родин військових є невід'ємною частиною процесу. Тренінги та консультації для родичів допоможуть їм зрозуміти, як краще підтримати свою близьку людину в момент адаптації до змін.

Психологічний супровід цивільного населення

Цивільні особи в умовах війни піддаються численним стресовим факторам, які можуть значно впливати на їх психічне здоров'я. Серед основних психологічних наслідків – втрата близьких, руйнування домівок, відчуття безвиході і небезпеки. Для підтримки цивільних осіб важливо розробити та реалізувати ефективні психологічні програми, які здатні забезпечити необхідну допомогу. Ключові аспекти психологічного супроводу цивільного населення включають:

Інформаційна підтримка

Надання достовірної та своєчасної інформації є критично важливим компонентом підтримки цивільного населення в умовах війни. Елементи цього процесу включають:

1. **Інфраструктура інформації**: Створення доступних джерел інформації, як-от гарячі лінії, вебсайти та соціальні мережі, через які цивільні особи можуть дізнатися про наявні ресурси, включно з психологічною допомогою, медичними послугами та соціальними програмами.

2. **Освітні кампанії**: Поширення знань про психічне здоров'я, симптоми стресу та тривожності, методи самодопомоги. Це може включати проведення семінарів, вебінарів та розповсюдження інформаційних буклетів у громадах.

3. **Навчання лідерів громад**: Залучення місцевих лідерів, які можуть бути першими, хто виявить потрібну допомогу. Ці особи мають знати, куди направити людей для отримання інформації та підтримки.

Психосоціальні програми

Психосоціальний супровід об'єднує психологічну допомогу та соціальну підтримку, що допомагає людям долати труднощі і відновлюватися. Ключові елементи:

1. **Громадські центри**: Створення місць, де люди можуть зібратися, щоб обговорити свої переживання, знайти однодумців і отримати психологічну підтримку. Такі центри можуть надавати як індивідуальні, так і групові консультації.

2. **Програми підтримки для сімей**: Залучення родичів і близьких до програм підтримки, оскільки психоемоційний стан одного члена сім'ї може впливати на всіх. Спеціалізовані тренінги допомагають родичам зрозуміти, як правильно підтримати свою близьку людину в складній ситуації.

3. **Соціальні ініціативи**: Заходи, що сприяють соціальній інтеграції цивільних осіб, як-от курси з самопідтримки, волонтерські програми та культурні події для підтримки зв'язків між людьми.

Кризові інтервенції

В умовах війни кризові ситуації можуть виникати раптово, тому важливо мати готовність надавати оперативну психологічну підтримку:

1. **Гарячі лінії**: Створення доступних гарячих ліній для надання термінової психологічної допомоги в екстрених ситуаціях. Це може включати психологічну підтримку для людей, які пережили травматичні події, наприклад, обстріли або насильство.

2. **Мобільні бригади**: Формування мобільних груп психотерапевтів та соціальних працівників, які можуть виїжджати на місця подій для надання термінової допомоги. Така група має бути спеціально навчена для роботи в кризових умовах.

3. **Семінари і тренінги з кризового управління**: Проведення навчальних заходів для цивільних осіб, де навчають реагувати на кризові ситуації, використовуючи методи емоційної регуляції, а також як надавати первинну психічну підтримку іншим.

Психологічний супровід дітей

Діти в умовах військового конфлікту є однією з найбільш уразливих категорій населення. Вони переживають стрес, викликаний

втратами, насильством та змінами в оточенні, що можуть суттєво вплинути на їх емоційний і психологічний стан. Психологічний супровід дітей у таких умовах потребує особливого підходу, який включає кілька ключових аспектів:

Досвідчені психологи

Залучення фахівців, які мають досвід роботи з дітьми в кризових ситуаціях, є необхідним для забезпечення адекватної психологічної підтримки. Психологи, що працюють з дітьми, повинні:

1. **Розуміння специфіки дитячої психології**: Знати, як діти сприймають і реагують на травматичні події, що є важливим для вибору правильних методик терапії.
2. **Індивідуальний підхід**: Кожна дитина має свої унікальні переживання і потреби, тому важливо підходити до кожного випадку індивідуально, враховуючи вік, рівень розвитку і контекст життя.
3. **Співпраця з батьками**: Взаємодія з батьками або опікунами дитини для кращого розуміння її емоційного стану та надання рекомендацій щодо підтримки вдома.

Творчі терапії

Використання арт-терапії, ігор та фізичних активностей є важливим інструментом у підтримці дітей:

1. **Арт-терапія**: Дозволяє дітям виражати свої почуття та емоції не словами, а через творчість. Малювання, ліплення та інші художні практики можуть бути способом обробки травматичного досвіду.
2. **Ігрова терапія**: Гра є природним способом, яким діти взаємодіють із світом. Через гру діти можуть відтворювати свої переживання та зрозуміти емоції, що допомагає їм звикнути до нового оточення.

Створення безпечного простору

Забезпечення безпечного середовища є ключовим аспектом у психологічному супроводі дітей:

1. **Безпечні зони гри**: Створення просторів, де діти можуть грати і навчатися без страху, дозволяє їм відчути стабільність у змінених умовах.
2. **Навчальні програми**: Включення уроків, які навчають дітей основам емоційної грамотності, самооборони та адаптації до нових умов, що сприяє формуванню впевненості.

Психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб

Внутрішньо переміщені особи часто втрачають зв’язки зі своїм оточенням, тому важливо:

- **Адаптаційні програми**: Програми, що допомагають людям звикнути до нових умов, адаптуватися до життя в нових містах чи громадах.

- **Соціальна інтеграція**: Допомога в налагодженні контактів з новими сусідами, участь у місцевих ініціативах, що сприяє зменшенню відчуття ізоляції.
- **Долучення до психологічних груп**: Психологічна підтримка в групах разом з іншими внутрішньо переміщеними особами, що також пережили подібні труднощі, допомагає зменшити відчуття втрати.

Висновки:

Психологічний супровід у воєнний час є необхідною складовою підтримки населення. Вимоги сучасності вимагають гнучкого, адаптивного та комплексного підходу до надання психологічної допомоги. Це включає не лише терапевтичні методи, а й широку соціальну підтримку, спрямовану на створення безпечного та стабільного середовища для відновлення та розвитку різних соціальних груп.

Список використаних джерел

1. Ломакін Г. Система соціально-психологічгого супроводу людей, що зазнали наслідків травм війни. PMGP [інтернет]. 30, Червень 2024 [цит. за 09, Лютий 2025]; 9(2).
2. Психологічна підтримка в умовах війни https://dovidka.info/psyhologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/
3. Психічне здоров’я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 13 жовтня 2023 р.). Київ: НУБІП України, 2023. 87 с.
4. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад. URL: https://moz.gov.ua/article/health/scho-treba-znati-pro-posttravma tichni…
5. Психологічна допомога особистості у воєнний період : матеріали VII Всеукр. психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», м. Умань, 18 квіт. 2024 р. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Ф-т соц. та психологічної освіти та [ін.] ; [редкол.: С. Ю. Діхтяренко, Л. А. Данилевич, А. В. Шулдик, О. О. Андрусик]. Умань. – 204 с.

Бондаренко Наталія Олександрівна,
студентка 1 курсу групи 1-4м
ФЕМП,
спеціальність «Практична психологія»,
Державний торговельно-економічний університет

Науковий керівник
Шатілова Олександра Сергіївна,
доктор філософії з психології, доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет

ДО ПРОБЛЕМИ ВРАХУВАННЯ ГЕНДЕРНОГО АСПЕКТУ КОМУНІКАЦІЇ В ОХОРОННІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ

Поняття гендеру напряму відносить нас до соціокультурних ролей, стереотипів та очікувань, що мають немалий вплив на поведінку, те як особа взаємодіє з іншими людьми, в тому числі на її стиль спілкування. Тому місце одного з найважливіших кроків до побудови гармонійного та продуктивного робочого середовища займає врахування ґендерного аспекту не тільки в процесі праці, а й під час комунікування працівників.

Загалом, чоловіки та жінки мають дещо відмінні моделі поведінки у професійному спілкуванні, тому динаміка у суто «чоловічих», «жіночих» та змішаних колективах є різною.

Основна відмінність у стилі корпоративної комунікації чоловіків та жінок це ціль, з якою вона відбувається. В той час як жінки використовують спілкування як метод побудови соціальних зв'язків та стосунків, чоловіки прагнуть виставити домінантну позицію, самоствердитися і розглядають розмову з погляду досягнення певних результатів. Крім того, жінки більш експресивні, обережні, ввічливі та менш асертивні у розмові, тоді як чоловіки більш властолюбні та напористі. Так жінки більш схильні до соціальної кооперації, цінують співпрацю з колегами, а чоловіки здебільшого самостійні та неемоційні в цьому контексті. По-різному протилежні статі справляються і зі стресом. Чоловіки обирають метод відсторонення від стресової розмови чи ситуації, жінки ж своєю чергою використовують метод проговорення причини стресу. В конфлікті ж чоловіки схильні пропонувати варіанти вирішення, в той час, як протилежна стать шукає емпатії та розуміння і більше віддає перевагу наданні порад. Загалом чоловіки прагнуть відчувати себе потрібними, цінними, такими, що викликають захоплення, коли жінки хочуть відчувати повагу до себе, відчуття цінності та відданості [2, с. 18–28].

Зазначені вище характеристики є прикладом певних тенденцій, що часто фігурують при розгляді особливостей у комунікації працівників різних статей. Не можна стверджувати, що вони є релевантними для всіх колективів (та окремих осіб), але їх варто враховувати з погляду поведінкових патернів, що вибудовуються впродовж ґендерної соціалізації особистості. Розуміння такого виду стереотипів, їх походження та наявність в колективі допоможе більш ефективно їх долати або ж налаштувати більш комфортну взаємодію з урахуванням цих відмінностей, уміти правильно їх застосовувати в робочому процесі.

Особливо важливо налагоджувати комунікацію між працівниками професій, що сприймаються як традиційно прив'язані до певної статі. Адже як було зазначено вище, поняття ґендеру несе за собою певну встановлену соціальну роль, тому така професія також висуває низку рольових очікувань. Натомість налагодження взаєморозуміння та поваги між працівниками, зменшення рівня ґендерного упередження значно підвищить якість атмосфери у колективі, що позитивно вплине і на інші аспекти праці.

Існує безліч стратегій, методів та профілактик, що допомагають налагодити комунікацію як у змішаних, так і в однорідних колективах. Ділова етика відіграє важливу роль як і у побудові зовнішнього статусу підприємства, так і допомагає створити позитивну організаційну культуру, сформувати основу для здорової взаємодії всіх учасників організації. Таким чином підприємство повинно в першу чергу дотримуватись базових принципів, таких як: чесність у зобов'язаннях, відповідальність, справедливість та рівність, повага, прозорість та відкритість, дотримання закону та соціальної відповідальності. Важливо також пам'ятати про ґендерні засади ділової етики: рівна оплата праці, боротьба з дискримінацією, надання рівних можливостей, надання батьківської відпустки незалежно від статі без страху подальшої втрати роботи, проведення навчань з питань ґендерної нерівності, організація тренінгів, створення інклюзивного середовища, в якому працівники зможуть відчувати себе безпечно та комфортно [1].

Таким чином, стереотипи, що курсують в суспільстві щодо особливостей ґендерної комунікації в особовому складі охоронної організації корисно розуміти та враховувати у побудові здорового робочого клімату. За потреби чітке їх усвідомлення допоможе боротися з їх негативними аспектами та правильно використовувати позитивні складники. Щоб зменшити рівень упередженості важливо не тільки використовувати мотиваційні, пізнавальні та профілактичні заходи, а й організувати рівні умови праці.

Список використаних джерел

1. Гендерні засади ділової етики в управлінні організаційною культурою підприємства / Н. В. Романюк та ін. *Cientific notes of lviv university of business and law*. 2023. № 38. С. 411–417. URL: https://nzlubp.org.ua/index.php/journal/article/view/1332 (дата звернення: 24.01.2025).
2. Merchant K. How men and women differ: gender differences in communication styles, influence tactics, and leadership styles. 2012. URL: http://scholarship.claremont.edu/cmc_theses/513 (дата звернення: 24.01.2025).

УДК 159.9:796

Гребенюк Микита Петрович,
здобувач освіти 2 курсу,
спеціальність 017 «Фізична культура і спорт,
освітня програма «Спортивний менеджмент»,
Державний торговельно-економічний університет

Науковий керівник
Стрілецький Андрій Миколайович,
викладач кафедри фізичної культури, спорту, реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет
ORCID http://orcid.org/0009-0007-8292-2541

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО ЕФЕКТИВНОЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Спортивна діяльність, зокрема змагання, вимагає не тільки фізичної підготовки, а й високої психологічної готовності. Психологічні фактори, зокрема мотивація та готовність до змагань, грають ключову роль у досягненні високих спортивних результатів [6, с. 137–150]. Успіх у змаганнях залежить від того, наскільки ефективно спортсмен може адаптуватися до стресових ситуацій, управляти емоціями, підтримувати високий рівень мотивації та концентрації під час виконання складних завдань [7, с.76–86].

Психологічна готовність до змагань є сукупністю внутрішніх психічних ресурсів, які дозволяють спортсмену ефективно функціонувати в умовах змагання. Вона включає такі аспекти, як емоційна стабільність, здатність до швидкого прийняття рішень, концентрація уваги, контроль стресу та відчуття впевненості у своїх силах [4, с. 174–183].

Важливим аспектом психологічної готовності є стійкість до стресу, оскільки на змаганнях спортсмен часто стикається з високим рівнем напруги, фізичним втомленням і зовнішнім тиском. Стрес може впливати на продуктивність, тому здатність справлятися з ним визначає, чи зможе спортсмен досягти оптимальних результатів у конкурентній боротьбі.

За даними аналізу літературних джерел слід зауважити, що більшість авторів праць зосереджуються на кількох ключових аспектах: мотивація, психологічна готовність, стресостійкість, самооцінка та інші психофізіологічні фактори, що впливають на змагальну діяльність спортсменів [1–2; 4; 6].

Значна увага приділена дослідженню мотивації як важливого чинника, що визначає успіхи спортсменів [3, с. 74–85].

Данні досліджень [5, с. 65–78] вказують, що мотивація у спортсменів може змінюватися в залежності від різних факторів, зокрема віку, рівня кваліфікації та типу спорту. Спортсмени високого рівня часто мають сильну внутрішню мотивацію, що допомагає їм долати труднощі, пов’язані із постійними змаганнями та високими вимогами.

Психологічна готовність до змагальної діяльності є однією з основних тем у сучасних дослідженнях [3–4]. Готовність включає в себе не лише фізичну підготовленість, але й здатність спортсмена до швидкого реагування на стресові ситуації, управління емоціями та стресом під час змагань.

Психологічна готовність спортсменів перед змаганнями є критично важливою для досягнення високих результатів [7, с. 178]. Вона включає такі компоненти, як впевненість у своїх силах, здатність концентруватися, емоційна стабільність, а також мотиваційна готовність до подолання труднощів.

Самооцінка та самовпевненість мають велике значення для змагальної діяльності. Висока самооцінка дозволяє спортсменам адекватно оцінювати свої сили і правильно налаштовуватися на змагання [6, с. 306].

Емоційна стійкість є ще одним ключовим фактором психологічної готовності. Виявлено, що спортсмени з високим рівнем емоційної стійкості здатні краще справлятися з тиском змагань і успішніше управляти своїм психоемоційним станом [3, с. 164].

За даними дослідження впливу стресу на змагальні досягнення спортсменів. З'ясовано, що стрес може бути як деструктивним, так і конструктивним, залежно від того, як спортсмен сприймає стресову ситуацію:

Позитивний стрес (еустрес) може сприяти підвищенню ефективності і концентрації, в той час як негативний стрес (дистрес) може знижувати фізичні і психологічні показники. Для досягнення успіху важливо, щоб спортсмен міг контролювати рівень стресу, а також адаптуватися до стресових умов [1, с. 186].

Методи психологічної підготовки, такі як візуалізація, релаксація, медитація, активно використовуються для підвищення готовності спортсменів до змагальної діяльності [4, с. 205].

Окрему увагу в дослідженнях приділено різницям у психологічній готовності спортсменів в залежності від виду спорту. Для індивідуальних видів спорту, таких як теніс чи плавання, важлива здатність до самоконтролю та високий рівень внутрішньої мотивації. В командних видах спорту, таких як футбол чи баскетбол, більша увага приділяється взаємодії між спортсменами та розвитку командної психології.

Загалом, літературні джерела вказують на важливість психологічних аспектів готовності та мотивації для ефективної змагальної діяльності [2; 4–6]. Сучасні дослідження підкреслюють роль внутрішньої мотивації, психологічної підготовки та здатності до стресового управління в досягненні високих результатів на змаганнях. Оскільки психоемоційний стан спортсменів безпосередньо впливає на їхні досягнення, психологічні тренування та підтримка є невід'ємною частиною успішної спортивної кар'єри.

Забезпечення психологічної готовності включає підготовку до змагального процесу через різноманітні психологічні техніки, такі як візуалізація, автогенне тренування, релаксація, медитація, а також вправи для розвитку самоконтролю та концентрації [4, с. 210].

Мотивація є основним двигуном у спортивній діяльності. Вона визначає, наскільки сильно спортсмен бажає досягти мети, скільки зусиль він готовий докласти для досягнення успіху [2, с. 284]. Існує кілька типів мотивації, які можуть впливати на спортивну діяльність:

– внутрішня мотивація – бажання досягти успіху для особистого задоволення, розвитку навичок або подолання особистих бар'єрів;

– зовнішня мотивація – орієнтована на зовнішні винагороди, такі як медалі, нагороди, соціальне визнання, фінансові стимули.

Дослідження показують, що внутрішня мотивація є більш стабільною та ефективною у довгостроковій перспективі, оскільки вона забезпечує більш глибоке задоволення від самого процесу тренувань

і змагань. Однак для досягнення конкретних короткотермінових цілей (наприклад, участь у важливих змаганнях або досягнення рекордів) зовнішня мотивація може також відігравати значну роль [1–3; 7].

Мотивація спортсменів часто залежить від таких факторів, як підтримка тренера, успішний досвід попередніх змагань, а також ставлення до змагань як до можливості перевірити власні сили та здібності. Роль тренера в мотиваційному процесі величезна – він має впливати на розвиток внутрішньої мотивації, підтримуючи спортсмена в моменти труднощів та невдач [2, с 278].

Для успішних спортсменів характерні певні психологічні риси, які допомагають їм досягати високих результатів. Серед них:

– високий рівень самооцінки та впевненості у своїх силах, що дозволяє впоратися з будь-якими труднощами на шляху до мети;

– концентрація та увага – здатність зосереджуватися на завданні, відволікаючись від зовнішніх факторів, таких як натиск суперників або зовнішній шум;

– емоційна стійкість – здатність управляти своїми емоціями в стресових ситуаціях, зберігати спокій і рівновагу навіть у найнапруженіші моменти;

– здатність до самоконтролю – контроль за своїми емоціями та поведінкою під час змагань, зокрема у моменти поразок або помилок.

Ці характеристики можуть бути розвинені через психотренувальні програми, що включають вправи для покращення емоційної стійкості, концентрації, самоконтролю та загального психічного здоров'я.

Психологічна підготовка є важливою складовою частиною тренувального процесу, яка сприяє розвитку необхідних психологічних якостей для успіху на змаганнях. Вона включає:

– ментальні тренування, що сприяють розвитку здатності до концентрації уваги, управління стресом, підтримки позитивного мислення;

– візуалізація – уявлення спортивної ситуації, де спортсмен намагається уявити себе успішним під час виконання своїх завдань, що зміцнює віру в свої сили;

– методи релаксації та саморегуляції – тренування для зниження рівня стресу перед змаганнями і досягнення оптимального психоемоційного стану.

Завдяки таким технікам спортсмен може значно підвищити свою мотивацію, покращити готовність до змагань і уникнути психічних блоків, які можуть вплинути на результат.

Психологічна готовність та мотивація спортсменів є важливими компонентами, що визначають успіх на змаганнях. Вони забезпечують спортсмену внутрішні ресурси для подолання стресу, управління

емоціями та підтримки високої концентрації. Підготовка до змагань, включаючи психологічні аспекти, є необхідною умовою для досягнення високих спортивних результатів. Тому тренери та спортивні психологи повинні активно працювати над розвитком цих факторів у своїх підопічних, щоб максимізувати їх потенціал на змаганнях.

