МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

STU STATE TAX UNIVERSITY

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА

МАТЕРІАЛИ

IX Міжнародної науково-практичної конференції

(Ірпінь, 25-29 квітня 2024 року)



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
ІХ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

25–29 квітня 2024 року

Ірпінь
2024

УДК 159.922:316.6(06)
ББК 88.37я431
А 43

Рекомендовано до друку Вченою радою
Державного податкового університету
(протокол № 4 від 26 вересня 2024 р.)

А 43 **Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства** [Електронне видання] : збірник матеріалів IX Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 25–29 квітня 2024 року. – Ірпінь : Державний податковий університет, 2024. – 582 с. – PDF-формат ; мережеве видання ; інституційний депозитарій.
ISBN 978-966-337-741-4

У матеріалах IX Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства» висвітлюються теоретико-методологічні та практичні питання розвитку гуманітарного знання як складової гармонійного розвитку особистості; соціально-філософського та політичного осмислення проблем адаптації в умовах кризового суспільства: український і міжнародний досвід; соціологічного та соціально-психологічного вимірів адаптації особистості в умовах сучасного глобалізованого суспільства; соціалізації особистості як освітньої та соціально-педагогічної проблем; психолого-педагогічного забезпечення освітнього процесу: сучасні проблеми та виклики; особливості професійної освіти в Україні та світі; психолого-педагогічного забезпечення освітнього процесу: сучасні проблеми та виклики; сучасні тенденції психологічної допомоги особистості в умовах кризового суспільства.

Зміст матеріалів віддзеркалює актуальні питання теоретичних і прикладних досліджень, спрямованих на вирішення проблем конструювання життєдіяльності особистості в контексті відновлення внутрішнього потенціалу за рахунок особистісного ресурсу.

Матеріали науково-практичної конференції розраховані на наукових працівників у галузі психології, соціології, педагогіки, професійної освіти, викладачів, аспірантів, студентів, а також на практичних психологів, соціальних педагогів, соціологів і соціальних працівників.

За зміст поданих матеріалів несуть відповідальність їх автори.

УДК 159.922:316.6(06)
ББК 88.37я431

ISBN 978-966-337-741-4 © Державний податковий університет, 2024

ЗМІСТ

МАТЕРІАЛИ УЧАСНИКІВ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

Жижко Олена Анатоліївна, Мартін Бельтран Сауседо
ФУНКЦІОНАЛЬНА НЕГРАМОТНІСТЬ
ЯК СОЦІАЛЬНО-АНДРАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА
СУЧАСНОГО СВІТУ: ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКИЙ КЕЙС 22

Urszula Kempińska, Jan Adam Malinowski
TOKSYCZNA MIŁOŚĆ MATCZYNA W WARUNKACH
KRYZYSU SPOŁECZNEGO – ZAGROŻENIA DLA DZIECKA 27

Vynokur Volodymyr Serhiyovych, Rudenko Mykola Vasylyovych
OPTIMIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS
FOR THE STUDY OF REINFORCED CONCRETE
STRUCTURES ON THE BASIS OF PSYCHOLOGICAL
AND PEDAGOGICAL RESEARCH 39

Savchuk Dmytro Olegovych, Rudenko Mykola Vasylyovych
THE ROLE OF DYNAMIC MONITORING IN ENSURING
THE SUSTAINABILITY OF THE INFRASTRUCTURE
OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS: SOCIAL
PSYCHOLOGICAL AND ENGINEERING ANALYSIS 42

Бей Христина Артурівна, Калениченко Руслан Арсенович
ПСИХОЛОГІЧНА ТА СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ
ВІЙСЬКОВИХ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ
РОЗЛАДОМ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ 47

Бережнюк Софія Юріївна, Володько Єлизавета Михайлівна,
Калениченко Руслан Арсенович
БІОРИТМИ ЛЮДИНИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ 51

Берташ Марія Ігорівна, Горецька Анна Олександрівна
ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ 54

Блінов Олег Анатолійович
ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА
ВІЙСЬКОВОГО ГОСПІТАЛЮ З КОМБАТАНТАМИ,
У ЯКИХ АМПУТОВАНІ КІНЦІВКИ 56

Богайчук Вадим Жоржевич,
Вінтоняк Вікторія Федорівна
КОМАНДА ЯК ОСНОВА
ОПТИМАЛЬНОГО ДОСЯГНЕННЯ МЕТИ 59

Богдановський Дмитро Ігорович, Богдановський Ігор Валерійович,
Льовкіна Олена Геннадіївна
ЦІННОСТІ КАР'ЄРИ ТА «АНТИКАР'ЄРИ»: ПРОБЛЕМА
АКСІОЛОГІЧНОГО ВИБОРУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ 63

Бородін Андрій Олексійович, Красильник Юрій Семенович
ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ
ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ 68

Вербовенко Олександр Павлович
ЩОДО ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ДЕРЖАВНОГО
РЕГУЛЮВАННЯ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ У ЗБРОЙНИХ
СИЛАХ УКРАЇНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ..... 73

Войтенко Олена Василівна
ПРОФЕСІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ
В СИСТЕМІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ..... 78

Воронова Вілена Володимирівна
КОПІНГ СТРАТЕГІЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА
АДАПТОВАНІСТЬ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ
В УМОВАХ ВІЙНИ..... 82

Гершанов Алекс, Макієнко Наталія Олегівна,
Пєтухова Ірина Олексіївна
ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМ
ІЗРАЇЛЬСЬКОЇ КОАЛІЦІЇ ЩОДО РОБОТИ З ТРАВМОЮ
У ДЕРЖАВНОМУ ПОДАТКОВОМУ УНІВЕРСИТЕТІ..... 85

Гладка Марія Андріївна, Заушнікова Марина Юріївна
ОСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ ПСИХОЛОГА:
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ..... 90

Гординя Наталія Дмитрівна
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ
ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 94

Готра Олена Броніславівна
ФЕНОМЕН ДОВІРИ В УМОВАХ СУЧАСНОГО
ГЛОБАЛІЗОВАНОГО СУСПІЛЬСТВА 99

Готра Олена Броніславівна, Афанасьєва Людмила Миколаївна
ЗАПОБІГАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОМУ НАСИЛЬСТВУ
СЕРЕД ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ..... 103

Готра Олена Броніславівна, Глущенко Анна Олексіївна
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ
САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ 107

Данилюк Людмила Сергіївна,
Згалат -Лозинська Любов Олександрівна
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО НАВЧАННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ
КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ У БУДІВЕЛЬНІЙ СФЕРІ 110

Дешко Оксана Анатоліївна
ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГОВИХ МЕТОДИК
В УПРАВЛІННІ ПЕРСОНАЛОМ..... 114

Дєніжна Світлана Олександрівна
ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ГЛОБАЛЬНИХ РИЗИКІВ
ЦИФРОВОГО СВІТУ 118

Долинська Любов Василівна, Гурак Галина Михайлівна
СПЕЦИФІКА ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ
У КОНТИНУУМІ МУЛЬТИКРИЗОВИХ ПОДІЙ..... 123

Зелінська Ярослава Цезарівна, Сурмава Софіко Ніазівна
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТИВНОСТІ
СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 126

Каіжен Даніела Фредеріківна, Калениченко Руслан Арсенович
ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ
ДО ВІЙСЬКОВИХ РЕАЛІЙ СЬОГОДЕННЯ 128

Калениченко Руслан Арсенович, Дорошенко Ольга Володимирівна
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДПРИЄМНИЦТВА
ЯК ВИДУ ЕКОНОМІЧНОЇ АКТИВНОСТІ 132

Клевець Любов Миколаївна, Білоус Анна Юріївна
ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ
МОТИВАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ 137

Клевець Любов Миколаївна, Лисицина Юлія Володимирівна
ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ – КЛЮЧ
ДО ЕФЕКТИВНОГО КЕРІВНИЦТВА..... 141

Ковальчук Анастасія Володимирівна,
Калениченко Руслан Арсенович
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА АРТ-ТЕРАПІЯ:
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВПО
В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ..... 144

Колган Анна Володимирівна, Ботвіновська Світлана Іванівна
ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПРОЄКТУВАННЯ БУДІВЕЛЬ І СПОРУД У ПРАКТИКУ
ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ДЛЯ БУДІВЕЛЬНОЇ ГАЛУЗІ 148

Корсун Сергій Іванович
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ
НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ШИРОКОМАСШТАБНОЇ
АГРЕСІЇ РОСІЙСЬКОЇ ФЕДЕРАЦІЇ 151

Корчова Галина Леонідівна
ГЛОБАЛІЗАЦІЙНІ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ
(ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ УКРАЇНИ..... 154

Котлярська Анна Володимирівна, Калениченко Руслан Арсенович
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ
ЛЮДЯМ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ 159

Красильник Юрій Семенович
ТЕХНОЛОГІЇ EDTECH У СИСТЕМІ РЕАЛІЗАЦІЇ
ОСВІТНІХ ПРОГРАМ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ
«ПРОФЕСІЙНА ОСВІТА»..... 162

Куцало Олексій Якович, Руденко Микола Васильович,
Бачинська Людмила Георгіївна
РОЛЬ СОЦІАЛЬНОГО ЖИТЛА В ПСИХОЛОГІЧНІЙ
ТА СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО
ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У КРИЗОВИХ УМОВАХ 168

Лавріненко Олександр Михайлович, Руденко Микола Васильович
ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ 171

Левкович Олег Михайлович, Руденко Микола Васильович
НАБУТТЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ
ЗДОБУВАЧАМИ ТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНО-ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА 175

Литвинчук Олександра Костянтинівна,
Красильник Юрій Семенович
АНДРАГОГІКА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ
ПЕДАГОГІВ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ..... 178

Луценко Олександр Петрович, Красильник Юрій Семенович
АДАПТАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В СТАРШІЙ ШКОЛІ
В КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ..... 186

Маслова Ольга Еренженівна, Веренич Олена Володимирівна
ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ
ТА ТЕХНОЛОГІЙ У ПРАКТИЦІ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ
ДОПОМОГИ В УМОВАХ КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА 191

Мельник Володимир Володимирович
СПОРТ ЯК ЧИННИК ПОЗИТИВНОГО ВПЛИВУ
НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ
В СУЧАСНИХ УМОВАХ 195

Мельник Наталія Григорівна, Наливайко Олена В'ячеславівна
СОЦІАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА В УМОВАХ
КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА: ПОГЛЯД ПЕДАГОГІВ 199

Мороз Ірина Михайлівна, Красильник Юрій Семенович
ЕТНОПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПАТРІОТИЧНОГО
ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ
ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ 204

***Мосейчук Світлана Віталіївна, Андрєєва Марина Вадимівна,
Калениченко Руслан Арсенович***
ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ СИСТЕМИ ТРАВЛЕННЯ 212

Невмержицький Володимир Максимович
ВІДБІР ПІДРУЧНИКІВ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ
В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ 215

Нежинська Олена Олександрівна, Нежинський Ігор Юрійович
РОЗУМІННЯ МАЙБУТНІМИ
ФАХІВЦЯМИ-ПСИХОЛОГАМИ ОСОБЛИВОСТЕЙ
ВИНИКНЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ 220

Нестерчук Василь Васильович
СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКЕ ТА ПОЛІТИЧНЕ
ОСМИСЛЕННЯ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ
В УМОВАХ КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА:
УКРАЇНСЬКИЙ ТА МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД 223

Нечипоренко Дмитро Іванович, Руденко Микола Васильович
ВАЛЬДОРФСЬКА ШКОЛА ЯК АЛЬТЕРНАТИВНИЙ ПІДХІД
У НАВЧАННІ ТА РОЗВИТКУ 226

Пахомов Ілля Володимирович
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ
БЕЗРОБІТНИХ ЖІНОК 229

Подкопаєв Данііл Сергійович, Цифра Тетяна Юріївна
АВТОМАТИЗАЦІЯ ВИРОБНИЧИХ
І БІЗНЕС-ПРОЦЕСІВ НА ПІДПРИЄМСТВІ
ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ
АДАПТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ У КРИЗОВОМУ СУСПІЛЬСТВІ 234

Потапюк Лілія Миколаївна, Кульчицька Анна Валеріївна
СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ
З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ 238

Почка Костянтин Іванович, Красильник Юрій Семенович
PEDTECH ЯК СТРАТЕГІЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ОСВІТНІХ ПРОГРАМ
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ «ПРОФЕСІЙНА ОСВІТА» 242

Пушкарьова Марта Олександрівна
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКОВИХ
СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ МІГРАНТАМИ
В УМОВАХ ВІЙНИ 250

Пєтухова Ірина Олексіївна, Токар Юлія Андріївна
ПРОБЛЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНО
ЗНАЧУЩИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТІСНОЇ
ЗРІЛОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ 253

Ракуть Дар'я Олегівна, Калениченко Руслан Арсенович
ГРУПОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ ФЕНОМЕНИ
ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я
У СКЛАДНИХ СОЦІАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ 256

Руденко Микола Васильович, Сахновська Вікторія Миколаївна, Скічко Марія Олександрівна
ОСВІТНІ ХАБИ ДЛЯ БЕЗПЕКИ, ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ГРОМАД 260

Сидоренко Ольга Борисівна
ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА РЕЗИЛЬЄТНІСТЬ: ЯК ВИСТОЯТИ Й НЕ ЗЛАМАТИСЯ 264

Сковира Олег Петрович, Андрухів Володимир Миколайович
ІНФОРМАЦІЙНО-ПРОПАГАНДИСТСЬКЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ І ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В УМОВАХ КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА 268

Сова Маргарита Олександрівна
АНАЛІЗ МЕТОДИК ДІАГНОСТИКИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ 275

Станкевич Андрій Володимирович, Згалат-Лозинська Любов Олександрівна
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ..... 280

Старжинський Павло Станіславович, Жукова Олена Григоріївна
ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ «ГІБРИДНОЇ ВІЙНИ» 285

Субіна Тетяна Володимирівна
ТЕРАПІЯ ЗАНЯТТЄВА З РІЗНИМИ КАТЕГОРІЯМИ НАСЕЛЕННЯ: ДОСВІД ПОЛЬЩІ 289

Sushkov Oleg Oleksandrovich
BASIC PRINCIPLES OF PERSONALIZED LEARNING IN VOCATIONAL EDUCATION AND TRAINING 295

Тарасенко Поліна Дмитрівна, Калениченко Руслан Арсенович
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ
ЧИННИК РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ 298

Тютюнник Лілія Леонтіївна
ПСИХОФІЗИЧНІ ВПРАВИ КОЗАЦЬКОГО СПАСУ
В РОБОТІ З НАСЛІДКАМИ БОЙОВОГО СТРЕСУ 301

Циба Артем Миколайович, Руденко Микола Васильович
СТАЛИЙ РОЗВИТОК ОСВІТИ В УКРАЇНІ
В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ 305

Цюрюпа Юрій Володимирович, Руденко Микола Васильович
ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАННЯ
З ОХОРОНИ ПРАЦІ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ 309

Чиж Олександра Федорівна
КРЕАТИВНІСТЬ ЯК МЕХАНІЗМ САМОВИРАЖЕННЯ
ТА ВІДНОВЛЕННЯ В ЖИТТЄВИХ РЕАЛІЯХ СУЧАСНОСТІ 312

Чорна Ілона Олегівна, Калениченко Руслан Арсенович
ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВІЙНИ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ 315

Шайкова Аліна Леонтіївна
ДОПОМОГА ТА САМОДОПОМОГА
В АДАПТАЦІЇ ДО НОВОГО КОНТЕКСТУ ОСВІТИ 318

Шандра Олена Геннадіївна, Руденко Микола Васильович
ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ КРИТИКИ ТРАДИЦІЙНОЇ
СИСТЕМИ ОСВІТИ З ПОЗИЦІЇ РАДИКАЛЬНОГО ФЕМІНІЗМУ 322

Шевчук Вікторія Григорівна, Красильник Юрій Семенович
ТЕХНОЛОГІЇ МОБІЛЬНОГО НАВЧАННЯ
В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ
СФЕРИ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ 326

Шкарупило Катерина Євгенівна, Веренич Олена Володимирівна
АДАПТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
ДЛЯ ДІТЕЙ ЗАГИНУВШИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ПІД ЧАС ВТОРГНЕННЯ РОСІЇ В УКРАЇНУ 334

Яценко Костянтин Анатолійович
МУЛЬТИКУЛЬТУРНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ
РЕГІОНАЛЬНОЇ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ
ДОНБАСЬКОГО РЕГІОНУ 338

ТЕЗИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Алієва Світлана Петрівна
Науковий керівник: Дєніжна Світлана Олександрівна
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЇ ПЕДАГОГА
ТА ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ 342

Бакка Олександр Леонідович
Науковий керівник: Овдієнко Ірина Михайлівна
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ ПРЕДСТАВНИКІВ
МАЛОГО ТА СЕРЕДНЬОГО БІЗНЕСУ В УКРАЇНІ 344

Белецька Марія Олександрівна
Науковий керівник: Клевець Любов Миколаївна
ЛУДОМАНІЯ: ШКОДА, НАСЛІДКИ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ 348

Бережнюк Софія Юріївна, Тарасенко Поліна Дмитрівна
Науковий керівник: Клевець Любов Миколаївна
ЗАГАЛЬНИЙ АСПЕКТ ВПЛИВУ СТРЕСУ
НА НЕРВОВУ СИСТЕМУ 352

Білоус Анна Юріївна
Науковий керівник: Дєніжна Світлана Олександрівна
ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СПІВРОБІТНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЇ 355

Богатова Крістіна Олександрівна
Науковий керівник: Хоменко Володимир Ігорович
ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ
КРИЗИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ 358

Бодня Віра Михайлівна
Науковий керівник: Войтенко Олена Василівна
ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ГАРМОНІЙНОГО
ПОЄДНАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
В ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРИВАТНОГО ЖИТТЯ 361

Бондаренко Анна Віталіївна
Науковий керівник: Берташ Марина Ігорівна
ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ ДИСТАНЦІЙНОГО
НАВЧАННЯ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ 365

Брянська Юлія Олексіївна
Науковий керівник: Берташ Марія Ігорівна
СОЦІАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОСВІТНЯ
ТА СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА 367

Бурдун Єлизавета Олександрівна
Науковий керівник: Хоменко Володимир Ігорович
РОДИНА, ЯК МОЖЛИВИЙ ЧИННИК ФОРМУВАННЯ
ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ 370

Васильєв Костянтин Андрійович, Захараш Дмитро Вадимович
Науковий керівник: Сова Маргарита Олександрівна
СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СКЛАДНИХ
ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ 373

Вот Сергій Федорович
Науковий керівник: Дєніжна Світлана Олександрівна
РОЛЬ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ
У ФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ СПОРТСМЕНІВ 376

Гладюк Альона Андріївна
Науковий керівник: Берташ Марія Ігорівна
ВИСОКИЙ РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ
У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК НАСЛІДОК
ВПЛИВУ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ 381

Глущенко Анна Олексіївна
Науковий керівник: Сова Маргарита Олександрівна
САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ
МЕХАНІЗМ ПРОГРЕСИВНИХ ЗМІН ОСОБИСТОСТІ 385

Горай Аліна Олександрівна
Науковий керівник: Хоменко Володимир Ігорович
ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВІВ АДИКТИВНОЇ
ПОВЕДІНКИ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ 389

Гук Софія Юріївна
Науковий керівник: Хоменко Володимир Ігорович
СЕКСУАЛЬНІ ДЕВІАЦІЇ ТА ЇХ ВПЛИВ
НА ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ 392

Дерій Наталя Миколаївна
Науковий керівник: Дєніжна Світлана Олександрівна
РОЛЬ ПСИХОЛОГА У ФОРМУВАННІ
ПОЗИТИВНОГО НАСТРОЮ В КОЛЕКТИВІ 395

Друцул Тетяна Іванівна, Дорошенко Ольга Володимирівна
Науковий керівник: Сова Маргарита Олександрівна
ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ
КОНФЛІКТІВ У КОЛЕКТИВІ 399

Друцул Тетяна Іванівна, Дорошенко Ольга Володимирівна
Науковий керівник: Дєніжна Світлана Олександрівна
ПОНЯТТЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ
В КОЛЕКТИВІ ОРГАНІЗАЦІЇ 402

Желтухіна Анастасія Олександрівна,
Кирилюк Мирослава Олександрівна
Науковий керівник: Льовкіна Олена Геннадіївна
ПСИХОЛОГІЯ УПРАВЛІННЯ
ЯК ГАЛУЗЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ 405

Зізда Ганна Вікторівна
Науковий керівник: Нежинська Олена Олександрівна
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ПРОФІЛАКТИКА
СИНДРОМУ ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ
МЕТОДАМИ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ..... 408

Кармаліта Артем Костянтинович
Науковий керівник: Дєніжна Світлана Олександрівна
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО СПОРТУ 412

Кірющенко Ірина Григорівна
Науковий керівник: Дєніжна Світлана Олександрівна
ОСОБЛИВОСТІ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ
В ПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК 415

Климчук Наталія Яківна, Сінічук Ірина Іванівна
Науковий керівник: Клевець Любов Миколаївна
ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОСИН У РОДИНАХ ВІЙСЬКОВИХ
ТА ЦИВІЛЬНИХ В УМОВАХ ВІЙНИ 418

Коваль Алла Анатоліївна, Коваль Софія Юріївна
Науковий керівник: Дєніжна Світана Олександрівна
КОМАНДОУТВОРЕННЯ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОСТІ
ТА РОЗВИТКУ ОРГАНІЗАЦІЇ 422

Ковальчук Діана Миколаївна
Науковий керівник: Клевець Любов Миколаївна
ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У БІЗНЕСІ ЯК АСПЕКТ
УСПІШНОЇ РОБОТИ ТА ЛІДЕРСТВА 426

Кондратюк Вікторія Миколаївна, Яремич Людмила Владиславівна
Науковий керівник: Клевець Любов Миколаївна
ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ
ЯК НЕОБХІДНИЙ КОМПОНЕНТ БІЗНЕСУ 431

Корж Марина Анатоліївна
Науковий керівник: Пєтухова Ірина Олексіївна
МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРИНЦИПИ ДОСЛІДЖЕННЯ
КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ АДВОКАТА 434

Кострица Богдан Ілліч
Науковий керівник: Берташ Марія Ігорівна
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСВІТНЬОГО
ПРОЦЕСУ: СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ВИКЛИКИ 438

Криворотько Юрій Анатолійович
Науковий керівник: Дєніжна Світлана Олександрівна
ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ
В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ПЕДАГОГІКИ 442

Кружиліна Наталія Михайлівна
Науковий керівник: Нежинська Олена Олександрівна
ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ ТА СПОСОБИ
ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В РОБОТІ ПРАЦІВНИКІВ
МЕДІАСФЕРИ ПІД ЧАС ВІЙНИ 445

Кука Денис Олександрович
Науковий керівник: Клевець Любов Миколаївна
МЕТОДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ 449

Лисенко Анна Анатоліївна
Науковий керівник: Сова Маргарита Олександрівна
ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ
В УМОВАХ ВІЙНИ 452

Лисюк Світлана Павлівна
Науковий керівник: Нежинська Олена Олександрівна
ЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ
В ПРОЦЕСІ АУДИТУ ПЕРСОНАЛУ 455

Литвинчук Олександра Костянтинівна
Науковий керівник: Корчова Галина Леонідівна
ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я
ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ 463

Мацегора Поліна Сергіївна
Науковий керівник: Заушнікова Марина Юріївна
ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ
З ТРАВМАТИЧНИМИ ПЕРЕЖИВАННЯМИ 467