Список використаних джерел

1. Бутенко О.С. Стрес та мотивація в спортивних змаганнях. Львів: Академія. 2021. 256 с.
2. Гришина Л.В. Спортивна психологія: Мотивація, готовність, досягнення. Київ: Вища школа. 2022. 312 с.
3. Дьяків М.О., Павлюк В.П. Психологія спорту: Мотивація, стрес і ефективність змагальної діяльності. Одеса: ОДУ. 2020. 216 с.
4. Лукашова Н.А. Психологічна підготовка спортсменів до змагальної діяльності. Київ: Освіта. 2023. 288 с.
5. Малик А.І. Психологічні аспекти спортивної діяльності. Львів: Психологія. 2019. 280 с.
6. Шабашова О.М. Психологія спорту: Теорія та практика. Київ: Наукова думка. 2020. 400 с.
7. Ямпольська Г.І. (2021). Мотивація та психологічна готовність до спортивної діяльності. Харків: ХДАДМ. 2021. 224 с.

УДК159 9.01

Демидова Софія Валентинівна,
студентка 1 курсу магістратури,
спеціальність «Психологія»

Науковий керівник
Лапченко Інна Олександрівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет

АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ «ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ»

Останні роки в зв’язку зі змінами в сучасному суспільстві сформувався значний рівень невизначеності для особистості. Емоційне

становище індивідів стало відображенням економічних криз, технологічних змін та війни. Це сформувало в них почуття тривоги, страху, безпорадності, гніву та роздратування. Поєднання цих зовнішніх та внутрішніх факторів разом з зниженням інформаційної довіри спричинило актуальність толерантності до невизначеності, оскільки це має безпосередній вплив на психологічне благополуччя, соціальну взаємодію, професійну діяльність та стресостійкість.

Ідеєю дослідження є здійснення теоретичного аналізу поняття толерантності до невизначеності та визначення його значення в сучасних умовах.

Толерантність до невизначеності (ТН) – це вміння приймати нестачу або відсутність інформації, ефективно діяти та ухвалювати рішення в умовах напруження та непередбачуваності без надмірного стресу та тривоги. Вона визначає готовність людини адаптуватися до нового та зберігати рівновагу в неоднозначних ситуаціях. Цей феномен був вперше досліджений Френком Бароном і надалі вивчався в межах когнітивної психології та психології особистості .

Основні характеристики толерантності до невизначеності:

- Прийняття та адаптація.
- Емоційна стійкість.
- Аналіз ситуації без негайної потреби ухвалення рішення.
- Стійкість до когнітивного дисонансу.
- Терпимість до суперечливості та неповності інформації.

У сучасній психології толерантність до невизначеності розглядається як особистісна риса, що визначає здатність людини адаптуватися до мінливих, непередбачуваних або двозначних ситуацій. Люди з високим показником сприймають невизначеність як нову можливість, а не небезпеку. Водночас особи з низькою ТН часто відчувають тривогу та стрес в певних умовах.

Існує низка факторів, що впливають на толерантність до невизначеності, а її рівень залежить від таких чинників, як:

- Індивідуальних особливостей в вигляді рівня тривожності, темпераменту та когнітивного сприйняття.
- Соціального середовища, тобто сімейного та освітнього виховання та ментальності.
- Професійної діяльності, де динамічний досвід сприяє адаптації до певного стресу.

Виклики сучасності, зокрема війна, наслідки пандемії COVID-19 та економічна нестабільність посилили вплив невизначеності на життя людей, що викликало потребу дослідження ТН. Як показують дослідження, низька толерантність до невизначеності корелює з підвищеною

тривожністю, депресією та ризиком розвитку психосоматичних розладів. Високий рівень ТН в нашій сучасності допоможе не тільки знизити рівень негативних почуттів, але й зумовить кар'єрне та особистісне зростання, підвищить стан благополуччя, розкриє лідерські навички і креативне мислення.

Методи підвищення толерантності до невизначеності включають в себе:

- Розвиток когнітивних функцій та гнучкості мислення, альтернативного мислення.
- Практики усвідомленості, що допоможуть знизити рівень стресу та тривоги.
- Розвиток стресостійкості, адаптації та прийняття рішень.

Толерантність до невизначеності є основною з психологічних характеристик, яка визначає рівень адаптивності людини до сучасних умов життя, що представляється швидкими змінами, нестабільністю та інформаційною перенасиченістю.

Теоретичний аналіз проблеми толерантності до невизначеності свідчить про її багатовимірний характер: вона проявляється як когнітивна установка, емоційна реакція та поведінкова стратегія у відповідь на невизначеність. У контексті когнітивної психології толерантність до невизначеності пов'язана зі схильністю до сприйняття невідомого, як виклику, а не загрози, що сприяє розвитку гнучкості мислення та стійкості до стресу. Згідно з моделями емоційної регуляції, високий рівень ТН дозволяє особистості краще контролювати тривожність і ефективніше приймати рішення в умовах нестачі інформації.

Особливу увагу дослідники приділяють зв'язку між низькою ТН і розвитком тривожних розладів, що підтверджує її значення для психічного здоров'я. Практичне значення розвитку ТН полягає в її впливі на стресостійкість, ефективність управлінських рішень, гнучкість у професійній діяльності, а також здатність до креативного мислення та інновацій. Зважаючи на глобальні виклики сучасного світу, формування толерантності до невизначеності є важливим завданням, як для окремих особистостей, так і для організацій та суспільства в цілому.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми толерантності до невизначеності у сучасних умовах підтверджує її фундаментальну роль у психологічному благополуччі та соціальній адаптації особистості, а також відкриває перспективи подальших досліджень щодо її взаємозв'язку з когнітивними стилями, емоційним інтелектом і стратегіями подолання стресу.

Список використаних джерел

1. Гусєв О. Є. Толерантність до невизначеності як чинник формування особистості // *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Психологія особистості: теорія і практика»*. 2015. С. 45–48.
2. Greco V., Roger D. Uncertainty, stress, and health // *Personality and Individual Differences*. 2001. № 31(7). С. 1057–1068.
3. Barlow D. H. Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory // *American Psychologist*. 2016. №55(11). С. 1247–1263.
4. Carleton R. N. In to the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty // *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. №39. С. 30–43.

УДК 159.9.019/.07:373.5

Демченко Андрій Володимирович,
студент 1 курсу магістратури,
спеціальність «Психологія»

Науковий керівник
Лапченко Інна Олександрівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет

АКТУАЛЬНІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

У дослідженні «Вплив війни на молодь в Україні» (2024) висвітлюється проблема психічного здоров’я, яка стала критичною для української молоді [2]. Війна створила постійне емоційне напруження, що змусило багатьох шукати ефективні способи подолання стресу. Молодь використовує різні копінг-стратегії, які допомагають їм адаптуватися до складних умов життя під час воєнного стану. Вивчення цих стратегій дозволяє не лише зрозуміти механізми психологічної адаптації, а й розробити ефективні програми підтримки та реабілітації для молодих людей, що опинилися у складних умовах.

В нашому дослідженні беремо за основу визначення копінг-стратегії Л. Карамушки та Ю. Снігур. Цей термін походить від англ. «соре» – «перебороти», «впоратися», «подолати» та розглядаються як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям. Вони проявляються на когнітивному, емоційному й поведінковому рівнях у формі різних стратегій протидії стресогенним факторам або стресовим реакціям. Це може включати зміну взаємозв'язку між суб'єктом і умовами зовнішнього середовища або зниження рівня емоційної напруги та дистресу» [1].

Копінг-стратегії стали предметом численних досліджень, що дозволило виявити найбільш ефективні механізми адаптації молоді до стресових умов. Зокрема, науковці визначають кілька ключових стратегій:

1. Проблемно-орієнтовані стратегії, що включають пошук інформації, аналіз ситуації та розробку планів дій.

2. Емоційно-орієнтовані стратегії, які допомагають молоді впоратися з емоціями через соціальну підтримку, саморегуляцію та психоемоційний баланс.

3. Уникнення та пасивні стратегії, які мають негативний вплив, оскільки передбачають ігнорування проблеми та відхід від соціальних контактів.

Умови війни змінюються, що вимагає оновленого підходу до досліджень. Молодь стикається не лише з гострим стресом, а й з довготривалими наслідками перебування в умовах невизначеності та нестабільності. Психологічні дослідження в таких умовах є важливими, оскільки вони дозволяють прогнозувати майбутні тенденції та адаптувати методи підтримки відповідно до реальних потреб молодого покоління.

Протягом останніх років дослідження копінг-стратегій молоді зазнали суттєвих змін. До повномасштабного вторгнення основна увага приділялася загальним психологічним факторам стресостійкості та адаптації до кризових ситуацій. Після 2022 року дослідники зосередилися на специфічних викликах, спричинених війною: розлуці з близькими, вимушеній міграції, втраті стабільності та безпеки. Зросла потреба у вивченні коротко- та довгострокових наслідків пережитого стресу, оскільки війна триває, і її вплив на молодь залишається динамічним.

Дослідження, проведені в 2023–2024 роках, показали зростання усвідомлення важливості психічного здоров'я серед молоді. Якщо у 2021 році лише 11% молодих людей в Україні переймалися психічним здоров'ям, то у 2024 році цей показник зріс до 25%. Серед молоді за кордоном рівень занепокоєння ще вищий – 61% у 2024 році. Це свідчить про загострення проблеми та необхідність розширення доступу до психологічної допомоги, зокрема через розвиток безкоштовних

консультацій, онлайн-платформ та психоосвітніх програм. Водночас це свідчить про зміну ставлення суспільства до питань психічного здоров'я, яке раніше залишалося менш пріоритетним.

Попередні дослідження, проведені до війни, залишаються корисними, проте вони не повністю відображають нові виклики, з якими зіткнулася українська молодь. Раніше основна увага приділялася академічним, соціальним та професійним стресорам, тоді як тепер ключовими факторами стали виживання, адаптація до нових реалій та робота з посттравматичними проявами. Оскільки українська молодь переживає безпрецедентні випробування, застосування старих моделей психологічної допомоги вимагає перегляду та адаптації.

Методи подолання стресу, такі як соціальна підтримка, фізична активність, інформаційна гігієна та техніки саморегуляції, які розглядалися у попередніх дослідженнях, залишаються важливими. Проте з'являються нові фактори, що впливають на ефективність цих стратегій: рівень доступу до психологічної допомоги, ситуація на фронті, економічна нестабільність та довгострокові наслідки війни. Крім того, варто враховувати культурні та соціальні відмінності між молоддю, що залишилася в Україні, та тими, хто був змушений виїхати за кордон. Важливими стають нові підходи, спрямовані на інтеграцію внутрішньо переміщених осіб та створення середовища, яке сприяє психологічній стійкості.

Зростає роль інституційної підтримки та залучення міжнародних організацій у розробку програм психологічної допомоги. Серед перспективних напрямків – впровадження цифрових технологій у сферу ментального здоров'я, зокрема мобільних застосунків для саморегуляції, чат-ботів для кризових ситуацій та онлайн-груп підтримки. Важливим є також розвиток програм психоосвіти, які дозволяють молоді краще розуміти свої емоції, вчасно розпізнавати тривожні симптоми та звертатися по допомогу.

Додаткову увагу слід приділити спеціалізованим програмам для підлітків та студентів, які допоможуть їм інтегрувати навички емоційного регулювання у щоденне життя. Це можуть бути курси з управління стресом, тренінги з комунікативних навичок, групові заняття з арт-терапії та тілесно-орієнтованих практик. Такі заходи сприятимуть не лише поліпшенню психічного стану молоді, а й допоможуть сформувати культуру турботи про ментальне здоров'я в суспільстві загалом. Більше того, створення державних та громадських ініціатив у цьому напрямку може сприяти покращенню загального рівня стресостійкості серед населення.

Дослідження копінг-стратегій дають цінні знання, однак їх необхідно адаптувати до нових реалій. Подальше вивчення цієї теми є кри-

тично важливим для розробки ефективних програм підтримки психічного здоров'я молодого покоління в Україні. Важливо також розширювати доступ до психологічної допомоги та залучати новітні технології для покращення ментального благополуччя молоді. Розвиток системи підтримки, зокрема освітніх ініціатив та інтеграційних програм, сприятиме зміцненню психологічної стійкості суспільства в цілому. З урахуванням швидкозмінних обставин майбутні дослідження мають бути спрямовані на динамічне відстеження стану молоді та адаптацію стратегій підтримки відповідно до реальних викликів. Наші подальші дослідження пов'язані з аналізом особливостей копінг-стратегій як чинника переживання самотності студентської молоді в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720973 – дата звернення 04.02.2025 р.
2. Як війна впливає на молодь в Україні: презентація результатів дослідження. Режим доступу: https://www.undp.org/uk/ukraine/press-releases/yak-viyna-vplyvaye-na-molod-v-ukrayini-prezentatsiya-rezultativ-doslidzhennya – дата звернення 04.02.2025 р.

УДК 159.9

Залевська Тетяна Анатоліївна,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність «Психологія»,

Науковий керівник
Ортікова Наталія Володимирівна,
доктор філософії (PhD) з психології, доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет
https://orcid.org/0000-0001-5138-2342

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Психологічні детермінанти конфліктної поведінки працівників організацій під час війни є складним і багатогранним явищем, що

включає низку факторів, які впливають на виникнення та розвиток конфліктів у робочому середовищі.

Серед таких факторів можемо виокремити психоемоційний стан працівника. Під час війни працівники можуть відчувати підвищений рівень стресу, страху, невизначеності та тривоги, при цьому актуалізуються не вирішені в минулому ситуації, труднощі у відносинах, що негативно впливає на їхню поведінку та може призводити до конфліктів. Дослідження зв'язку стресу з конфліктами під час війни у сфері управління ресурсами підкреслюють необхідність врахування таких реакцій у практиці. Працівник, який знаходиться в стані стресу, частіше здатний піти на конфлікт у порівнянні з тим працівником, що знаходиться у комфортному психоемоційному стані. Психологічний аналіз поведінкової діяльності працівників підкреслює важливість врахування емоційного стану особистості у контексті конфліктної поведінки [2].

Іншим фактором конфліктної поведінки можуть стати особистісні риси. Зокрема такі як агресивність, тривожність, низька стресостійкість, вразливість. Агресивні, тривожні або люди з низьким рівнем стресостійкості можуть частіше вступати в конфлікти на роботі [1]. В умовах війни прояв таких рис особистості може посилюватися, оскільки військовий конфлікт збільшує навантаження на психіку особистості.

Наступний фактор, який можна виокремити, стосується міжособистісних стосунків в колективі. Напруженість у відносинах між колегами, відсутність підтримки та розуміння можуть стати тригером для конфліктів. Управління конфліктними ситуаціями в сучасних організаціях вимагає врахування соціально-психологічних причин конфліктів, таких як комунікативні бар'єри та міжособистісні непорозуміння [4].

Колективи, де працівники не можуть створити надійної комунікації або недооцінюють роль психоемоційної підтримки один одного, частіше стикаються з конфліктами. І це посилюється, якщо відсутні програми розвитку командної роботи

Окрім цього, відсутність підтримки з боку керівництва та чіткої ролі у рамках організації в часи кризи може сприяти розвитку міжособистісних конфліктів, адже працівники відчувають незрозумілість у своїх завданнях і обов'язках. Тут важливим є впровадження відповідних стратегій управління конфліктами.

Аналіз досліджень наголошує також на тому, що глобальна криза соціуму впливає на робочі колективи і створює додаткове психологічне навантаження. Це може проявлятися у вигляді перенесеного стресу або невміння підтримувати конструктивний діалог через погіршення настрою в колективі [5].

Моделі управління конфліктами та методи профілактики.

Класичні психологічні моделі припускають пошук рішень без ескалації, зокрема завдяки заохоченню до взаємодії і вирішення суперечностей через переговори [7].

Застосування психологічних тренінгів, спеціалістів для управління груповим стресом і профілактики емоційних реакцій серед співробітників організацій набуває важливості. Такі інтервенції знижують рівень стресу і допомагають працівникам адаптуватися до змін, посилюючи психологічну стійкість [3].

Важливим методом є психотерапевтичні групи і короткострокова підтримка в організаціях у кризові періоди. Сучасні дослідження показують, що менеджери, які активно використовують ці інструменти в моменти кризи, значно знижують ризик виникнення конфліктів серед своїх підлеглих [6].

Серед рекомендацій щодо попередження конфліктів в організаціях, доцільно, по-перше, визначити чіткі канали комунікації між усіма рівнями керівництва та співробітниками, щоб мінімізувати непорозуміння та подати працівникам відчуття стабільності. По-друге, активно включати психологів та організовувати корпоративну психологічну підтримку на всіх рівнях. По-третє, заохочувати розвиток гнучкості та взаєморозуміння у працівників шляхом групових тренінгів, дискусій та побудови ефективних робочих стратегій у колективі. Ці стратегії можуть допомогти пом'якшити психологічні наслідки конфліктної поведінки, враховуючи зазначені вище детермінанти.

Список використаних джерел

1. Антонійчук Н. Конфліктна поведінка особистості як результат впливу об'єктивних та суб'єктивних чинників. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2019. Випуск 5. С. 3–8
2. Долинська Л.В., Матяш-Заяць Л.П. Психологія конфлікту : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2019. 304 с.
3. Карамушка Л.М., Дзюба Т.М. Психологія управління конфліктами в організації (на матеріалі діяльності освітніх організацій): Монографія. Київ. Полтава. 2009. 422 с.
4. Костюшко Ю.О. Аналіз міжособистісної взаємодії у ситуації конфлікту: літературний огляд. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2004. Вип. 18. С. 88–91.
5. Соціальна напруженість у кризовому соціумі: соціально-психологічний аналіз О.Г. Злобіна, М.О. Шульга, Л.Д. Бевзенко та ін. Київ : Ін-т соціології НАН України, 2019. 291 с.

6. Торба Н. Г. Особистісні чинники у виборі стратегії стилів поведінки в конфліктних ситуаціях в умовах воєнного стану: Національна наука і освіта в умовах війни РФ проти України та сучасних цивілізаційних викликів : матеріали V Всеукраїнської міжгалузевої науково-практичної онлайн-конференції (Київ, 27 березня – 2 квітня 2024 року). Інститут обдарованої дитини НАПН України. Київ. 2024. С. 1158–1160.
7. Трофименко А. В., Константинова Ю.В. Конфліктологія та теорія переговорів: навчальний посібник. Маріуполь : МДУ, 2020. 375 с.

УДК 613.1: 796.01

Захарченко Ярослав Віталійович,
здобувач освіти 2 курсу,
спеціальність 017 «Фізична культура і спорт,
освітня програма «Спортивний менеджмент»,
Державний торговельно-економічний університет

Науковий керівник
Паришкура Юлія Володимирівна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури, спорту, реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет
ORCID http://orcid.org/0000-0002-8777-1726

ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФЕСІЙНОГО ДОВГОЛІТТЯ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА

Професія спортивного менеджера є високодинамічною та відповідальною. Вона передбачає не лише управління організаціями та заходами у галузі фізичної культури та спорту, але й постійне спілкування з різними категоріями людей, що вимагає високого рівня енергії, витривалості та стресостійкості. У зв'язку з цим, важливим аспектом є профілактика здоров'я (фізичної, емоційної, психологічної та ментальної складових) та забезпечення професійного довголіття у професії [10, с. 6–7].

Саме стан здоров'я визначає ефективність роботи, успішність кар'єрного зростання та загальний стан життєвих сил, розглянемо основні засоби, що сприяють підтримці здоров'я і довголіття представників цієї професії [5, с. 12].

Зростаючі вимоги до високої ефективності роботи в умовах постійного стресу, тривалих робочих годин та зростаючої відповідальності можуть негативно позначитися на стані здоров'я спортивного менеджера. Без превентивних заходів, раціональної профілактики та підтримки фізичного стану можливо стикнутися з передчасним вигоранням, а також швидким професійним старінням [7, с. 146–154]. У поєднанні з високими вимогами до виконання професійних обов'язків, спортивні менеджери часто не мають достатньо часу на регулярні фізичні навантаження, збереження збалансованого харчування та ефективний стрес-менеджмент.

Існуюча проблема також полягає в тому, що в багатьох випадках спортивні менеджери недостатньо усвідомлюють важливість профілактики фізичного здоров'я та особистого благополуччя для досягнення успіху у своїй кар'єрі. Як результат, недотримання основних принципів здорового способу життя може призвести до професійного вигорання, хронічних захворювань та зниження працездатності.

В умовах високої конкуренції в галузі фізичної культури та спорту, ефективність роботи спортивного менеджера залежить не лише від його професійних навичок, а й від здатності зберігати високий рівень фізичного та емоційного здоров'я на протязі всієї кар'єри [4; 6]. Таким чином, розробка і впровадження ефективних засобів профілактики фізичного здоров'я та підтримки професійного довголіття є важливим аспектом забезпечення тривалого і результативного кар'єрного шляху спортивного менеджера.

Розв'язання проблеми профілактики фізичного здоров'я та професійного довголіття спортивного менеджера є важливим для забезпечення високої ефективності та тривалої успішної кар'єри. Визначення ключових аспектів здорового способу життя та інтеграція їх у професійний розвиток спортивних менеджерів дозволить значно покращити фізичний і психологічний стан фахівців, підвищити їх продуктивність та знизити ризики розвитку професійних захворювань.

Метою цього дослідження є визначення ключових засобів профілактики фізичного здоров'я та професійного довголіття спортивного менеджера. Це включає аналіз основних методів збереження фізичної форми, підтримки емоційного здоров'я та забезпечення довготривалого професійного розвитку.

Одним з основних засобів профілактики фізичного здоров'я є раціональне та збалансоване харчування [4]. Спортивний менеджер має високу інтелектуальну та фізичну навантаженість, тому його раціон повинен забезпечувати організм необхідною кількістю енергії, вітамінів, мінералів та інших нутрієнтів. Збалансоване харчування включає:

– регулярне харчування: три рази на день або шість менших прийомів їжі забезпечують стабільний рівень енергії протягом дня;

– білки, жири вуглеводи : ці основні макроелементи мають бути присутні у відповідних пропорціях (білки необхідні для відновлення клітин і підтримки енергії, жири – для довготривалого забезпечення організму енергією, вуглеводи – для підтримки мозкової активності);

– антиоксиданти та вітаміни: підтримують імунну систему та загальний стан організму, особливо важливі в умовах стресових ситуацій [4, с. 11–13].

Наступним важливим фактором для підтримки фізичного здоров'я є регулярні заняття фізичними вправами. Вони сприяють покращенню роботи серцево-судинної системи, підвищенню рівня витривалості та зниженню рівня стресу [1; 5; 8].

Для спортивного менеджера доцільно включати в програми занять:

– аеробні навантаження: біг, плавання, велотренування допомагають покращити загальну витривалість і функціонування серця;

– силові тренування: допомагають підтримувати м'язовий тонус, запобігаючи розвитку проблем із хребтом і суглобами, які можуть виникнути через тривале сидіння за робочим столом.

– Стретчинг: покращують гнучкість, запобігають болям у спині і шиї, що можуть виникати через тривалі засідання на нарадах або через роботу за комп'ютером [9, с. 211].

Регулярні тренування забезпечують не тільки фізичну форму, але й позитивно впливають на психоемоційний стан, допомагаючи знімати стрес і підвищувати стресостійкість [1, с. 6–12].

Стрес є невід'ємною частиною професії спортивного менеджера, адже вона пов'язана з високими вимогами до організації та управління спортивними подіями, вирішенням складних задач і управлінням людьми. Тому важливо мати методи для зниження стресу та психоемоційної напруги:

– техніки релаксації: медитація, глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація допомагають швидко знизити рівень стресу та тривоги;

– психологічна підтримка: регулярні консультації з психологом або коучем допомагають ефективно справлятися з емоційним виснаженням;

– хобі та дозвілля: заняття, які приносять задоволення, допомагають зняти напругу, що виникає в роботі, і покращують загальний емоційний стан [2, с. 178].

Забезпечення здорового сну є однією з основних складових профілактики здоров'я. Професійний спортивний менеджер часто

працює понаднормово у режимі 24/7, що може негативно впливати на якість сну. Однак без достатньої кількості сну неможливо відновити фізичні сили, покращити когнітивні функції та емоційну стабільність [3, с 123–127]. Для покращення якості сну можна використовувати такі методи:

– регулярний режим сну: відходити до сну та прокидатися в однаковий час кожного дня;

– оптимальні умови для сну: затемнена кімната, прохолодна температура, комфортне ліжко та поза для сну;

– уникнення стресових ситуацій перед сном: уникати важких розмов та думок, що можуть призвести до безсоння [8, с. 58–64].

Професійне довголіття спортивного менеджера залежить від постійного розвитку як професіонала, так і особистості. Для підтримки кар'єрної стійкості та продовження професійного життя важливо:

Постійне навчання та професійний розвиток: участь у тренінгах, семінарах і конференціях дозволяє залишатися в курсі нових тенденцій у спортивному менеджменті, отримувати нові знання та навички.

Планування кар'єри: розробка довгострокових цілей та професійного зростання допомагає зберегти мотивацію на протязі всього професійного шляху.

Баланс роботи та особистого життя: важливо знаходити час для родини, друзів та особистих інтересів, щоб уникнути професійного вигорання і зберігати задоволення від роботи.

Профілактика фізичного здоров'я та забезпечення професійного довголіття спортивного менеджера є необхідними умовами для його успішної та ефективної діяльності. Використання таких засобів, як збалансоване харчування, фізична активність, стрес-менеджмент, здоровий сон та професійний розвиток, дозволяє не тільки підтримувати високий рівень працездатності, але й зберігати енергію, мотивацію і здоров'я на довгі роки. Професійне довголіття вимагає від спортивного менеджера комплексного підходу до свого стану здоров'я, який включає фізичні, емоційні та психологічні аспекти життя.

Список використаних джерел

1. Ковальчук М. Ю. Заняття фізичними вправами та їх вплив на здоров'я людини. Харків: Спортивна наука, 2022. 310 с.
2. Лебедєв А.В. Психофізіологічні аспекти занять фізичними вправами в умовах стресу. Київ: Нова генерація, 2024. 190 с.

3. Матвєєва О.С. Порушення сну: медичні та психологічні аспекти. Одеса: Астропринт, 2020. 180 с.
4. Паришкура Ю., Нестеров О., Підлужняк О., Іванюта Н. Знання основ раціонального харчування для майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. № 2 (61): Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Педагогічні науки. 2024. С. 10–14.
5. Романенко О.В. Спортивний менеджмент: основи, принципи, інструменти. Житомир: Академпрес, 2024. 240 с.
6. Смирнов А.В. Фізична активність і здоров'я: теоретичні та практичні аспекти. Черкаси: Мистецтво, 2024. 220 с.
7. Степаненко О.І., Левченко В. О. Спортивний менеджмент: сучасні тренди та інновації. Харків: Олімпійська наука, 2023. 280 с.
8. Ханджиєва Л.С., Підлужна, О. В. Сон та здоров'я: науковий підхід до проблеми. Львів: Наукова думка, 2019. 210 с.
9. Ivashchenko O. Physical Exercises for Improving Health: A Scientific Approach. Journal of Sports Medicine, 35(4), 2023. 210-225.
10. Maslach C., Leiter M.P. Burnout: A Multidimensional Perspective. In P. L. Perrewé & D. C. Ganster (Eds.), Exploring Theoretical Mechanisms and Perspectives. 2016. P. 1–22.

УДК 159.942:364.62-055.2
Кобзар Анна Олександрівна,
магістрантка
факультету психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»
ORCID 0009-0007-0826-0711

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЖІНКАМ У СКЛАДНІЙ ЖИТТЄВІЙ СИТУАЦІЇ

Знання особливостей складної життєвої ситуації та розкриття її психологічного змісту є важливим аспектом розуміння проблеми життєстійкості особистості. В джерелах наукової літератури складна життєва ситуація визначається як проблемний психосоціальний стан, обумовлений об'єктивним зовнішнім проявом у соціокультурному просторі комплексу історичних, соціальних і життєвих факторів. Складна життєва ситуація розуміється також як сукупність психологічних і соціальних чинників, що охоплюють широке коло

різноманітних впливів – вікових, гендерних, комунікативних, етнокультурних, сімейних, медичних, побутових та багатьох інших – та проявляється у вигляді відповідних психологічних процесів і станів. Тобто, здатність до подолання складних життєвих ситуацій пов'язана з питаннями копінг-стратегій особистості та її резильєнтності [1, с. 30].

Здатність до подолання складної життєвої ситуації залежить від часової перспективи особистості як ресурсу її резильєнтності. Часовий вимір складної життєвої ситуації передбачає збереження пам'яті про минуле у вигляді набутого досвіду, активне відображення й перетворення теперішнього стану та здатність до формування майбутніх перспектив. Часовий вимір складної життєвої ситуації пов'язаний із самосвідомістю особистості, цілеспрямованістю її поведінки та властивістю особистості визначати причинно-наслідкові характеристики своєї поведінки, прогнозувати вірогідні результати власних вчинків [2, с. 105].

Резильєнтність становить психологічний ресурс особистості, що залежить від її характерологічних якостей і дозволяє протистояти стресорам, переживати складні життєві обставини та відновлюватися після них. Особистісна резильєнтність є фактором, що забезпечує життєстійкість особистості в складних життєвих ситуаціях і характеризується когнітивною і соціальною гнучкістю, стабільністю емоційного реагування, оптимальною самооцінкою, сформованою системою ціннісних орієнтацій, адекватною й позитивною самоідентифікацією, а також здатністю до позитивного спілкування й конструктивної взаємодії з оточуючими [3, с. 1548].

Воєнна ситуація в Україні загострила проблему збереження психічного здоров'я населення. Враховуючи, що участь у бойових діях є потужним стресовим чинником, можна спрогнозувати наслідки переживання воєнної травматизації для військовослужбовців і членів їхніх родин, насамперед дружин. Серед особливих категорій осіб, які зазнали травматичного впливу воєнної ситуації, слід особливо виокремити дружин загиблих військових, переживання якими втрати має важкі психосоціальні наслідки через руйнацію звичного укладу життя та планів і мрій щодо майбутнього [4, с. 5]. Соціальна вразливість дружин загиблих військових обумовлена тим, що вони переживають травматичну подію втрати, однак у цій складній ситуації змушені продовжувати виконувати соціальну роль матері, що створює додаткові ризики вторинної травматизації дітей [5, с. 8].

Реакція горя може проявлятися у вигляді соматоформних розладів, функціональних порушень фізичного здоров'я та проявів іпохондрії, причому переживання втрати сприяє значній інтенсивності квазісоматичних симптомів [6, с. 36]. Гостра реакція горя, пов'язана з

втратою, в дружин загиблих військових часто переходить в посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) з вираженими афективними проявами в поєднанні з соматоформними симптомами [7, с. 252].

Подолання негативних наслідків складних життєвих ситуацій потребує віднайдення ресурсів підвищення стресостійкості та адаптаційного потенціалу особистості, а також подолання психологічних бар'єрів її самовизначення й самореалізації. Ресурсне забезпечення копінгу пов'язане з мотивами, установками, потребами, ціннісними орієнтаціями та спрямованістю особистості у її взаємодії з оточуючим світом в процесі самореалізації [8, с. 62].

Продуктивність самореалізації, реалізованості та самоефективності особистості залежить від розгортання її внутрішнього потенціалу, здібностей, наполегливості й зусиль щодо подолання складних життєвих ситуацій [8, с. 62].

Розуміння особливостей переживання складної життєвої ситуації дозволяє розробити ефективні програми психокорекційних втручань, спрямовані на нормалізацію психічних станів особистості після пережитого травмівного досвіду та підвищити якість її життя [9, с. 894]. Тому вбачається необхідним навчання дружин загиблих військових ефективному використанню ресурсів особистості, навичок самодопомоги й самозбереження [10, с. 61].

Список використаних джерел

1. Коваленкова А. А. Теоретичний аналіз проблеми визначення складної життєвої ситуації та її характерні особливості. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2023. С. 26–37.
2. Бунас А. А., Агішева К. Д., Суржикова М. О. Особистісний ресурс подолання стресу життєвої ситуації. *Молодий вчений*. 2020. № 4 (80), С. 102–106.
3. Резильєнтність та її роль в подоланні складних життєвих обставин: стаття / Запорожченко О. В. та ін. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 2 (30), С. 1540–1551.
4. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: методичний посібник / Кокун О. М. та ін. Київ: 7БЦ, 2023. 175 с.
5. Філиппова С. В., Фокс Л., Свінарьова Г. Б. Аналітичні аспекти впливу воєнного конфлікту на жінок і дітей України та механізмів взаємодії з ними волонтерських організацій. *Економіка: реалії часу. Науковий журнал*. 2023. № 6 (70), С. 5–13.

6. Koliadenko, N. V., Bachurina, N. O., Zhyvaho, Ch. S., Shopsha, M. M., & Shopsha, O. L. (2023). Psychosomatic Manifestation of Military Psychotrauma, *Clinical and preventive medicine*, (8), pp. 30–38.
7. Prostyakova, N., Shernazarov, F., Sharapova, D., & Turayev, B. (2023). Sadness and loss reactions as a risk of forming a relationship together. *Science and innovation*, 2(D12), pp. 252–257.
8. Котух О. В. Особливості самореалізації особистості в складних життєвих ситуаціях. *Тези доповідей VII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: Еко-тренінг» (25–26 квітня 2023 року)*. Умань-Київ, 2023. С. 61–63.
9. Белякова С. М., Вітківська І. П. Соціально-психологічні особливості емоційних переживань важких життєвих ситуацій дорослими. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 13 (27), С. 894–908.
10. Сорокіна О. А., Шинкарьова, Л. В. Особистісні ресурси дружин учасників бойових дій у складних життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Херсонського Державного Університету. Серія «Психологічні науки»*, 2020. № 3, С. 56–62.

УДК 159.92

Кондратенко Маргарита Русланівна,
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітня програма «Практична психологія»,
Державний торговельно-економічний університет

Науковий керівник
Зазимко Оксана Володимирівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
провідний науковий співробітник,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
https://orsid.org/0000-0003-0422-3669

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ ЗВ'ЯЗКІВ НА ФОРМУВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ У ТРАВМАТИЧНИХ УМОВАХ ВІЙНИ

Однією з провідних діяльностей підліткового віку є спілкування, результативність якого значною мірою впливає на процес становлення ідентичності підлітка. Особливої цінності у цьому віці набуває спілкування з однолітками, перебування у колі друзів, з якими хочеться

ділитися своїми секретами та планувати разом майбутнє. Війна значною частиною порушила усталені соціальні зв'язки, усе, що було буденним і зрозумілим, різко руйнується. Все навколо здається небезпечним, сьогодення змінюється, друзі роз'їжджаються у різних напрямках. Процес розуміння себе переломлюється через призму вже інших цінностей, планування майбутнього значно ускладнюється, оскільки неможливо передбачити далекі песпективи.

У нормальних умовах підлітковий вік – це час для пошуку власної ідентичності, де оточення відіграє вирішальну роль. Саме через спілкування із друзями, підтримку близьких і взаємодію із суспільством формується самооцінка, характер, особистий стиль у зовнішності, у свідомості постає питання «Хто я?». Але, переживаючи травматичні події, підліток може загубитися, «відкласти» формування своєї особистості на потім, що постає як серйозна психологічна проблема. Втрата звичних зв'язків, вимушена міграція, зміна соціальних груп чи віддалення від друзів можуть створити додаткові виклики для формування ідентичності.

Дослідження формування ідентичності підлітків під час травматичних подій війни та вплив соціальних зв'язків на цей процес є надзвичайно актуальним. Актуальними постають питання: «Чи допомагає підтримка від оточення пережити кризу, чи навпаки – розрив стосунків змушує швидше дорослішати?»; «Чи відчувають підлітки більшу провину за втрату дружніх стосунків, або, можливо, гнів є домінуючою емоцією у переживанні воєнних дій»; «Як переживання воєнних дій впливають на активність, самоусвідомлення та подальший розвиток підлітка?» та багато інших.

У межах цієї роботи ми обрали *метою дослідження* виявлення впливу змін у соціальних зв'язках підлітків у період війни на процес формування їх ідентичності, а також дослідити, як гнів, провина, рефлексія та діяльність корелюють із цими змінами. Об'єкт дослідження: процес формування ідентичності підлітків у травматичних подіях війни. Предмет дослідження: вплив змін у соціальних зв'язках підлітків на їхню ідентичність та емоції переживання гніву і провини у травматичних подіях війни.

Для досягнення поставленої мети сконцентруємося на вирішенні таких завдань дослідження: проаналізувати теоретичні підходи до формування ідентичності підлітків та роль соціальних зв'язків у цьому процесі; переглянути інші дослідження травматичного впливу війни на емоційні переживання підлітків; визначити взаємозв'язок між змінами у стосунках із соціумом і характером емоційних переживань під час

війни; оцінити практичну значущість отриманих результатів для підтримки психологічного благополуччя підлітків у кризових ситуаціях.

Методи дослідження: опитування серед підлітків 9–11 класів здійснено за допомогою авторської анкети, яка містила зокрема пункти щодо оцінювання впливу воєнних подій на розвиток їхньої ідентичності, та чотирьох психодіагностичних методик: методика «Хто я?» М. Куна (модифікація Т. Румянцевої); модифікований опитувальник Дж. Фінні «Вираженість етнічної ідентичності»; україномовна версія шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10); шкала диференціальних емоцій у адаптації О. Леонової і М. Капіци 2003 року.

Багато авторів писали про цей трансформаційний період, який має назву «криза підліткового віку», «криза ідентичності», «криза становлення» тощо. Найдосконаліше цю тему розкрив Е. Еріксон, який увів термін «криза ідентичності», яка, на його думку, межує із кризою сенсу життя [1]. У підлітковому віці відбувається пошук власного «Я» і свого місця в суспільстві. Саме в цей час людина намагається зрозуміти, ким вона є, які її цінності, переконання та життєві орієнтири. Такий пошук супроводжується кризою – станом внутрішнього конфлікту, коли звичні уявлення про себе стикаються із новими викликами, сумнівами та очікуваннями.

Підліток переживає кризу ідентичності не лише на рівні роздумів, а й через сильні емоційні реакції. Він може відчувати невпевненість у майбутньому і в собі, тривогу, розгубленість, а іноді навіть гнів чи провину через те, що не відповідає власним або очікуванням оточення. Бажання бути прийнятим у соціальному середовищі підштовхує випробовувати різні ролі, змінювати думки, експериментувати із зовнішнім виглядом. Це процес пошуку власної ідентичності, який у нормальних умовах завершується поступовим формуванням стабільного прийняття, розуміння та самоідентифікації.

Однак, якщо підліток переживає кризу ідентичності у стабільному середовищі, він має можливість поступово знайти відповіді, спираючись на пережитий досвід, підтримку друзів і родини. У той же час, травматичні події, такі як війна, ускладнюють цей процес. Війна руйнує не лише звичний спосіб життя, а й базові фактори, що безпосередньо формують ідентичність у звичних умовах – сім'я, соціальне оточення, безпечне середовище. У небезпеці підліток змушений проходити через важливу кризу для його майбутнього життя в постійній невизначеності та загрозі. Така проблематика може призвести до загострення почуття тривоги, агресії чи ізоляції. Іноді трапляються й інакші випадки, коли це призводить до прискореного дорослішання,

глибокої рефлексії та необхідності переосмислення соціальних зв'язків, але зазвичай травмівне проживання кризи підліткового віку все одно дає свої наслідки.

Спираючись на результати різних досліджень, як наприклад дослідження становлення ідентичності підлітків та молоді в період війни, показує нам конкретну статистику, як змінилася самооцінка, показники характеристик ідентичності, динаміка зростання та зміни образу «Я» і перспектива [2]. Використана порівняльна характеристика, дозволяє нам оцінити масштаби впливу травматичних подій війни на розвиток проявів ідентичності цієї категорії населення. Оскільки опитування проводилось серед підлітків (11–16 років) та юнаків, то результати дещо різняться між собою. Наприклад, у підлітків 11–12 років превалює невизначена динаміка життя і частіше зустрічається неадекватна самооцінка (майже однакова динаміка у довоєнний та період під час війни) [2]. Але із нього можна зробити корисні висновки, бо у сучасних умовах серед підлітків і юнаків частіше зустрічається рефлексивне, діяльне та соціальне «Я», коли зменшилась важливість та частота використання матеріального «Я».