Миколайчук Каріна Костянтинівна
Науковий керівник: Клевець Любов Миколаївна
МІСЦЕ НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ
В КЛІНІЧНІЙ ПРАКТИЦІ 471

Миколайчук Каріна Костянтинівна, Толошина Анастасія Юріївна
Науковий керівник: Сова Маргарита Олександрівна
МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ 474

Минчинська Ірина Василівна
Науковий керінник: Дєніжна Світлана Олександрівна
ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ:
ВПЛИВ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ 477

Морозюк Олександр Олексійович
Науковий керівник: Сова Маргарита Олександрівна
РОЛЬ ОСВІТИ У ФОРМУВАННІ ГРОМАДЯНСЬКОЇ
АКТИВНОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА 481

Парасюк Андрій Васильович
Науковий керівник: Дєніжна Світлана Олександрівна
РОЛЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ:
АНАЛІЗ, ВИКЛИКИ ТА СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ 484

Пароваткіна Ганна Михайлівна
Науковий керівник: Нежинська Олена Олександрівна
КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ
ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ 487

Пахомова Софія Іллівна
Науковий керівник: Пахомов Ілля Володимирович
ВИКОРИСТАННЯ МОВНОСТИЛІСТИЧНИХ ЗАСОБІВ
У ТВОРІ ВІЛЬЯМА ШЕКСПІРА «ГАМЛЕТ»
З МЕТОЮ РОЗКРИТТЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ
ГОЛОВНОГО ГЕРОЯ В УМОВАХ КРИЗИ 491

Паюк Олеся Василівна
Науковий керівник: Клевець Любов Миколаївна
НЕЙРОФІЗІОЛОГІЯ ОПАНУВАННЯ НАВИЧОК ЛІДЕРСТВА 496

Пирог Тетяна Сергіївна
Науковий керівник: Клевець Любов Миколаївна
ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ,
ЯК СЕКРЕТ УСПІШНОГО ЛІДЕРСТВА 501

Підварко Іванна Олександрівна
Науковий керівник: Клевець Любов Миколаївна
ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ 507

Поляков Віталій Віталійович
Науковий керівник: Войтенко Олена Василівна
ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ РОБОТОЮ
ПРИВАТНИХ ПІДПРИЄМЦІВ СФЕРИ ТОРГІВЛІ 511

Поснова Тетяна Вікторівна
Науковий керівник: Клевець Любов Миколаївна
ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК СКЛАДОВА
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ 513

Правдива Ганна Григорівна
Науковий керівник: Войтенко Олена Василівна
ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 517

Продан Сабіна Юріївна
Науковий керівник: Нежинська Олена Олександрівна
ФОРМУВАННЯ СПРИЯТЛИВОГО
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В КОЛЕКТИВІ 520

Прокопенко Сергій Сергійович
Науковий керівник: Клевець Любов Миколаївна
НЕЙРОПСИХОЛОГІЯ ЛІДЕРСТВА 526

Резнік Вероніка Сергіївна
Науковий керівник: Берташ Марія Ігорівна
ВПЛИВ ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ
ОСОБИСТОСТІ: ВИКЛИКИ Й МОЖЛИВОСТІ
ДЛЯ ОСВІТИ ТА СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ..... 531

Рушинець Тетяна Миколаївна
Науковий керівник: Сова Маргарита Олександрівна
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ
ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ..... 534

Сайкова Олена Олександрівна
Науковий керівник: Пєтухова Ірина Олексіївна
СПОСОБИ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО
КЛІМАТУ В КОЛЕКТИВІ 537

Сергєєв Микита Олександрович
Науковий керівник: Пєтухова Ірина Олексіївна
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КОРПОРАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ..... 539

Сілаєв Юрій Володимирович
Науковий керівник: Дєніжна Світлана Олександрівна
ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА
ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТОЇ КРИЗИ..... 542

Скуратівська Анна Русланівна
Науковий керівник: Дєніжна Світлана Олександрівна
ВПЛИВ СУЧАСНИХ ГАДЖЕТІВ НА ФІЗИЧНУ
АКТИВНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ
І РЕЗУЛЬТАТИ ЇХ НАВЧАННЯ В ШКОЛІ 546

Тарасенко Ірина Дмитрівна
Науковий керівник: Сова Маргарита Олександрівна
ПОСЕРЕДНИЦТВО ПСИХОЛОГА
ПІД ЧАС ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ У КОЛЕКТИВІ 549

Терешко Аліна Оксентіївна
Науковий керівник: Заушнікова Марина Юріївна
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ
В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ 551

Тіманова Галина Степанівна
Науковий керівник: Клевець Любов Миколаївна
РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ
ЯК ОДИН ІЗ ЕФЕКТИВНИХ ЗАСОБІВ
ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО
ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 554

Хомутовська Людмила Степанівна
Науковий керівник: Пєтухова Ірина Олексіївна
СПОСОБИ КОРЕКЦІЇ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ 557

Черчелюк Артем Миколайович
Науковий керівник: Пєтухова Ірина Олексіївна
ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА АГРЕСИВНОСТІ 565

Черчелюк Віта Леонідівна
Науковий керівник: Пєтухова Ірина Олексіївна
ЗАСТОСУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕТОДІВ
УПРАВЛІННЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ 567

Шевченко Сніжана Вікторівна
Науковий керівник: Сова Маргарита Олександрівна
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОДОЛАННЯ МОБІНГУ
В СПІВРОБІТНИКІВ БІЗНЕС-ОРГАНІЗАЦІЙ..... 569

Шевчук Вікторія Григорівна
Науковий керівник: Корчова Галина Леонідівна
ЩОДО ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ..... 574

Яценко Вікторія Романівна
Науковий керівник: Сова Маргарита Олександрівна
ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ФОРМУВАННІ
ЛІДЕРСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ..... 578

МАТЕРІАЛИ УЧАСНИКІВ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

УДК 377/378-058.17(8)

Жижко Олена Анатоліївна,
доктор педагогічних наук,
професор відділу гуманітарних наук,
Автономний університет Сакатекаса,
Мексика;
Мартін Бельтран Сауседо,
PhD, професор-дослідник
юридичного факультету,
Автономний університет
Сан-Луїс-Потосі,
Мексика

ФУНКЦІОНАЛЬНА НЕГРАМОТНІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНО-АНДРАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОГО СВІТУ: ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКИЙ КЕЙС

За даними ЮНЕСКО рівень грамотності дорослого населення в світі становить 86 %, а серед молоді – 91 %. Нині в світі є 750 мільйонів дорослих осіб, які не вміють читати й писати, що загалом становить понад 16 % усього населення планети, причому дві третини неграмотних є жінками. В Європі неписьменність охоплює 1% населення; в Латинській Америці – 35 мільйонів (9 %). Загалом у 35 країнах світу, 19 з яких знаходяться в Африці, неписемними є 50% населення (понад 141 мільйон) [3]. Ці статистичні дані стали підґрунтям для визначення проблеми ліквідації неписьменності як надзвичайно важливої, що вимагає негайного розв'язання. Так, у Резолюції 56/116 Генеральної Асамблеї ООН визначається, що ліквідація неписьменності є фундаментальним аспектом для розвитку освіти впродовж усього життя, тому важливо створити умови для того, щоб у XXI ст. кожна молода людина, кожний дорослий могли набути елементарних знань, необхідних для повноцінного сучасного життя та подолання повсякденних

життєвих труднощів. Латинська Америка з населенням 630 мільйонів осіб є одним з регіонів світу, де проживає понад 32 мільйони неграмотних людей (4 % усіх неграмотних на планеті). За останнє десятиріччя показники зросли й досягли 89 %, у порівнянні з ростом населення, що становить 91 %, тобто зростання кількості неписьменних пов´язане з демографічними змінами в цих країнах [3].

У рамках Міжнародного дня грамотності, який відзначається 8 вересня, були наведені такі цифри. Регіон Латинської Америки посідає четверте місце у світі з найвищим рівнем грамотності після Центральної Азії, Європи та Північної Америки, а також Східної та Південно-Східної Азії. Цей регіон (Латинська Америка та Карибський басейн) досяг значного прогресу, як і решта світу. Загалом спостерігається постійне зростання рівня грамотності. Це пов’язано з великими зусиллями щодо розширення доступу молоді до освіти. Однак фахівці попереджають, що, незважаючи на низьку кількість неписьменних у Латинській Америці, «їх завжди забагато». Гаїті є країною в регіоні, яка є найбільш незахищеною за рівнем грамотності з показником 72 %. Причиною того є, окрім інших факторів, серія ураганів, землетрусів та епідемій, які торкнулися острова у перші два десятиліття XXI ст. Так, сильний землетрус 2010 року, який спричинив загибель близько 300 000 людей, був однією з найгірших катастроф, тоді як ураган Метью, що обрушився на острів у 2016 році, спричинив загибель понад 500 людей і завдав серйозних матеріальних збитків. На думку експертів ЮНЕСКО, на Гаїті важливо багато інвестувати в раннє дитинство та в підготовку вчителів, забезпечити доступ до освіти молоді та дорослих [1].

Щодо поліпшення ситуації з рівнем грамотності у інших країнах регіону Латинської Америки, з 1990 до 2023 рр. завдяки міжнародним, регіональним та національним програмам з ліквідації неписьменності вона значно поліпшилася. Так, за даними Інституту статистики ЮНЕСКО, за 26 років загальний рівень альфабетизації у латиноамериканських країнах зріс з 85 до 94 %, а значна кількість країн перевищує 99 %, наприклад Аргентина, Болівія, Чилі, Коста-Ріка та Еквадор. Але деякі все ще залишаються нижче 90 %, наприклад Сальвадор (88 %) і Гондурас (89 %). Взагалі, рівень грамотності чоловіків становить 94 %, а жінок – 93 % [4].

Це свідчить про те, що різниця між обома статями в регіоні майже відсутня. Однак експерти в галузі освіти наголошують, що хоча індекс гендерного паритету позитивний, це не означає, що нерівності немає, особливо в тому, що вважається базовою освітою. Це регіон, який досяг значного

прогресу в цьому співвідношенні, але якщо брати до уваги найбільш уразливі групи, то в статевому плані найменший освітній рівень у жінок, тобто уразливість завжди має обличчя жінки-представниці корінного населення, жінки африканського походження, жінки, яка живе в сільській місцевості.

З іншого боку, незважаючи на позитивні здобутки в загальній грамотності, є інші сфери, які вимагають набагато більшої уваги світової спільноти, а саме доступ до загальної та вищої освіти, перепоною чому є показники бідності в регіоні. Так, для всієї Латинської Америки дуже складними в економічному плані стали наслідки пандемії коронавірусу 2020-2021 рр. За даними ООН, у 2021 р. ще 5 мільйонів осіб дійшли межі бідності, становлячи загальну кількість 86 мільйонів осіб у регіоні (майже чотирнадцять відсотків населення). Такий стан речей закреслив усі здобутки регіональної політики соціального розвитку, відкинувши латиноамериканські країни на 27 років назад [2]. Отже, бути грамотним не означає мати доступ до вищої освіти або до продовження навчання протягом усього життя. У цьому зв'язку, на думку спеціалістів, одним із викликів є збільшення кількості громадян, які не здобувають повної середньої освіти в регіоні. За даними ЮНЕСКО, однією з латиноамериканських країн з найвищим показником щодо незакінчення учнями середньої школи є Гватемала (52,2 %), за нею йдуть Гондурас (44,7 %) і Мексика (42,3 %) (рис. 1) [1].

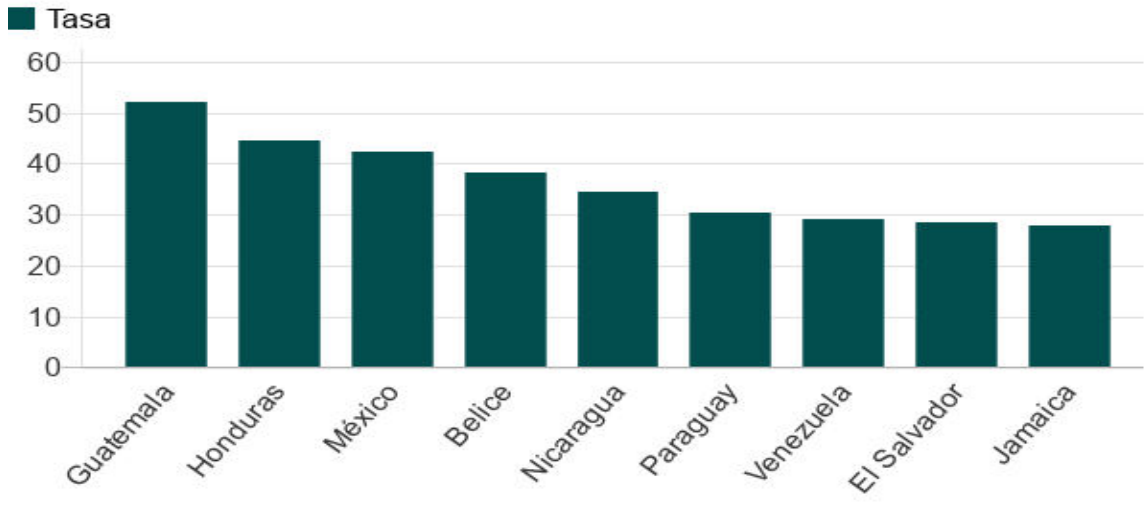


Рисунок 1 – Країни Латинської Америки та Карибського басейну з найвищими показниками щодо незакінчення учнями середньої школи

Джерело: Entrevista de BBC Mundo a Cecilia Barbieri, especialista en educación de la Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe OREALC / UNESCO / Red Educativa Mundial REDEM. Santiago de Chile. URL : https://www.redem.org/4-cifras-sobre-la-alfabetizacion-en-america-latina-que-quiza-te-sorprendan/ 15 de enero de 2019

Так, підлітки, молодь, дорослі вступають до школи, але це це не означає, що вони продовжують та успішно закінчують навчання. У багатьох випадках це відбувається через те, що вони мають працювати. Таким чином, більше половини латиноамериканських підлітків не закінчують середню школу, не вміють добре читати тощо. Це означає, що загальний рівень якості освіти є дуже низьким в регіоні, а також те, що показники функціонально неграмотних громадян є високими Отже, наразі одним з основних завдань ЮНЕСКО щодо освіти в латиноамериканському регіоні є створити такі умови в цих країнах, щоб більшість населення мало змогу завершити середню школу.

Таким чином, можемо стверджувати, що функціональна неграмотність є однією із соціально-андрагогічних проблем сучасного латиноамериканського суспільства, де і досі існує категорія людей, які не мають знань, умінь, навичок, які необхідні для повноцінного життя і взаємодії з іншими членами суспільства та є базовими для відповідного цивілізаційно-культурному рівню розвитку соціуму. Такі громадяни, не здобувши середньої освіти, через нові економічні і соціокультурні реалії стають нездатними повноцінно функціонувати в умовах інформаційного, полікультурного, відкритого суспільства.

Функціональна неграмотність є однією з проблем сучасності, негативні наслідки якої тільки починають осягатися в наш час, проте, стануть дуже чутливими в недалекому майбутньому. Незабаром цей феномен може привести навіть до нового економічного розподілу регіонів й держав: показники технологічної грамотності населення стануть індикаторами багатства країн (як в даний час ними є показники класичної письменності).

Вже зараз функціонально і технологічно неграмотна людина насилу може знайти добре оплачувану роботу. Вона нерідко не може користуватися інноваційною побутовою технікою, Інтернетом, стати клієнтом банку, партнером іноземних організацій. Так, індикатором масштабності явища функціональної неграмотності в сфері комунікації та інформації може слугувати структура пропонованих на ринку навчання освітніх послуг, серед яких на перший план вийшли підготовка користувача персонального комп`ютера, іноземна мова, психологічні тренінги.

Функціональна неграмотність може бути притаманною людині як у молодому віці, так і похилому, що загалом залишає її на нижчих сходинках соціуму, а іноді призводить до того, що вона опиняється на соціальному

«дні». Тому сьогодні міжнародні суспільні та державні організації, що керують освітою, зокрема ЮНЕСКО, вживають ряд зусиль для розв'язання цієї проблеми, яка стосується широких верств населення і практично всіх сфер життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Entrevista de BBC Mundo a Cecilia Barbieri, especialista en educación de la Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe OREALC / UNESCO / Red Educativa Mundial REDEM. Santiago de Chile. URL : https://www.redem.org/4-cifras-sobre-la-alfabetizacion-en-america-latina-que-quiza-te-sorprendan/15deenerode2019 (дата звернення: 07.03.2024).

2. ONU. Sube la extrema pobreza en América Latina a niveles no vistos en casi 30 años, Noticias ONU, 27 Enero 2022. URL : https://news.un.org/es/story/2022/01/1503172 (дата звернення: 10.03.2024).

3. UNESCO. Informe del Instituto de Estadísticas de la Unesco. UIS Releases More Timely Country-Level Data for SDG 4 on Education Share. 2020. URL : https://uis.unesco.org/en/news/uis-releases-more-timely-country-level-data-sdg-4-education (дата звернення: 17.03.2024).

4. UNESCO. Informe de la UNESCO sobre la Ciencia 2021 – «La carrera contra el reloj para un desarrollo más inteligente» / J. Lewis, S. Schneegans y T. Straza (editores), Publicaciones UNESCO, París (Francia), 2021.

Urszula Kempińska,
Kujawska Szkoła Wyższa
we Włocławku – Polska,
Doktor, Dziekan Wydziału Nauk
Społecznych
ORCID ID 0000-0003-1922-8219;
Jan Adam Malinowski,
Doktor, emerytowany adiunkt
Uniwersytet Mikołaja Kopernika
w Toruniu – Polska,
Redaktor naczelny czasopisma
«Wychowanie na co Dzień»
ORCID ID 0000-0001-9753-089X

TOKSYCZNA MIŁOŚĆ MATCZYNA W WARUNKACH KRYZYSU SPOŁECZNEGO – ZAGROŻENIA DLA DZIECKA

Podjęta w artykule problematyka, wpisująca się w obszar psychopedagogiki posiada istotne znaczenie społeczne. Stanowi ono wycinek szerszego problemu obejmującego toksyczne relacje międzyludzkie. Jego zawężenie, to toksyczni rodzice, a szczególny przypadek to „toksyczna matka", która w sposób szkodliwy dla dziecka i jego rozwoju psychospołecznego oddziałuje na swoje dziecko. Czyni to często kierując się źle pojętą opiekuńczością, wykazując zaborczość, a i nierzadko sięgając do form przemocy, zwłaszcza emocjonalnej. Autorzy zwracają uwagę na to, że przyczyny tego typu postaw mogą być również inicjowane czynnikami zewnętrznymi. Ich nasilenie może wynikać z sytuacji zagrażających zdrowiu, a zwłaszcza życiu potomstwa, co prowadzi do chronienia go za wszelką cenę – często w sposób wręcz szkodliwy dla rozwoju dziecka. Sprawia to, że należy to uwzględnić w działaniach psychologicznych i pedagogicznych realizowanych przez powołane do tego instytucje funkcjonujące w Ukrainie, zarówno aktualnie – w czasie wojny, a także w przyszłości, po jej zakończeniu, gdyż tego typu jej skutki będą odczuwane zapewne jeszcze przez wiele lat.

Słowa kluczowe: *toksyczne relacje, toksyczna matka, toksyczna miłość, pomoc psychopedagogiczna, opieka, zdrowie psychiczne dziecka.*

Wprowadzenie

Miłość, to najpiękniejsze słowo świata. Nie tylko słowo. Miłość to najpiękniejsze uczucie. Erich Fromm wymienił pięć typów miłości: braterska, matczyna, erotyczna, samego siebie oraz Boga. Miłość matki, zdaniem Fromma, jest uważana za najwyższy rodzaj miłości, za najświętszą ze wszystkich uczuciowych więzi, gdyż posiada ona charakter altruistyczny i pozbawiony egoizmu. Matka opiekuje się swym dzieckiem, kocha je za to, że istnieje, patrzy jak ono rośnie, jak dorasta i w końcu odchodzi i zakłada własną rodzinę. Matka nie otrzymuje za miłość dziecka nic w zamian, poza jego szczęściem. Miłości tej nie można zdobyć, ani kupić. Miłość matki jest bezwarunkowa. Matki, które nie potrafią pogodzić się z odejściem i usamodzielnieniem się dziecka są tak naprawdę tylko kochającymi kobietami. Nie pozwalają dzieciom stać się dorosłymi, nie potrafią zaakceptować i pogodzić się z ich dorosłością [9, s. 50, 58]. Stają się toksyczne.+-

Toksyczni rodzice (toksyczność nie dotyczy tylko matek, ale także i ojców) nie traktują dobrze swoich dzieci i nie szanują ich jako jednostek mających prawo do własnego zdania, nie potrafią przyznać się do błędów, a tym bardziej przeprosić, gdy podejmowali decyzje nie mając racji. Są niezdolni do ustępstw, kompromisu, są nieodpowiedzialni. Można by rzec, nie traktują swoich dzieci w sposób podmiotowy, odmawiając im niejako realizacji w pełnym wymiarze potrzeby afiliacji. Tymczasem, jak zauważył już przed laty Janusz Reykowski „to, co nazywamy potrzebą afiliacji jest wynikiem doświadczeń pierwszych lat życia", zaś „oczekiwania uformowane w tym okresie wpływają na wielkość i rodzaj potrzeb przejawianych w późniejszych okrasach życia" [28, s. 780]. Łączy się to niewątpliwie z tym, że „podobnie jak u dzieci, tak i u ludzi dorosłych istnieje związek między potrzebą afiliacji a poczuciem bezpieczeństwa" [28, s. 779].

Dziecko, w szczególny sposób odczuwające potrzebę bezpieczeństwa, której zapewnienie w tej fazie jego życia w największym stopniu gwarantują rodzice, a zwłaszcza matka, potrzebuje również doznań radości, zabawy, edukacji oraz kontaktu psychicznego i społecznego z innymi ludźmi, a także akceptacji z ich strony. I chociaż rodzice najczęściej pragną ofiarować swoim dzieciom to co uważają za najlepsze, to niemniej jednak bywa i tak, że osiągają – i to wcale nierzadko – odwrotny skutek. Problemy pojawiają się, gdy w imię doskonałości matka/ojciec lub oboje, wzbudzają u dziecka niską samoocenę, kiedy w celu wyuczenia postawy „tak trzeba" i „nie wolno" wszczepiają w jego psychikę tyrański kodeks moralny. Jednym z negatywnych skutków tego jest sytuacja, w której, w poczuciu zagrożenia, pojawia się tendencja do unikania czy

też rezygnacji z realizacji potrzeby afiliacji, gdyż bliska relacja z osobami spoza swojej rodziny, w wyniku obniżenia samooceny, stanowi obciążenie i jest odbierana niekorzystnie [31]. Może to prowadzić do tego, że w dorosłym życiu, doświadczanie zagrożenia nie będzie prowadzić do zapewnienia sobie bezpieczeństwa poprzez przyłączenie się do grupy społecznej realizującej standardy społeczne w zakresie zachowań dających jej członkom poczucie bezpieczeństwa.