Всеукраїнська благодійна організація «Клуб Добродіїв» також проводили дослідження, яке спирається на зміни, що спричинила війна (настрої, цінності, сприйняття свого майбутнього). За даними цього дослідження, майже три чверті, тобто 73%, найбільше хвилює війна через тривожність та страх за майбутнє. Страх за своє життя та життя близьких має 38%, невизначеність майбутнього 12%, відсутність світла, інтернету або зв'язку непокоїть 11% [3]. Звісно, що існує ще безліч тривожних факторів, які бентежать сучасних підлітків.

У проведеному нами дослідженні взяли участь 62 підлітки віком від 14 до 17 років включно. Це учні загальноосвітньої школи у місті, яке із 24 лютого 2022 року, як тільки було об'явлено воєнний стан у країні, опинилися на окупованій росіянами території. Деякі з них лише починають свій шлях із формування ідентичності та становлення у суспільстві, деякі переживали цей період саме на окупованій території, без гарантій безпеки, у страху за своє життя і життя близьких. Тут не варто говорити, що такі умови досить складно пережити усім віковим категоріям населення, але, коли ми вже визначились із важливістю забезпечення нормальними умовами і належним оточенням у період кризи ідентичності, то розуміємо ризики.

Для опитування було використано два варіанти бланків – електронні та паперові. Наразі відбувається активна цифровізація усіх процесів, тому більшості підлітків підходив варіант електронного

опитування. Приблизний час проведення був зафіксований як одна академічна година – 45 хвилин. Найменше часу опитування зайняло в учнів одинадцятих класів, а найбільше труднощів виникло у дев'ятикласників. Говорячи про результати, оцінювати ми будемо загальну динаміку за авторською анкетою, а саме – одним із її тверджень. Воно звучить таким чином: «Чи змінилися Ваші стосунки із друзями під час окупації?» та декілька варіантів відповідей (обрати можна було лише одну) «Ми стали ближчими один до одного», «Ми віддалилися» і «Наші стосунки залишилися такими, як і раніше».

За допомогою дисперсійного аналізу (тест Тьюкі (Tukey HSD test)) ми знайшли групи, які відрізняються одна від одної. Цікавим є те, що вдалося визначити такі критерії як почуття гніву, провини, рефлексивне та діяльне «Я», де ми можемо спостерігати закономірність залежності від відповідей підлітків. Почуття гніву превалює у тих, хто зі своїми друзями під час окупації став ближчими, а ті, що віддалилися від стосунків – відчувають гніву найменше. Подібна закономірність відбувається і з провиною. Її найбільше відчувають саме ті, у кого стосунки із друзями ніяк не змінилися, а найменше ті, які віддалилися одне від одного. Із цього можна зробити деякий висновок, спираючись на власну думку, що, можливо, підлітки, які віддалилися від свого оточення, переключилися на іншу діяльність, яка зменшила рівень їх гніву та провини, також дистанціювання, можливо, сприймається як вимушена реакція, а не особистий вибір, що дозволяє уникнути самозвинувачення.

Найбільше гніву і провини відчувають ті, хто залишився із друзями у таких самих стосунках, як до окупації. Це може свідчити про те, що підлітки разом із оточенням проживали травматичні події, постійно зосереджуючи увагу на негативних емоціях і обміну ними між собою. Провину вони можуть відчувати за те, що недостатньо зробили для допомоги іншим або що не відчували таких складнощів, як їхні друзі.

Було визначено зв'язок із діяльним та рефлексивним «Я». Ті підлітки, які віддалилися від своїх друзів, як було сказано вище, відчувають провину та гнів меншою мірою, а також вони більше вказували на свою активність та використовували частіше діяльне «Я» у описі себе у методиці «Хто я?» М. Куна. Не менш важливо те, що ця сама група підлітків почали більше аналізувати себе та свої дії через використання рефлексивного «Я» у цій самій методиці. До речі, за підрахунками загальних результатів, виявилось, що підлітки найчастіше використовували у описі себе саме рефлексивне «Я».

Варто сказати і про протилежну динаміку. Оскільки почуття провини та гніву були сильнішими у тих, хто зберіг свої стосунки із друзями під час окупації, то вони не стали активнішими та не збільшили рефлексію. Можна припустити, що відбувся незавершений процес переживання травми – підлітки відчувають емоцію, але не спрямовують її у конструктивне русло, що, без належного вирішення, може перерости у глибші емоційні переживання і, можливо, навіть розлади.

Проведене дослідження показало, що соціальні зв'язки підлітків у період війни відіграють ключову роль у процесі формування ідентичності. Однак їх вплив не є однозначним: у різних групах спостерігаються суттєві відмінності у переживанні гніву, провини, частоті використання рефлексивного та діяльного «Я» у характеристиці себе. Зокрема, ті підлітки, які стали ближчими зі своїми друзями під час окупації, частіше демонстрували підвищений рівень гніву. Таку закономірність можна пояснити тим, що, можливо, вони перебували у середовищі, де емоції постійно підживлювались спільними переживаннями, що, у свою чергу, могло посилювати фрустрацію та відчуття несправедливості. Найменший рівень почуття провини зафіксовано у цієї ж групи респондентів, що також може свідчити про те, що провина виникла через свою бездіяльність або нездатність вплинути на ситуацію, у яку потрапили їх друзі.

Водночас підлітки, які віддалилися від друзів, навпаки, показали менші прояви гніву та провини, однак мали більш розвинену рефлексію і активніше шукали шляхи для самореалізації. Така поведінка може свідчити про прагнення адаптуватися до нових умов шляхом самостійного осмислення власного досвіду та залучення до діяльності, тобто діяльне та рефлексивне «Я» стали своєрідними компенсаторними механізмами адаптації.

З огляду на ці результати, постає питання про важливість підтримки підлітків у період травматичних подій, особливо – війни. Психологи, соціальні працівники, викладачі мають звернути увагу на емоційні переживання підлітків, особливо, якщо у них проявляється надмірний рівень гніву або самозвинувачення. Робота з емоційною регуляцією, навчання підлітків адекватних способів вираження почуттів та розвиток навичок саморефлексії можуть стати ефективними методами допомоги. Також важливо створювати умови для активної діяльності, що дозволяє підліткам спрямовувати свої сили у продуктивне русло і відчувати контроль над власним життям, навіть у небезпечних умовах.

Отже, результати дослідження підкреслюють, що соціальні зв'язки під час війни можуть бути як ресурсом для формування ідентичності, так і додатковим фактором стресу. Важливо не лише підтримувати ці зв'язки, а й навчати підлітків використанню конструктивних стратегій взаємодії, допомагаючи їм будувати стійку ідентичність навіть у складних умовах воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Краєва О. Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості. *Проблеми сучасної психології : зб. наукових праць. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України*. 2010, №7. С. 310–321. DOI: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-7
2. Палько Т. В., Травина К. В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. Вип. № 8(42), 2024, Київ. С. 832–844. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8(42)-832-844
3. Зазимко О. В., Шиловська О. М. Становлення ідентичності підлітків та молоді в період війни. *Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні)* : матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю 27-28 квітня 2023 року: Збірник матеріалів / За ред. В. Г. Панка. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 161–166. URL: https://lib.iitta.gov.ua/735227/
4. Мірошнікова А. Чим українські підлітки особливі: велике дослідження тинейджерів під час війни. *Благодійний фонд «Клуб Добродіїв»*. URL: https://osvitoria.media/opinions/chym-ukrayinski-pidlitky-osoblyvi-velyke-doslidzhennya-tynejdzheriv-pid-chas-vijny/ (дата звернення: 08.02.2025).

УДК 159.9-053.8
Корнійчук Вікторія Сергіївна,
студентка 1 курсу групи 1-4мз ФЕМП,
спеціальність «Психологія»,

Науковий керівник
Войтенко Олена Василівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
Державний торговельно-економічний університет,

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ТОРГОВЕЛЬНОЇ СФЕРИ

В умовах сучасного розвитку торгівельної сфери все більшої актуальності набувають питання, які стосуються емоційного інтелекту, як важливої здібності ефективної роботи працівників сфери обслуговування. Наявності високих інтелектуальних здібностей та навичок спілкування працівників не досить для ефективної роботи, а як наслідок цього – досягнення високих результатів роботи самої організацій. Необхідні працівники, які можуть розуміти власні емоції та емоції інших людей, які вміють контролювати їх у певному сенсі та мають високі емоційні та соціальні можливості. Є дослідження, які доводять, що низька здатність до розуміння та контролю емоцій як своїх, так і інших людей призводить до численних проблем в організаціях, у неспроможності працівників до вирішення встановлених завдань, натомість високі показники емоційного інтелекту сприяють командоутворенню та ефективній командній роботі, знижують рівень невпевненості та стресу персоналу організації.

Емоційний інтелект активно досліджували закордонні вчені: Р. Бар-Он, Д.Гоулман, Д.Карузо, Дж. Мейєр, П. Селовей та ін. Серед українських дослідників емоційного інтелекту варто зазначити О. Амплєєву, Г. Березюк, С. Дерев'янко, О. Ічанську, А. Закревську та ін. Також проблемою розвитку емоційною інтелекту в професійному становленні займалися М. Гарднер, Н. Побірченко, Е. Носенко, О. Самойлов, О. Саннікова, О. Чебикін, О. Філатова та ін. Саме емоційний інтелект я розглядаю як частину професійної компетентності працівників торгівельної сфери та як спосіб її вдосконалення.

Останнім часом значно зріс інтерес роботодавців до проблем оцінювання, вимірювання та прогнозування ефективності роботи працівників. Саме тому, пріоритетними напрямами професійної підготовки у світовому контексті є професійна компетентність, як необхідна для сучасної людини здатність якісно здійснювати свою професійну діяльність [3, с. 3].

Як поняття професійна компетентність – це інтегративна характеристика ділових і особистісних якостей фахівця, що відображає рівень знань, умінь, досвіду, достатніх для досягнення мети з певного виду професійної діяльності, а також моральну позицію фахівця [1, с. 274]. Тобто така інтегрована характеристика свідчить про наявні можливості особистості щодо успішного виконання певного виду професійної діяльності, зокрема в роботі працівників торгівельної сфери.

Професійна компетентність персоналу характеризується наявністю професійно-ділових, інтелектуальних, особистісних, емоційно-вольових, психофізіологічних, соціальних особливостей (компетенцій) працівників, успішне поєднання яких забезпечує високу результативність та ефективність їхньої діяльності. На мою думку, компетентність персоналу обумовлюється безпосереднім відношенням працівника до посади, робочого місця, посадових вимог та інструкції, сфери професійної діяльності, тощо.

Повертаючись до розвитку емоційного інтелекту як складової професійної компетентності працівників торговельної сфери, хочу зазначити, що сучасна психологія напрацювала величезну кількість способів та методик, спрямованих на розуміння людиною своїх почуттів, мотивів та реакцій. Деніель Гоулман у своїй книзі «Емоційний інтелект. Чому він може бути важливіший за IQ» говорить про психотерапію взагалі як про спосіб перенавчання емоційних реакцій [2, с. 3]. Можна сперечатися про переважання одного методу перенавчання емоційних реакцій над іншим, однак така різноманітність задовольняє потребу різних людей у різних підходах до власного розвитку.

Отже, серед існуючого різноманіття способів, можна обрати найефективніші практики для розвитку емоційного інтелекту та емпатії, такі як:

- Практика уважності – це медитація, яка знайомить людину з можливостями її розуму та вчить повертати увагу у теперішній момент. В цьому моменті людина вчиться відслідковувати тілесні реакції,

розпізнавати неконтрольовані потоки емоцій та думок, керувати своєю увагою. Умисне направлення уваги на певний момент відбувається без оцінок та осуду. І в цей момент немає правильного чи неправильного способу думати про щось.

- Арт-терапія – являє собою особливу форму психотерапії, психокорекції та розвитку особистості, засновану на творчому самовираженні за допомогою різних видів мистецтва (живопис і малюнок, ліплення, музика, танець, театр). Арт-терапевт допомагає людині, використовуючи різні художні засоби, досягти ряду цілей – дослідження емоцій та почуттів, врегулювання конфліктів, покращення самоусвідомлення та самооцінки, моделювання позитивного психоемоційного стану, керування власною поведінкою та набуття соціальних навичок.
- Дихальні практики – це такі дихальні вправи, що допомагають гармонізувати стосунки між тілом і душею. Всі дихальні практики захищають від стресу і допомагають зупинити шкідливий вплив, якщо він все ж стався. При хвилюванні дихання збивається, стає частим і неглибоким, може відбуватися мимовільна затримка дихання. За допомогою дихання напругу можна зняти за кілька хвилин. А отже, вийти зі стану емоційної перенаповненості та ідентифікувати свої емоції та почуття. Звісно, емоції залишаються, але розвивається здатність їх опановувати та контролювати.

Слід зазначити існування чотирьох етапів розвитку емоційного інтелекту [4, с. 2]:

- Самоусвідомлення – вміння сприймати емоції та виражати їх.
- Самоконтроль – вміння керувати своїми емоціями.
- Усвідомлення інших – вміння ідентифікувати емоції у інших.
- Соціальні вміння – вплив на людей, вміння трансформувати емоції інших.

Таким чином, підсумовуючи можна зробити висновок, що співробітники, які проявляють та знаходяться в позитивних емоціях, працюють набагато ефективніше. Коли людина позитивно налаштована, її мозок стає більш мотивованим, стійким, продуктивним, енергійним та залученим у роботу. До речі, у деяких компаніях вже починають замислюватися над такою посадою, як «менеджер зі щастя», який буде вимірювати та контролювати рівень щастя в компанії [4, с. 2].

Список використаних джерел

1. Ачкасова О. В. Семенченко А.В. «Сучасні методи формування персоналу вітчизняного підприємства». Економічний розвиток і спадщина Семена Кузнеця : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (31 травня – 1 червня 2018 р.) – Харків. 2018. С. 274–275.
2. Гоулман Д. «Емоційний інтелект. Чому він може бути важливіший за IQ» – Форс, 2014.; https://www.empatia.pro/metody-rozvytku-ei-ta-empatiyi/
3. Наукова робота на тему: «ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ», С. 3, https://www.hneu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/04/11. PROFESIJNA -KOMPETENTNIST.pdf
4. Ямборак Л. «Як рівень емоційного інтелекту співробітників впливає на бізнес-процеси». Європейська Бізнес Асоціація, (27.02.2019); С. 2 https://eba.com.ua/yak-riven-emotsijnogo-intelektu-spivrobitnykiv-vplyvaye-na-biznes-protsesy/

УДК 796.015.3:159.9

Кошкалда Аміна Максимівна,
здобувач освіти 2 курсу,
спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»,
освітня програма «Спортивний менеджмент»,
Державний торговельно-економічний університет

Науковий керівник
Колумбет Олександр Миколайович,
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичної культури, спорту, реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет
https://orcid.org/0000-0001-8775-4232

ЕФЕКТИВНИЙ ПІДБІР СПОРТСМЕНІВ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ: ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ І СКЛАДОВІ

Вибір і підбір спортсменів для спортивних команд або організацій є одним із ключових аспектів, що визначають їх успіх на професійному рівні. Проте, ефективність цього процесу не зводиться лише до фізичних та технічних характеристик кандидата. Зростаюче значення набувають психологічні фактори, що впливають на спортивну діяльність [6, с. 125–145; 8, с. 27–34].

Психологічні характеристики, такі як стійкість до стресу, здатність до мотивації, командна взаємодія та рівень самоконтролю, визначають, як спортсмен буде адаптуватися до навантажень, взаємодіяти з іншими членами команди та реагувати на зовнішні виклики. Незважаючи на те, що багато уваги приділяється фізичним тестам і фізіологічним показникам при відборі спортсменів, психологічні аспекти часто залишаються недооціненими. Це може призвести до того, що навіть фізично підготовлені спортсмени можуть не відповідати вимогам колективної роботи або переживати труднощі під час тренувань чи змагань через відсутність психологічної стабільності [7, с. 57–76].

У зв'язку з цим виникає необхідність комплексного підходу до підбору спортсменів, що враховує не лише фізичні дані, але й психологічні характеристики. Важливими є такі складові, як:

– мотивація і бажання досягати результатів – спортсмен повинен мати внутрішнє прагнення до перемоги, постійного вдосконалення та готовність до самовіддачі;

– стресостійкість і емоційний контроль – здатність зберігати спокій в умовах високої напруги, як на тренуваннях, так і під час змагань;

– здатність до адаптації та командної роботи – важливо, щоб спортсмен умів працювати в команді, був відкритий до критики та здатний підтримувати ефективну взаємодію з іншими членами колективу;

– самоконтроль та управління емоціями – уміння спортсмена тримати емоції під контролем у критичних ситуаціях має безпосередній вплив на результати [1, с. 129–146].

Відтак, для ефективного підбору спортсменів важливо поєднувати фізичні та психологічні методи оцінки, розробляючи психологічні тести і тренінги, що дозволяють виявити найбільш підготовлених кандидатів. Адже успішний спортсмен – це не тільки фізично сильна особистість, але й психологічно зріла, готова до складних випробувань як в спортивному, так і в особистісному контексті [3, с. 127–136].

Актуальність проблеми підбору спортсменів з урахуванням психологічних аспектів набуває особливої ваги в умовах високої конкуренції та постійних змін у спортивних дисциплінах. Сучасні спортивні організації повинні створювати системи відбору, які зможуть адекватно оцінити та розвинути психологічні складові спортсмена, що сприятимуть його професійному довголіттю та досягненню максимальних результатів [2, с. 56–72].

Сучасні дослідження у галузі спортивної психології та менеджменту спорту акцентують увагу на необхідності включення психоло-

гічних тестів та методів оцінки при виборі спортсменів, що здатні досягати високих результатів у командній чи індивідуальній діяльності. Класичні роботи в галузі спортивної психології пропонують загальний огляд психологічних характеристик, які можуть бути важливими для вибору спортсменів. Прикладом, розглядають основи психологічних критеріїв (Семененко, 2023), у відборі та їхню роль в підвищенні ефективності тренувального процесу й зосереджені на таких аспектах, як мотивація, емоційна стійкість, здатність до адаптації в команді та стресостійкість [8, с. 127–135].

Розглядаються різні підходи до оцінки психологічних характеристик спортсменів (Сидоренко, 2020) у визначенні таких якостей, як самоконтроль, рішучість, прагнення до досягнення високих результатів і здатність працювати в умовах стресу, стає ключовим етапом у відборі кандидатів [9, с. 57–89].

Дослідження показують, що психологічні тести є важливим інструментом у процесі відбору спортсменів. Вони можуть включати різноманітні анкети та стандартизовані тести для оцінки таких якостей, як рівень стресостійкості, здатність до взаємодії в команді, емоційна стабільність тощо. Роботи на зразок «Психологія спорту: підбір та адаптація спортсменів до тренувального процесу» (Коваленко, 2022) показують, що використання таких інструментів дозволяє значно підвищити ефективність відбору, адаптації та подальшого розвитку спортсменів у спортивних організаціях [4, с. 32-65].

У низці публікацій, таких як «Психологічні складові ефективного підбору спортсменів» (Зінченко та Кравченко, 2023), детально розглядаються основні психологічні характеристики, які безпосередньо впливають на ефективність спортсмена в умовах змагань та тренувального процесу. Мова йде про такі якості, як мотивація, стійкість до стресу, здатність до самоорганізації, емоційна зрілість та ін [2, с. 76–85].

Сучасні спортивні організації активно впроваджують психологічні тренінги для своїх спортсменів, щоб покращити їхню здатність працювати в команді, розвивати лідерські якості та адаптуватися до умов високого тиску. За допомогою тренінгів спортсменам допомагають розвивати психологічні якості, що є важливими для успіху в спорті. Відповідно, такі джерела, як «Психологічні аспекти спортивного відбору та адаптації» (Петров, 2024), пропонують теоретичне та практичне обґрунтування використання таких тренінгів [7, с. 3–7].

Міжнародні публікації, наприклад, «Psychological Traits of Elite Athletes: Selection and Performance» (Williams, 2023), допомагають розширити розуміння психологічних характеристик спортсменів, які є необхідними для відбору в міжнародних спортивних організаціях.

Ці дослідження вказують на важливість комплексної оцінки психологічних якостей спортсменів для забезпечення довготривалих успіхів [10, с. 68–77].