Założenia teoretyczno-metodologiczne przyjęte w artykule

Kierując się społecznym znaczeniem nakreślonej tu problematyki, za cel niniejszego artykułu przyjęto ukazanie skutków toksycznej matczynej miłości. Problematyka ta nabiera szczególnego znaczenia w sytuacji, gdy w dużej mierze inicjują ją, a także potęgują, czynniki zewnętrze. W szczególny sposób należy je uwzględnić w przypadku kraju gospodarza konferencji – Ukrainy, doświadczanej wojną, powodujących każdego dnia stan zagrożenia zdrowia i życia, co przekłada się na zachowanie rodziców, a zwłaszcza matek mających kilku lub kilkunastoletnie dzieci, które chcą za wszelką cenę chronić. Jak bowiem pisze Tomasz Biernat, analizując wywiady przeprowadzone głównie z matkami – uchodźczyniami z Ukrainy, które znalazły bezpieczne schronienie w Polsce: „strach, poczucie ciągłego zagrożenia, niepewność jutra, stały się silnym traumatycznym przeżyciem dla dorosłych i dzieci" [3, s. 64]. A przecież przed pełnoskalową wojną dała znać o sobie pandemia COVID-19, a coraz więcej obaw budzi nasilenie i innych chorób towarzyszących z reguły konfliktom zbrojnym (gruźlica, odra, krztusiec). Także ucieczka z obszarów dotkniętych bezpośrednimi działaniami wojennymi w nieznane, do sąsiedzkich, a i dalej położonych państw oraz raptowne znalezienie się w „obcym świecie" – to dodatkowe czynniki stresogenne, zaburzające relacje matka – dziecko [zob.: 3]. Cóż, współczesny świat, pomimo doświadczeń okrucieństw minionych wojen, rozwoju nauki, osiągnięć medycyny jest nadal – odwołując się do Zygmunta Baumana [1] – źródłem stresów i cierpień współczesnych pokoleń.

Podjęte w artykule rozważania opierają się na wynikach analizy literatury z zakresu psychologii i pedagogiki oraz własnych przemyśleniach autorów artykułu z wykorzystaniem swoich wcześniejszych badań i publikacji odnoszących się do kwestii rodziny i dotykających ją zagrożeń. Skupienie się natomiast przede wszystkim na matce, a nie na rodzicach (czyli łącznie na matce i ojcu) wynika z tego, że w przypadku coraz większej liczby ukraińskich rodzin, to matka, pod nieobecność męża – ojca powołanego do wojska, przejmuje ciężar opieki i wychowania dzieci.

Toksyczna matka jako problem psychopedagogiczny

„Toksyczne rodzicielstwo/macierzyństwo" to termin, który w ostatnich kilkudziesięciu latach zyskał na znaczeniu, a nawet stał się „modny", zwłaszcza w publicystyce i literaturze popularnonaukowej [32]. Potwierdzeniem tego może być chociażby wznawiana kilkakrotnie w Polsce książka napisana przez amerykańską psychoterapeutkę Susan Farward (współudział autorski: Craig Buck) zatytułowana „Toksyczni rodzice. Jak się uwolnić od bolesnej spuścizny i rozpocząć nowe życie" (*Toxic parents. Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life* [8])[1]. W tym miejscu należy wyjaśnić, że „toksyczność" w obszarze publicystyki, a także nauk społecznych jest odnoszona nie tylko do relacji zachodzących pomiędzy rodzicami i ich potomstwem. Według Lillian Glass toksyczna relacja (toksyczna miłość) to każda relacja między ludźmi, którzy nie wspierają się nawzajem, w której dochodzi do konfliktu, a jedna z nich stara się osłabić drugą, gdzie panuje rywalizacja, brak szacunku i brak spójności [11]. W przypadku toksycznej relacji pomiędzy rodzicem a dzieckiem stroną dominującą jest niewłaściwie pojmujący i realizujący swą ojcowską/matczyną rolę rodzic. Skupiając się tu przede wszystkim na matce, jej „toksyczność" łączona jest z tym, że może ona nie zapewnić dziecku miłości, ciepła, opieki, zrozumienia, ochrony, odpowiedniego modelowania, możliwości nauczania oraz stawiania jasnych, twardych granic [30]. Toksyczne relacje matka – dziecko często zaczynają się już we wczesnym dzieciństwie i trwają aż do osiągnięcia przez nie dorosłości, a bywa, że i dłużej. Relacje te negatywnie wpływają na zdrowie psychiczne i fizyczne dzieci, mogą spowodować, że **dziecko nie może odnaleźć się w swoim dorosłym życiu**, nie czuje się szczęśliwe, niczym nie umie się zadowolić, ma duże **poczucie lęku**, kłopoty z relacjami osobistymi i… przejmuje toksyczność matki. Nic więc dziwnego, że osobom, które zostały wychowane przez toksyczną matkę, a które w wyniku tego odczuwają problemy ze zdrowiem psychicznym, zaleca się podjęcie psychoterapii. A że jest to realny problem świadczy chociażby to, że w Polsce (i pewnie nie tylko w Polsce) pojawia się coraz więcej ofert świadczenia wyspecjalizowanej w tym zakresie pomocy psychoterapeutycznej – również on-line [zob.: 21; 22], co potwierdza duże zapotrzebowanie na tego typu terapię.

Wskazując na niebezpieczeństwa dla rozwoju dziecka łączące się z toksyczną miłością okazywaną mu przez matkę, należy jednak podkreślić, że

[1] Po raz pierwszy w Polsce została ona wydana w roku 1992, na zlecenie ówczesnego Ministerstwa Zdrowia i Opiekli Społecznej, przez Wydawnictwo Jacek Santorski & CO. W późniejszych latach wznowiło ją Wydawnictwo Czarna Owca.

rodzinie, a zwłaszcza właśnie matce, przypada szczególna rola w pokonaniu wielorakich zagrożeń oraz ich następstw, także tych bezpośrednio łączących się z agresją militarną i okrucieństwem towarzyszącym wojnie, zwłaszcza prowadzonej w zbrodniczy sposób. Jak bowiem zauważa Hanna Kostyło, poddając refleksji koncepcję logoterapii opracowaną przez Viktora Frankla[2] analizującego wojenne doświadczenia dzieci, żadne z nich nie jest w stanie nadać sensu osobistym traumatycznym doświadczeniom. Niezbędne okazuje się tu – obok wiary religijnej – **wsparcie rodziny** [19]. Rodziny – dodajmy – wolnej jednak od toksycznych relacji pomiędzy jej członkami.

Przejawy toksycznego oddziaływania matek wobec dzieci oraz jego skutki

Toksyczność matki w relacjach z dzieckiem może przejawiać się w wieloraki sposób, poczynając od nadmiernej – zniewalającej opiekuńczości, poprzez przemoc werbalną i emocjonalną, a kończąc na aktach przemocy fizycznej, takich jak uderzanie, kopanie lub przyduszanie. W jej istotę wpisują się zachowania nieadekwatne do sytuacji, a także stosowanie kar nieproporcjonalnych do przewinień popełnionych przez dziecko.

Należy w tym miejscu zauważyć, że w naszą kulturę wpisana jest przemoc, a to ona jest podwaliną wszelkiej toksyczności. Z pokolenia na pokolenie powielane są metody oparte na przemocy. Są one stosowane w niejednym domu rodzinnym, gdzie rodzice, a w tym matki nie potrafią dostrzec, że można inaczej, a więc bez odwoływania się do przemocy, realizować relacje z dzieckiem.

Jakie zatem formy z szerokiego katalogu działań przemocowych pojawiają się w toksycznym zachowaniu matek podejmowanym w stosunku do dziecka, często z intencją nie tyle świadomego podporządkowania go sobie, co zapewnienia mu, po swojemu rozumianego, bezpieczeństwa?

W poszukiwaniu odpowiedzi na to pytanie sięgniemy selektywnie do wybranych klasyfikacji i opisów zachowań o charakterze przemocowym obecnych w literaturze naukowej polskiej oraz zagranicznej [12; 23; 25]. Niewątpliwie jedno z pierwszoplanowych miejsc zajmuje tu nadmierne kontrolowanie dziecka łączące się ze zbyt dużym angażowaniem się w jego życie. Efektem tego jest ograniczenie jego wolności, niezależności i indywidualności. Prowadzi to do chorobliwej nadopiekuńczości, wyręczania dziecka we wszystkim,

[2] Viktor Emil Frankl (1905–1997) – austriacki filozof, psychiatra i psychoterapeuta, więzień niemieckich nazistowskich obozów koncentracyjnych (m.in. Auschwitz), twórca logoterapii – metody psychoterapeutycznej ukierunkowanej na poszukiwanie sensu życia jako centralnej siły motywacyjnej człowieka.

a tym samym do wyuczonej bezradności [25, s. 189–192]. Za Reginą Łapińską i Marią Żebrowską dodajmy, że „postawa **nadmiernie opiekuńcza** przejawiająca się w zbytniej pobłażliwości, rozpieszczaniu dziecka, wtrącaniu się do wszystkich jego spraw, przytłaczaniu autorytetem, hamuje rozwój samodzielności dziecka, a w konsekwencji opóźnia jego dojrzałość" [20, s. 732–733]. Jest to uznawane za przejaw dysfunkcjonalności w rodzinie, w której „zamiast stopniowo wdrażać dziecko do samodzielności rodzice albo nieustannie troszczą się o wszystko, nie pozwalając dziecku na samodzielność, albo atakują dzieci za posiadanie i wyrażanie swoich pragnień, lub też ignorują ich pragnienia" [17, s. 188]. Tak rozumiana nadopiekuńczość oznacza chęć kontroli dziecka za wszelką cenę, poprzez rzekomą „dobroć" i troskę o jego szczęście i bezpieczeństwo. Często matka oczekuje, że dzieci dopasują się do rodzicielskiego obrazu tego, kim „powinny" być. Niejednokrotnie towarzyszy temu oczekiwanie całkowitego zaangażowania emocjonalnego w relacje z matką i zazdrość o rozwój bliskich kontaktów z innymi ludźmi, które mogą być postrzegane jako zagrożenia dla siebie, co wskazuje, że „toksyczność" łączy się nie tylko z troską o dobro dziecka, ale i o własne. Wyrazem tego jest chęć utrzymania za wszelką cenę pozycji najważniejszej osoby w życiu dziecka. Rozwinięciem takiego podejścia do dziecka jest narcyzm wyrażający się przedkładaniem swoich potrzeb nad potrzeby dziecka.

Idący w parze z tym wspomniany już nadmiar kontroli (także kontaktów z rówieśnikami) prowadzi do niewspierania wyborów dziecka, jego zainteresowań i braku uznania dla jego osiągnięć, czemu towarzyszy nadmierny krytycyzm i przesadne wymagania. Ma też miejsce wyładowywanie swoich emocji na dziecku [za: 12], zwłaszcza gdy uwzględnimy okoliczności stresu potęgowanego wojną (informacje z frontu, alarmy lotnicze i rakietowe, niedostatki zaopatrzenia w podstawowe produkty, itp.).

Podsumowując, skutki wychowawcze doświadczania przez dziecko toksycznej miłości, zwłaszcza ze strony matki, mają zarówno rozległy zakres, jak i długi horyzont czasowy. Upraszczając można powiedzieć, że ma ona negatywny wpływ na całe życie, a więc jej konsekwencje mogą przekroczyć próg dorosłości. Uszczegółowiając, potencjalne skutki wychowania przez toksycznych rodziców, a więc destrukcyjnych doświadczeń z okresu dzieciństwa [2; 15; 16], mogą obejmować zaburzenia zdrowia psychicznego, takie jak depresja, lęk i zespół stresu pourazowego zarówno w dzieciństwie, jak i w okresie dojrzewania oraz w wieku dorosłym. Zaburzenia te mogą iść w parze z niską samooceną, trudnościami w zarządzaniu emocjami, takimi jak np. złość na rodziców, nieporadność w nawiązywaniu i utrzymaniu relacji społecznych z innymi ludźmi.

Wszystko to prowadzić może do szukania rozwiązań swoich problemów w alkoholu, narkotykach, a w ostateczności w próbach samobójczych [zob. też: 12; 14, 18].

Koncepcja przywiązania Johna Bowlby jako próba wyjaśnienia powstawania relacji toksycznych

Do istotnych potrzeb dzieci należą nie tylko pożywienie i schronienie, ale również ciepło emocjonalne, poczucie bezpieczeństwa i zaufania, kształtowanie się autonomii oraz przekonanie, że świat jest miejscem przyjaznym i zrozumiałym. Nawiązuje do tego koncepcja przywiązania Johna Bowlby zakładająca, że podłożem późniejszego zdrowia psychicznego, lub jego braku, jest długotrwała relacja między opiekunem a dzieckiem. Dzięki temu międzypokoleniowemu dialogowi dziecko adaptuje się do samodzielnego radzenia sobie i funkcjonowania w wielu różnych sytuacjach społecznych [cyt. za: 26, s. 44–45]. J. Bowlby w swojej teorii zdefiniował przywiązanie jako „instynktowną, opartą na mechanizmach biologicznych, głęboką więź uczuciową pomiędzy dzieckiem a jego opiekunem" [cyt. za: 5, s. 33]. Wykształca się ona głównie w pierwszym roku życia niemowlęcia i jest prototypem relacji społecznych jednostki, także w okresie dorosłości [5, s. 33]. Zgodnie z teorią J. Bowlby'ego, style przywiązania są rezultatem wczesnych relacji i kontaktów z opiekunem. Angażują wewnętrzne modele robocze zarówno własnej osoby, jak i innych ludzi opiekujących się nimi [4, s. 159]. Przywiązanie charakteryzuje się takimi właściwościami jak selektywność (czyli koncentracja na konkretnej osobie, która wywołuje zachowania przywiązaniowe), poszukiwanie fizycznej bliskości z figurą przywiązania, komfort i bezpieczeństwo (które są wynikiem osiągnięcia bliskości fizycznej) oraz lęk separacyjny (który pojawia się, gdy nie jest możliwe utrzymanie bliskości z obiektem przywiązania) [29, s. 123]. Ta głęboka więź z opiekunem przejawia się w zachowaniach, które J. Bowlby nazwał zachowaniami przywiązaniowymi. Ich celem jest osiągnięcie i utrzymanie bliskości z figurą przywiązaniową. Są to działania instynktowne i wykształcone w toku ewolucji [5, s. 33]. Zgodnie z teorią J. Bowlby'ego, prawidłowy rozwój mogą osiągnąć tylko te dzieci, które rozwinęły zdrową relację z figurą przywiązania, a więc wykształciły bezpieczny wzorzec przywiązania [7, s. 69]. Psycholodzy np. [33] twierdzą, że wywodzące się z dzieciństwa style więzi są raczej stałe, a jedynie w około 30 % ulegają one zmianie w dorosłym życiu. Dzieje się tak głównie za sprawą terapii albo pozostawania w wieloletnich relacjach o określonym typie więzi. Dlatego tak ważne jest stworzenie bezpiecznego wzorca przywiązania na linii rodzic – dziecko.

Badania empiryczne potwierdziły, iż różnice w jakości opieki, które prowadzą do powstania różnych wzorców przywiązania, mają bardzo istotny wpływ na rozwój emocjonalny jednostki. Oznacza to kształtowanie się takich umiejętności jak samokontrola i samoregulacja emocjonalna, ekspresja emocji, a także nastawienie wobec znaczenia emocji w życiu, szczególnie w kontaktach interpersonalnych [5, s. 41]. System przywiązania pełni istotną funkcję z punktu widzenia regulacji emocjonalnej. Zaburzenia systemu przywiązania prowadzą do dysfunkcji w sferze emocjonalnej jednostki. U osób o pozabezpiecznym stylu przywiązania wzrasta podatność na rozwój objawów psychopatologicznych. Na wykształcenie tego rodzaju wzorca znacząco wpływa trauma, której dziecko doświadcza w związku z figurą przywiązania. Może być to długotrwała separacja z obiektem, jego emocjonalna niedostępność lub nadużycia czy stosowanie przemocy [27, s. 23]. Dziecko o bezpiecznym stylu przywiązania ma obraz siebie jako osoby wartościowej, zasługującej na miłość innych ludzi, skutecznej w działaniu. Cechuje się odpornością psychiczną, niezależnością, umiejętnością dostosowywania się do warunków otoczenia. Zdecydowanie częściej doświadcza uczuć i emocji pozytywnych [33]. Dzieci te uczą się również, iż pobudzenie emocjonalne nie prowadzi do dekompensacji, a w momencie gdy emocje stają się zbyt silne, istnieją skuteczne sposoby poradzenia sobie z nim i przywrócenia stabilizacji emocjonalnej. W sytuacjach konfliktowych, opierając się na doświadczeniu wyniesionym z relacji z obiektem przywiązania, aktywnie poszukiwać będą rozwiązań. W razie niepowodzeń z łatwością będą potrafiły zwrócić się o pomoc do innych osób. Prawidłowa więź z opiekunem ułatwia osiągnięcie niezależności w rozwoju emocjonalnym oraz społecznym. Dzieci o bezpiecznym stylu przywiązania potrafią także w sposób swobodny i bezpośredni ujawniać własne potrzeby związane z ochroną i opieką. Umiejętności takich nie uczą się niemowlęta przywiązane pozabezpiecznie [6, s. 55–56]. Lękowo-unikający wzorzec powoduje znaczne ograniczenie ekspresji potrzeb, natomiast lękowo-ambiwalentny wyolbrzymienie potrzeby przywiązania. W przypadku, gdy niemowlę na podstawie swoich doświadczeń oczekuje, że sygnały przez niego wysyłane spowodują wyłącznie niepełną, wybiórczą odpowiedź ze strony opiekuna, wzmacniane zostają wtórne strategie radzenia sobie. Są to deaktywacja i hiperaktywacja. Pierwsza z nich, charakterystyczna dla unikowego stylu przywiązania, wzmacnia strategie tłumienia zachowań przywiązaniowych, włączając w to afekt. Dziecko hamuje i tłumi ekspresje emocji, zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych. Hiperaktywacja, występująca w ambiwalentnym wzorcu przywiązania, rozwija wyolbrzymianie zachowań i emocji korelujących

z potrzebą przywiązania i wzmacnia je. Dzieci o lękowo-unikającym wzorcu przywiązania hamują emocje negatywne, aby uniknąć odrzucenia przez opiekuna. Przejawiają postawę unikająco-obronną, często też cechują się wysokim poziomem kompulsywności [24, s. 7–9]. Dzieci te oprócz hamowania niepokoju i złości mają również tendencję do prezentowania fałszywego afektu. Chcą w ten sposób zadowolić toksycznego rodzica. Powoduje to, że zarówno we wczesnym okresie rozwoju, jak i w dorosłości mają trudności w rozpoznawaniu własnych stanów emocjonalnych. Rzutuje to również na zdolność do rozumienia i odczytywania ekspresji emocjonalnej innych ludzi [6, s. 57]. Dzieci te mają tendencję do manipulowania i wykorzystywania ekspresji emocjonalnej do własnych celów, głównie do zdobywania uwagi i opieki ze strony rodzica. Nie zdobywają niezależności w rozwoju emocjonalnym, często dostosowują własne uczucia i stany emocjonalne do otoczenia.

Refleksja końcowa

Chronienie dziecka za wszelką cenę, samo w sobie będące przejawem macierzyńskiego oddania, a nawet szlachetnego poświęcenia w sytuacji stresu stymulowanego czynnikami zewnętrznymi, może skłaniać do przesadnego chronienia, a *de facto* do szkodliwego izolowania dziecka od środowiska społecznego. Dlatego też uwzględniając niezwykłość codziennej sytuacji zagrożenia życia wywołanego wojną, należy widzieć potrzebę wsparcia psychologiczno-pedagogicznego dla matek, zwłaszcza tych, których mężowie, a ojcowie dzieci, przebywają na froncie lub stracili życie. To ono – o ile jest / będzie odpowiednio realizowane i to zapewne jeszcze wiele lat po zakończeniu wojny – może ograniczyć rozmiary toksycznej matczynej miłości, która niesie ze sobą chorobliwą nadopiekuńczość zniewalającą dziecko. Tym samym, wsparcie okazane matce przełoży się na pomoc dziecku, jego prawidłowy rozwój społeczno-psychiczny, a z czasem wchodzenie w dorosłe życie. Niezbędne jest również to, aby działania te były poprzedzone pogłębioną diagnozą koncentrującą się nie tylko na kwestiach szkodliwych z punktu widzenia rozwoju relacji matka – dziecko (diagnoza negatywna), ale i na identyfikowaniu czynników pozytywnych [34, s. 10–11; zob. też: 13, s. 82–83]. Tak zaplanowane i metodycznie prowadzone działania psychologiczno-pedagogiczne zapewnią im większą efektywność, ograniczając skalę szkód społecznych. Nie należy przy tym tracić z pola widzenia dzieci toksycznych matek, które osiągnęły wprawdzie już fizyczną dorosłość, ale nadal pozostają z nimi w zniewalających relacjach psychicznych.

BIBLIOGRAFIA (СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ)

1. Bauman, Z. (2000). Ponowoczesność jako źródło cierpień. Warszawa : Wydawnictwo Sic!

2. Berber Çelik, Ç., & Odacı, H. (2020). Does child abuse have an impact on self-esteem, depression, anxiety and stress conditions of individuals? *International Journal of Social Psychiatry*, 66 (2), s. 171–178. DOI 10.1177/0020764019894618

3. Biernat, T. (2023). Ukraiński exodus. Oblicza uchodźstwa rodzinnego. Toruń : Wydawnictwo Edukacyjne "Akapit".

4. Cervone, D., Pervin, A. L. (2011). Osobowość. Teoria i badania. Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

5. Czub, M. (2003). Znaczenie wczesnych więzi społecznych dla rozwoju emocjonalnego dziecka. *Forum Oświatowe*, 2 (29). S. 31–48.

6. Czub, M. (2005). Wiek niemowlęcy. Jak rozpoznać potencjał dziecka? / [w:] A. I. Brzezińska (red.). Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa. Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

7. Czub, T. (2005). Wiek niemowlęcy. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać? / [w:] A. I. Brzezińska (red.). Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa. Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

8. Farward, S., Buck, C. (1992). Toksyczni rodzice. Jak się uwolnić od bolesnej spuścizny i rozpocząć nowe życie. Warszawa : Jacek Santorski & CO.

9. Fromm, E. (2002). O sztuce miłości. Poznań : Dom Wydawniczy "Rebis".

10. Gibson, L. C. (2019). Recovering from Emotionally Immature Parents: Practical Tools to Establish Boundaries and Reclaim Your Emotional Autonomy. Oakland : New Harbinger Publications.

11. Glass, L. (1995). Toxic People. Your Total Image Publsihing. New York : Simon and Schuster (ebook).

12. Guarnotta, E. (2023). 20 Signs of Toxic Parents & How to Deal With Them (Medical Reviewer: B. Troy). URL : https://www.choosingtherapy.com/toxic-parenting/ (data dostępu: 10.11.2023).

13. Guziuk-Tkacz, M. (2022). Badania diagnostyczne w pedagogice i psychopedagogice. Toruń : Wydawnictwo Edukacyjne "Akapit".

14. Henry, K. (2023). Dealing With Anger at Parents in Adulthood. URL : https://www.choosingtherapy.com/anger-at-parents-in-adulthood/ (opublikowano: 22.08.2023).