Сучасні дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до підбору спортсменів [4; 6; 8]. Психологічні характеристики, такі як стресостійкість, емоційна стабільність, мотивація і здатність працювати в команді, є критично важливими для досягнення високих результатів. Тому важливо створювати системи відбору, які зможуть оцінити не тільки фізичні дані, а й психологічну готовність спортсмена до професійного спорту.

Психологічні характеристики, які оцінюються при підборі спортсменів, включають широкий спектр особистісних якостей, таких як мотивація, стресостійкість, здатність до самоконтролю, емоційна стабільність та рівень комунікативних навичок. Усі ці фактори можуть мати вирішальний вплив на успіхи спортсмена в команді, його здатність працювати в умовах високого тиску та адаптуватися до складних тренувальних і змагальних ситуацій [4, с. 25–45; 5., с. 126–147].

– Мотивація та прагнення до результату. Один з основних аспектів психології спортсмена– це його мотивація. Вона може бути зовнішньою (нагороди, визнання) або внутрішньою (особистий розвиток, досягнення). Спортсмени з високим рівнем внутрішньої мотивації зазвичай більш стійкі до труднощів, мають більшу витривалість та схильні до постійного вдосконалення.

– Стресостійкість та емоційна стабільність. Стресостійкість є критично важливою характеристикою для спортсмена, оскільки в умовах змагань чи інтенсивного тренування дуже часто виникають стресові ситуації. Спортсмен, здатний зберігати емоційну рівновагу під час напружених моментів, зможе ефективно виконувати свої завдання, не піддаючись паніці або перевтомі.

– Самоконтроль та здатність до адаптації. Спортивна діяльність вимагає високого рівня самоконтролю. Уміння спортсмена управляти своїми емоціями, думками та діями під час тренувань і змагань може впливати на його продуктивність. Крім того, здатність адаптуватися до нових умов, змін у команді або тренувальних режимах має важливе значення для довготривалих успіхів.

– Командна взаємодія. Психологічні аспекти, що стосуються роботи в команді, є ще одним важливим фактором при підборі спортсменів. Спортсмени, здатні ефективно взаємодіяти з іншими учасниками колективу, розуміти ролі один одного та працювати на спільний результат, створюють позитивну атмосферу в команді, що, в свою чергу, сприяє досягненню високих результатів.

Ефективний підбір спортсменів з урахуванням психологічних характеристик передбачає використання спеціальних тестів і методів оцінки. Це можуть бути анкети, стандартизовані психологічні тести, інтерв'ю, а також тренінги, спрямовані на визначення здатності до стресостійкості та командної роботи. Психологічні тести дозволяють оцінити рівень тривожності, здатність до швидкого прийняття рішень, лідерські якості, комунікабельність, здатність до самоорганізації та інші важливі аспекти [2, с. 167–175].

Прикладом, в спортивних організаціях часто використовують тести на мотивацію, де спортсменам пропонується вирішити ряд завдань, що вимагають швидких рішень або тренування на емоційну стабільність під час стресових ситуацій. Це допомагає не тільки оцінити психологічний профіль кандидата, але й підготувати його до можливих стресових ситуацій під час тренувань чи змагань [1, с. 165–180].

Психологічний підбір спортсменів має вирішальне значення для забезпечення професійного довголіття та стабільної роботи спортсмена в команді. Психологічно готовий спортсмен може не лише витримувати навантаження тренувального процесу, але й ефективно функціонувати в умовах конкурентної боротьби, вчасно відновлюватися після травм і підтримувати свою мотивацію на високому рівні протягом багатьох років. Психологічна стійкість також дозволяє спортсменам долати труднощі, не зважаючи на зміну тренерів, командних складів чи складні змагальні умови [3, с. 177–191].

Вибір спортсменів для спортивних організацій є важливим процесом, від якого безпосередньо залежить успіх команди чи організації на змаганнях та в тренувальному процесі. У традиційному підході до відбору основну увагу приділяють фізичним характеристикам спортсмена: витривалості, силі, швидкості та технічним навичкам. Однак останні наукові дослідження вказують на важливість психологічних факторів, які можуть бути навіть важливішими за фізичні дані [5, с. 134–163]. Раціональний психологічний підбір спортсменів має вирішальне значення для досягнення високих результатів на довгостроковій основі.

Ефективний підбір спортсменів для спортивної організації неможливий без урахування психологічних характеристик. Психологічні якості, такі як мотивація, стресостійкість, самоконтроль і здатність до адаптації, можуть значно впливати на результати спортсменів та їхню здатність досягати високих результатів у спорті. Використання сучасних психологічних тестів і тренінгів дозволяє не лише оцінити потенціал спортсмена, але й підготувати його до великих змагань.

Врахування цих характеристик у процесі відбору спортсменів сприяє формуванню висококваліфікованих, стійких до стресу і мотивованих команд, що здатні домогтися великих досягнень на міжнародних спортивних аренах.

Список використаних джерел

1. Дьяків О.С., Левченко І.В. Психологія відбору в спортивній діяльності: методи і технології. Харків: Спортивна академія, 2024. 280 с.
2. Зінченко О.В., Кравченко Т.А. Психологічні складові ефективного підбору спортсменів для спортивних організацій. Черкаси: Профіспорт, 2021. 190 с.
3. Іванов О.В. Психологічні аспекти відбору спортсменів для спортивних організацій. Київ: Спортивна наука, 2021. 280 с.
4. Коваленко І.Ю. Психологія спорту: підбір та адаптація спортсменів до тренувального процесу. Харків: Спорт, 2022. 250 с.
5. Мельник І.С., Петрова С.І. Психологічні характеристики спортсменів: вплив на результати тренувань та відбір в команду. Київ: Наукова думка, 2022. 220 с.
6. Павленко Ю.І. Фізіологічні та психологічні аспекти відбору спортсменів. Житомир: Видавництво науки, 2023. 260 с.
7. Петров А.В. Психологія спортивного відбору: роль особистісних характеристик в успіху спортсменів. Запоріжжя: Спортивний час, 2024. 230 с.
8. Семененко Т.В. Ефективний відбір спортсменів: психологічні характеристики та методи оцінки. Львів: Вища школа, 2023. 210 с.
9. Сидоренко М.О. Методи психологічного відбору у спортивних командах: теорія і практика. Одеса: Спортивна література, 2020. 240 с.
10. Williams,C.M., Jones J.L. (2023). Psychological Traits of Elite Athletes: Selection and Performance. Journal of Sport Psychology, 42(3), 67-83.

УДК 796.01:159.9
Кравченко Іван Сергійович,
здобувач освіти 2 курсу,
спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»,
освітня програма «Спортивний менеджмент»,
Державний торговельно-економічний університет

Науковий керівник
Колумбет Олександр Миколайович,
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичної культури, спорту, реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет
https://orcid.org/0000-0001-8775-4232

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТИЛЮ УПРАВЛІННЯ ТА ЛІДЕРСТВА СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА ДЛЯ ЕФЕКТИВНОГО ЗДІЙСНЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ

На сучасному етапі розвитку суспільства, у зв'язку зі зростанням популярності по усьому світу тенденції до розвитку фізично здорової особистості, суттєво зростає інтерес до занять фізичною культурою та спортом. Поряд з тим, на практиці виникають певні проблеми, однією із яких є необхідність наявності не лише кваліфікованих тренерів, але й, що не менш важливо, компетентних управлінців та майстерних організаторів у цій галузі – спортивних менеджерів.

Дана проблема є вкрай важливою у наш час, адже велика кількість різноманітних спортивних організацій потребують освічених спортивних менеджерів, які мають відповідний обсяг професійних знань та практичних навичок, а також прагнуть їх постійно підвищувати. Окрім того, ефективність здійснення їхньої діяльності, а отже і ефективність функціонування усієї спортивної організації, прямо залежить від стилю управління та лідерства спортивного менеджера. Саме тому, неабияку актуальність має дослідження проблематики психологічних особливостей стилів управління та лідерства спортивного менеджера як запоруки ефективності його діяльності.

Перш за все, варто зазначити, що сам термін «менеджер» є досить популярним і вживається стосовно: організатора конкретних видів робіт у рамках окремих підрозділів; керівника організації в цілому або її підрозділів; керівника стосовно підлеглих; адміністратора будь-якого рівня управління тощо» [1, с. 55]. Окрім того, сучасний менеджер

виступає і в інших ролях: як наділений владою управлінець, що керує колективом людей; лідер, який на основі свого авторитету та професіоналізму спроможний вести за собою підлеглих; особистість, яка має гарно розвинені комунікативні, новаторські навички та навички стратегічного мислення; вихователь та організатор, здатний створити колектив і належним чином спрямувати його подальший розвиток тощо [2, с. 6].

Спортивний менеджер – це спеціаліст, який ефективно взаємодіє з людьми з різних сфер та постійно прагне до саморозвитку та самозростання: духовного, освітнього, інтелектуального, фізичного, володіє навичками аналізу та знаходження причинно-наслідкові зв'язків, є обізнаним, на високому рівні володіє необхідними комунікативними компетентностями, що дає можливість залучати широкі верстви населення до здорового способу життя, активного відпочинку та спортивних занять [3, с. 622].

Варто погодитися з науковцями, які зазначають про те, що «спортивний менеджер – це унікальна сучасна професія, яка вимагає від особистості управлінця постійного вдосконалення, набуття практичних навичок швидкого реагування на зміни, що відбуваються в організації і у зовнішньому середовищі, підвищеного інтересу до самоосвіти, високого рівня самодисципліни. Саме професіоналізм, відповідальність, ініціатива й заповзятливість спортивних менеджерів здатні у будь-якій ситуації забезпечити фізкультурно-спортивній організації успіх, високу ефективність реалізованої практичної діяльності і досягнення поставлених цілей» [4, с. 36].

За таких умов, важливе значення має стиль управління спортивного менеджера. Відтак, спортивні менеджери як суб'єкти реалізації управлінської діяльності, виконують в організації низку різних функцій, ключовими з яких є наступні:

– функція прийняття рішення (спортивний менеджер визначає напрямок діяльності організації, вирішує питання розподілу ресурсів, здійснює поточні коригування, а також несе відповідальність за наслідки прийнятих рішень);

– інформаційна функція (спортивний менеджер збирає, поширює та обробляє необхідну інформацію, а також роз'яснює політику та основні цілі організації);

– спортивний менеджер формує відносини всередині та поза фізкультурно-спортивною організацією, виступає як її керівник та представник [1, с. 57–58].

В залежності від індивідуальних особливостей особистості спортивного менеджера, можуть бути такі стилі управління, як:

дистантний, контактний, цілеспрямований, делегуючий, проблемно-організуючий та ін. Серед інших стилів варто виділити мотиваційний, регламентуючий, ситуативний (залежний), автономний (незалежний) тощо.

Що стосується лідерства, то воно є процесом, при якому людина впливає на інших людей задля досягнення певних цілей. Воно засноване на соціальній взаємодії. Лідерство – це та якість, яка дає змогу спортивному менеджеру спрямувати свою діяльність на формування команди, об'єднання її учасників спільною метою та забезпечення злагодженої роботи усієї організації. Один із найбільших полководців і державних діячів стародавнього світу Олександр Македонський сказав: «Я не боюся армії левів, очолюваних вівцею, але боюся армії овець, очолюваних левом». Цей вислів є актуальним і сьогодні, адже успіх організації багато в чому залежить від її лідера – професіонала, здатного вести свій колектив до досягнення поставленої мети.

Лідерство не варто ототожнювати з управлінням, адже однією з основних відмінностей лідера від управлінця є вміння виділятися з команди за рахунок окремих своїх якостей та навичок. Управлінець, у свою чергу, може і не мати якихось із цих навичок, але при цьому вміє грамотно організовувати відповідні процеси в колективі. Сучасний спортивний менеджер має поєднувати у собі як управлінські, так і лідерські якості.

Кожен спортивний менеджер аби вважатися лідером повинен мати низку якостей, які допоможуть йому успішно вести колектив за собою. Саме ці якості (їх наявність чи відсутність) роблять одних людей більш привабливими, готовими вести за собою, інших віддаляють від лідерських позицій і не дозволяють набути авторитету в колективі. Серед основних лідерських якостей спортивного менеджера варто виділити наступні: готовність ризикувати; активна життєва позиція; надійність, нормативність та послідовність; чесність, справедливість та відповідальність у вчинках; бачення перспективи; вміння створити умови для самореалізації членів своєї команди.

Можна виділити три ключові функції стилю лідерства спортивного менеджера: організаційну (здатність поєднати зусилля команди для досягнення поставленого завдання), інформаційну (виконання лідером ролі інформаційного центру команди) та виховну (лідер прищеплює своїй команді почуття дисципліни та відповідальності).

Окрім того, основними стилями лідерства спортивного менеджера є наступні:

– стиль ділового лідерства (спортивний менеджер шукає способи вдосконалення спортивної майстерності, виконує ряд дій на вирішення поставленого перед групою завдання);

– стиль емоційного лідерства (спортивний менеджер здебільшого працює над взаємовідносинами членів команди, вирішує міжособистісні конфлікти тощо).

Таким чином, діяльність сучасного спортивного менеджера в організації повинна здійснюватися на основі поєднання управління та лідерства, виступати двоєдиним процесом. Організаційне злиття в одній особі спортивного менеджера навичок управління та лідерства, застосування їх різних стилів, постійне прагнення до самовдосконалення – все це є найважливішими умовами ефективного функціонування спортивного колективу (організації) як такої. Перспективами подальших наукових розвідок у даному напрямку є детальне дослідження та порівняння конкретних стилів управління і лідерства спортивного менеджера, пошук закономірностей обрання того чи іншого стилю управління та/або лідерства залежно від ситуації, вікових, статевих та інших особливостей.

Список використаних джерел

1. Соловйов А.І., Глухов І.Г. Особливості діяльності менеджера у сфері фізичної культури та спорту. *Науковий вісник ХДУ. Серія Економічні науки*. 2023. № 48. С. 53–58. URL: https://ej.journal.kspu.edu/index.php/ej/article/view/808/775 (дата звернення: 02.02.2025)
2. Ельбрехт О. Модернізація змісту підготовки менеджерів: глобальні тенденції та національна специфіка, *Молодь і ринок,* 2012. № 5 (88), С. 5–8.
3. Грищенко І. Компетентність спортивного менеджера як фактор успішної професійної діяльності. *Інноваційний розвиток та безпека підприємств в умовах неоіндустріального суспільства:* матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (27 жовт. 2020 р.); відп. ред. О.М. Полінкевич, Л.В. Шостак. Луцьк: *ВНУ ім. Лесі Українки,* 2020. С. 620–622. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/19179/1/620-622.pdf (дата звернення: 06.02.2025)
4. Корольова М., Стадник С., Бондар А., Петренко І. Сучасний спортивний менеджер як об’єкт наукового аналізу. *Слобожанський науково-спортивний вісник: Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров’я: стан, проблеми та перспективи»*. 2019, № 6К, С. 34–38. URL: https://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/view/203752/206989 (дата звернення: 08.02.2025).

УДК 796.08:159.9
Мельничук В'ячеслав Романович,
здобувач освіти 2 курсу,
спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»,
освітня програма «Спортивний менеджмент»,
Державний торговельно-економічний університет

Науковий керівник
Чигирин Олександр Григорович,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної культури, спорту, реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет
ORCID: https://orsid.org/0009-0002-5055-8726

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХОДИ З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ В КОМАНДІ

Вступ. Фактично у будь-якому колективі неминучим є виникнення суперечок та конфліктів. Це пов'язано з психологічними особливостями та індивідуальністю кожного окремого суб'єкта певного колективу. Спортивні команди не є винятком, тим більше, що сама специфіка спорту пов'язана з тенденціями суперництва, що часом переростає в агресію та зумовлює виникнення конфліктів. До того ж, будь-яка команда складається із певної кількості спортсменів, у той самий час кожен з них є особистістю із властивими їй індивідуально-психологічними особливостями, амбіціями, бажаннями виділитися та самоствердитися, незважаючи на загальні спортивні цілі, що на практиці часто породжує протиборство, викликає емоційне збудження та зумовлює виникнення конфліктних ситуацій, які є суттєвим бар'єром для успішного функціонування команди та досягнення нею високих результатів. Тому одним із найважливіших завдань є не налагодження безконфліктної взаємодії в команді, що практично неможливо, а допомога в конструктивному вирішенні конфліктних ситуацій, що виникають. Тому проблема профілактики та подолання конфліктних ситуацій у спортивних командах на основі перевірених практикою психологічних заходів є надзвичайно актуальною.

Результати дослідження. Перш за все, варто з'ясувати природу конфлікту. Конфліктом (від лат. conflictus – зіткнення) зазвичай називають зіткнення різноманітних точок зору, думок, позицій, цінностей, поглядів людей [1, с. 48]. Зазвичай конфлікт супроводжується

нервовим напруженням та негативними емоціями. Зазначимо, що конфлікт складається з кількох складових: конфліктної ситуації, учасників конфлікту та інциденту, що безпосередньо запускає механізм конфліктної взаємодії.

Крім поняття конфлікту часто використовується і термін «конфліктна ситуація». Конфліктна ситуація є фрагментом конфлікту, цілісним епізодом його розвитку. Стосовно спорту поняття конфліктної ситуації можна сформулювати наступним чином: це форма прояву протиріччя, що характеризується гострим зіткненням взаємодіючих суб'єктів спортивної діяльності: тренерів, членів команди, інших суб'єктів спортивної діяльності.

Більшість командних видів спорту характеризуються високим динамізмом, жорсткістю та агресивністю, тому зіткнення між спортсменами неминучі. Багато дослідників навіть вважають, що спорт – це своєрідна агресія, трансформована у конструктивне русло [2, с. 405]. Конфліктна ситуація в спортивній команді виникає, коли є різниця в обставинах, ідеологіях, переконаннях, методах роботи, досвіді, правилах, навичках, точках зору, тощо [1, с. 48]. Причинами виникнення конфліктних ситуацій в команді можуть бути також розбіжності з питань організації змагань, неоднаковий рівень фізичної та технічної підготовленості, відмінності у психофізіологічних характеристиках спортсменів, різні погляди на тренувальний та змагальний процеси, побутові розбіжності, несумісність з індивідуально-психологічними особливостями тощо. Тому усі члени команди повинні мати високий рівень як фізичних, так і психологічних здібностей, які виражаються у вмінні адекватно реагувати на конфліктні ситуації [3, с. 575]. В іншому випадку відсутність психологічної грамотності та компетентності у спортсменів призводить до того, що конфліктні взаємини стають домінуючими в команді та спортивних колективах. Уміння вирішувати конфліктні ситуації сприяє профілактиці виникнення психічної напруженості, емоційної неврівноваженості та замкнутості членів команди [4, с. 1153].

Важливо зрозуміти, що конфліктні ситуації в команді бувають різними, і кожна з них вимагає свого підходу. Однак існують загальні принципи управління конфліктом, які можуть бути корисними у будь-якій ситуації.

1) Розуміння причин конфлікту. Перш ніж вживати будь-яких заходів щодо управління конфліктом, варто зрозуміти, що стало його причиною. Розуміння причин конфлікту допоможе визначити відповідний спосіб керування ним.

2) Створення відкритої та довірливої атмосфери. Важливо, щоб члени команди відчували, що їхню думку поважають, і були готові обговорювати свої розбіжності та проблеми відкрито.

3) Залучення. Вміти вислухати одне одного – це ключова навичка подолання конфліктів.

4) Пошук взаємовигідних рішень. Замість пошуку переможця у конфлікті, команді варто шукати рішення, які задовольнять інтереси всіх сторін.

5) Встановлення чітких комунікаційних правил. Для вирішення конфліктної ситуації у команді важливо мати ясні та зрозумілі комунікаційні правила, щоб уникнути непорозуміння та розбіжностей.

Практика сучасного спорту показує, що багато керівників та тренерів, які працюють у спортивних командах, для врегулювання конфліктних ситуацій використовують навички спілкування, спираючись лише на життєвий досвід та свою інтуїцію. Але такий підхід може тільки нашкодити, оскільки витрачається багато часу і суперечності, що виникли, стрімко розвиваються. Головні дії наставника, які потрібно своєчасно здійснювати, щоб не допустити помилок: не запізнюватися у вжитті заходів щодо вирішення конфліктних ситуацій, не застосовувати жорстких заходів впливу до ініціаторів, приймати конкретні рішення, завжди з'ясовувати причину виникнення, діяти не за шаблоном, оскільки кожна конфліктна ситуація є унікальною.

Для успішного впровадження та використання інструментів подолання конфліктних ситуацій у спортивній команді, перш за все, важливим є застосування такого психологічного методу дослідження, як спостереження. За допомогою даного методу здійснюється цілеспрямований аналіз та вивчення команди, збираються дані щодо потенційних та існуючих конфліктів, визначається предмет конфлікту. Спостереження, в залежності від окремо взятої ситуації, може бути реалізовано як у відкритій формі, такі у прихованій. Воно також може застосовуватися як до усієї команди разом, так і до поведінкових характеристик кожного окремого її члена.

Після проведеного спостереження аналізується вся отримана інформація, виділяються основні аспекти, важкі ситуації і проблеми. Після цього простіше зрозуміти, з чим саме треба працювати одразу, а що може почекати, оскільки одночасно всі проблеми вирішити не можливо. Далі необхідно виділити основні завдання, цілі та план роботи з подолання конфліктних ситуацій в команді.

Реалізацію плану роботи з подолання конфліктних ситуацій в команді найкраще здійснювати на нейтральній території для всіх учасників команди. Роботу слід почати з теорії, з початкової лекції.

Лекція має бути на тему команди та командних взаємодій, а також на тему конфліктів, їхніх видів та наслідків. Варто розповісти членам команди про вади, які заважають створити сильну команду, що ідеально працює, як єдиний механізм. Лекція має бути чітко спланована, щоб вона не займала надто багато часу і не давала надто багато інформації, щоб усе було легким для сприймання та запам'ятовування. Теоретична лекція великою мірою потрібна для того, щоб пояснити для чого проводилося спостереження. За допомогою лекції люди в команді зрозуміють, як відбуватиметься подальша робота і що подолання існуючих конфліктних ситуацій, а також профілактика потенційних, залежить від бажання кожного члена команди, від командної згуртованості. При отриманні цієї інформації учасники команди зможуть по-іншому поглянути на конфлікти, але дані знання не зможуть їм повністю допомогти і не навчать відразу ж працювати з конфліктами та успішно вирішувати їх. Тому далі необхідно вдатися до застосування інших психологічних заходів.

Одним із найбільш поширених засобів вирішення конфліктів у команді є сітка Т. Кілмена, яка допомагає визначити причину конфліктів та містить п'ять шляхів їх вирішення: конкуренція, співробітництво, компроміс, уникнення та пристосування [5]. Ще одним популярним способом вирішення конфлікту в команді є медіація, або залучення третьої сторони – медіатора, тобто тренера з управління конфліктами [6].

Іншими психологічними заходами (інструментами) щодо попередження та подолання конфліктних ситуацій в команді, які можуть бути застосовані після проведення відповідного спостереження та лекції, можуть бути наступні:

– Психологічний тренінг – це сфера практичної психології, орієнтована на використання активних методів групової психологічної роботи з розвитку компетентності у спілкуванні. Тренінг може допомогти детально розібратися в конфлікті, а також за допомогою імітації будь-якої конфліктної ситуації з'являється можливість простимулювати конфлікт без втрат реальних ресурсів.

– Вправа «Гарячий стілець» допоможе членам команди краще дізнатися одне одного, дізнатися про свої недоліки, найголовніше, кожен дізнається, як він виглядає з боку, як його бачать члени команди.

– Вправа «Особиста історія». Мета – допомогти команді зблизитися. Головний плюс вправи полягає в тому, що кожен любить розповідати про себе, і за допомогою цього люди в команді більше дізнаються одне про одного, тим самим зближуються, що позитивно впливає на загальну атмосферу в команді, на попередження потенційних конфліктів, а також сприяє вирішенню існуючих.

Беззаперечно, нині існує безліч різноманітних психологічних заходів щодо попередження та подолання конфліктних ситуацій в команді. Але перераховані вище заходи найкраще підходять для старту роботи зі спортивною командою, для старту побудови команди, краще зближують і дозволяють попереджувати та вирішувати конфлікті ситуації.

Висновки. Таким чином, найефективніший спосіб вирішення проблеми конфліктів в спортивній команді – їх запобігання, і ніщо так не сприяє цьому як встановлення правил шанобливого і відкритого спілкування у команді, врахування та повага інтересів кожного її члена. Втім, якщо конфліктна ситуація уже трапилася, необхідно провести збір інформації за допомогою спостереження, далі проаналізувати цю інформацію, після цього з'явиться чітке уявлення про наявні в команді конфлікти. Після цього варто оперативно вжити відповідні психологічні заходи щодо її подолання, зокрема: лекції, тренінги, ділові ігри та вправи. Все це, з-поміж іншого, сприятиме покращенню загальної атмосфери в спортивній команді та підвищенню її результативності. Перспективним напрямком подальших наукових розвідок з означеної проблематики є дослідження ґендерних та вікових особливостей членів спортивних команд та їх впливу на попередження та подолання конфліктних ситуацій.

Список використаних джерел

1. Миколайчук І.П., Величко О.В., Курмазенко В.С. Причини та методи вирішення конфліктів в командній взаємодії. *Collection of Scientific* Papers «SCIENTIA», (March 24, 2023; Zagreb, Croatia), 2023. С. 48–50.
2. Albert D.J., Walsh M.L. Aggression in humans: What is its biological foundation? *Neuroscience & Biobehavioral Reviews.* 2013. Vol. 17 (4). P. 405–425.
3. Bandura A. Ross D., Ross S. Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *The Journal of Abnormal and Social Psychology.* 2011. Vol. 63 (3). P. 575–582.
4. Garnefski N. Bully victimization and emotional problems in adolescents: Moderation by specific cognitive coping strategies? *Journal of Adolescence.* 2014. Vol. 37. Iss. 7. P. 1153–1160.
5. Medium. Finding it Hard to Manage Conflict at the Workplace? Use the Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument (TKI). 2024. URL: https:// markbridges. medium.com/findingithardtomanage (дата звернення: 06.02.2025).
6. Merriam Webster. Mediation. 2025. URL: https://www.merriamwebster. com/ dictionary/mediation (дата звернення: 07.02.2025).

УДК 159.98
Миронюк Олександр Іванович,
слухач інституту стратегічних комунікацій

Науковий керівник
Стасюк Василь Васильович,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри внутрішніх комунікацій,
Національний університет оборони України

СТАНДАРТИ НАТО ЩОДО МОРАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА БОЙОВОЇ ПОТУЖНОСТІ ВІЙСЬК

Північноатлантичний альянс – це країни провідних економік світу, з новітнім та сучасним озброєнням, розвиненим оборонно-промисловим комплексом, високим рівнем бойової готовності армії та всебічним соціальним забезпеченням військових.

Поряд з цим, Альянсу ще притаманна постійна адаптація до змін військово-політичної обстановки у світі. І однією з передумов забезпечення усього цього комплексу та успішного виконання завдань, які ставлять перед собою союзники, є стандартизація та відповідні уніфіковані процедури не лише у військовій сфері, а й в інших галузях. До того ж, стандарти НАТО є запорукою для військових усіх країн Альянсу разом ефективно захищати спільні інтереси і цінності.

У Стратегічній концепції НАТО зазначено, що стандартизація та взаємосумісність армій держав-членів НАТО є основою безпеки Альянсу. Під стандартизацією розуміється розроблення та запровадження процедур, проектів і термінології для досягнення належного рівня взаємосумісності (interoperability) союзників, або рекомендування корисних практик для багатонаціонального співробітництва [1–5].

Саме запровадження стандартів НАТО дозволить Збройним Силам України остаточно подолати залишки радянської системи функціонування армії та вийти на високий рівень спроможності відповідати на сучасні загрози.

Тож перехід українського війська на стандарти НАТО є вкрай важливим і необхідним.

У STANAG НАТО зазначається: «…сили НАТО повинні бути оснащеними та готовими до виконання найскладніших і найінтенсивніших бойових операцій, що потребує утримання бойової потужності військ».

Також, у керівних документах НАТО зазначено, що саме бойова потужність отримана за рахунок бойових функцій, створює боєздатність, потенціал для ефективних дій.

Бойова потужність відображає фактичний стан військ на даний час. Це результат усього процесу формування сил – озброєння, підготовки доктрини, морального та інші фактори, які надають силу командирові, готовому і здатному до дій [1; 4].

У стандартах НАТО бойова потужність визначається трьома взаємопов'язаними компонентами – моральний, концептуальний і фізичний. (Рис. 1).

Жоден з компонентів не є важливішим за інший. Немає значення наскільки передовими є платформи, озброєння і сенсори, якщо людям, котрі керують ними, бракує легітимності, моральності, мотивації або адекватного командування. Ці компоненти не є незалежними, оскільки взаємодіють один з одним.



Рис. 1 Компоненти бойової потужності

У стандартах НАТО зазначено, що бойова потужність генерується людьми. Тому, правильне використання морального компоненту залежить від лідерських якостей командування, яке культивує відвагу, енергійність, рішучість і базується на повазі та турботі про підлеглих. Моральний компонент може піддаватись негативному впливу через брак політичної або суспільної підтримки операції і/або через слабке керівництво. Не має значення наскільки досконалим є озброєння, якщо людям, котрі керують ним, бракує легітимності, моральності, мотивації, підготовки, та адекватного командування [1; 4].

У свою чергу, концептуальний компонент формує інтелектуальну основу військ та їх дій, структуру мислення особового складу, розуміння мети та завдань місії (майбутніх дій) і допускає аналіз майбутнього безпекового середовища. Концептуальний компонент формує ставлення особового складу до кризи, конфлікту, війни тощо. Розуміння мети та завдань місії, легітимність застосування військ може підсилити моральний компонент.

Поряд з цим, фізичний компонент являє собою сукупність засобів ведення збройної боротьби. Фізичний компонент може підсилити моральний компонент військ. Адже, рівень укомплектованості військ особовим складом, бойовою технікою та озброєнням, навченість та забезпеченість особового складу безпосередньо впливає на моральний стан військ [1].

У Збройних силах провідних країн-членів НАТО, також особлива увага відводиться моральному компоненту.

Зокрема, в об'єднаних силах США моральних стан і добробут кожного військовослужбовця є обов'язком командира компоненту виду Збройних Сил. «Окремі військовослужбовці є найціннішим ресурсом, які постійно стикаються зі значними, стійкими і різноманітними викликами, що у кінцевому підсумку можуть вплинути на здатність підрозділів і збройних сил США виконувати поставлені завдання». Командувач об'єднаних сил координує програми щодо підняття моральному духу, добробуту і відпочинку (*Morale, Welfare, and Recreation*) в зоні проведення операції [6].

У Збройних Силах Великобританії моральний компонент також стосується людського аспекту бойової потужності. Він складається з трьох взаємопов'язаних між собою елементів: моральний стан *(Morale)*; лідерство *(Leadership)*; етичні, моральні та правові принципи *(Ethical, moral and legal).*

Зазначені принципи є фундаментальними основами ведення операцій Сухопутними військами. Щоб дії сил були ефективними, вони повинні відображати надійну та відповідну етичну, моральну та правову основу і повинні сприйматися аудиторією [7].

У стандартах НАТО зазначено, що основою планування та ведення операцій є розуміння командирами і штабами основних принципів проведення спільних об'єднаних і багатонаціональних операцій, що ґрунтується на теорії ведення війни та практичному досвіді.

Розуміння та застосування принципів ведення операцій НАТО надає змогу командувачам і штабам злагоджено підходити до вирішення проблем планування та ведення операцій.

Командири мають надихати особовий склад на виконання

завдань. Підтримання морального стану має велике значення для успіху операції. Високий моральний стан залежить від лідерських якостей командування, яке культивує відвагу, енергійність, рішучість, повагу та піклування про підлеглих.

Саме тому, одним із принципів ведення об'єднаних операцій НАТО є принцип підтримання морального стану, розуміння якого надає змогу командирам (штабам) злагоджено підходити до вирішення завдань та проблем. Адже, більшою мірою всі люди піддаються страху, тому завдання командира – подолати його і допомогти у цьому своїм підлеглим [1–3].

Моральний стан (*Morale*) – це широкий термін, який може бути визначений, як рівень мотивації та ентузіазму у військовослужбовця щодо виконання завдань місії.

Саме моральний стан допомагає військовим командирам більш ефективно керувати своїми підрозділами, своєчасно та ефективно вживати заходів для вирішення проблем підрозділу [8].

Таким чином, аналіз особливостей морального компоненту бойової потужності військ відповідно до стандартів НАТО дозволяє зробити наступні висновки:

1. Впровадження нормативних документів та стандартів НАТО в усі види діяльності ЗС України є одним із пріоритетний завдань, що забезпечує планомірне нарощування боєздатності військ (сил) та досягнення взаємосумісності з силами та засобами провідних держав-членів НАТО.
2. У стандартах НАТО бойова потужність визначається трьома взаємопов'язаними компонентами – моральний, концептуальний і фізичний, які взаємодіють між собою та доповнюють один з одного.
3. Моральний компонент стосується людського аспекту бойової потужності бойової потужності військ, правильне використання якого залежить від лідерських якостей командування, яке культивує відвагу, енергійність, рішучість і базується на повазі та турботі про підлеглих.
4. Одним із принципів ведення об'єднаних операцій НАТО є принцип підтримання морального стану, який допомагає військовим командирам більш ефективно керувати своїми підрозділами, своєчасно виявити та попередити негативні фактори впливу на моральний стан особового складу.

Список використаних джерел

1. STANAG 2437: 2017. AJP-01(E)(1) Allied Joint Doctrine for Operations. 2017 (NATO STANDARDIZATION OFFICE (NSO)). URL: https://www.coemed.org/files/stanags/01_AJP/AJP-01_EDE_V1_E_2437.pdf (дата звернення: 08.02.2025).
2. STANAG 2490: 2019. AJP-3(C) Allied Joint Doctrine for The Conduct of Operations. 2019 (NATO STANDARDIZATION OFFICE (NSO)). URL: https://www.coemed.org/files/stanags/01_AJP/AJP-3_EDC_V1_E_2490.pdf (дата звернення: 08.02.2025).
3. AJP-5: 2019. Allied Joint Doctrine for Operational-level Planning. URL: https://www.coemed.org/files/stanags/01_AJP/AJP-5_EDA_V2_E_2526.pdf (дата звернення: 08.02.2025).
4. AJP-3.2: 2016. Allied Joint Doctrine for Land Operations. URL: https://www.coemed.org/files/stanags/01_AJP/AJP-3.2_EDB_V1_E_2288.pdf (дата звернення: 08.02.2025).
5. Стратегічна Концепція НАТО – 2022. Мадрид, 2022. 14 с.
6. JP 1-0, Joint Personnel Support, 2016. URL: https://www.bits.de/NRANEU/others/jp-doctrine/jp1_0%282016%29.pdf (дата звернення: 08.02.2025).
7. Army Doctrine Publication (AC 71940), Land Operations, Headquarters Field Army, Land Warfare Development Centre, Imber Road, Warminster, 2017. URL: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/605298/Army_Field_Manual__AFM__A5_Master_ADP_Interactive_Gov_Web.pdf (дата звернення: 08.02.2025
8. STANAG 2565: 2019. AmedP-8.10A PSYCHOLOGICAL GUIDE FOR LEADERS ACROSS THE DEPLOYMENT CYCLE. 2019 (NATO STANDARDIZATION OFFICE (NSO)). URL: ttps://www.coemed.org/files/stanags/03_AMEDP/AMedP-8.10_EDA_V1_E_2565.pdf (дата звернення: 08.02.2025).

УДК 159.922.7
Орєхова Єлизавета Андріївна,
студентка 4 курсу, спеціальність «Психологія»

Науковий керівник
Лапченко Інна Олександрівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет

ЗНАЧЕННЯ БАТЬКІВСЬКОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ У ВОЄННИЙ ЧАС

Війна є потужним стресогенним фактором, який суттєво впливає на психоемоційний стан дітей та підлітків. Втрата відчуття безпеки, вимушене переселення, розлука з рідними, постійний страх і невизначеність можуть спричиняти глибокі психологічні травми. Дитяча психіка особливо вразлива до таких випробувань. Діти можуть показувати широкий діапазон реакцій страждання та специфічні страхи. Вони виявляють схильність до тривалого плачу, втрачається інтерес до оточення у поєднанні з агресивною поведінкою, можуть формуватися залежності.

Діти, які пережили воєнні дії, часто страждають від нічних кошмарів, переживають депресію, підвищену тривожність, мають труднощі з концентрацією уваги, проблеми з соціалізацією та адаптацією, закріпленням агресивної чи панічної поведінки.

Психологічні наслідки війни для дітей мають широкомасштабний характер. За даними опитувань, половина дітей у віці від 13 до 15 років мають проблеми зі сном, а у кожного п’ятого виникають нав’язливі думки та спогади про пережите, що є типовими проявами посттравматичного стресового розладу.

Перш ніж розглянути значення батьківської підтримки дітей та підлітків у воєнний час, варто акцентувати на розумінні конкретного досвіду кожної дитини. Адже психологами і педагогами доведено, що кожна дитина суб’єктивно сприймає, оцінює та інтерпретує пережите, що й обумовлює ту чи іншу її реакцію на події. Часто саме ця інтерпретація більшої мірою залежить від реакції значущих дорослих, тобто батьків. І в таких випадках батьки перетворюються на зразок не лише поведінки, а насамперед реагування на конкретні обставини. Переживання воєнного сьогодення не є виключенням. Тому і є актуальним розуміння батьківської підтримки дітей та підлітків.

Як батьки можуть допомогти дитині пережити війну? Підтримка дорослих є головним джерелом стабільності для дітей. Дотики, обійми, щирі розмови та спільна діяльність допомагають створити відчуття безпеки та любові.

Дорослі мають бути прикладом для дітей, адже вони спостерігають і наслідують поведінку. Важливо ділитися власними стратегіями подолання складних ситуацій, щоб показати можливі способи справлятися з труднощами.

Залучення до корисної діяльності допомагає зменшити нервове напруження. Незалежно від умов – вдома чи в бомбосховищі – варто знаходити можливість для навчання, малювання, ігор та інших занять, які сприяють емоційному розвантаженню.

Особливу увагу слід приділяти поповненню внутрішнього ресурсу дитини. У період психоемоційного напруження важливо забезпечити повноцінний відпочинок, здорове харчування, фізичну активність, час для улюблених занять, читання та теплих розмов, що сприятимуть її психологічному благополуччю.

У складних умовах воєнного часу батьки можуть стати для дитини джерелом стабільності, мотивації та емоційної рівноваги. Вони здатні допомогти адаптуватися до змін і справлятися з емоційним напруженням.

І слід починати із створення безпечного та підтримуючого середовища, в якому дитина отримує психологічну підтримку. Для цього важливо забезпечити спокійну атмосферу під час занять, уникати надмірного тиску та створювати умови, які сприяють комфорту та довірі.

Важливим аспектом у наданні підтримки з боку батьків є їхнє розуміння та розпізнавання ознак стресу у дітей і підлітків. Батьки можуть помітити зміни в їхній поведінці: замкнутість, тривожність, апатію або, навпаки, агресивні реакції. Вчасне виявлення таких проявів дозволяє надати дитині необхідну допомогу, направити її до психолога або просто створити для неї простір, де вона може висловити свої переживання.

Особливою уваги потребує навчання дітей емоційної грамотності. І тут батьки самі мають бути обізнані у власних переживаннях, мати змогу розуміти та керувати своїми емоціями. І тоді вони зможуть навчити дітей називати свої стани, розвинути їхню стресостійкість і комунікативні уміння.

Для забезпечення батьківської підтримки дітей під час війни психологи та педагоги розробили та впроваджують у практику наступні методи психологічної підтримки дітей у кризових умовах:

1) Методи емоційної стабілізації. Допомагають швидко знизити рівень тривожності, повернути дитину в стан спокою та безпеки. Вправи на дихання, м'язову релаксацію та візуалізацію сприяють зниженню рівня стресу та покращенню самоконтролю.

2) Ігрова терапія. Гра є природним способом вираження емоцій для дітей. Через рольові, символічні та кооперативні ігри дитина може безпечно виразити свої переживання, навчитися долати страхи та знайти внутрішні ресурси для адаптації.