15. Developmental impacts of child abuse and neglect related to adult mental health, substance use, and physical health / Herrenkohl, T. I., Hong, S.,

Klika, J. B., Herrenkohl, R. C., & Russo, M. J. *Journal of Family Violence*. 2013. 28 (2). S. 191–199. DOI 10.1007/s10896-012-9474-9

16. Neurobiological and psychiatric consequences of child abuse and neglect / Heim, C., Shugart, M., Craighead, W. E., & Nemeroff, C. B. *Developmental Psychobiology*. 2010. 52 (7), 671–690. DOI 10.1002/dev.20494

17. Kawula, S. (2024). Człowiek w relacjach socjopedagogicznych. Szkice o współczesnym wychowaniu. Toruń : Wydawnictwo Edukacyjne "Akapit".

18. Kinsey, M. (2022). What Are Attachment Styles & How Do They Influence Adult Behavior? URL : https://www.choosingtherapy.com/attachment-styles/ (opublikowano: 19.10.2022).

19. Kostyło, H. (2022). Sens życia w doświadczeniach wojennych dzieci. *Paedagogia Christiana*, 22 (50). S. 165–181.

20. Łapińska. R., Żebrowska, M. (1975). Wiek dorastania / [w:] M. Łapińska (red.). Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży. Warszawa : Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

21. Maruszewska, K. (2024). Kim są toksyczne matki? 10 cech toksycznej matki. Nowe Widoki / Blog – psychoterapia. URL : https://nowewidoki.com/kim-sa-toksyczne-matki-10-cech-toksycznej-matki/ (dostęp: 18.03.2024).

22. Matuszewicz, M. (2022). Jak uwolnić się z toksycznej relacji z matką? / Centrum probalans. URL : https://centrum-probalans.pl/jak-uwolnic-sie-z-toksycznej-relacji-z-matka/ (dostęp: 18.03.2024).

23. Mazur, J. (2002). Przemoc w rodzinie. Teoria i rzeczywistość. Warszawa : Wydawnictwo Akademickie "Żak".

24. Plopa, M. (2008). Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych [KSP] – podręcznik. Warszawa : VIZJA PRESS & IT.

25. Pospiszyl, I. (1998). Przemoc w rodzinie. Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

26. Krąg ufności. Interwencja wzmacniająca przywiązanie we wczesnych relacjach rodzic-dziecko / Powell, B., Cooper, G., Hoffman, K., Marvin, B. Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2015.

27. Rajewska-Rynkowska, K. (2008). Przywiązanie i trauma a psychopatologia / [w:] L. Cierpiałkowska, J. Gościniak (red.). Współczesna psychoanaliza. Modele konfliktu i deficytu. Poznań : Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

28. Reykowski, J. (1976). Osobowość jako centralny system regulacji i integracji czynności człowieka / [w:] T. Tomaszewski (red.). Psychologia. Warszawa : Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

29. Schaffer, R. H. (2009). Psychologia dziecka. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN.

30. Seay, A., Freysteinson, W. M., & McFarlane, J. (2014). Positive parenting. *Nursing Forum*. 49 (3), 200–208. DOI 10.1111/nuf.12093. Epub 2014 Jun 5.

31. Sęk, H. (1986). Wsparcie społeczne – co zrobić, aby stało się pojęciem naukowym. *Przegląd Psychologiczny*, Tom XXIX, (3). S. 791–800.

32. Stanisławska, I. A., Rutkowski R. (2021). Toksyczna matka. Warszawa : Muza.

33. Taylor, C. (2016). Zaburzenia przywiązania u dzieci i młodzieży. Poradnik dla terapeutów, opiekunów i pedagogów. Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

34. Tyszkowa, M. (1981). Diagnoza psychologiczna dla celów wychowawczych: Zadania, zakres i właściwości / [w:] M. Tyszkowa (red.). Diagnoza psychologiczna dla celów wychowawczych. Poznań : Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.

Urszula Kempińska, Jan Adam Malinowski. TOXIC MATERNAL LOVE IN CONDITIONS OF SOCIAL CRISIS – THREATS TO THE CHILD

The issues discussed in the article, which fall within the field of psychopedagogy, have significant social significance. It is part of a broader problem involving toxic interpersonal relationships and especially toxic parents. The special case is a "toxic mother" who influences her child in a way that is harmful to the child and its psychosocial development. She often does this out of misunderstood care, showing possessiveness, and often resorting to forms of violence, especially emotional violence. The authors point out that the causes of this type of attitudes may also be initiated by external factors. Their severity may result from situations that threaten the health, and especially the life, of the offspring, which leads to protecting them at all costs – often in a way that is even harmful to the child's development. This means that it should be taken into account in the psychological and pedagogical activities carried out by institutions established for this purpose operating in Ukraine, both currently – during the war, as well as in the future, after its end, because its effects will probably be felt for many years to come.

Keywords: *toxic relationships, toxic mother, toxic love, psychopedagogical help, care, child's mental health.*

UDC 378.17

Vynokur Volodymyr Serhiyovych,
PhD student;
Rudenko Mykola Vasylyovych,
candidate of pedagogical sciences, associate professor associate professor of the department of professional education,
Kyiv National University of Construction and Architecture

OPTIMIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS FOR THE STUDY OF REINFORCED CONCRETE STRUCTURES ON THE BASIS OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL RESEARCH

The mastery of reinforced concrete structures plays a crucial role in the education of civil engineers. The effectiveness of the educational process in this area depends not only on the quality of educational programs and resources, but also on the methods of presenting the material and its assimilation by students. Therefore, it is important to focus on improving the learning process of reinforced concrete structures, using the results of psychological and pedagogical research to increase the level of education and the depth of understanding of the subject.

Analysis of the current state. Currently, there are many educational programs and methodological materials for the study of reinforced concrete structures. However, not all of them pay enough attention to the psychological and pedagogical requirements of students, as well as their personal needs and learning styles. This can cause incomplete understanding of the subject and decrease interest in learning among students.

Psychological and pedagogical aspects of optimization

1. *Individualization of learning:* Taking into account the unique characteristics of each student, including their learning needs and preferences, can greatly enhance the effectiveness of educational programs. Using a variety of pedagogical strategies, interactive tools, and a personalized approach can improve students' learning of the material.

2. *Stimulating student activity:* Creating an environment that promotes active student participation in the learning process is extremely important. This

can be achieved by using interactive approaches, group projects, discussions and practical exercises that engage students and stimulate their interest.

3. *Use of modern technologies:* Integration of information and communication technologies into the educational process can make learning more exciting and accessible. The use of video lessons, virtual laboratories and interactive programs significantly improves the understanding of the educational material and stimulates the educational motivation of students.

4. *Formation of a positive motivational environment:* An important aspect of an effective educational process is the development of an environment dominated by mutual assistance and motivation. When teachers inspire students, provide the necessary help and advice, and promote the development of a positive attitude toward learning, this greatly increases the chances of high academic achievement.

Results of psychological and pedagogical research

Conducting psychological and pedagogical research [1; 2] contributes to the identification of effective methods and techniques of training in the field of reinforced concrete structures. Results of these studies may include:

- *Identifying individual characteristics of students:* This means studying students' abilities, approaches to learning, and motivational factors. Adjusting the educational process with the help of this information will provide an individual approach to each student.
- *Effectiveness of different teaching methods:* Research can establish which teaching methods and strategies are most effective for understanding and remembering information about reinforced concrete structures.
- *Influence of motivation on learning: Studying the relationship between students' motivation and their learning achievements can help to develop strategies to increase motivation to study reinforced concrete structures.*

Practical implementation of research results

Based on the data obtained in the course of psychological and pedagogical research [1; 2], it is possible to develop specific strategies to improve the education process in the field of reinforced concrete structures. This may include:

1. *Development of individualized training programs: Taking into account the individual characteristics of students, it is possible to create training programs that use different learning methods and tasks that are most effective for each individual. This approach makes it possible to better adapt training to the needs of each student.*

2. *Use of interactive technologies:* Creating interactive applications and online resources can be an effective means of attracting students' attention to learning. This will allow them to independently study the material using available resources. They can also be accessed from any device, making it easier for students to access learning material.

3. *Supporting students with individual counseling:* Providing the opportunity to receive additional support and counseling from teachers is a key factor in creating a positive motivational environment and supporting successful learning.

Conclusion

Optimizing the process of learning about reinforced concrete structures with the help of scientific research in the field of psychology and pedagogy is an important step in improving the quality of education and facilitating students' understanding of the material. Taking into account the individual characteristics of students, creating a stimulating learning environment and using advanced technologies will contribute to achieving better results in the study of this key subject.

REFERENCES

1. Parfyonova O. I. Philosophy of education: socio-philosophical problems and trends in the development of modern ukrainian school education. *Educational discourse* : a collection of scientific papers. Aug 2018.

2. Ishchenko A. M., Savelo A. A. Features of the formation of the social and psychological climate in higher educational institutions. *Young Scientist.* 2014. No. 6 (09). June.

UDC 378.162

Savchuk Dmytro Olegovych,
PhD student;
Rudenko Mykola Vasylyovych,
candidate of pedagogical sciences, associate professor, associate professor of the department of professional education, Kyiv National University of Construction and Architecture

THE ROLE OF DYNAMIC MONITORING IN ENSURING THE SUSTAINABILITY OF THE INFRASTRUCTURE OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS: SOCIAL PSYCHOLOGICAL AND ENGINEERING ANALYSIS

In today's world, where crises are becoming more and more unpredictable and influential, the role of the infrastructure of educational institutions as centers of knowledge and innovation takes on new importance. These institutions not only shape the future generation of specialists, but also serve as important centers of stability and security in the face of social change. In the context of dynamic monitoring, the infrastructure of educational institutions acts as a key element in ensuring their stability and adaptability to external challenges.

Monitoring of building structures is a process of long-term observation of their technical condition, load-bearing capacity, deformations, damage, etc. Monitoring may be necessary to ensure the safety, reliability, energy efficiency and durability of buildings and structures, especially in cases of construction in difficult conditions, the presence of defects or landslides.

Dynamic monitoring of building structures is a type of monitoring that takes into account dynamic loads acting on structures during operation, such as wind, traffic, seismicity, explosions, etc.

In the context of ensuring the sustainability of the infrastructure of educational institutions, dynamic monitoring plays a crucial role. It not only contributes to maintaining the physical integrity of buildings, but also ensures social stability and psychological safety of applicants for education and teachers. This is especially relevant in conditions where educational institutions may be exposed to various external threats [1].

The stability of the infrastructure of educational institutions is fundamental for ensuring the continuity of the educational process and protecting applicants for education and staff from physical and psychological risks. It includes not only the strength of building structures, but also the readiness for evacuation, the safety of shelters and the ability to quickly recover from possible damage.

For example, premises for psychological assistance in educational institutions. In Ukraine, they are known as psychological offices, they are specially equipped places for the professional activities of practical psychologists and social pedagogues. These offices were created to provide psychological support to the participants of the educational process, which is especially important in the light of modern challenges, in particular military aggression.

Currently, the issue of shelters (bomb shelters) in educational institutions of Ukraine is very relevant. According to information from the Educational Ombudsman Service of Ukraine, every educational institution must have a shelter that meets the specified requirements for civil defense buildings. This is important to ensure the safety of participants in the educational process, especially in the conditions of military aggression.

Since June 2022, 1939 educational institutions have been damaged, of which 184 have been completely destroyed. The restoration and construction of new educational institutions includes the mandatory construction of shelters. However, as of now, almost 80 % of educational institutions already have shelters, which indicates significant progress in this direction.

A review of the literature shows that dynamic monitoring is the subject of numerous studies that cover various aspects - from technical innovations in the field of engineering to socio-philosophical theories about the influence of the educational environment on personality development. Theoretical approaches to dynamic monitoring include risk analysis, emergency modeling, and development of effective response strategies [2–6].

The philosophy of education emphasizes the need for a philosophical understanding of the educational process, since it is the school that forms a person's worldview and lays the foundation of value orientations [7]. The importance of the stability of the educational system lies in ensuring the reliability, stability and effective development of the educational process.

The stability of the educational infrastructure has a positive effect on the socio-psychological climate in educational institutions, contributing to the improvement of the effectiveness of the educational process and the development of the creative abilities of applicants for education [8].

Dynamic monitoring of infrastructure includes constant monitoring of the state of buildings, which allows detecting and analyzing changes in their structure and functioning in real time. This is important for detecting early signs of wear or damage that could lead to breakdowns.

Modern monitoring methods include geodetic observations, laser scanning, video measurement, and satellite technologies. They make it possible to determine shifts, subsidence, and other deformations that may indicate a decrease in the stability of buildings.

Risk analysis consists in identifying potential threats to the technical safety of buildings and developing strategies to minimize or eliminate them. This may include the use of non-destructive testing and technical diagnostics to identify defects.

Engineering decisions are often formed under the influence of social expectations, because infrastructure must meet the needs of society. This includes not only functionality and safety, but also aesthetic and environmental aspects.

Education policy can influence infrastructure sustainability through legislative initiatives, funding and standardization. It can also contribute to the development of programs that increase awareness and training of specialists in this field [9].

Dynamic monitoring can be integrated into the educational process through the development of curricula that include practical sessions using monitoring systems. This allows applicants for education to understand the importance of constant monitoring of the state of the infrastructure.

Successful examples of monitoring in educational institutions include the implementation of an intra-school monitoring system, which allows monitoring various aspects of the school's activities, including the quality of the educational process and the level of applicant for education achievement. Such systems contribute to increasing management awareness and the effectiveness of management decisions.

Research in the field of monitoring shows that the implementation of such systems can significantly improve the quality of education. For example, monitoring the quality of education in higher educational institutions allows you to obtain objective information about the effectiveness of the pedagogical process and make timely corrections. It also contributes to the formation of management competence of future specialists.

Based on the analysis, it can be concluded that monitoring is a key element in ensuring the sustainability of the educational infrastructure. It allows identifying and reacting to potential problems in time, ensuring the continuity

and quality of the educational process. For further research, it is recommended to focus on the development of complex strategic solutions, which would include the definition of the concept of ensuring national stability [10].

Ukraine has significant potential for the development of dynamic monitoring, especially in the context of national security and stability of critical infrastructure. An important aspect is the improvement of existing monitoring systems, the introduction of modern scientific methodologies and information technologies for assessing the state of national security [11]. This will allow Ukraine to effectively respond to modern challenges and threats, ensuring sustainable development of the country.

REFERENCES

1. Safe educational environment: new security dimensions / State Service of Education Quality in Ukraine. 2022. URL : sqe.gov.ua/bezpechne-osvitnie-seredovishhe-novi-vim/ (accessed 18 August 2022).
2. Doebling S. W. Damage identification and health monitoring of strucnural and mechanical system from chages in their vibration characteristics. Report No. LA-13070-MS. Los Alamos, 1996, 127 p.
3. A literature review of next-generation smart sensing technology in structural health monitoring. *Struct Control Health Monit.* 2019. 26 (3). Article e2321, 10.1002/stc.2321.
4. Long-term static and dynamic monitoring to failure scenarios assessment in steel truss railway bridges: A case study / Torres B., Poveda P., Ivorra S., Estevan L. *Engineering Failure Analysis.* 2023.Volume 152, 107435. October.
5. Ultrasound-based structural health monitoring methodology employing active and passive techniques. *Eng. Fail. Anal*. 2023. 146. Article 107077. URL : 10.1016/j.engfailanal 2023.107077.
6. Analysing local failure scenarios to assess the robustness of steel truss-type bridges. Eng. Struct., 262 (2022), Article 114341. URL : 10.1016/j.engstruct.2022.114341
7. Parfyonova O. I. Philosophy of education: socio-philosophical problems and trends in the development of modern ukrainian school education. *Educational discourse* : a collection of scientific papers. Issue 7 (8).
8. Ishchenko A. M., Savelo A. A. Features of the formation of the social and psychological climate in higher educational institutions. *Young Scientist.* 2014. No. 6 (09), June.

9. Batechko N. Formation of the state educational policy: synergistic aspect / Research laboratory of education Borys Grinchenko Kyiv University, 2016.

10. Reznikova O. O., Voitovskyi K. E. Concepts of ensuring national stability in Ukraine. *Analytical note. National Security Series*. 2020. No. 8.

11. Primush R. System of state monitoring in the sphere of national security of Ukraine. Public administration: improvement and development. 2018.

УДК 159.9:355/359.08

Бей Христина Артурівна,
здобувачка вищої освіти академічної групи ПСБз 23-1,
Державний податковий університет;
Калениченко Руслан Арсенович,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет;
доцент кафедри професійної освіти,
Київський національний університет
будівництва і архітектури

ПСИХОЛОГІЧНА ТА СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВИХ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) став серйозним викликом для військовослужбовців, які пережили екстремальні ситуації під час воєнних дій. Під час військового стану, особливо в зоні бойових дій, військовослужбовці зазнають не лише фізичних травм, але й психологічного стресу, який може призвести до серйозних наслідків для їхнього психічного здоров'я та адаптації у мирний час.

В медичній літературі спостерігаються перші вказівки на аналогічні стани, які мають різні назви, такі як "окопний синдром", "синдром серця солдата", "снарядний шок", "афганський синдром". Проте, сам термін "посттравматичний стресовий розлад" був вперше введений американцями, які вивчали наслідки війни у В'єтнамі. Результати зарубіжних досліджень підтверджують, що ветерани В'єтнамської війни втричі частіше скоювали самогубства, ніж загинули на полі бою. Вчений П. Б. Ганнушкін зазначав, що особистості революціонерів Жовтневої революції мають характеристики, що сприяють розвитку психопатизації.

ПТСР є психічною реакцією на травматичні події, характеризується негативними змінами у мисленні, настрої, поведінці, а також у стосунках з іншими людьми. Для військових з ПТСР, важливою є психологічна підтримка та терапія, спрямована на зниження симптомів, таких як стрес, тривога, та розлади сну.

Також важливою частиною психологічної адаптації є відновлення самооцінки та відчуття контролю над власним життям. Це може включати процеси переосмислення подій, що спричинили травму, та відновлення зв'язків з родиною та спільнотою.

Наслідки травматичної подій проявляються у людей індивідуально. ПТСР може виникнути більше ніж через 1– 6 місяців після травматичної події і пізніше [1, с. 158].

Для посттравматичного стресового розладу характерні такі поширені симптоми:

1. Наявність стресової події. Саме ця подія здійснила на людину сильний емоційний вплив і призвела до стресу.

2. Постійне переживання травматичних подій. Це можуть бути сни, які постійно сняться людині й мають однаковий зміст; спогади, що виникають у людини постійно і без її волі; наявність почуттів, які схожі з тими, що були пережиті, вони виникають тоді коли людині щось нагадує про пережите.

3. Уникання. Це стосується снів, спогадів, думок, почуттів, обставин які нагадують про пережите.

4. Часткова або повна амнезія. Людина забуває повністю або частково все те, що з нею відбулася, їй складно пригадати, що сталося.

5. Втрата інтересу. Минула діяльності стає нецікавою, людина не хоче повертатися до того чим займалася раніше.

6. Пригнічений стан. Людина переживає лише негативні емоції, а позитивні відсутні. Також характерна дратівливість, надмірна пильність та сильний гнів.

7. Ізоляція. Розривання зв'язків з людьми, небажання спілкуватися, відстороненість та відчуження від інших.

8. Поведінка. Для неї характерна непередбаченість та реактивність.

9. Сон. Є не міцним, людині важко засинати, заважають сни про травмуючу подію.

10. Увага та мислення. Погано працюють: виникають складнощі із концентрацією [1, с. 158].

Військові з ПТСР можуть стикатися зі складнощами у соціальній адаптації, зокрема у взаємодії з рідними, друзями, та колегами. Часто вони відчувають відчуження від оточуючих та можуть уникати соціальних ситуацій. Важливою є підтримка родини та друзів, яка допомагає військовим з ПТСР почуватися підтриманими та прийнятими.

Також важливою складовою соціальної адаптації є професійна реабілітація. Це може включати перепідготовку для нових професій, які враховують фізичні та психічні можливості військових з ПТСР.

Тобто, посттравматичний стресовий розлад є серйозним порушенням психічного стану, що виникає внаслідок прямого впливу психотравмуючої події і може набувати хронічний характер через великий рівень стресу. Характеризується тим, що спогади про травмуючу подію не заархівовані в пам'яті і можуть відновлюватися у формі повторних переживань [2, с. 12].

Основні симптоми посттравматичного стресового розладу умовно можна поділити на три групи:

1. Переживання які повторюються: думки про травмуючу подію, вони виникають проти волі людини (інтрузії), нічні жахи та сновидіння, «флешбеки» (тобто, неприємні спогади, при яких людина відчуває немов травмуюча подія відбувається знову), сильні емоційні реакції при нагадуванні (наприклад, відчуття страху при звуках сирени), фізичні реакції (пришвидшене серцебиття у разі нагадування про подію, або при наближенні до місця де відбулась травматична ситуація), спогади тіла.

2. Заціпеніння та уникнення: при спогадах про травмуючу ситуацію люди відчувають негативні емоції, тому обмежують нагадування про те що сталось, так вони віддаляються від інших та уникають будь-яких розмов на болючу для себе тему. Це в свою чергу ускладнює адаптацію до звичайного життя, часто псує стосунки в сім'ї, песимістичні думки та часті коливання настрою (іноді спалахи агресії через загострене почуття провини), ускладнює здатність прилаштуватись до життєвих ситуацій. Часто інтереси які раніше приносили задоволення вже не цікавлять людину. Також є скарги на постійну хронічну втому.

3. Нездатність розслабитись: постійний стан бойової «готовності», очікування небезпеки, погіршення засинання та зниження якості сну, труднощі в концентрації уваги, постійна дратівливість [2, с. 12–13].

Психодіагностика ПТСР має свої особливості. Ключовим аспектом у діагностиці ПТСР є встановлення факту впливу травмуючої події, протягом якої людина відчувала надзвичайно інтенсивні переживання страху, безпорадності тощо. Допомога при ПТСР є комплексним і тривалим процесом. Відновлення після травматичної події може тривати від кількох годин, днів, тижнів і навіть декілька місяців. Найкраще підходять для роботи з ПТСР психотерапевтичні 276 методи. Найпоширеніші з них: когнітивно-поведінкова терапія, EMDR-терапія та різноманітні міжнародні протоколи [3, с. 249].

Якщо людина має ПТСР, то їй не потрібно закриватися у собі, а краще звернутися за психологічною допомогою. Однією з проблем людей є те, що вони не розуміють складності ПТСР та його наслідків й не звертаються за допомогою до фахівців. Наприклад, в Україні, частина українців пережили травматичну подію, проте лише 13 % українців звернулося за допомогою. Насправді, на сьогодні в України достатньо широко і кваліфіковано надається психологічна допомога в межах країни та за кордоном: безоплатна та платна. Фахівці проводять психоедукацію з населенням, вчать застосовувати міжнародні протоколи екстреної психологічної допомоги та протоколи для покращення якості життя зниження травматичних подій [3, с. 251].

Психологічна та соціальна адаптація військових з посттравматичним стресовим розладом є складним та тривалим процесом. Важливою є підтримка з боку спеціалістів у сфері психічного здоров'я, родини та соціального оточення. Тільки завдяки комплексному підходу можна досягти успішної адаптації та покращити якість життя військових, які пережили травматичні воєнні події.

Отже, потрібно пам'ятати, про те, що людина відчуває після травмуючої події є нормальним, а самі події є ненормальними. Основна задача психотерапевтичної роботи – в найбільш можливій мірі відновити преморбідний рівень соціального та особистого функціонування постраждалих. При наявності симптомів ПТСР не слід думати, що все вирішиться само собою, а потрібно активно діяти і звертатися за кваліфікованою психологічною допомогою, що включатиме різні психотерапевтичні методи. Українці, які потребують такої допомоги, можуть отримати її в Україні та за кордоном.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Харченко В. Є., Шугай М. А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості : метод. посіб. Острог : Острозька академія, 2015. 160 с.

2. Арефнія С. Проблеми адаптації до умов війни українців, які стали героями телевізійної програми «Допомога психолога». *Організаційна психологія. економічна психологія*. 2022. № 2(26). С. 7–15.

3. Заушнікова М. Ю. Травматичні події та їх наслідки. *Фінанси, економіка, право vs війна* : збірник тез Міжнародного конгресу, м. Ірпінь, 27 квітня 2022 р. Ірпінь : Державний податковий університет, 2022. С. 249–253.

УДК 613:57.034

Бережнюк Софія Юріївна,
Володько Єлизавета Михайлівна,
здобувачки вищої освіти,
Державний податковий університет;
Калениченко Руслан Арсенович,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки
та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет;
доцент кафедри професійної освіти,
Київський національний університет
будівництва і архітектури

БІОРИТМИ ЛЮДИНИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

Властива живій матерії ритмічність біологічних функцій є однією з умов існування живих систем. Саме циклічні коливання фізіологічних параметрів внутрішнього середовища організму, а не їхня сталість, відповідають з погляду енергетики, принципу оптимальної організації стійкості життя. Так, С. М. Коц, В. П. Коц та В. В. Коц відзначають, що «для нормальної адаптації необхідна узгодженість процесів систем організму та життєдіяльності з тими змінами, що відбуваються у навколишньому середовищі. Об'єднує та інтегрує нейроендокринну регуляцію, а вона обумовлює узгоджувальну взаємодію по пристосуванню організму до факторів, які в навколишньому середовищі весь час змінюються, саме циркадіанна система» [1, с. 32]. Тому питання вивчення циркадіанних біоритмів (навколо добових ритмів) є актуальним.

А. В. Миронець та А. В. Криворучко слушно відзначають, що «біологічні ритми (біоритми) – це ритмічні коливання процесів життєдіяльності, притаманні усім живим організмам. Вони є внутрішні і зовнішні. Внутрішні біоритми – це, зокрема, дихальний або серцевий ритми, біоелектричні коливання мозку, циклічність процесів травлення, виділення. Зовнішні біоритми спричинені циклічними змінами таких параметрів навколишнього середовища, як освітленість, вологість, температура повітря, інтенсивність сонячної радіації. Це, наприклад, добовий, місячний або річний цикли» [2, с. 179].

Можемо відзначити, що біоритми – це внутрішні ритми, які керують фізіологічними та психологічними процесами в організмі людини. Ці ритми мають циклічний характер і регулюються внутрішніми біологічними механізмами, такими як гормональні виробки та нервова система. Їх вплив на функціонування організму може бути помітним у різні періоди доби, днів тижня, та навіть у різні фази життя. Розуміння біоритмів людини є важливим аспектом для підтримки оптимального функціонування організму та досягнення високої працездатності. Вивчення цих ритмів дозволяє краще розуміти, як організм реагує на зміни у середовищі та ритмів життя, і як це може впливати на нашу продуктивність та самопочуття.

Біоритми впливають на працездатність людини, її здатність до навчання і сприйняття інформації, пам'ять, творчі здібності, концентрацію, м'язову силу, швидкість реакції, настрій тощо. Більш як 300 фізіологічних процесів в організмі людини підпорядковуються добовому ритму. Тому тим, хто прагне максимально використати свій потенціал, слід враховувати добові біоритми у своєму розпорядку дня. Самопочуття і працездатність людини змінюються й протягом тижня. Це тому, що існує семи добовий біологічний ритм, який синхронізується із соціальним ритмом. Загальною закономірністю семи добового ритму є поступове зростання працездатності з понеділка до четверга й різке зниження у п'ятницю та суботу. Це також варто враховувати у плануванні своєї діяльності [3].

В процесі проведення експериментів було виявлено, гідну подиву, досконалість в управлінні біоритмами. Так, І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко відзначають, що «з дня на деньдо моменту пробудження, ніби передбачаючи зростаючу потребу організму, в крові підвищується вміст адреналіну – речовини, що збільшує частоту серцевих скорочень, підвищує артеріальний тиск, активізує роботу всього організму; до цього часу в крові накопичуються біологічні стимулятори. Зниження концентрації цих речовин до вечора – необхідна умова спокійного сну. Недарма безсоння завжди супроводжується хвилюванням та тривогою. При такому стані в крові підвищується концентрація адреналіну та інших біологічно активних речовин, що і спричинює стан «бойової готовності». Підпорядковуючись біологічним ритмам, кожний фізіологічний показник протягом доби може суттєво змінювати свій рівень. В циркадному біоритмі відзначаються два «піки» працездатності людини: з 10 до 12 години та з 16 до 18 години. Вночі працездатність знижується, особливо в інтервалі від 1 до 3 години ночі» [3, с. 62].

Згубно діє на біоритм алкоголь. Вчені встановили, що після однократного вживання значної дози алкоголю тільки на третю добу відновлюються нормальні добові біоритми швидкості реакції, фізична працездатність. Біоритми реалізовуються в тісному взаємозв'язку з навколишнім середовищем і відображають особливості пристосування організму до чинників довкілля, що також характеризуються певною циклічністю. При організації професійної праці необхідно враховувати індивідуальні властивості біоритмів кожної людини, тобто трудовий режим слід узгоджувати з індивідуальними особливостями біоритмів таким чином, щоб інтенсивні робочі навантаження збігалися з періодами найвищої працездатності. З огляду на це кожній людині корисно знати свій індивідуальний ритм працездатності [2, с. 180].

З оглядом на вище окреслене, що біоритми людини мають значний вплив на її працездатність та загальний стан здоров'я. Розуміння цих внутрішніх ритмів дозволяє нам краще використовувати свій потенціал, оптимізувати режим дня та робочі процеси для досягнення максимальної продуктивності та благополуччя. Саме правильне врахування біоритмів може допомогти уникнути стресу, підвищити енергію та концентрацію у роботі, а також покращити загальний стан здоров'я. Ретельне спостереження за цими внутрішніми циклами дозволяє нам краще розподіляти свої сили та ресурси, щоб досягти максимального успіху в особистому та професійному житті.

Таким чином, врахування біоритмів людини є важливим аспектом для досягнення збалансованого та здорового способу життя. Це допомагає нам гармонійно існувати у світі, розвиватися та досягати успіху у всіх сферах життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Коц С. М., Коц В. П., Коц В. В. До питання про біоритми. *Biology technologies in education in schools and universities.* 2024. С. 31–38.

2. Миронець А. В., Криворучко А. В. Біоритми людини та їх вплив на працездатність. *Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини*. Полтава : Астрая, 2021. С. 178–180.

3. Основи здоров'я : підручник для 9-го кл. загальноосв. навч. закл. / Бех І. Д., Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Страшко С. В. Київ : Видавництво «Алатон», 2017. 224 с.

УДК 159.99:37.018

Берташ Марія Ігорівна,
*викладач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін;*
Горецька Анна Олександрівна,
*здобувач вищої освіти,
навчальна група ФБ-23-1,
Державний податковий університет*

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах сьогодення України, збереження психологічного здоров'я здобувачів вищих навчальних закладів стає надзвичайно актуальним. Умови війни суттєво впливають на психічний стан молоді, тому важливо визначити стратегії збереження та підтримки їхнього психологічного благополуччя [1, с. 2].

Вплив стресових ситуацій та травми від воєнних дій суттєво відображаються на психічному здоров'ї студентів, що вимагає уваги та належного розгляду. Сучасні конфлікти можуть викликати посттравматичний стрес, тривожність та депресію серед студентської громадськості. Психічні травми можуть впливати на академічну успішність, соціальні відносини та загальний емоційний стан.

Важливо враховувати, що студенти можуть демонструвати різноманітні реакції на стрес, і відновлення їхнього психічного стану вимагає комплексного підходу. Надання психологічної підтримки, доступ до професійної терапії та створення безпечного середовища для висловлення емоцій, можуть сприяти покращенню психічного благополуччя здобувачів, які зазнали стресових ситуацій та травм в умовах воєнного часу.

Організація освітніх програм та заходів, спрямованих на психосоціальну реабілітацію, може виявитися корисною. Освітні установи та громадські організації можуть спільно працювати для створення сприятливого середовища, де студенти відчують підтримку та ресурси для подолання психічних труднощів, пов'язаних з воєнними травмами [2, с. 6].

Під час війни здобувачам вищої освіти можуть бути доступні різні служби та ресурси для психологічної підтримки. Деякі з них включають:

1. Університетські психологічні служби. Багато університетів мають власні психологічні служби, які пропонують консультації та терапію студентам.

2. Гарячі лінії психологічної допомоги. Деякі країни та регіони можуть мати гарячі лінії, де досвідчені психологи надають конфіденційну підтримку.

3. Онлайн-ресурси. Веб-сайти та платформи, такі як BetterHelp чи Talkspace, можуть надавати психологічну допомогу в онлайн форматі.

4. Громадські та благодійні організації. Організації, спрямовані на психосоціальну підтримку під час кризових ситуацій, забезпечують різноманітними ресурсами студентів.

5. Місцеві служби зайнятості та реабілітації. Деякі установи можуть співпрацювати зі службами, які спеціалізуються на психологічній та соціальній реабілітації.

6. Соціальні мережі та форуми. Участь у спільнотах на соціальних мережах або форумах, де студенти можуть обмінюватися досвідом та отримувати підтримку від однолітків.

Здобувачам вищої освіти варто звертатися до доступних джерел та ресурсів, просити про допомогу, коли це необхідно, для збереження свого психічного здоров’я під час війни. Також, важливо підтримувати взаємодію між здобувачами, сприяючи формуванню соціальних мереж для взаємопідтримки.

Отже, збереження психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах війни в Україні вимагає комплексного підходу, що об'єднує як індивідуальні, так і колективні зусилля для створення оптимальних умов для розвитку та самореалізації молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Самойленко А. О., Яворська О. О. Щодо психологічного стану здобувачів вищої освіти в Україні під час воєнного стану. *Безпека праці* : матеріали 78-ї студентської наук.-тех. конф., «Тиждень студентської науки», м. Дніпро, 2023 р. / НТУ «Дніпровська політехніка». Дніпро, 2023. С. 273–275.

2. Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. Особливості психічного здоров’я першокурсників на етапі адаптації до професійного навчання в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2022. Вип. 41. С. 278–283.

УДК 159.9

Блінов Олег Анатолійович,
*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної
психології та соціальних технологій,
Європейський університет*

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА ВІЙСЬКОВОГО ГОСПІТАЛЮ З КОМБАТАНТАМИ, У ЯКИХ АМПУТОВАНІ КІНЦІВКИ

Військовий клінічний госпіталь є спеціалізованим лікувальним закладом де проходять курс лікування військовослужбовці, які були поранені, хворі, отримали фізичні та акубаротравми та ін. Стан фізичного та психічного здоров'я військовослужбовців з ампутованими кінцівками вимагає залучення до лікувального процесу психологів. На даний час сотні тисяч військовослужбовців отримали поранення, десятки тисяч з них втратили кінцівки і в цих умовах праця психологів набуває особливого значення.

У військовому госпіталі (Військово-медичному клінічному лікувально-реабілітаційному центрі) особлива увага надається військовослужбовцям з ампутованими кінцівками, які проходять курс лікування у спеціалізованому відділенні.

Специфіка психологічної роботи з такою категорією пацієнтів пред'являє високі вимоги до індивідуально-психологічних якостей психологів та їх професіоналізму.

Фахівець повинен мати:

- високий рівень професійних знань, умінь та навичок;
- вміння проводити індивідуальну, а також групову роботу;
- високий рівень креативності, творчого ставлення до роботи;
- вміння працювати з пацієнтами не за графіком, а тоді коли пацієнт готовий до такої роботи (в перервах між медичними і медико-реабілітаційними заходами);
- знання біографії ампутанта, основних значимих йому подій у житті. В обов'язковому порядку дати народження військовослужбовця;
- знання спеціальної медичної термінології, яка використовується у практичній роботі з воїнами у яких ампутовані кінцівки;
- вміння працювати з фантомними болями;

- знання та вміння використовувати на практиці основні психологічні методи лікування пацієнтів, а саме: емоційно-образну терапію, когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію, десенсибілізацію та переробку травми рухом очей, трансформаційними психологічними іграми, проводити аутотренінг, музикотерапію та ін.

- вміння працювати з сучасним психодіагностичним інструментарієм як опитувальником бойового стресу (ОБСБ), скринінговим опитувальником посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР) та ін.

- вміння працювати з портативним психологічним інструментарієм, наприклад з метафоричними асоціативними картами, планшетом для роботи в польових умовах з 8-ми кольоровим тестом Люшера та ін.

- бути відкритим і готовим до отримання нових знань, формування вмінь роботи з сучасними методами і методиками та ін.

Таким чином, діяльність фахівця психолога є відповідальною, вимагає змістовного рівня професійних знань, вмінь та навичок для роботи з військовослужбовцями у яких ампутовані кінцівки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блінов О. А. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час : навч.-метод. посіб. К. : НАОУ, 2006. 80 с.

2. Блінов О. А. Теоретичні уявлення та практичні здобутки психологічної реабілітації поранених комбатантів. *Науковий вісник Чернівецького університету :* зб. наук. пр. Педагогіка та психологія. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2015. Вип. 739. С. 7–14.

3. Блінов О. А. Особливості організації психологічної абілітації та реабілітації в умовах військового госпіталю. *Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції* : матеріали міжвідомчої науково-практичної конференції, м. Київ, 26 травня 2016 р. / Міністерство оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. К. : НУОУ, 2016. С. 45–47.

4. Блінов О. А. Организация работы отделения психологической реабилитации ирпенского военного клинического госпиталя. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу, 24 березня 2017 року / за заг. ред. О. Г. Льовкіної, Р. А. Калениченка. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2017. С. 8–12

5. Блінов О. А. Музикотерапія в госпітальній практиці психологічної реабілітації учасників бойових дій. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки військового професіонала у глобалізованому світі* : матеріали науково-практичної конференції, 11 листопада 2021 року / Міністерство оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ : НУОУ, 2021. С. 30–33

6. Блінов О. А. Арт-терапія в психологічній реабілітації поранених комбатантів в умовах госпіталю. *Проблеми сучасної психології :* науковий журнал. Запоріжжя : Видавничий дім «Гельветика», 2021. № 4 (23). С. 22–28. DOI : https://doi.org/10.26661/2310-4368/2021-4-3

7. Блінов О. А. Організаційні ресурси психологічної реабілітації військовослужбовців. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2022. № 1 (25). С. 16–22. DOI : https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.2

УДК 355.014.1

Богайчук Вадим Жоржевич,
кандидат політичних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної комунікації
та публічної дипломатії;
Вінтоняк Вікторія Федорівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри суспільних наук,
Національний університет оборони
України

КОМАНДА ЯК ОСНОВА ОПТИМАЛЬНОГО ДОСЯГНЕННЯ МЕТИ

Теоретично люди, які працюють разом в одній групі, можуть досягти більш вагомих результатів, ніж це вдалося б кожному окремо. Саме тому робочі групи з виконання тих чи інших завдань використовуються досить часто. Існують різні типи груп, однак у наші дні найбільш популярними є команди. На практиці багато менеджерів називають робочі групи командами.

Керівникам функціональних підрозділів, які беруть участь у формуванні команди доводиться розв'язувати ряд специфічних задач, пов'язаних із мотивацією праці, конфліктами, виконанням, контролем, відповідальністю, комунікаціями, владою, лідерством і т. п. Це створює сприятливі умови для роботи, допомагає перебороти величезні психічні навантаження, що виникають у процесі пошуку, узгодження і реалізації проектних рішень, дозволяє уникнути конфліктів і стресів, що в кінцевому рахунку позначаться якості праці.

З формальної точки зору група – це будь-яка сукупність людей, що працюють разом над досягненням спільної мети, тоді як команда – це особливий тип групи, що приймає на себе відповідальність за свою роботу.

Команда завжди має чітко визначену рольову структуру; кожному члену команди відведена певна роль, яку він приймає і в відповідно до неї забезпечує внесок у досягнення спільної мети. Обов’язкова регламентація поведінки членів команди відповідно до певних норм. До числа таких норм поведінки належать форма одягу, графік проведення зборів команди і виконання тих або інших дій, умови відсутності на роботі, продуктивність кожного члена команди і т. д.

Команда, як правило, характеризується високим рівнем згуртованості її членів. Іншими словами, члени команди все більше і більше ототожнюють себе з командою і кожен член команди поважає, цінує своїх колег по команді і підтримує з ними тісну співпрацю.

Склад команди відіграє найважливішу роль у динаміці поведінки членів команди.

Командам з відносно однорідним складом властиві такі характеристики, як низький рівень конфліктності, спрощений спосіб спілкування, більш низький рівень креативності, більш уніфіковані норми поведінки, більш високий рівень згуртованості та прозоре неформальне лідерство.

Команди з більш різнорідним складом характеризуються підвищеною конфліктністю, наявністю труднощів у спілкуванні, більш високою креативністю, менш уніфікованими нормами поведінки, більш слабкою згуртованістю і неоднозначним неформальним лідерством.

Керівникам, в обов'язки яких входить формування команд, необхідно оцінити характер завдання, яке повинна буде виконати команда, і як можна ретельніше підібрати такий склад команди, який найкращим чином відповідав би цьому завданню.

Отже, можемо визначити, що команда – група людей, яка об'єднується не службовими відносинами, а якимось спільними проблемами і завданнями.

Основні кроки по створенню команд:

1. Встановлення групових цілей і їх доведення до всіх членів.

2. Добір членів групи з урахуванням необхідних навичок і можливостей доповнити один одного.

3. Виявлення кожним членом групи свого потенційного внеску в роботу групи та відчуття своєї важливості і взаємозалежності з іншими членами.

4. Встановлення культурних відмінностей між членами групи та шляхів їх ефективної співпраці.

5. Вимірювання результатів групової роботи та їхньої змін залежно від поліпшення взаємодії, управління стресами у світлі поставлених цілей.

6. Тренінги членів команди, спрямовані на розвиток міжособистісних та міжкультурних навичок.

7. Утворення комунікаційних зв'язків між членами групи з метою кращого розуміння та обміну інформацією між членами групи.

8. Винагорода членів команд з метою обґрунтування нових ідей та здійснення відповідних дій.

У практичній діяльності є два основних способи формування команди: висновок про придатність кандидата робиться особисто самим керівником або одним із групи осіб, які вже належать до команди, та делегування прийшлого кандидата в елітну групу. У цьому разі процес її формування складається з двох етапів: на першому формується резерв, який періодично проходить навчання; на другому – з резерву на посаду керівника призначають кандидата.

Також досить часто зустрічається точка зору, згідно з якою, формування команди – це один з рівнів організаційного консультування. При цьому виділяється три рівні проведення процесів формування команд: індивідуальне консультування, тобто управління важкими проблемами, що виникають в результаті існування в організації; безпосередньо формування команди – активне командне включення до планування організаційних змін; побудова межкомандних взаємин (у разі наявності декількох окремих команд в організації, консультування спрямоване як на процес формування команд, так і на налагодження взаємозв'язку між ними).

При формування команди необхідно розрізняти поняття «розвиток команди» та «командо утворення».

Розвиток команди – це природний процес, зазвичай відбувається без навмисного, спланованого і систематичного втручання дослідника, і нерідко триває роками.

Командоутворення – процес цілеспрямованого формування особливого способу взаємодії людей в організованій групі, що дозволяє ефективно реалізовувати їх енергетичний, інтелектуальний і творчий потенціал згідно стратегічним цілям організації.

Зазвичай командоутворення проводиться після організаційної діагностики, атестації або оцінки персоналу в організації і є своєрідним етапом в рамках консультування з організаційного розвитку та може відбуватися за напрямками: формування високоефективних команд на основі даних атестації або оцінки персоналу; підбір відповідного персоналу і комплектування існуючих команд згідно з інформацією, отриманою в ході організаційної діагностики, атестації або оцінки персоналу, з урахуванням знань, умінь, навичок і здатності працювати в команді;

У практиці командоутворення часто доводиться займатися підготовкою командних лідерів, наприклад, в рамках підготовки управлінського резерву або термінової підготовки майбутніх керівників нових організацій і підрозділів, політичних партій. Рішення подібної проблеми пов'язано з виділенням компетенцій, необхідних для ефективного виконання лідерських функцій в команді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Горбунова В. В. Психологія командотворення: Ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 380 с.

2. Доктрина військового лідерства у Збройних Силах України. 2024. Січень.

3. Кифяк В. Інструменти командоутворення. Чкрнівці : Чернівец. нац. ун-т імені Юрія Федьковича, 2022. 165 с.

УДК 340.115:124.5

Богдановський Дмитро Ігорович,
аспірант за освітньо-професійною програмою «Фінанси, банківська справа та страхування», група АФ-22-1;
Богдановський Ігор Валерійович,
доктор філософських наук, професор, професор кафедри психології, педагогіки та соціальних дисциплін;
Льовкіна Олена Геннадіївна,
доктор філософських наук, професор, професор кафедри психології, педагогіки та соціальних дисциплін, Державний податковий університет

ЦІННОСТІ КАР'ЄРИ ТА «АНТИКАР'ЄРИ»: ПРОБЛЕМА АКСІОЛОГІЧНОГО ВИБОРУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

Якщо проаналізувати ціннісне поле України, то, з одного боку, глобалізується, поширюється група цінностей, які пов'язані із підвищенням економічного статусу людини, соціальної групи. Серед цих цінностей – кар'єризм, успіх, перемога. Необхідність подолання проявів системної кризи сучасності, як економічних, так і соціально-політичних, а також попередження глобальних екологічних потрясінь і ліквідація їх наслідків вимагають створення більш ефективних методів організації людської життєдіяльності [5, с. 1]. Філософія успіху, прагматизму, діяльності стають на повсякденному рівні частиною свідомості наших громадян, особливо підростаючого покоління. Відбувається витіснення групи гуманістичних цінностей, мистецьких (якщо вони не приносять прибутку), освітніх, що виходять за межі операційно-професійної підготовки, з якою пов'язується майбутнє кар'єрне просування, заробіток, можливість матеріального забезпечення. Нагальною потребою українського суспільства за сучасної доби стає подолання негативних проявів глобалізації. Йдеться про наростання процесів соціо-культурного відчуження, проявами якого є втрата національної ідентичності, смисложиттєвих компонент, розповсюдження споживацької

свідомості, які деформують ментальність в Україні, насамперед, молодого покоління [1, с. 1].