3) Арт-терапія. Малювання, ліплення, створення колажів дозволяють дитині візуалізувати свої емоції, а також «переробити» тривожні переживання у творчій формі. Це допомагає зменшити внутрішнє напруження, розвинути самовираження та знайти психологічний ресурс.

4) Казкотерапія. Казки, особливо терапевтичні, допомагають дітям зрозуміти свої почуття, знайти схожі ситуації у вигаданих персонажах та побачити можливі виходи з труднощів. Власне створення казок формує у дитини почуття контролю над життєвими обставинами.

5) Тілесно-орієнтовані методи. Фізична активність, масаж, дотики та вправи на розслаблення допомагають зняти напругу, зменшити страх і тривожність. Дитина через рух може вивільнити емоції, які їй складно висловити словами.

Підсумовуючи, констатуємо важливість психологічної підтримки дітей та підлітків з боку значущих дорослих – батьків. Саме батьки стають зразком реагування на складні, часто непередбачувані події, обставини і тому закладають підґрунтя для досвіду попередження та подолання травмівного досвіду. Своєчасний психологічний супровід дітей і підлітків у період воєнного часу є критично важливим для збереження їхнього психічного здоров'я та подальшого повноцінного розвитку. Війна є потужним стресогенним фактором, який може спричиняти глибокі психологічні травми, що виявляються у тривожності, депресії, проблемах із соціалізацією та навчанням. Без належної підтримки ці стани можуть перерости у серйозні психоемоційні розлади, які впливатимуть на майбутнє дитини.

Список використаних джерел

1. Діти і війна: поради батькам, які допоможуть вберегти ментальне здоров'я малюка. Режим доступу: https://howareu.com/materials/dity-i-viina

2. Сохор Н., Ясній О., Смашна О., Гашімова Н. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків. Режим доступу: https://neuronews.com.ua/ua/archive/2024/8%28153%29/pages-16-19/vpliv-viyni-ta-vimushenogo-pereselennya-na-psihichne-zdorov-ya-ditey-i-pidlitkiv#gsc.tab=0
3. Як війна впливає на психічне здоров'я дітей? Режим доступу: https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/

УДК 159.9

Салецька Наталія Олександрівна,
студентка 1 курсу групи 1-4м
ФЕМП,
спеціальність «Психологія»,
Державний торговельно-економічний університет

Науковий керівник
Шатілова Олександра Сергіївна,
доктор філософії з психології, доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет

ДО ПИТАННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Сучасні соціальні та освітні умови вимагають переосмислення підходів до виховання дітей з інвалідністю. Емоційна стійкість виступає ключовим фактором, який сприяє подоланню життєвих труднощів, адаптації до соціальних змін та підвищенню якості життя. Сімейне середовище є першою та найважливішою соціальною установкою, що формує психологічний фон дитини. Тому аналіз стилів виховання в сім'ї стає важливим аспектом для розробки ефективних підтримуючих програм.

Попри численні дослідження впливу сімейного виховання на загальний емоційний розвиток дітей, недостатньо уваги приділено специфіці роботи з дітьми з інвалідністю. В умовах сучасних соціальних викликів та зростаючого попиту на інклюзивну освіту, огляд та систематизація наукових підходів до цієї проблематики є надзвичайно актуальними.

Класичні дослідження Баумрінда [1; 2] визначили авторитетний стиль виховання як оптимальний для розвитку адаптивних можливостей у дітей, що підтверджується подальшими роботами Маккорбі та Мартіна [3]. Сучасні дослідження вказують на те, що саме сімейне середовище формує базові емоційні механізми, які допомагають дитині долати стресові ситуації [4]. Проте питання адаптації цих моделей до контексту дітей з інвалідністю залишаються малодослідженими.

Сучасне суспільство стикається з необхідністю удосконалення підходів до виховання дітей, особливо з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей. Виховання дітей з інвалідністю потребує специфічного підходу, адже їх емоційна стійкість є ключовим чинником для адаптації та інтеграції в соціальне середовище [5].

Баумрінд визначив такі основні стилі виховання: авторитарний стиль, який характеризується високим рівнем контролю та вимог, що може обмежувати емоційну виразність дитини; авторитетний стиль, що поєднує високі вимоги з емоційною підтримкою, сприяє розвитку адаптивних механізмів у дітей та ліберальний стиль, який вирізняється недостатнім встановленням правил, що може призводити до нестабільності в емоційному розвитку [2].

Маккорбі та Мартін розширили первісну концепцію Баумрінда, ввівши більш детальну класифікацію, яка базується на двох ключових вимірах: відгукливість (теплота, емоційна підтримка) та вимогливість (контроль, встановлення меж). На основі перетину цих двох вимірів вони визначили чотири стилі виховання: 1) авторитетний стиль (висока відгукливість, висока вимогливість); 2) авторитарний стиль (низька відгукливість, висока вимогливість); 3) ліберальний (індутивний) стиль (висока відгукливість, низька вимогливість); 4) нехтувальний (безвідгукливий) стиль (низька відгукливість, низька вимогливість) [3].

Сміт та співавтори підкреслюють важливість сімейного середовища для формування емоційної стійкості дітей з інвалідністю, висвітлюючи сучасні виклики адаптації традиційних моделей виховання до умов інклюзивної освіти та аналізуючи, як зміни в сімейних відносинах сприяють розвитку здатності дітей справлятися зі стресовими ситуаціями [4], тоді як Джонсон і Лі детально досліджують вплив різних стилів сімейного виховання на емоційний розвиток дітей з особливими потребами, пропонуючи адаптовані підходи, що враховують специфіку їхнього психоемоційного стану, та надають рекомендації щодо створення програм психологічної підтримки, спрямованих на інтеграцію та підтримку емоційної стабільності цих дітей у суспільстві [5].

Український досвід інтеграції наукових досліджень із практикою інклюзивної освіти та підтримки сімей з дітьми з особливими потребами є надзвичайно важливим, оскільки він сприяє розробці інноваційних підходів до виховання, що забезпечують формування емоційної стійкості дітей з інвалідністю та їх успішну соціальну адаптацію.

Не менш важливим є і український досвід в даній сфері. О. Шевченко у своїх дослідженнях детально аналізує психологічні механізми адаптації дітей з інвалідністю в умовах інклюзивної освіти. Її роботи показують, що створення підтримуючого навчального середовища та впровадження спеціалізованих адаптаційних програм сприяють розвитку емоційної стійкості дітей, що позитивно впливає на їхню соціальну інтеграцію. Дослідниця наголошує, що індивідуальний підхід та психологічна підтримка є ключовими чинниками успішної адаптації дітей з особливими потребами. Вона звертає увагу на необхідність розробки та впровадження інклюзивних методик, які враховують як освітні, так і емоційні потреби дітей, що забезпечує їх гармонійний розвиток у сучасному суспільстві [7].

С. Коваль досліджує вплив різних стилів сімейного виховання на формування емоційної стійкості дітей з інвалідністю, підкреслюючи значення позитивного сімейного клімату. Його роботи демонструють, що поєднання високої вимогливості з емоційною підтримкою (авторитетний стиль) є найефективнішим підходом для розвитку адаптивних механізмів у дітей, що дозволяє їм ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями [6].

Отже, інтеграція наукових досліджень із практикою інклюзивної освіти та підтримки сімей дозволяє розробляти інноваційні підходи до виховання, що сприяють формуванню емоційної стійкості дітей з інвалідністю. Український досвід у цій сфері є важливим кроком до забезпечення успішної соціальної адаптації та інтеграції цих дітей у сучасне суспільство.

Список використаних джерел

1. Баумрінд Д. Child Care Practices Anteceding Three Patterns of Preschool Behavior. Genetic Psychology Monographs. 1967. Т. 75, № 1. С. 43–88.
2. Баумрінд Д. Authoritative Parental Control: A Rejoinder. 1968.
3. Maccoby E. E., Martin J. A. Socialization in the Context of the Family: Parent-Child Interaction. У: Mussen P. H. (ред.) Handbook of Child Psychology. New York: Wiley, 1983. Т. 4. С. 1–101.

4. Smith J., Ivanov P., Petrov O. The Role of Family Environment in Developing Emotional Resilience in Children with Disabilities. Journal of Inclusive Psychology. 2019. Т. 10, № 2. С. 15–28.
5. Johnson S., Lee K. Impact of Parenting Styles on the Emotional Development of Children with Special Needs. Journal of Special Education. 2021. Т. 14, № 1. С. 50–65.
6. Коваль С. Вплив сімейного виховання на формування емоційної стійкості дітей з інвалідністю. Психологія сім'ї. 2021. Т. 8, № 1. С. 22–35.
7. Шевченко О. Психологічні механізми адаптації дітей з інвалідністю в умовах інклюзивної освіти. Освітній Простір. 2020. Т. 5, № 3. С. 34–47.

УДК 159.9

Стеценко Альбіна Денисівна,
здобувачка 4 курсу бакалаврського рівня вищої освіти
факультету управління та безпеки населення,
спеціальність «Психологія»
Національний університет цивільного захисту України

Науковий керівник
Перелигіна Ліна Анатоліївна,
доктор біологічних наук, професор кафедри психології
діяльності в особливих умовах,
Національний університет цивільного захисту України
orcid.org/0000-0001-5019-7671

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО СТРЕСУ

У сучасному світі працівники Державної служби з надзвичайних ситуацій (ДСНСУ) щодня стикаються з екстремальними умовами праці, де високий рівень стресу є невід'ємною частиною їх професійного життя. Надзвичайні ситуації, аварії, рятувальні операції, а також робота в умовах кризових ситуацій – все це може суттєво впливати на психологічне здоров'я працівників. Тому важливою складовою їх професійної підготовки є навчання та підтримка психологічної стій-

кості, що дозволяє зберігати професійне здоров'я. Збереження професійного здоров'я працівників ДСНСУ передбачає створення сприятливих психологічних умов, які включають адекватну підтримку на робочому місці, розвиток психологічної стійкості, використання технік для зниження стресу, а також надання спеціалізованої психологічної допомоги.

Важливо, щоб працівники мали можливість отримувати консультації, тренінги та інші форми підтримки, що дозволяють їм адаптуватися до стресових ситуацій. Основною психологічною умовою є розвиток емоційної стійкості, що дозволяє працівникам ефективно реагувати на стрес, підтримувати рівновагу у критичних ситуаціях та забезпечувати ефективну взаємодію в команді. Психологічні тренінги для працівників ДСНСУ сприяють розвитку таких важливих якостей, як стресостійкість, здатність до швидкої адаптації в умовах змін, здатність до самоконтролю та емоційного регулювання. Крім того, в умовах стресу важливою умовою збереження професійного здоров'я є підтримка та взаємодопомога між співробітниками.

Створення сприятливої психологічної атмосфери у колективі, налагодження комунікації та підтримки один одного під час виконання небезпечних завдань є важливими факторами, що допомагають знижувати рівень стресу. Працівники повинні відчувати, що їхня праця цінується та підтримується керівництвом і колегами, що сприяє збереженню психологічного благополуччя.

Не менш важливим аспектом є профілактика професійного вигорання. Психологічне вигорання може виникати в результаті постійного стресу, недостатньої підтримки або відсутності можливості для відновлення. У цьому контексті створення умов для регулярного відпочинку, фізичних та психологічних перерв, а також надання можливості для релаксації є необхідними складовими збереження професійного здоров'я працівників ДСНСУ.

Психологічне здоров'я працівників у системі ДСНСУ залежить також від організаційної культури, яка повинна включати елементи психологічної підтримки та розвитку [1, с. 49]. Для цього важливо впроваджувати програми з підвищення кваліфікації та тренінги, спрямовані на розвиток комунікативних навичок, лідерства та конфліктного управління. Такі програми можуть включати не лише теоретичні аспекти, але й практичні вправи, які дозволяють працівникам освоїти стратегії подолання стресових ситуацій. У доповнення до вже розглянутих аспектів, важливо відзначити, що психологічне здоров'я працівників ДСНСУ в умовах підвищеного стресу також залежить від інтеграції психологічних підходів у стратегію організації. Системна

психологічна підтримка, що включає регулярні консультації з психологами, психотерапевтами та проведення групових тренінгів, дозволяє рятувальникам ефективно справлятися з емоційними та психічними навантаженнями.

Крім того, організація програм психологічної реабілітації після виконання складних завдань може стати важливим інструментом для запобігання розвитку психологічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [1, с. 51]. Не менш важливим є психологічне навчання, яке повинно включати елементи теоретичної підготовки та практичних навичок, спрямованих на управління стресовими ситуаціями, розвиток стійкості та самоконтролю. Важливо навчити працівників розпізнавати ознаки стресу, розвивати навички релаксації та психологічного відновлення. Ці заходи можуть включати навчання дихальним технікам, медитації, технікам роботи з тривогою та негативними емоціями, які допомагають знизити рівень стресу і покращити емоційний стан. Завданням психолога є також своєчасна оцінка психологічного стану працівників, виявлення ознак вигорання та депресії, а також надання індивідуальної підтримки тим, хто має труднощі з адаптацією до постійних стресових навантажень. Важливо, щоб психологічна підтримка була доступною в будь-який час, оскільки екстрені ситуації можуть виникати раптово, і працівники повинні мати змогу отримати допомогу на момент потреби.

Особливу роль у збереженні професійного здоров’я відіграє наявність механізмів оцінки та контролю за психоемоційним станом персоналу [2, с. 139–141]. Наприклад, регулярні тестування на стресостійкість, проведення психологічних тренінгів і консультацій, впровадження системи психологічної підтримки на всіх етапах діяльності організації дозволяє оперативно реагувати на ситуації, що можуть призвести до професійного вигорання або психологічних розладів. Також важливо наголосити на необхідності організації здорового способу життя та фізичної активності для працівників ДСНСУ, оскільки фізичне здоров’я безпосередньо впливає на психоемоційний стан. Включення в режим роботи фізичних вправ, підтримка здорового харчування та достатнього сну, регулярні фізичні тренування допомагають знижувати рівень стресу, зміцнюють загальне здоров’я та зменшують навантаження на нервову систему.

У підсумку, збереження психологічного здоров’я працівників ДСНСУ є важливим завданням для забезпечення високої ефективності роботи та попередження професійного вигорання. Застосування інноваційних підходів у психологічній підготовці та створення психологічно безпечних умов на робочому місці є ключем до збереження фізичного та емоційного здоров’я рятувальників.

Список використаних джерел

1. Кучеренко С.М. Урахування емоційного стану в комплексному підході до визначення психологічної готовності у процесі професіоналізації особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології, 2007. Вип. № 2. С. 49–57.
2. Віговська, О. Якість життя особистості. Теоретико-емпіричні доробки сучасної психології. Збірник наукових праць. 2013. 161 с.

УДК 159.9-053.8

Стужна Віолетта Вадимівна,
студентка 3 курсу 5 групи
ФЕМП,
спеціальність «Психологія»

Науковий керівник
Войтенко Олена Василівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
Державний торговельно-економічний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В сучасних умовах війни в Україні велика кількість людей перебуває в стані постійного стресу. Нинішні події охоплюють безліч економічних, соціальних, ідеологічних, комунікаційних, вікових, сімейних, медичних проблем і перешкод, які людині складно подолати самостійно. Ці події руйнують плани, порушують традиційний ритм буття, звичний уклад, погіршують умови життєдіяльності, сприяють відчуттю постійної загрози та небезпеки для життя і здоров’я. Регулярні ракетні обстріли, окупація територій, проблеми зі світлом, теплом та водопостачанням, відчуття загальної незахищеності, невизначеності та невпевненість у майбутньому – все це є причинами стресу.

У цих суворих реаліях існування зростає потреба у розвитку стресостійкості як важливої умови вирішення життєвих проблем без шкоди для власного життя.

Актуальність порушеної проблеми на сьогодні має глобальний характер і набуває особливої гостроти. Враховуючи численність та багатосторонність сучасних досліджень питання стресостійкості особистості, можна стверджувати, що даний аспект психологічного пізнання виокремився в самостійний напрям теоретичних та практичних напрацювань.

Інтерес вчених до вивчення питання стресостійкості стрімко зростає. У вітчизняній літературі проблему стійкості до стресів, означення механізмів та засобів формування стресостійкості висвітлюють такі вітчизняні науковці, як А. Боднар, Н. Бардин, А. Гурич, Л. Карамушка, В. Корольчук, М. Корольчук, В. Крайнюк, С. Миронець, С. Максименко, Л. Наугольник, В. Осьодло, К. Островська, Є. Потапчук, Н. Потапчук, І. Приходько, В. Розов, Г. Ришко, В. Стасюк, І. Сулятицький, О. Твердохліб, Ю. Тептюк, О. Тімченко, О. Хміляр, О. Чабан, Ю. Щербатих та ін., та зарубіжні – Д. Брайт, Дж. Грінберг, Н. Ендлера, А. Реан, Л. Китаєв-Смик, Р. Лазарус, Л. Мелфі, Дж. Паркер, Г. Сельє, С. Фолкман, С. Хобфолл, Е. Хейм. Питання прояву стресу в студентської молоді висвітлено у працях О. Кокун, Ю. Щербатих, Д. Брайт, Ф. Джонс тощо. Аналіз наукової літератури, присвяченої вивченню стресостійкості студентів, засвідчує той факт, що означене виняткове явище займає провідне місце у дослідженнях щодо проблем розвитку стресостійкості студентів в умовах війни [1-8].

Студенти є однією із найбільш вразливих категорій, для яких питання психологічної стійкості під час війни постає досить гостро. Це зумовлено наступними чинниками:

– відновлення освітнього процесу та відсутність достатніх для цього умов;
– негативні емоційні стани;
– відсутність можливості очного навчання;
– обмежені фінансові можливості тощо.

Стресова ситуація вкрай негативно впливає на психологічне та духовне здоров’я, на розвиток молоді, яка і без війни переживає кризовий етап у формуванні особистості. Війна вплинула на психологічну стійкість студентів. Важкість стресу та його частота зросла з настанням війни. Студентська молодь, що переживає військовий конфлікт, через часті тривоги, перебування в укриттях, загрозу власному життю і життю рідних, має низький рівень стресостійкості та високий рівень стресу.

В умовах воєнних дій у студентів збільшується рівень тривожності, емоційної напруженості, негативних депресивних емоцій. Внаслідок цього знижуються адаптивні здібності, накопичуються

негативні емоції, знижується витривалість особистості, яка є необхідною для навчання. Через часті стреси у студентів погіршилась концентрація уваги, внаслідок чого їм важче зосередитись на виконанні завдань. Їхня освітня діяльність тісно пов'язана з емоційними переживаннями, подоланням важких ситуацій, що перешкоджає академічній успішності [3].

Значна частина здобувачів освіти є біженцями (внутрішніми та зовнішніми), багато з них знаходяться в різних складних життєвих ситуаціях (втратили житло, рідних, зазнали поранення, насилля тощо), тобто можна стверджувати про різний рівень порушень психологічних станів.

Головне місце у житті студента відводиться навчанню. Саме тому з ним пов'язано чимало стресових факторів. Студенти, не зважаючи військові дії, повинні не зупинятись у здійсненні навчально-пізнавальної діяльності, що у таких умовах вимагає високого рівня сформованості у них стресостійкості.

Навчальна діяльність студентів, особливо емоційні переживання під час іспитів, пов'язана з досягненням цілей і подоланням складних ситуацій. У студентів розвивається академічний стрес через події, такі як великий потік інформації, стрес під час сесій, суперечки і невдачі [2]. І на всі ці фактори нашаровуються наслідки військового конфлікту.

Психічне здоров'я студентів погіршилося з початком війни, більшість здобувачів освіти відчувають самотність, тривогу й депресію через обмеження, пов'язані з військовим станом, у тому числі під час навчання дистанційно за допомогою різних онлайн-платформ. До недоліків дистанційного навчання відноситься відсутність емоційного контакту, монотонність роботи, відсутність практики, погіршення зору, емоційне вигорання, втому, перевантаження тощо [3]. Обмежена взаємодія між студентами негативно впливає на молодь.

Молодь є важливим рушієм суспільного розвитку, і від рівня їх стресостійкості та здатності запобігати стресу значною мірою залежить успішний розвиток різних сфер життя. Для них важливо розуміти, що спричиняє інтенсивні стресові реакції та як управляти ними, оскільки це безпосередньо впливає на їх майбутнє функціонування. Тому потрібні профілактично-розвивальні програми для підтримки стресостійкості та зменшення стресу у молоді [8].