Цінності вестернізованого світу активно завойовують позиції на українських теренах. З іншого – на сьогодні для молодих людей пріоритетом є також ряд цінностей, які при виборі професійної зайнятості можуть стати визначальними: цінність самореалізації, можливість поєднання професійної діяльності з улюбленими справами, хобі, особистим життям. Причому співвідношення професійної реалізації та особистих справ в уявленні молодих людей має бути не за принципом: "справі – життя, дозвіллю – лише час". Сфери дружнього спілкування, дозвілля, хобі надзвичайно важливі для сучасної молодої людини. Вони не хочуть знати життя лише у професії – вони хочуть більш збалансованого, гармонійного, різнобічного життя. Крім того, культурне й інформаційне розмаїття, що є доступним для молоді внаслідок глобалізації та діджиталізації, робить надзвичайно гнучкою та специфічною систему цінностей кожного представника молодого покоління. Релятивізація цінностей сьогодні зашкалює. Кожен сам обирає собі свій набір цінностей, що найбільш підходить до власних світоглядних особливостей. Індивідуалізм молодих (на противагу колективізму радянського покоління), демократичні принципи функціонування суспільства, свобода совісті, свобода віросповідання, інші здобутки незалежної України надають їм можливість вибору. Соціальні трансформації є наслідком індивідуальної діяльності [2, с. 8].

У XXI столітті аксіологічний плюралізм прогресує. Видатний німецький соціолог М. Вебер, описуючи "війну богів", конфлікт цінностей у суспільстві, звертає увагу на ряд факторів, що призводять до цього. Німецький соціолог виводить прямо пропорційну залежність між цінностями протестантизму та економічною, політичною та етично-моральною тенденціями розвитку західного світу. Корінне протиріччя західного суспільства, антиномія соціальної дії, за М. Вебером, полягає у співвідношенні етики відповідальності та етики переконання, тобто між Н. Макіавеллі – з одного боку, та І. Кантом – з іншого. Якщо етичні погляди Н. Макіавеллі обертаються навколо принципу "для досягнення мети всі засоби згодяться", то І. Кант стверджував, що моральний закон як заснована на розумі формальна умова щодо нашої свободи зобов'язує нас незалежно від будь-якої мети як матеріальної умови, але він визначає для нас a priori кінцеву мету, до якої він зобов'язує нас прагнути.

За сучасної доби схема, окреслена М. Вебером, також актуальна. Зокрема, теза про різні релігійні системи як аксіологічні стрижні внутрішнього світу особистості. Їх розмаїття і різновекторність часто є причиною непорозумінь між людьми. Крім того, співвідношення матеріальної та формальної раціональності також актуальне. Аномія сьогодення має свою специфіку. Релігію можна інтерпретувати не у звичному сенсі, а як систему переконань і цінностей людини чи соціальної групи. Ці системи надзвичайно різні, принципово відрізняються одна від одної. Ієрархія цінностей на рівні суспільства дійсно відсутня. Це призводить іноді до невизначеності цінностей у молодої людини, викликає труднощі щодо вибору власної життєвої позиції, побудови стратегії власного життя, оскільки поняття про добро і зло надзвичайно розмиті і неоднозначні.

До аксіологічної кризи сучасності додається проблема надзвичайно швидкої зміни соціокультурних умов, які призводять до міжпоколінної кризи взаєморозуміння. Потреби сучасного суспільного розвитку в Україні зумовлюються необхідністю її інтеграції у світове співтовариство. На цьому шляху наша держава вирішує політичні, економічні, соціальні, культурні, національні, екологічні та інші проблеми [4, с. 1]. Приблизно кожні 20 років з'являється нове покоління зі своїми цінностями, і молодь поводиться не так, як їхні батьки у тому віці. Цінності формуються до 11–12 років під впливом історичних подій, також вони залежать від моделі виховання в сім'ї. Цінності не змінюються протягом життя і впливають на все – погляди на світ, ставлення до роботи, стиль споживання. Покоління значущих старших, які б мали вирішальним чином впливати на формування цінностей молоді, її світогляду, не встигають адаптуватися до швидких змін у сучасному світі, що призводить до нівелювання довіри молодшого покоління щодо старшого. Відповідно, процес виховання та соціалізації стає складнішим. А проблема батьків та дітей ще гострішою. Зокрема, наростає проблема міжпоколінної мобільності. В сучасному світі можна вказати на дві тенденції, радикально протилежні.

З одного боку, існує тенденція підвищення соціального статусу молодого покоління стосовно їх батьків з усіма відповідними статусними перевагами у вигляді матеріальної винагороди, престижу, впливу. Такий розвиток подій не сприяє відтворенню цінностей старшого покоління у молодих людей. З іншого – світ починає вводити неологізми, які характеризують нові масові явища в міжпоколінній мобільності: паразит-одинак, фрітер, покоління ні-ні, твікстер, NEET. Дослідники пов'язують виникнення таких

груп людей у різних куточках світу з проблемами здобуття освіти та роботи, глобалізацією, а відтворення цієї соціальної групи відбувається через періодичні економічні кризи. До них також відносяться люди, які щойно здобули освіту. Як правило, ці випускники ще не виплатили борги за свою освіту і живуть з батьками, оскільки не можуть дозволити собі знімати або купити власне житло. Більше того, зростання вартості навчання змушує багатьох молодих людей відмовитися від вищої освіти, що також може спричинити невдачу подальшої соціалізації.

Отже, реалії сьогоднішнього суспільства несуть дві протилежні тенденції для розвитку життєвих стратегій молоді. З одного боку, цінності кар'єри, успіху, освіти як соціального ліфту, саморозвиток, самореалізація в суспільстві та суспільне визнання, з другого – цінності соціальної пасивності, паразитизму, вимогливості до суспільства щодо забезпечення благами життя без власних зусиль, гедонізм на мінімальному рівні, який забезпечується ззовні (батьками або соціальними інституціями) [6, с. 96]. Фактори економічних криз, вивільнення значної кількості працюючих людей внаслідок технологічних змін, швидка зміна характеру і структури ринку праці, система соціальної та фінансової допомоги в ряді країн, невідповідність освіти запитам ринку праці і ряд інших факторів знижують потребу молоді до активних дій в напрямі професійної самореалізації, висхідної соціальної мобільності. Феномен дауншифтингу стає дедалі поширенішим на противагу кар'єризму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Льовкіна О. Г. Відчуження людини у соціокультурному просторі: минуле і сучасність : монографія. К. : Парапан, 2006. 168 с.

2. Льовкіна О. Г. Генезис праксеологічних ідей: історико-філософський контекст. *Філософські обрії.* 2012. № 27. С. 4–12.

3. Льовкіна О. Г. Проблема відчуження у світлі сучасних глобалізаційних трансформацій: соціокультурний та політико-економічний аспекти. *Практична філософія.* 2006. № 6. С. 37–41.

4. Льовкіна О. Г. Проблема відчуження в соціальній філософії Франкфуртської школи (спроба осмислення в контексті глобалістики) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : 09.00.03 / АПН України; Інститут вищої освіти. К., 2003. 18 с.

5. Льовкіна О. Г. Теорії ефективної діяльності: тектологія О. Богданова та пракселогія Т. Котарбінського : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра філос. наук. Київ : Б.в., 2012. 35 с.

6. Особистісно-професійне становлення сучасної молоді: соціально-психологічні та соціологічні аспекти : монографія / авторський колектив ; за заг. ред. О. Г. Льовкіної. Ірпінь : Державний податковий університет, 2022. 370 с.

УДК 37.01:378

Бородін Андрій Олексійович,
здобувач вищої освіти академічної групи ПНК-21;
Красильник Юрій Семенович,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри професійної освіти, Київський національний університет будівництва і архітектури

ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Актуальність теми дослідження. Професійна орієнтація здобувачів освіти є критично важливим процесом для забезпечення успішного кар'єрного шляху та особистісного розвитку молоді. В умовах швидких технологічних змін та постійної трансформації ринку праці актуальність вдосконалення засобів і методів профорієнтації постійно зростає.

Об'єктом дослідження є професійна орієнтація здобувачів освіти. *Предмет дослідження:* характер засобів та методів професійної орієнтації здобувачів освіти. Дане дослідження має на *меті* висвітлити найновітніші тенденції та інноваційні підходи у сфері застосування засобів та методів професійної орієнтації здобувачів освіти. *Завданнями дослідження стали:* аналіз менторського підходу щодо використання засобів та методів в практиці професійної орієнтації здобувачів освіти; характеристика традиційних та інтерактивних засобів і методів професійної орієнтації.

Обговорення результатів дослідження. Менторський підхід у професійній орієнтації набуває все більшого поширення. Він передбачає наставницьке спілкування між здобувачем освіти та професіоналом, який виховує в нього необхідні особистісні якості. Існує кілька моделей менторства, серед яких компетентнісна модель, що робить акцент на практичній підготовці та формуванні необхідних компетентностей у здобувачів освіти [5].

Менторський підхід у професійній орієнтації, на наш погляд, є ефективним інструментом, який сприяє успішному вибору професійного шляху здобувачами освіти. Підсумуємо деякі аспекти та переваги менторського підходу:

- особисте спілкування: менторство передбачає особистий контакт між ментором і здобувачем освіти, що дозволяє створити довірчі відносини та відчуття підтримки;

- досвід та поради: ментор, який має досвід у вибраній галузі, може ділитися своїми знаннями, досвідом та порадами зі здобувачем освіти, що допомагає зрозуміти реальні аспекти професії;
- підтримка та наставництво: менторство надає здобувачам освіти підтримку та наставництво на кожному етапі їхнього професійного розвитку, від вибору спеціальності до старту в кар'єрі;
- розвиток ключових навичок: через менторські відносини здобувачі освіти можуть розвивати важливі навички, такі як комунікація, лідерство, вирішення проблем тощо, які є важливими для успіху в професії;
- індивідуальний підхід: ментор може налаштувати свої поради та підтримку до індивідуальних потреб та цілей здобувача освіти, що робить процес професійної орієнтації більш ефективним;
- можливості мережевого зв'язку: менторство може відкривати додаткові можливості для здобувачів освіти, такі як знайомства з професіоналами у вибраній галузі, участь у проєктах, стажування тощо. В цілому, менторський підхід у професійній орієнтації є важливим інструментом, який сприяє успішному вибору професійного шляху та розвитку майбутньої кар'єри здобувачів освіти.

Інтерактивні засоби в професійній орієнтації. Інтерактивні засоби і методи в професійній орієнтації – це інструменти та підходи, які сприяють активній участі учасників у цьому процесі та сприяють їх власному визначенню професійних цілей та інтересів. На наш погляд, найбільш дієвими з них є:

1. *Віртуальні тури* як інструмент відображення реального професійного середовища. Завдяки технологіям віртуальної та доповненої реальності, здобувачі освіти можуть отримати імерсивний досвід, що відтворює реальні робочі умови різних професій. Це сприяє кращому розумінню специфіки майбутньої діяльності та допомагає зробити обґрунтований вибір кар'єрного шляху.

2. *Гейміфікація в процесі професійної орієнтації.* Використання ігрових елементів та механізмів у неігрових контекстах може підвищити залученість та мотивацію здобувачів освіти у процесі вивчення варіантів кар'єри. Гейміфікація робить цей процес більш інтерактивним та привабливим, стимулюючи участь і прогрес [1].

3. *Застосування штучного інтелекту (ШІ) в професійній орієнтації.* Технології ШІ можуть трансформувати профорієнтацію через прогнозну аналітику, вдосконалені інструменти оцінювання, моніторинг ринку праці

та підвищення доступності консультаційних послуг. Підходи на основі ШІ забезпечують більш точні, персоналізовані та своєчасні рекомендації для здобувачів освіти. Зробимо загальну характеристику інтерактивних засобів в професійній орієнтації здобувачів освіти:

- інтерактивність: дані методи і засоби стимулюють активну участь учасників, дозволяючи їм взаємодіяти з профорієнтаційним матеріалом, виконувати завдання, спілкуватися та обмінюватися думками з іншими;
- залучення: інтерактивні засоби та методи залучають учасників до процесу навчання, створюючи цікаві та змістовні взаємодії, що сприяють кращому засвоєнню профорієнтаційного матеріалу;
- адаптивність: дані методи і засоби можуть бути адаптовані до індивідуальних потреб та рівня знань кожного учасника профорієнтаційного процесу, надаючи можливість персоналізованого навчання;
- розвиток навичок: інтерактивні засоби та методи сприяють розвитку різноманітних навичок, таких як комунікація, критичне мислення, співпраця, розв'язання проблем та прийняття рішень;
- стимулювання самостійності: інтерактивні засоби та методи сприяють активному пошуку інформації, самостійному аналізу та вирішенню завдань, що розвиває учасників профорієнтаційного процесу як незалежних та самодостатніх особистостей;
- практичність: інтерактивні методи використовують практичні завдання, симуляції та реальні ситуації, що допомагає учасникам профорієнтаційного процесу отримати практичний досвід та застосовувати теоретичні знання на практиці. Отже, інтерактивні засоби і методи в професійній орієнтації є важливими, оскільки сприяють активному та ефективному навчанню, стимулюють розвиток ключових навичок та сприяють кращому визначенню професійних цілей та інтересів.

Традиційні засоби та методи в професійній орієнтації. Традиційні засоби та методи в професійній орієнтації є такими, які використовуються вже тривалий час та є відомими та загальноприйнятими в сфері освіти та професійного розвитку. Нами визначено основні з них:

1. *Професійна консультація* залишається важливим інструментом для вивчення індивідуально-психологічних особливостей, інтересів та здібностей здобувачів освіти з метою надання кваліфікованих порад щодо вибору професії [4, с. 26]. Існує декілька підходів до професійної консультації, зокрема діагностичний, виховний, активізуючий, розвивальний та діалогічний.

2. *Тестування* в професійній орієнтації дозволяє виявити схильності, інтереси та здібності особистості для визначення відповідних професій [2]. Однак, такі тести мають обмежену точність, статичність та можуть не враховувати швидкі зміни на ринку праці.

3. *Стажування* відіграє ключову роль у професійному відборі здобувачів освіти, забезпечуючи їх практичним досвідом роботи, розвитком професійних навичок та формуванням мережі контактів для майбутнього працевлаштування [3].

4. *Лекції та презентації*: один з найбільш поширених методів, де експерт або викладач презентує матеріал студентам або учням. Вони можуть бути використані для введення учасників в різні аспекти професійної діяльності, представлення основних понять та теорій.

5. *Групова дискусія та обговорення*: даний метод сприяє обміну думками та досвідом між учасниками профорієнтаційного процесу, стимулює критичне мислення та дозволяє здобувачам освіти висловлювати свої погляди на питання професійної орієнтації.

6. *Консультативні сесії з професійними консультантами*: вони надають учасникам профорієнтаційного процесу можливість отримати індивідуальну підтримку та поради з питань професійної орієнтації від досвідчених фахівців.

7. *Екскурсії*: ці методи дозволяють здобувачам освіти отримати практичний досвід у певній сфері професійної діяльності, познайомитися з реальними умовами роботи та отримати враження від потенційної кар'єри. Традиційні засоби та методи в професійній орієнтації є, на нашу думку, є ефективними і мають свої переваги. Також вони можуть бути поєднані з сучасними підходами та засобами, такими як інтерактивні технології, щоб зробити процес професійної орієнтації більш цікавим та ефективним.

Висновки. Професійна орієнтація здобувачів освіти є багатогранним процесом, що вимагає комплексного підходу з використанням різноманітних засобів та методів. Поєднання традиційних практик з інноваційними технологіями, такими як менторство, віртуальна реальність, гейміфікація та штучний інтелект, може значно підвищити ефективність профорієнтації та забезпечити молодь необхідними інструментами для успішного кар'єрного шляху в умовах постійних змін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гейміфікація в освітньому процесі. Аналітичний огляд літературних джерел / Електронний архів Харківського національного університету радіоелектроніки : вебсайт. URL : https://openarchive.nure.ua/server/api/core/bitstreams/d69e0efa-564d-41d2-a031-7866b4e8bff1/content (дата звернення: 23.03.2024).

2. Профорієнтаційний тест чи інтерактивна профорієнтація? Освіта в Україні. Усі навчальні заклади / Education.ua : вебсайт. URL : https://www.education.ua/ru/articles/923/ (дата звернення: 23.03.2024).

3. Assessing the role of internships in the career-oriented employment of graduating college students. Discover Journals, Books & Case Studies / Emerald Insight : вебсайт. URL : https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/00400910410525261/full/html (дата звернення: 23.03.2024).

4. Ihnatovych O. Psychological and pedagogical technologies of selection of students in the pedagogical higher educational institutions. *Ljubljana, Slovenia* : Znanstvena misel journal. 2-ге вид. 2018. 146 с.

5. Lyon H. C. Mentoring / Hal C. Lyon Writings : вебсайт. URL : http://www.halclyon.com/Chapter14MENTORINGLyon91.11.07.html (дата звернення: 19.03.2024).

УДК 356.13:351.746.1:355.422

Вербовенко Олександр Павлович,
начальник Центрального управління
військової освіти, полковник,
Генеральний штаб
Збройних сил України

ЩОДО ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ДЕРЖАВНОГО РЕГУЛЮВАННЯ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Всеохоплююча оборона України, реалізація стратегічного курсу України на набуття повноправного членства в Організації Північноатлантичного договору, суттєва активізація реформ, які необхідно впровадити для досягнення відповідності критеріям членства в НАТО, потребує досягнення у максимально стислі строки достатньої взаємосумісності та координації спроможностей складових сил оборони України.

Існуюча потреба в досягненні високого рівня операційної сумісності, міжвідомчої взаємодії та координації дій під час планування і проведення спільних операцій за стандартами та процедурами НАТО, комплектування вмотивованим, професійним і освіченим особовим складом, поступовий перехід до професійної армії, виявляють необхідність у науковому пошуку та застосуванні нових, науково обґрунтованих підходів до формування структури системи військової освіти, змісту навчання, пошуку механізмів державного регулювання військової освіти в Збройних Силах України.

Кабінетом Міністрів України 30 грудня 2022 року були внесені зміни до Постановки КМУ від 15.12.1997 № 1410 “Про створення єдиної системи військової освіти” [1]. В результаті було затверджено “Концепцію трансформації системи військової освіти”, в якій окреслено існуючі проблеми, основні завдання та структуру системи військової освіти, передбачено реалізацію вичерпного переліку завдань і заходів на період до 2032 року та заходи контролю за їх виконанням.

Прийняття цієї постанови є продовженням системної роботи щодо імплементації стандартів НАТО в національне законодавство та нормативно-правові акти для забезпечення якісної трансформації системи військової освіти, досягнення відповідності критеріям повноправного членства в Організації Північноатлантичного договору, що виявляє потребу у розвитку відповідного державного регулювання.

Разом із тим, США та інші країни-партнери дуже ретельно вивчають досвід сучасного поля бою, часто просто шляхом перенесення тих самих умов на учбові полігони [2; 3]. Цей процес триває постійно. Військові процеси, що протікають на фронтах в Україні змушую американську армію переосмислювати поточну реальність. Зазначене підтверджує факт унікальності досвіду який здобувають Збройні Сили України, та виявляють потребу у гнучкій зміні підготовки військових фахівців з урахуванням умов нового театру воєнних дій та дій противника, які постійно біфуркують і формувати свої висновки на підґрунті проведення наукових досліджень.

Доцільно зазначити, що Законом України "Про національну безпеку України", "Стратегією національної безпеки України" визначено основні завдання складових сектору безпеки і оборони України (СБОУ) у сферах оборони і забезпечення безпеки держави. Аналізуючи зазначені та інші нормативні документи можна зробити висновок, що сили безпеки й оборони повинні бути здатними до ведення бойових дій різної інтенсивності та масштабів, ефективно протидіяти противнику на (в) усіх просторових та інших площинах (наприклад, кіберпросторі). Разом із тим, обмеженість держави у ресурсах обумовлює необхідність раціонального використання наявних сил оборони (СО) та відповідного визначення їм завдань, організації управління ними та достатнього ресурсного, інформаційно-аналітичного, правового та інших видів забезпечення.

В контексті зазначеного, доцільно погодитися із авторами [4], які запропонували використання інтегрованого потенціалу протидії загрозам воєнного характеру – сформований раціональний склад сил і засобів СБОУ та визначені їх необхідні спроможності, реалізацію яких планується здійснити за єдиним замислом для деескалації виявлених (прогнозованих) загроз воєнного характеру у межах виділених державою та недержавними організаціями ресурсів.

Існуюча об'єктивна потреба у забезпеченні готовності СО до надання відсічі збройній агресії проти України виявила необхідність виконання завдань щодо пошуку нових, дисипативних механізмів, які спроможні забезпечити синергетичний ефект у процесі реалізації державного регулювання підготовки військових фахівців для потреб Збройних Сил України.

Механізми реалізації менеджменту та управління освітніми процесами у військовій сфері, що базувалися в основному на використанні емпіричних даних вже не забезпечують вимоги сьогодення. Використання противником гібридних способів ведення війни, динамізм в зміні тактики ведення війни, відсутність прикладів, відомих аналогів, стали поштовхом

для пошуку нових, науково обґрунтованих концепцій, реалізація яких ґрунтуються на адаптації системи військової освіти до прогнозованих потреб, які гарантовано забезпечать ефективну протидію (нейтралізацію) загроз національній безпеці України.

В контексті зазначеного та аналізуючи існуючі підходи до реалізації менеджменту щодо планувальних заходів доцільно звернути увагу (в якості ілюстративного прикладу) на загальний алгоритм оборонного менеджменту та оборонного планування [5].

Одним із основних етапів під час реалізації запропонованого алгоритму є етап "організації та забезпечення кадрами". Саме цей етап є одним із ключових для досягнення заданих значень показників ефективності реалізації, наприклад, оборонного планування.

Таким чином, реалізації етапу "Організації та забезпечення кадрами" має "пряму" залежність від визначення цілей діяльності організації на найближчу та віддалену перспективи через оцінювання її спроможності та забезпечення необхідними ресурсами, у тому числі і кадровим потенціалом.

У свою чергу, якість процесу організації кадрового забезпечення має залежність від: якості реалізації процесів відбору, навчання та розвитку персоналу, його мотивації, розвитку лідерських якостей та їх корегування на шляху до досягнення визначеної цілі, комплектації з урахуванням результатів прогнозування перспектив забезпечення ефективної діяльності СО та прогнозуванні кадрових потреб для реалізації протидії (нейтралізації) загрозам національній безпеці України.

Для розкриття фізичної сутності механізму державного регулювання військової освіти доцільно зазначити, що він реалізується на засадах функціонального (управлінського) впливу на організаційну систему, що забезпечує певний стан її структури (переведення в інший стан) відповідно до об'єктивних потреб (закономірностей) забезпечення ефективної підготовки військових фахівців з урахуванням прогнозованих загроз національній безпеці України. Зазначене виявляє потребу у розробці відповідних вимірних інструментальних засобів та розробки методичного апарату, використання якого надає можливість ефективно реалізовувати державне регулювання військової освіти в Збройних Силах України.

Разом із тим, першим реалізованим кроком на шляху формування (удосконалення існуючого) механізму державного регулювання військової освіти став розподіл між органами управління (Міністерством оборони України, Генеральним штабом Збройних Сил України та органами військового управління, яким підпорядковані ВВНЗ та ВНП ЗВО) основних повноважень.