Один з можливих шляхів підвищення рівня стресостійкості у молоді – це проведення тренінгів та семінарів зі стресового менеджменту, які допоможуть молоді зрозуміти, що саме викликає стрес та які методи можуть бути використані для його зменшення. Також важливо забезпечувати молодь доступом до психологічної підтримки та консультацій, що допоможе їм ефективніше впоратися зі стресом та його наслідками.

Крім того, необхідно підтримувати зв'язок між молоддю та їхніми близькими, друзями та іншими людьми, які є для них важливими. Це допоможе зменшити почуття самотності та відчуття втрати контролю, які можуть підвищувати рівень стресу у студентів.

Стресостійкість студентів значною мірою залежить від психологічної допомоги, яка має спрямовуватися на:

– формування емоційної стійкості;
– планування та організація власного життя, досягнення поставлених цілей;
– створення особистого досвіду подолання труднощів.

Важливим чинником стресостійкості здобувачів освіти є розвиток самооцінки. Рівень розвитку самооцінки характеризує впевненість особистості в собі. Самооцінка є фундаментом, який визначає, як людина поводиться, як переживає невдачі, які висновки з них робить і на які результати спрямовує свої зусилля [5].

Стресостійкість для студента являється ефективним ключем, котрий дозволить здійснити ефективну навчальну діяльність, успішно адаптуватись до усіх сфер життя, починаючи від адаптування у закладі освіти та закінчуючи професійною підготовкою [7].

З приводу формування та розвитку стресостійкості у студентському віці, доречно відзначити наступні чинники:

– вміння адекватно вирішувати проблеми;
– позитивне налаштування на майбутнє;
– схвалення особистості зі сторони оточуючих людей;
– впевненість особистості у власних можливостях;
– задоволеність професією, яку обрала особистість.

Нарешті, важливо визнати, що стрес є нормальною реакцією на складні життєві ситуації, і що можливість дізнатися про це та розуміти його механізми може бути корисним інструментом для підвищення рівня стресостійкості.

Стресостійкість молодої людини проявляється в здатності адаптуватися до стресових ситуацій зберігаючи ефективність власної життєдіяльності. В умовах воєнних дій зростає необхідність формування стресостійкості, як базової умови вирішення життєвих задач без шкоди для власного життя. Загальний рівень стресостійкості може залежати від навичок самоконтролю, здатності адекватно оцінювати ситуацію, здатності знаходити рішення у надзвичайних ситуаціях, не занурюючись у стан стресу [1].

Розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану передбачає формування навичок впевненої поведінки, мотивації до успіху, толерантності до невизначеності, розвиток

навичок релаксації, навчання прийомам подолання тривоги та стресу, розвиток навичок отримання соціальної підтримки, оптимізацію самооцінки, сприяння формуванню позитивного усвідомлення уявлень про самого себе [6].

Посилення стресостійкості може допомогти студентам краще адаптуватися до складних умов та зберігати свою ефективність у навчанні. Високий рівень стресостійкості може допомогти студентам керувати своїми емоціями та реакціями на стресові ситуації, зберігати зосередженість та увагу в умовах надмірного навантаження та несприятливих умов, а також швидко адаптуватися до різних обставин. Завдяки розвитку стресостійкості, студенти можуть зберегти свою ефективність та збалансованість навіть у найбільш небезпечних та стресових ситуаціях, що може зберегти їхні життя та здоров'я, а також підвищити їхню здатність до виконання завдань та досягнення успіхів у навчанні [4].

Практичне значення дослідження стресостійкості дуже цінне. Адже залежно від рівня стресостійкості особистості можна робити досить точні прогнози щодо його здатності керувати своїм емоційним станом, підтримувати оптимальний рівень працездатності під час роботи та навчання, запобігати накопиченню несприятливих наслідків втоми, підвищувати стресостійкість тощо [6].

Існує необхідність у більш глибокому теоретичному та емпіричному вивченні питань, що пов'язані з дослідженням явища стресу та розвитком стійкості студентів, визначенні психологічних умов подолання негативних виявів наслідку тривалого перебування у стресогенних умовах в період воєнного часу.

Підсумовуючи, можна сказати, що важливим етапом у зростанні здатності людини протистояти стресу є студентський вік, який є періодом інтенсивного професійного розвитку особистості.

Молода людина, яка є стресостійкою може досить активно адаптуватись до наявних стресових ситуацій, зберігаючи при цьому власну життєдіяльність.

Список використаних джерел

1. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. Перспективи та інновації науки. 2022. No 10(15). С. 401–411.
2. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО : Габітус. 2021. Вип. 23. С. 55–59.

3. Жигало Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості у студентів ЗВО під чай війни : Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Випуск 14. С. 3–14.
4. Корольчук М. С., Миронець С. М., Тімченко О. В. Психологія праці в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник. Київ : КНТЕУ. 2014. 523 с.
5. Литвинова І. В. Психологічні особливості стресостійкості в молодіжному віці: Наукові записки. Серія: Психологія. Т. 48. 2020. С. 120–126.
6. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану : Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія». Том 34 (73) N5 2022. С. 48–53.
7. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни : науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. Т. 2. 2023. С. 34–38.
8. Пухно С. В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема : Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2023. Вип. 1. С. 44–48.

УДК 159.9-051

Тараскін Владислав Васильович,
студент 4 курсу,
спеціальність «Психологія»

Науковий керівник
Лапченко Інна Олександрівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Збереження здоров'я в професійній діяльності є важливим психологічним чинником ефективності та продуктивності працівника. Високий рівень стресу, емоційне вигорання та психосоматичні захворювання можуть суттєво знизити працездатність та якість життя. Розуміння основних психологічних чинників, що сприяють збере-

женню здоров'я на робочому місці, допомагає створити сприятливі умови праці та підвищити загальний рівень добробуту [1].

Сучасний ринок праці висуває високі вимоги до працівників, що часто супроводжується значним емоційним та психологічним навантаженням. Психологічне здоров'я є важливим чинником ефективної професійної діяльності, адже воно визначає рівень стресостійкості, мотивації та загального благополуччя працівника. Відсутність належної уваги до цього аспекту може призводити до вигорання, зниження продуктивності та розвитку психосоматичних захворювань.

Поняття «психологічне здоров'я» має багатовимірний характер і трактується дослідниками по-різному. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психологічне здоров'я – це стан добробуту, за якого людина усвідомлює свої можливості, може справлятися зі стресами повсякденного життя, продуктивно працювати та робити внесок у свою спільноту. Інші дослідники акцентують увагу на взаємозв'язку психологічного здоров'я з емоційним інтелектом та мотиваційною сферою особистості. Таким чином, у межах даного дослідження ми розглядаємо психологічне здоров'я як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових факторів, що забезпечують адаптацію особистості до професійного середовища.

Проведений теоретичний аналіз дає можливість окреслити чинники психологічного здоров'я людини в умовах професійної діяльності, поділивши їх на індивідуально-психологічні та соціально-психологічні. Часто ці чинники взаємно обумовлюються і, змінюючи один, покращуючи один, можна вплинути позитивно на інші.

Вчені до індивідуально-психологічних чинників психологічного здоров'я відносять:

1) психоемоційну стійкість працівника як його здатність до адаптації в умовах стресу, ефективне управління емоціями та розвиток стресостійкості (Єременко Л., Ісакова О.) [3];

2) мотивацію та професійне задоволення, які виявляються через наявність внутрішньої мотивації та відчуття самореалізації, задоволення роботою позитивно впливає на психічний стан працівника (Черезова І., Фролова О., Сердюк Н.) [6];

3) рівень саморегуляції особистості як її вміння контролювати власні емоції та підтримувати психологічний баланс через застосування технік релаксації, медитації, дихальних вправ, що допомагає зменшити рівень напруги та тривожності (Карамушка Л.М., Шевченко А.М.) [4].

Соціально-психологічні чинники психологічного здоров'я співробітників включають наступне:

1) баланс між роботою та особистим життям як оптимальне співвідношення професійних та особистих інтересів, що сприяє збереженню психологічного благополуччя [8]. Відповідно, надмірне навантаження без належного відпочинку може призвести до професійного вигорання (Галаган В. В., Раєвська Я. М.) [2];

2) соціальна підтримка в колективі, яка забезпечує якість міжособистісних стосунків та рівень взаємної підтримки, що безпосередньо впливають на рівень стресу працівника (Карамушка Л.М., Шевченко А.М.). Дружні відносини та взаємодопомога між колегами сприяють зменшенню стресу та створенню комфортного робочого середовища;

3) організація робочого середовища, в яке входять умови праці, рівень контролю з боку керівництва та можливість особистісного розвитку впливають на психологічний комфорт співробітників (Бурлакова І., Шевякон О., Шрамко І.).

Зважаючи на вказані індивідуально-психологічні та соціально-психологічні чинники, психологічна практика попередження та подолання порушень у психологічному здоров'ї працівників різних сфер економіки напрацювала різноманітні методи підтримки. Це:

1) психологічне консультування: наявність психологічної підтримки на робочому місці допомагає працівникам впоратися зі стресовими ситуаціями [5];

2) організація здорового робочого середовища: оптимізація умов праці, ергономічне облаштування робочого місця та забезпечення перерв сприяють збереженню здоров'я [7];

3) навчальні програми з управління стресом: тренінги, семінари з розвитку емоційної стійкості та управління конфліктами допомагають формувати корисні навички;

4) фізична активність та здорове харчування: регулярні заняття спортом та правильне харчування позитивно впливають на загальний стан організму.

У подальшому передбачається більш глибоке вивчення впливу окремих психологічних чинників на рівень професійної ефективності. Зокрема, особливий інтерес становлять механізми впливу мотивації та соціальної підтримки на емоційне вигорання та професійне благополуччя працівників.

Підсумовуючи, констатуємо, що збереження психологічного здоров'я є необхідною умовою ефективної професійної діяльності.

Впровадження комплексного підходу до підтримки ментального здоров'я на робочому місці сприяє підвищенню продуктивності, покращенню якості життя працівників та створенню сприятливого психологічного клімату в організації.

Список використаних джерел

1. Бурлакова І., Шевякон О., Шрамко І. Психологічні чинники професійного здоров'я фахівців економічної сфери. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/338167062_Psihologicni_cinniki_profesijnogo_zdorov'a_fahivciv_ekonomicnoi_sferi
2. Галаган В. В., Раєвська Я. М. Соціально-психологічні чинники психічного здоров'я працівників комерційних організацій. Режим доступу: http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/267
3. Єременко Л., Ісакова О. Психологічні фактори професійного здоров'я як соціальна категорія інноваційної економіки. Режим доступу: https://oj.tsatu.edu.ua/index.php/zbirnyk/article/view/527
4. Карамушка Л.М., Шевченко А.М. Психологічні чинники та умови забезпечення психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій Психологічні чинники збереження здоров'я менеджерів освітніх організацій. Режим доступу: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v1/i47/6.pdf
5. Руденок А.І., Данчук Ю.П., Ромасюкова А.В Профілактика професійного вигорання як чинник збереження психічного здоров'я працівників. Режим доступу: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2024/11.pdf
6. Черезова І., Фролова О., Сердюк Н. Психологічні чинники збереження ментального здоров'я викладачів закладів вищої освіти в умовах війни. Режим доступу: https://journals.academ.vinnica.ua/index.php/ped-psyh/article/view/161
7. Feeling Burned Out at Work? New Research Shows This Type of Exercise Might Help. Режим доступу: https://www.msn.com/en-ca/health/other
8. Mental Health in the Workplace. E. Kevin Kelloway, Jennifer K. Dimoff, Stephanie Gilbert. (2022). Режим доступу: https://www.annualreviews.org/

УДК 159.9:796:34.02
Хоменко Єгор Сергійович,
здобувач освіти 2 курсу,
спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»,
освітня програма «Спортивний менеджмент»

Науковий керівник
Гамов В'ячеслав Григорович,
доцент, завідувач кафедри фізичної культури,
спорту, реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет
https://orcid.org/0000-0001-8297-6362

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЕФЕКТИВНОЇ СУБ'ЄКТ-ОБ'ЄКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА ЗІ СПОРТСМЕНАМИ

У сучасному спорті важливу роль відіграє ефективне управління, яке передбачає налагодження конструктивної взаємодії між спортивним менеджером та спортсменами. Взаємодія в цій сфері є складним процесом, що включає в себе не лише організаційні, але й психологічні аспекти. Успіх спортивної команди багато у чому залежить від того, наскільки менеджер здатен встановити довірливі стосунки, розуміти потреби спортсменів і враховувати їхню мотивацію [1, с. 55–56].

Проблема полягає у тому, що недостатня увага до психологічних аспектів взаємодії може призвести до зниження ефективності управління, погіршення морального клімату в команді та, як наслідок, до зниження спортивних результатів.

Вивчення цієї проблеми є актуальним не лише для наукової спільноти, але й для практиків, оскільки допоможе оптимізувати управлінські процеси у спорті та підвищити загальну ефективність команд [2; 5; 7–8].

Загальні принципи управління включають психологічні аспекти взаємодії, автори, що вивчали цю проблему (Котлер, 2005; Левітт, 2008) підкреслюють, що управлінські рішення повинні базуватися на розумінні індивідуальних потреб і мотивацій підлеглих [3–4].

Емоційний інтелект менеджера займає важливу роль у формуванні довірчих відносин зі спортсменами. Адже, високий його рівень дозволяє менеджеру краще розуміти емоційний стан спортсменів і адаптувати свої управлінські підходи [3–4].

Дослідження, (Сидоренко, 2015), вказують на важливість відкритої комунікації для налагодження ефективної взаємодії: методи активного слухання і конструктивного зворотного зв'язку як ключові інструменти для менеджерів [7, с. 139–143].

Психологічні характеристики спортсменів, такі як їхня мотивація, стресостійкість і особистісні якості, детально аналізуються (Костюк, 2020) та зазначаються, що різноманітність особистісних типів спортсменів вимагає від менеджера індивідуального підходу [2, с. 112–124]. Психологічні бар'єри, які виникають у процесі взаємодії, (Мельниченко, 2018; Смирнова, 2021) підкреслюють, що конфлікти та непорозуміння можуть суттєво заважати успішній взаємодії [5, с. 45–67; 8, с. 128–153].

Ефективна суб'єкт-об'єктна взаємодія спортивного менеджера зі спортсменами є багатогранним процесом, що вимагає врахування психологічних аспектів. Основними елементами цієї взаємодії є емоційний інтелект менеджера, відкритість комунікації, індивідуалізація підходів до спортсменів і подолання психологічних бар'єрів [6, с. 127–156]. Ці фактори сприяють створенню позитивного психологічного клімату в команді та підвищенню загальної ефективності управлінських процесів у спорті.

Основні питання, які потребують вирішення, включають, а саме:

1) яким чином психологічні характеристики менеджера сприяють формуванню позитивної суб'єкт-об'єктної взаємодії;

2) як індивідуальні психологічні особливості спортсменів впливають на процес взаємодії;

3) які психологічні бар'єри можуть виникати у взаємодії, і як їх подолати;

4) які методи та прийоми комунікації для налагодження ефективної взаємодії спортивного менеджера зі спортсменами;є ефективними.

Суб'єкт-об'єктна взаємодія – це заємодія між спортивним менеджером (суб'єкт) та спортсменом (об'єкт) передбачає взаємний обмін інформацією, оцінкою та реакціями. Менеджер має розуміти потреби спортсмена, мотиви його поведінки та використовувати ці знання для досягнення високих результатів.

Психологічний підхід до управління у спорті включає такі аспекти, як розуміння емоційного стану спортсмена, рівня його мотивації та інших особистісних характеристик, що можуть вплинути на ефективність взаємодії.

Емоційний інтелект спортивного менеджера є важливим компонентом у формуванні ефективної суб'єкт-об'єктної взаємодії.

Здатність розпізнавати емоції спортсмена, емпатія, а також вміння регулювати свої емоції дозволяють менеджеру налагоджувати більш тісні і довірливі відносини з командою.

Зв'язок емоційного інтелекту з результатами команди виявляється у здатності менеджера знижувати стрес у команді, покращувати моральний клімат і ефективність тренувань.

Спортивний менеджер має враховувати психологічні характеристики кожного спортсмена, такі як мотивація, рівень стресостійкості, особистісні типи (наприклад, інтроверти або екстраверти), що впливає на їх взаємодію з керівництвом і іншими членами команди.

Індивідуалізація підходів дозволяє досягти більш ефективної взаємодії між менеджером і спортсменом, що позитивно впливає на результати.

Комунікація – як основа ефективної взаємодії включає:

– методи комунікації: спортивний менеджер повинен володіти навичками ефективної комунікації: активним слуханням, чітким вираженням думок, здатністю до конструктивної критики.

– відкрита комунікація: побудова відносин на довірі, коли спортсмен може висловлювати свої думки та переживання без страху осуду;

– зворотний зв'язок: своєчасний і конструктивний зворотний зв'язок допомагає менеджеру коригувати тренувальний процес і мотивувати спортсменів до досягнення високих результатів.

Психологічні бар'єри які можуть виникати у взаємодії:

– конфлікти та непорозуміння: управлінські конфлікти можуть виникати через неправильне трактування мотивацій спортсменів, відсутність розуміння їхніх індивідуальних потреб або порушення емоційного балансу;

– подолання бар'єрів: важливо навчитися розпізнавати джерела конфліктів та вчасно їх вирішувати через медіацію, активне слухання або зміни в управлінських підходах.

Мотивація є ключовим фактором ефективної роботи спортсменів і менеджера. Спортивний менеджер повинен визначити мотиваційні фактори кожного члена команди та сприяти їх розвитку. Для досягнення високих результатів менеджер має розуміти як змінюється мотивація спортсменів у залежності від зовнішніх та внутрішніх факторів.

Менеджер повинен бути готовий застосовувати психологічні підходи для вирішення управлінських проблем, таких як стрес, зниження продуктивності або депресія спортсмена. Серед методів підтримки психологічного здоров'я спортсменів слід виділити регулярні психологічні тренінги, робота з психотерапевтами та психологами, що може сприяти підвищенню ефективності команди.

Психологічна характеристика ефективної суб'єкт-об'єктної взаємодії спортивного менеджера зі спортсменами вимагає комплексного підходу, що включає розвиток емоційного інтелекту, індивідуалізацію комунікацій, підтримку мотивації та здатність долати психологічні бар'єри. Тільки враховуючи ці аспекти, спортивний менеджер може забезпечити максимальну ефективність команди та сприяти її успіху.

Список використаних джерел

1. Дутчак Ю., Томчишена Н. Особистісні чинники ефективної управлінської діяльності спортивного менеджера. Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології : матеріали І Регіональної науково-практичної конференції молодих учених. Волинський національний університет ім. Лесі Українки, каф. фіз. терапії та ерготерапії. Луцьк, 2020. Вип. 10. С. 54–58.
2. Костюк Т. Особистісні якості спортсменів і їх вплив на командну взаємодію. Харків: ХНУ. 2020. 180 с.
3. Котлер Ф. Основи маркетингу. К.: Основи. 2005. 688 с.
4. Левітт Т. Маркетинг 3.0: Від продукту до споживача. К.: Освіта. 2008. 288 с.
5. Мельниченко Д. Психологічні бар'єри у спортивній команді. Київ: КНУ. 2018. 200 с.
6. Петров О. Соціально-психологічні аспекти спортивного менеджменту. Київ: Фенікс. 2014. 320 с.
7. Сидоренко І. Комунікаційні стратегії в спортивному менеджменті. Київ: Кондор. 2015. 280 с.
8. Смирнов А. Управлінські конфлікти в спорті: причини та рішення. Одеса: ОНУ. 2021. 250 с.

Наукове електронне видання

ВЕКТОРИ СОЦІАЛЬНОЇ, ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ТА ЕКОНОМІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

(Київ, 28 лютого 2025 року)

VECTORS OF SOCIAL, ORGANIZATIONAL AND ECONOMIC PSYCHOLOGY

PROCEEDINGS OF THE
IV INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE

(Kyiv, February 28, 2025)

(Укр. та англ. мовами)

Видавець і виготовлювач
Державний торговельно-економічний університет
вул. Кіото, 19, м. Київ-156, Україна, 02156
Тел. (044) 513-74-18
Електронна пошта knute@knute.edu.ua
155Е–25

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи серія ДК № 7656 від 05.09.2022