Окрім зазначеного, під час проведення неодноразових нарад керівного складу ДВОН МОУ, ЦУВО ГШ ЗСУ, та ВВНЗ, ВНП (ЗВО) під керівництвом Першого заступника Міністра оборони України у 2023 році [6], були прийняті протокольні рішення, в яких акцентовано увагу на проблемних питаннях щодо вивчення та впровадження в освітній процес бойового досвіду, організації укомплектування (з урахуванням оперативної обстановки) об'єктів підготовки необхідними зразками ОВТ, запровадження участі у проведенні підготовки військових фахівців замовників навчання, передбачити введення до штату посад інструкторів тощо.

Потреба у вирішенні зазначених та інших питань виявляє об'єктивну потребу щодо розробки інструментальних засобів, використання яких надає можливість формувати механізм державного регулювання військовою освітою тактичної ланки управління Збройних Сил України в умовах загострення воєнно-політичної обстановки. Квінтесенцією зазначених механізмів може бути методичне забезпечення для визначення завдань складовим системи військової освіти, вихідних даних для формування інтегрованого потенціалу системи ВВНЗ та ВНП ЗВО щодо забезпечення якісної підготовки військових фахівців, обґрунтування відповідних рекомендацій з урахуванням потреб щодо протидії (нейтралізації) виявлених (прогнозованих) загроз воєнного характеру.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кабінетом Міністрів України внесено зміни від 30 грудня 2022 р. до ПКМУ від 15.12.1997 № 1410 «Про створення єдиної системи військової освіти», ПКМУ від 15.12.1997 № 1410 «Про створення єдиної системи військової освіти».

2. Армія США робить свої висновки з поля бою в Україні: на чому сконцентрувались американські військові. URL : https://defence-ua.com/army_and_war/armija_ssha_robit_svoji_visnovki_z_polja_boju_v_ukrajini_na_chomu_skontsentruvalis_amerikanski_vijskovi-12990.html (дата звернення: 21.12.2023).

3. Як піхота США готується воювати проти РФ: бронекулак, бої у траншеях, прив'язані дрони та нищівний артилерійський вогонь. URL : https://defence-ua.com/army_and_war/jak_pihota_ssha_gotujetsja_vojuvati_proti_rf_bronekulak_boji_u_transhejah_privjazni_droni_ta_nischivnij_artilerijskij_vogon-11127.html (дата звернення: 21.12.2023).

4. Оборонний менеджмент: управління процесами : монографія / Саганюк Ф. В., Устименко О. В., Мудрак Ю. М., Павленко В. І. Київ : Видавничий дім «АртЕк», 2021. 324 с.

5. Професійна військова освіта в Україні у сучасному безпековому середовищі : монографія / кол. авт. ; за заг. ред. Д. Вітера та В. Телелима. Київ : НУОУ, 2021. 277 с.

6. Протокол наради керівного складу системи військової освіти від 03.08.2023 ; затверджений Першим заступником міністра оборони України 11.08.2023. м. Івано-Франківськ, 2023. 10 с.

УДК 159.9

Войтенко Олена Василівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний
університет

ПРОФЕСІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В СИСТЕМІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Накопичений у науковій літературі обсяг емпіричних досліджень професійного благополуччя створює умови для певних узагальнень та одночасно актуалізує проблему визначення його структури та моделювання. Існуючі сьогодні моделі характеризуються різноманіттям структурних елементів, часто перевантажені складниками і не завжди представляють зрозумілий механізм формування благополуччя працівника [1].

Метою нашого дослідження є теоретична розробка, обґрунтування і емпірична перевірка структурно-функціональної моделі професійного благополуччя особистості.

Аналіз дослідницької практики вивчення професійного благополуччя показав, що при конструюванні його моделі є сенс спиратись на спеціальну наукову теорію. Теоретичний аналіз свідчить про доцільність звернення до теорій мотивації (Маслоу, 1970; Ryan, Decі, 2017) [2; 3]. На основі аналізу існуючих уявлень про професійне благополуччя можна зробити припущення, що цей інтегрований домінуючий стан складається у зв'язку з тим, наскільки у діяльності реалізовано потреби особистості, враховуючи індивідуальні уявлення та цінності [4].

Благополуччя суб’єкта у професійному контексті можна віднести до категорії психічних станів за цілою низкою критеріїв [5; 6]:

- благополуччя є інтегрованим відображенням взаємодії людини з життєвим (професійним) середовищем у певний період часу;
- характеризується складністю, полікомпонентністю, багаторівневістю;
- як основні детермінанти має потреби, бажання та прагнення людини, можливості їх реалізації і умови середовища;
- благополуччя характеризується полярністю переживань (благополуччя-неблагополуччя); індивідуальністю суб’єктивного переживання;
- благополуччя характеризується відносною тривалістю.

Основною функцією психічного стану є врівноваження та збереження необхідної взаємодії внутрішнього світу людини (суб'єктивної реальності) з мінливим зовнішнім середовищем [7].

Якщо розглядати благополуччя як мінливе утворення, то при порушенні рівноваги можна говорити про неблагополуччя, викликане або зовнішніми факторами (несприятливі умови праці, конфлікти з колегами) або внутрішньоособистісними детермінантами (боротьба мотивів, втрата ціннісних орієнтирів). Збереження рівноваги свідчить про сприятливий для людини розвиток подій, індикатором якого є ступінь її задоволеності результатами. При такому підході професійне благополуччя є не самодостатньою метою, як воно найчастіше розглядається різними авторами, а проміжною ланкою у загальній системі саморегуляції особистості, яка свідчить про узгодженість цілей і цінностей людини з можливістю їх реалізації у професійній діяльності.

Розгляд благополуччя працівників як психічного стану є вагомою підставою для вивчення цього явища у контексті саморегуляції життєдіяльності суб'єкта. Такий підхід дає можливість розглядати професійне благополуччя не як мету, а як критерій її досягнення, сигнал про необхідність коригування діяльності, спрямованого або на зміну мети цієї діяльності, або на зміну способів її досягнення. І такий підхід дозволяє виділити регулятивну функцію професійного благополуччя особистості, яка представляє собою оцінку професійної діяльності як задовільної або незадовільної з точки зору досягнення поставлених цілей і реалізації особистісних цінностей і смислів.

У контексті саморегуляції диференційована оцінка різних аспектів професійної діяльності функціонує через посередництво ціннісно-смислової системи особистості, яка чинником, що впливає на цілепокладання, планування, контроль, регулює і частково детермінує мотивацію [8]. Зниження задоволеності певними аспектами професійної діяльності, що виникає у відповідь на невідповідність можливостей людини її життєвим цінностям, призводить до їх переосмислення. В результаті ці аспекти набувають додаткової цінності та підвищують мотивацію людини до активності, спрямованої на їх реалізацію. Ціннісно-смислова система особистості є буферною системою, що сприяє збереженню благополуччя при незначній неузгодженості між реальним і бажаним у професійній діяльності.

Підтримання зв'язку в системі "людина-професійне середовище", а також корекцію моделей поведінки та прогнозування можливих результатів забезпечує когнітивний компонент, який містить систему уявлень людини

про себе як активного суб'єкта, що розвивається, і здатного реалізувати власний потенціал; знання про індивідуальну систему психологічних ресурсів і способів їх розвитку; розуміння механізмів саморегуляції і самопроєктування.

Окрім когнітивних процесів та механізмів, у регулюванні активності беруть участь також вольові акти, задіяні в процесах прийняття рішення, вибору однієї з альтернативних форм поведінки. Призначення цієї групи факторів полягає в тому, що кожна особистість не лише констатує процеси і зміни, що відбуваються навколо неї, але сама формує поле власної життєдіяльності.

Отже, професійне благополуччя пов'язане безпосередньо з процесом виконання професійної діяльності в певному організаційному середовищі і включає оцінку цього середовища працівниками. Кожен працівник переживає професійне благополуччя в контексті особистісних цінностей і потреб, і можливості їх реалізації у професійній діяльності. Тобто люди задоволені професійною діяльністю тією мірою, наскільки задоволені їхні потреби та цінності. Цінності як усвідомлена особистістю значущість певних об'єктів стосовно їх відповідності чи невідповідності потребам особистості визначають специфіку трудової мотивації особистості. Реалізація ціннісно-конгруентних цілей і задоволення потреб у професійній діяльності є чинником успішності вирішення службових завдань, що веде до постановки нових цілей, підвищення рівня мотивації та надалі до самоактуалізації співробітника та підвищення рівня його професійного благополуччя.

Розгляд благополуччя працівників як психічного стану особистості є підставою для вивчення цього явища у контексті системи саморегуляції узгодженості особистісних цілей та цінностей з можливістю їх реалізації. Ціннісно-смислова система особистості є опосередковуючою ланкою, що посилює мотивацію, і сприяє збереженню професійного благополуччя при незначній неузгодженості між реальним і бажаним у професійній сфері. Такий підхід дозволяє розкрити логіку формування благополуччя особистості у професійному контексті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Voitenko E. Occupational Well-Being: A Comparative Analysis of the Main Structural Models. International *Journal of Behavior Studies in Organizations*. 2022. № 7. С. 30–39.

2. Maslow, A. H. Motivation and Personality. New York : Harper & Row, 1970. 399 p.

3. Ryan R. M., Deci E. L. On happines sand human potentials: A revive of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 2001. № 52. С. 141–166.

4. Войтенко О. Професійне благополуччя: зміст поняття та його ключові структурні компоненти. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 73(3). С. 57–64.

5. Гречко Т. П. Загальна характеристика основних психічних станів особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологічні науки.* 2010. № 3. URL : http://www.irbis-nbuv.gov.ua

6. Українська психологічна термінологія : словник-довідник / за ред. М.-Л. А. Чепи. К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. 302 с.

7. Миронець С. М., Тімченко О. В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації : монографія. К. : ТОВ «Август Трейд», 2008. 249 с.

8. Романюк Л. В. Становлення цінностей особистості: Концептуальна модель та її методологічний потенціал. *Психологія особистості*. 2013. № 1(4). С. 138–148.

УДК 613.86-049.34.364

Воронова Вілена Володимирівна,
кандидат наук із соціальних комунікацій,
доцент кафедри зв'язків із громадськістю та журналістики,
Київський національний університет культури і мистецтв

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТОВАНІСТЬ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна, що розпочалася в Україні у 2022 році, стала справжнім випробуванням для психологічного стану громадян, особливо молодого покоління. Молодь зіткнулася з безпрецедентними викликами, пов'язаними з воєнними діями, вимушеним переселенням, втратою близьких та руйнуванням звичного способу життя. В таких екстремальних умовах надзвичайно важливою є здатність адаптуватися до змін та подолати психологічний стрес. У цьому контексті особливої уваги заслуговують копінг-стратегії – когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання стресових ситуацій.

Копінг-стратегії поділяються на три основні категорії: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникаючі. Проблемно-орієнтовані стратегії зосереджені на активному вирішенні проблем та плануванні дій. Така стратегія передбачає пошук інформації, аналіз ситуації та вироблення плану дій для подолання труднощів. Крім того, важливим є пошук соціальної підтримки, яка може надходити від близьких, друзів, колег або професійних консультантів. Ці стратегії сприяють адаптації молоді до нових реалій, допомагаючи знайти рішення проблем та мобілізувати ресурси для їх подолання.

Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії зосереджені на регулюванні емоційного стану. Сюди входить позитивна переоцінка ситуації, що передбачає зосередження на позитивних аспектах, пошук можливостей для особистісного зростання та розвитку. Прийняття відповідальності та гумор також є важливими емоційно-орієнтованими стратегіями, що допомагають зменшити психологічний тиск та підтримувати оптимістичний настрій.

Ці стратегії відіграють ключову роль у збереженні психічного здоров'я та запобіганні емоційному вигоранню в умовах тривалого стресу.

Уникаючі копінг-стратегії передбачають відхід від проблеми та зменшення її значущості. Сюди належать заперечення реальності ситуації, відволікання увагою на інші справи та відхід у роботу чи навчання. Ці стратегії можуть бути корисними в короткостроковій перспективі для зменшення емоційного напруження, але в довгостроковій перспективі вони можуть призвести до уникнення вирішення проблем та погіршення адаптації.

Поряд з копінг-стратегіями, важливим фактором у подоланні наслідків війни є соціально-психологічна адаптованість молоді. Соціально-психологічна адаптованість відображає здатність особи ефективно функціонувати в соціальному середовищі, встановлювати та підтримувати позитивні стосунки з оточуючими, а також зберігати психологічну рівновагу в складних ситуаціях.

Соціально-психологічна адаптованість має кілька ключових компонентів: когнітивний, емоційний та поведінковий. Когнітивний компонент включає здатність адекватно сприймати та оцінювати ситуацію, аналізувати інформацію та приймати рішення. Емоційний компонент стосується вміння регулювати емоції, зберігати емоційну стійкість та позитивний настрій. Поведінковий компонент передбачає здатність до ефективної взаємодії з оточуючими, вирішення конфліктів та адаптацію до нових умов.

На соціально-психологічну адаптованість молоді в умовах війни впливає низка факторів. Сімейні відносини відіграють ключову роль, оскільки підтримка та згуртованість родини є важливим ресурсом для подолання стресу. Соціальне оточення, включаючи друзів, однолітків та громаду, також може надавати емоційну підтримку та допомагати у вирішенні проблем. Крім того, особистісні риси, такі як стресостійкість, гнучкість та оптимізм, сприяють кращій адаптації до складних обставин.

Взаємозв'язок копінг-стратегій та соціально-психологічної адаптованості є очевидним. Ефективне використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, таких як активне вирішення проблем та пошук соціальної підтримки, може покращити когнітивний та поведінковий компоненти адаптованості. Емоційно-орієнтовані стратегії, як-от позитивна переоцінка ситуації, сприяють емоційній стійкості та психологічному благополуччю. У свою чергу, висока соціально-психологічна адаптованість може полегшити вибір ефективних копінг-стратегій, оскільки особа з розвиненими адаптивними навичками краще справляється зі стресом та має більше ресурсів для подолання труднощів.

Отже, копінг-стратегії та соціально-психологічна адаптованість є тісно пов'язаними аспектами подолання наслідків війни для української молоді. Розуміння та розвиток ефективних копінг-стратегій, а також підтримка факторів, що сприяють соціально-психологічній адаптованості, є надзвичайно важливими для забезпечення психологічного благополуччя та успішної адаптації молоді до нових реалій. Системний підхід, що враховує ці фактори, допоможе розробити ефективні програми психологічної підтримки та реабілітації для молоді, постраждалої від воєнного конфлікту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойчук Ю. Д., Палій А. А., Копач М. П. Психосоціальна допомога дітям та молоді в умовах війни. Харків : Фоліо, 2022. 268 с.
2. Гула Р. В., Лукомська С. О. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених студентів в умовах війни. *Психологічний журнал.* 2023. № 1. С. 78–92.
3. Іванов В. М., Кучмєєва О. В., Ніколаєв Б. В. Копінг-стратегії подолання стресу у студентів в умовах воєнного конфлікту. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія.* 2021. № 2. С. 112–124.
4. Костенко А. М., Шульга А. А. Психологічна підтримка молоді під час війни : посібник. Київ : Наш формат, 2022. 215 с.
5. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О., Нагірняк М. О. Соціально-психологічна адаптація молоді в умовах воєнного часу. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2023. 156 с.

УДК 159.944.3

Гершанов Алекс,
директор навчальних програм Ізраїльської коаліції по роботі з травмою;
Макієнко Наталія Олегівна,
офіційна представниця Ізраїльської коаліції по роботі з травмою в Україні;
Пєтухова Ірина Олексіївна,
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМ ІЗРАЇЛЬСЬКОЇ КОАЛІЦІЇ ЩОДО РОБОТИ З ТРАВМОЮ У ДЕРЖАВНОМУ ПОДАТКОВОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

Державний податковий університет – заклад вищої освіти, який зазнав чисельних руйнацій з боку військ рф на початку повномасштабного вторгнення. Навчальні корпуси, гуртожитки залишилися без дахів, вікон, вщент було зруйновано адміністративний корпус. Проте це не зупинило освітній процес, і навчання у он-лайн форматі було розпочато разом із іншими закладами вищої освіти 2 квітня 2022 року, а з 2023 року здобувачі вищої освіти перемістилися із ZOOMу у навчальні аудиторії. Увесь цей час колектив кафедри відчув колосальну професійну підтримку з боку фахівців Ізраїльської коаліції по роботі з травмою: ми одразу отримали контакти ізраїльських психологів, які надавали безоплатну психологічну підтримку тим, хто її потребував в Україні, тож питання щодо надання фахової допомоги співробітниками кафедри, було знято. У результаті плідної співпраці співробітників кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін із представниками Ізраїльської коаліції по роботі з травмою, 26 червня 2023 року було укладено Меморандум про співпрацю між Державним податковим університетом та Ізраїльською коаліцією по роботі з травмою [2].

Укладання Меморандуму стало поштовхом до практичного втілення ідеї формування резильєнтного суспільства в Україні через навчання представників «першої лінії зіткнення» навичкам самодопомоги та допомоги

іншим. «Перша лілія зіткнення» – категорія професій, які першими стикаються з людським болем, стражданням, панікою, це: ДСНС, Національна поліція, Національна гвардія, Державна прикордонна служба України, Укренерго, Укрзалізниця, екстерна медицина, ЦНАПи, шелтори, соціальні служби, критична інфраструктура, освіта тощо. З метою професійної підготовки і опанування досвіду країни Ізраїль, психологи Університету і викладачі кафедри пройшли тренерську підготовку, за результатами якої отримали сертифікати фасилітаторів базового навчального модулю «Навички самодопомоги та допомоги іншим» від Ізраїльської коаліції по роботі з травмою в Україні, що дозволило надалі здійснювати навчання населення країни щодо формування життєвоважливих навичок самодопомоги і допомоги іншим, мінімізації симптоматики гострих стресових розладів.

Усвідомлюючи важливість ідеї життєстійкості громад країни, представниками кафедри підготовлено загальну короткострокову програму «Навички психологічної самодопомоги та допомоги іншим у кризових ситуаціях» (загальна кількість годин – 30 годин / 1 кредит ЄКТС; дистанційних занять – 24 години, самостійна робота – 6 годин), яка пройшла погодження Національним агентством України з питань державної служби (НАДС) наказом від 7 листопада 2023 р. № 178-23. Метою навчання за даною програмою стало формування умінь та навичок самодопомоги, допомоги іншим у кризових життєвих ситуаціях. До основного переліку тем загальної короткострокової програми включено наступні: Протокол самодопомоги; Перша емоційна підтримка; Вигорання, втома від співчуття, вторинна травматизація; Профілактика суїцидів у громадах; Безперервність життя і ресурсна модель BASIC PH [3].

За цією програмою з 26 по 28 березня 2024 року було організовано навчальний тренінг для державних службовців місцевого самоврядування, які займають посади державної служби категорій «Б» та «В». Отримані позитивні відгуки учасників засвідчили важливість створення даної програми. *«З пройденої програми, на мою думку, не можливо виокремити, щось більш важливе, щось менш важливе. Оскільки, в кожній темі є саме той аспект, який я виокремила для себе як актуальний саме на даний час. На мою думку, нашому суспільству важливо якнайбільше знати про «салютогенний підхід» та застосовувати його у повсякденному житті».*

«Я вважаю, що такий курс необхідно проводити якомога більшій кількості людей та на постійній основі, аби вони змогли не просто «вивозити» все те, що з ними зараз відбувається, а змогли віднайти ресурс для комфортного та щасливого життя».

«Для мене, як для людини, що працює в ТЦК та постійно зіштовхується з військовими та членами їх родин, це було особливо важливо. В моєму випадку дуже важливо мати змогу допомогти собі та відновити власний ресурс, аби стати надійною опорою для інших …. Але найбільш актуальною виявились тема утрати та відновлення за ресурсною моделлю BASIC PH».

«Збереження ментального здоров'я моїх колег, покращення репутації інституту державних установ, отримання якісних послуг без істерик та погроз – це все є важливим, позаяк якісно покращить процес комунікації між різними категоріями населення у нашій державі. Та за два роки державної служби я не бачила курсів підвищення кваліфікації, спрямованих на психоедукацію працівників установ. Тож саме лише створення подібної програми є її значною перевагою».

Усвідомлюючи необхідність формування життєстійкості у здобувачів вищої освіти, нами було розроблено робочу програму навчальної дисципліни за вибором: «Екстрена психологічна допомога особистості» для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної та заочної форм навчання спеціальності 053 «Психологія», розраховану на 120 аудиторних годин (у ОПП та навчальний план підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» внесені необхідні зміни). Програма складається з двох змістових модулів. *Перший модуль* «Самодопомога та допомога іншим» включає вивчення таких тем: Психологічні навички самодопомоги; Перша емоційна підтримка; Профілактика суїцидів у громадах; Утрата і горювання. *Другий модуль* «Резильєнтність та ресурсне відновлення особистості» спрямований на вивчення тем: Профілактика професійного вигорання; Вторинна травматизація і втома від співчуття: шляхи запобігання; Салютогенез і безперервність життя як принципи резильєнтного суспільства; Модель ресурсного відновлення особистості.

Отже, у освітній процес ДПУ впроваджено методичні матеріали, розроблені на основі матеріалів Ізраїльської коаліції по роботі з травмою [1].

Практична реалізація тренінгів по формуванню навичок кризового реагування у випадку екстремальних подій була організована через навчання: професорсько-викладацького складу, співробітників, здобувачів вищої освіти Державного податкового університету; (9–14 жовтня 2023); директорів шкіл Ірпінської громади (23 листопада 2023), психологів закладів освіти Київської області (29–31 січня 2024); учнівського активу та учителів Ірпінського ліцею № 2 (25 січня 2024).

Популяризація ідей формування резильєнтного суспільства відбувається також у науковій сфері, під час виступів на конференціях, зокрема: Тижні науки у Київському інституті бізнесу і технологій 6–11 листопада 2023 року у доповіді: «Модель BASIC PH для відновлення ресурсного стану особистості»; Київському національному університеті будівництва та архітектури «Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України» 16 листопада 2023 року у доповіді «Модель відновлення психоемоційного стану учасників освітнього процесу в умовах тривалого стресу» [5]; Державному торговельно-економічному університеті під час ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції «Вектори соціальної, організаційної та економічної психології» 23 лютого 2024 року у доповіді «Вплив війни на систему освіти» [4]; Державному податковому університеті, на Всеукраїнській науково-практичній он-лайн конференції з міжнародною участю «Україна і світ: соціально-гуманітарні виміри безпеки та співпраці» 24 листопада 2023 року у доповіді «Принципи побудови резильєнтного суспільства» [6] .

Освіта і наука – важливі фактори формування свідомості населення, які мають бути представлені комплексно: на науковому, методичному, практичному рівнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гершанов А., Макієнко Н. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. Israel Trauma Coalition. К. :7БЦ, 2023. 120 с.

2. Меморандум про співпрацю між Державним податковим університетом та Ізраїльською коаліцією по роботі з травмою. URL : https://drive.google.com/file/d/1s6naftTgzsnWbJpIJkEjsqSN2OKtJjL8/view

3. Навички психологічної самодопомоги та допомоги іншим у кризових ситуаціях. URL : https://pdp.nacs.gov.ua/courses/navychky-psykholohichnoi-samodopomohy-ta-dopomohy-inshym-u-kryzovykh-sytuatsiiakh

4. Пєтухова І. Вплив війни на систему освіти. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології* : тези доп. ІІІ Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 23 лют. 2024 року [Електронне видання] / відп. ред. С. Миронець. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2024. С. 235–238

5. Пєтухова І. О., Костевська Н. В. Модель відновлення психоемоційного стану учасників освітнього процесу в умовах тривалого стресу. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України :* матеріали VI Міжнародної конференції, 16 листопада 2023 року. Київ : Київський національний університет будівництва і архітектури, 2023. С. 322–325.

6. Пєтухова І. О., Костевська Н. В. Принципи побудови резильєнтного суспільства. *Україна і світ: соціально-гуманітарні виміри безпеки та співпраці* : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції з міжнародною участю, м. Ірпінь, 24 листопада 2023 р. [Електронний ресурс]. Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. С. 193–195.

УДК 159.9

Гладка Марія Андріївна,
здобувачка вищої освіти
групи ПСБ-20-1;
Заушнікова Марина Юріївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

ОСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ ПСИХОЛОГА: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ

Особистісна зрілість – це складне, динамічне структурне утворення з області соціально-психологічного розвитку особистості, яке включає в себе такі характеристики як: відповідальність в різних сферах діяльності, самостійність, емоційну зрілість, самореалізацію, адекватне самоствердження, цілепокладання. Високий рівень розвитку даних характеристик відрізняє соціально-зрілу особистість від соціально-незрілої [1].

Першим хто ввів у науку поняття «Зріла особистість» – американський психолог Олпорт Ґ., який відомий своєю «Теорію рис особисті». Він зауважив, що психоаналіз не розглядає дорослу людину, як дійсно дорослу [6]. Тож його зацікавило вивчення характеристик та ознак зрілості. Саме через поняття «зрілість» він описав психічно здорову, дорослу особистість. Цей опис представлений переліком таких основних характеристик, як: здатність бачити себе з боку та самообмеження; здатність до близьких соціальних стосунків; емоційна врівноваженість; самоприйняття; реалістичне сприйняття; належний рівень асертивності; самосвідомість; почуття гумору; здатність діяти самостійно та цілісна життєва філософія.

Розглядаючи особистісну зрілість виділяють такі важливі аспекти, як:

- Особистісна зрілість – це критерій особистісного зростання, і безпосередньо його не характеризує. Зростання не припиняється. Різниця у виді мотивації та організації. Людина з низьким рівнем особистісної зрілості потребує зовнішньої мотивації та організації, а людині з високим рівнем достатньо внутрішньої мотивації та організації.

- Особистісна зрілість – вияв особистісного потенціалу. Життєстійкість людини забезпечується формуванням особистісної зрілості як своєрідної особистісної структури, яка є важливою для его-ідентичності і, таким чином, протистоїть тиску екзистенційної тривоги.

- Самодетермінація є феноменом особистісної зрілості. Стосується здатності та бажання людини реалізовувати свій потенціал і розвиватися на основі віри в себе [1].

Отже, зріла особистість – це особистість, яка внутрішньо детермінована і здатна пристосовувати своє життя до власних потреб та ефективно ним керувати. А також здатність впливати на інших. Відповідно, особистісну зрілість слід сприймати не тільки як особистісну характеристику, а як й професійну рису, яку необхідно розвивати, бо це допомагає сформуватися як спеціаліст, розвиватися та в подальшому керувати своєю кар'єрою.

Розглядаючи структурні компоненти за Оллпортом Г. ми бачимо, що автор визначив такі три риси зрілої особистості:

- кардинальні риси – ці риси всепроникні. Їх впливом можна описати майже всі вчинки людини. Вони домінантні в той мірі що людина відома в першу чергу саме ними. Носії цих риси дуже рідкісні, і пізніше їх іменна стають синонімами цих рис. Наприклад: Нарцис – нарцесизм; Ніколо Макіавеллі – макіавеллізм; маркіза де Сада – садизм, і такі інші [1; 5];
- Центральні риси – це головні риси особистості. Вони стійкий, узагальнені та систематичні. Їх легко помітити оточуючим людям та вони є основою поведінки. Це такі риси як: доброта, чесність, жадібність [1; 5];
- Вторинні риси – незначні та мало виражені риси. Їх складно помітити та систематизувати.

Коли ми говоримо про риси з яких складається особистісна зрілість, то всі вони відносяться до центральних рис. Хоча у науковій спільноті поняття особистісної зрілості, ще недостатньо сформовано.

Можна визначити 6 основних складових: цілеспрямованість, самостійність, динамічність, цілісність, конструктивність, індивідуальність.

Цілеспрямованість – здатність особистості орієнтуватися на поставленні цілі та завдання та виконувати дії для їх досягнення.

Самостійність – це здатність самостійно керувати власним життям. Є два аспекти цієї риси: свобода і відповідальність. Людина сама вирішує як їх жити та несе відповідальність за свої рішення та дії [6].

Динамічність – тобто рух та розвиток. Для особистості важливо невпинно рости та розвиватися.

Цілісність – це підпорядкування внутрішніх процесів в одну цілу систему [6].

Конструктивність – це риса яка відповідає за здатність вирішувати трудності, проблеми, долання криз та покращувати наявну ситуацію [5].

Індивідуальність – це та характеристика яка відповідає за неповторність особистості, її унікального набору якостей. Індивідуальність, як складова відповідає за розуміння своєї особливості.

На реалізацію та прояв характеристик особистісної зрілості залежить від таких чинників, як внутрішній та зовнішній світ та взаємовідносини з соціумом. Важливо зазначити що внутрішній світ є першочерговим фактором впливу на особистість. Внутрішній світ включає в себе прагнення до зростання, бажання розкрити і зміцнити свої здібності, прагнення до більшої ефективності, зрілості і конструктивності.

Розвиток особистісної зрілості є важливим компонентом у становленні майбутнього психолога. Зрілість визначається як основний інструмент у професійній діяльності особистості та умова високої продуктивності праці. Штепа О. С. визначає особистісну зрілість як один з основних критеріїв ефективності професійної діяльності психологів [7].

Розвиток особистості психолога відбувається під час навчання. А саме через вивчення етичних норм роботи, що впливає на характеристики і якості зрілої особистості. Водночас, невід’ємною складовою особистісного розвитку є професійне становлення, яке за своєю суттю є особистісним, спрямоване на успішність та ефективність, формує професійну особистість та сприяє її самореалізації. Тож ми бачимо що це взаємозалежні поняття. Професійний розвиток – це формування професійної спрямованості, достатнього рівня компетентності та інтегрованих якостей, важливих і професійно значущих для суспільства, готовність до професійного зростання та процес пошуку найбільш прийнятного способу діяльності відповідно до особистісних особливостей. Це свідчить про важливість особистісного розвитку для становлення професійної кар'єри. Таким чином, особистісна зрілість відіграє важливу роль у професійному становленні студентів-психологів [3].

Отже, особистісна зрілість є одним з основних критеріїв надійності особистісних якостей психолога. Зрілість визначається як основний інструмент у професійній діяльності особистості та умова високої продуктивності праці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бльок А. М. Психологічні детермінанти особистісної зрілості студентів-психологів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. Вип. 9. С. 5–15.

2. Долинська Л. В., Заушнікова М. Ю. Особистісно-професійна зрілість як психологічна умова формування комунікативної компетентності майбутнього логопеда. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки* : зб. наук. праць / за наук. редакцією І. С. Булах. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 15 (60). С. 35–46. URL : https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1118 ; DOI 10.31392/NPU-nc.series12.2021.15(60).04

3. Особистісно-професійне становлення сучасної молоді: соціально-психологічні та соціологічні аспекти : монографія / Льовкіна О. Г., Романюк Л. В., Пєтухова І. О., Богдановський І. В. Калениченко Р. А. та ін. ; за заг. ред. О. Льовкіної. Ірпінь : Університет ДФС України, 2022. 318 с. URL : https://dpu.edu.ua/kaf-psyh-

4. Перун А. Психологічний аналіз особистісної зрілості студентів-психологів. Львів, 2022. 69 с.

5. Психологія особистості : навчальний посібник / укладачі І. О. Пєтухова, Р. А. Калениченко, О. Г. Льовкіна та ін. ; за заг. ред. Є. М. Суліми. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2021. 338 с.

6. Садчікова О. Г. Теоретичні аспекти вивчення особистісної зрілості. *Габітус.* 2020. Випуск 17. С. 116–120.

7. Штепа О. С. Психологічні особливості формування та актуалізації особистісної зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 5. С. 24–31.

УДК 159.9.:351.74

Гординя Наталія Дмитрівна,
*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології ДТЕУ,
заступник директора Регіонального
центру підвищення кваліфікації
Київської області, м. Київ*

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Вже більше двох років кожний державний службовець відчуває високий рівень стресу у зв'язку зі змінами умов праці під час воєнного стану. Робота в умовах війни особливо підвищує ризики виникнення професійного стресу, адже наразі розширився спектр задач, які необхідно вирішувати державним службовцям, а також наявним є ненормований робочий графік, зміни умов праці, додаткові непередбачувані стрес-фактори та підвищені вимоги щодо рівня професіоналізму працівника задля здійснення належного захисту інтересів нашої країни.

Одними із ґрунтовних теоретичних підходів, що стосуються проблеми психологічних особливостей поведінкових стратегій подолання стресу у професійній діяльності фахівців є праці відомих науковців (Л.М. Карамушки, С.Ю. Лєбєдєвої, Н.В. Оніщенко, Л.А. Перелигіної, О.В. Тімченка) особливості психічних станів і реакцій та їхній вплив на професійну діяльність, які спостерігаються у державних службовців досліджені у працях А.С. Куфлієвського, С.М. Миронця, В.П. Садкового та ін.).

Існує великий перелік реакцій фахівця на стрес в ситуаціях, що викликані стресовою подією. Різні способи реагування на стрес залежать від власне самого стресового фактору, його ступеню вираження та сили інтенсивності, а також психологічних особливостей особистості [5]. Як правило, працівник, який потрапляє в стресову ситуацію, переживає досить інтенсивні негативні емоції [2].

На думку А. Маклакова [5], існує така характеристика психологічного розвитку як адаптаційний потенціал особистості, яка оцінює рівень адаптаційних ресурсів, здатностей особистості. Також аналізуючи дослідження адаптації особистості до стресових подій можна виокремити такі її фактори, як: суб'єктивні (стать, вік, біологічні та індивідуальні якості, характеристики), умови середовища (робочі умови, режим і характер діяльності, особливості соціального оточення) [1].

Кожен державний службовець використовує власні методи, подолання стресу, які мають назву «копінг-стратегії» та формують на основі наявного особистісного досвіду, тобто власних копінг-ресурсів. Можна сказати, що копінг-поведінка є результатом взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

Під подоланням стресу в нашому дослідженні ми розуміємо когнітивні і поведінкові зусилля, спрямовані на адаптацію до стресової ситуації, прогнозування потенційної стресової ситуації і способів її подолання, а також способи зняття психічного напруження, яке виникає в результаті впливу стресора. Саме тому доцільним є дослідження копінгу як діяльності особистості, спрямованої на підтримку або збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, що задовольняють ці вимоги.

У результаті дослідження були окреслені психологічні особливості державних службовців щодо визначення рівня ситуативної і особистісної тривожності, а також – низький, середній і високий рівні стресостійкості у респондентів за методикою стресостійкості Спілбергера–Ханіна, а також за методикою «Копінг-механізми» Є. Хайма. Відповідно до отриманих результатів нами був здійснений розподіл груп державних службовців та визначені середні показники стійкості до стресових ситуацій за методикою стресостійкості Спілбергера-Ханіна та «Копінг-механізми» Є. Хайма.

Так, сума 0-20 балів свідчить про високу стійкість до стресових ситуацій і пливу стресу; 21-50 відповідає середньому рівню стресостійкості, а кількість балів більше 51 – низький рівень стресостійкості і фахівець є дуже вразливим для стресу.

Таким чином, ми виділили три групи респондентів, де у групи 1 був виявлений високий рівень стресостійкості, що спостерігається у більшості опитуваних, у групи 2 – середній рівень стресостійкості, у групи 3 – низький рівень стресостійкості. Результати аналізу групових показників подані у табл. 1.

Таблиця 1 – Показники рівнів стресостійкості державних службовців за методиками стресостійкості Спілбергера – Ханіна та «Копінг-механізми» Є. Хайма

Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
18 % респондентів	27 % респондентів	55 % респондентів
N = 125 (100 %)		

Додатково нами були підраховані показники середніх значень у групах за такими шкалами як: продуктивні, відносно продуктивні, непродуктивні когнітивні копінг-стратегії, поведінкові копінг-стратегії, емоційні копінг-стратегії. Отримані дані наведені у табл. 2.

Таблиця 2 – Показники рівнів стресостійкості державних службовців за методикою «Копінг-механізми» Є. Хайма відповідно до кожної групи

Назви шкал	Показники середніх значень за шкалами									
	Група 3			Група 2			Група 1			Стандартне відхилення
	Низькі	Середні	Високі	Низькі	Середні	Високі	Низькі	Середні	Високі	
Когнітивні копінг-стратегії										
Продуктивні	66%	21%	13%	29,3%	16,6%	54,1%	3%	54%	43%	,47871
Відносно продуктивні	81%	7%	12%	41%	43%	16%	16%	43%	41%	,34341
Непродуктивні	74%	17%	36%	37,2%	43,6%	19,2%	96%	4%	-	,62915
Поведінкові копінг-стратегії										
Продуктивні	61%	36%	3%	81%	6,3%	12,7%	13%	6%	81%	,39591
Відносно продуктивні	84%	16%	-	60,6%	39,4%	-	42%	12%	46%	,50000
Непродуктивні	96%	4%	-	67,3%	31,7%	-	23%	19%	68%	,32198
Емоційні копінг-стратегії										
Продуктивні	98%	2%	-	80,2%	19,8%	-	16%	42%	40%	,62915
Відносно продуктивні	95,4%	4,6%	-	66%	54%	-	13%	54%	33%	,34341
Непродуктивні	-	49%	51%	38 %	43%	19%	-	-	-	,32198
N=125										

Аналіз когнітивних, емоційних та поведінкових копінг-стратегій в групах державних службовців дозволив виявити, що загалом представниками першої групи використовуються активні копінг-стратегії (асертивні дії та пошук соціального контакту), а державні службовці третьої групи використовують пасивні стратегії подолання. Використання неконструктивних стратегій поведінки респондентами з низьким рівнем антиципаційної спроможності може виступати як ризик розвитку синдрому вигорання та свідчення про наявність компенсаторних механізмів подолання внутрішнього

дискомфорту або психологічних комплексів невпевненості в собі та негативізму по відношенню до оточуючих.

Застосувавши кореляційний аналіз, нами були встановлені значимі кореляційні зв'язки між «прийняттям відповідальності» за методикою «Копінг-тест» Р. Лазаруса та між такими показниками, як: «асертивні дії» (ρ=0,954**) на рівні значимості (sig=0,001); «обережні дії» (ρ=0,927**) на рівні значимості (sig=0,001); «когнітивні копінг-стратегії» (ρ=0,542**) на рівні значимості (sig=0,001); «поведінкові копінг-стратегії» (ρ=0,653**) на рівні значимості (sig=0,001); «внутрішній контроль» (ρ=0,834**) на рівні значимості (sig=0,001); «емоційний комфорт» (ρ=0,821**) на рівні значимості (sig=0,001);» (ρ=0,943**) на рівні значимості (sig=0,001).

Окрім того, було виявлено обернені кореляційні зв'язки між «загальним показником агресивності» та «високим рівнем схильності до стресу» за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла та між такими показниками: «когнітивні копінг-стратегії» (ρ=-0,942**) на рівні значимості (sig=0,001); «поведінкові копінг-стратегії» (ρ=-0,939**) на рівні значимості (sig=0,001).

В результаті теоретичного та емпіричного аналізу було встановлено, що для зниження рівня стрес-факторів у професійній діяльності кожний фахівець використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного особистісного досвіду (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Тому копінг-поведінку державних службовців необхідно розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій (способи управління стресовим фактором, що виникають як відповідь особистості на сприйману загрозу) та копінг-ресурсів (відносно стабільні характеристики фахівців і стресу, які сприяють розвитку адаптивних здатностей фахівців).

Проведене емпіричне дослідження дозволило визначити, що високий рівень стресостійкості у державних службовців свідчить про наявність копінг-ресурсів, які проявляються у визнанні фахівцем своєї ролі при виникненні можливих критичних ситуацій, в здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Це сприяє розробці адаптивних психологічних чинників, які дозволять розвинути необхідні поведінкові копінг-стратегії, через розуміння та визначення потенційного стресору та створенням резерву особистісних і середовищних ресурсів, необхідних для успішності копінг-поведінки, особистісного зростання, благополуччя і досягнення поставлених позитивних професійних цілей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волошок О. В. Психологічні прийоми зниження тривоги особистості у стресовій ситуації. *Особистість в екстремальних умовах* : матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Львів, 2019 р. Львів, 2019. С. 10–13.
2. Клюс П. П., Палюх В. Г. Тактична і психологічна підготовка особового складу пожежної охорони. Харків : Основа, 2012. 228 с.
3. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-центр, 2016. 580 с.
4. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-центр, 2017. 432 с.
5. Яковенко С. І. Соціально-психологічна допомога при надзвичайних ситуаціях та критичних інцидентах : монографія / за ред. С. І. Яковенка, В. І. Лисенка. Київ, 2014. 206 с.
6. Selye H. Stress without distress. 1974, 312 p.

УДК 37.014.3

Готра Олена Броніславівна,
кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

ФЕНОМЕН ДОВІРИ В УМОВАХ СУЧАСНОГО ГЛОБАЛІЗОВАНОГО СУСПІЛЬСТВА

Екзистенційний виклик російсько-української війни поставив нові вимоги до громадянського суспільства. Зміни, які відбуваються сьогодні, в першу чергу пов'язані з цінностями, які ми захищаємо та виборюємо. Повернення довіри на міжнародному рівні потребує політика сучасного глобалізованого суспільства. Актуальність феномену довіри в соціальній адаптації в умовах кризового суспільства підтверджує сьогодення. На Всесвітньому економічному форумі "Відновлення довіри" в Давосі в січні 2024 року обговорено ключові глобальні ризики та розглянуто можливості адаптації до них в українському вимірі.

Для подальшої дискусії визначимо, що сучасний стан історіографії показує зростання інтересу до проблематики поняття довіри. Мета даного дослідження – розглянути значення довіри в соціальній адаптації в умовах кризового суспільства. Досліджуючи термін зазначимо, що довіра – це морально-практичне ставлення індивіда до партнера у спілкуванні, яке ґрунтується на вірі в його чесність і щирість. Особистісна настанова у стосунках довіри передбачає обопільне очікування позитивних (благих) наслідків. Довіра може прибрати наївну (дитячу) форму; набувати символічного значення (клятва, присяга та ін.); триматися на особистій відданості чи пристрасті; базуватися на дотриманні інтересів спільної справи. Найбільш поширеною і усталеною формою довіри є авторитет - у взаєминах дітей і батьків, учнів і вчителів та інших, а також у владних стосунках, наприклад, у ставленні до авторитету лідера. Ця форма довіри ґрунтується на ієрархії, і тому може перейти у догматизм. Абсолютна значимість і цінність притаманні довірі у взаєминах дружби і любові, а також - у спрямуванні релігійної свідомості (довіра до Бога). У ділових, партнерських стосунках юридичним гарантом довіри є договір, який регламентує взаємні обов'язки сторін [1, ст. 166].

Для даного дослідження особливий інтерес становить думка дослідниці Наталії Перепелиці, яка зазначає, що сучасні теорії в соціально-економічних науках розглядають довіру як ключову характеристику, яка відрізняє розвинуте суспільство від інших. Вона має всеосяжні масштаби, тому що притаманна відносинам не лише на рівні окремих індивідумів, але й у сфері громадських та урядових інституцій. Зрештою, категорія довіри піднімається до рівня держави як особлива організація суспільства та її міждержавних відносин. Зокрема, Ф. Фукуяма розглядає довіру як почуття моральної єдності, як політичної, так і соціальної, сформованої на основі цінностей, які суспільство має сповідувати [2, с. 15].

Френсіс Фукуяма є дуже відомим американським філософом, соціологом, професором Стенфордського університету та політичним економістом. На його думку довіра важлива у двох ключових аспектах: економічний та політичний. Довіра та соціальний капітал знижує «ціну транзакції» та стимулює швидке економічне зростання. Інші місця соціального капіталу та довіри перебувають у політичній сфері. Будь-яка політична система базується на цінностях, певних інститутах. Якщо люди їх не розподіляють, якщо вони не довіряють один одному, тоді така політична спільнота і держава зможе розвалитися [3].

Отже, довіра є соціальною цінністю, це філософське поняття, яке сприяє побудові міцного громадянського суспільства. Довіра сприяє адаптації особистості особливо в умовах кризового суспільства. В суспільстві з ефективним та неупередженим урядом довіра є вищою, а групові відмінності мають менше значення. Суспільна довіра сприяє економічному зростанню, підвищує якість демократії та інституційну стабільність у країні [4].

Важливі грані проблематики розкриває дослідження професора В.В. Липова, який робить висновок, що довіра як базовий інститут – історично усталена та постійно відтворювана система соціальних відносин, що забезпечує його інтегрованість і виконує функцію взаємопов'язаність інституційних елементів довіри між основними підсистемами суспільства – ідеології, політики, права та економіки [5, с. 19–20].

Важливим джерелом інформації є результати соціологічного опитування, що проводилося соціологічною службою Центру Разумкова з 19 по 25 січня 2024 року. Після початку повномасштабної агресії Росії проти України частка громадян, які вважають, що події в Україні розвиваються у правильному напрямі, істотно зросла (з 20% у грудні 2021р. до 51% у вересні-жовтні 2022р., досягши найвищих показників у лютому-березні 2023р. (61%). Після цього спостерігається тенденція зниження цього показника.

За даними останнього опитування, частки тих, хто вважає, що події в Україні розвиваються у правильному напрямі (41%) і тих, хто дотримується думки, що вони розвиваються в неправильному напрямі (38%), статистично значуще не відрізняються (21% не визначилися). 33% українців вірять, що Україна здатна подолати існуючі проблеми та труднощі протягом найближчих кількох років, 42% вважають, що Україна зможе подолати проблеми у більш віддаленій перспективі, і 9% – що Україна не здатна подолати існуючі проблеми (решта не визначилися). Найбільш оптимістично українці оцінювали перспективи подолання проблем і труднощів наприкінці 2022- на початку 2023рр. (наприклад, у лютому-березні 2023р. – відповідно, 49%, 36% і 3%) [6].

Президент Київського міжнародного інституту соціології Володимир Паніотто пише, що приблизно з вересня минулого року ми не маємо великих добрих новин. Більше половини року пройшло, а люди не втрачають стійкості. Вони готові терпіти стільки, скільки потрібно. Вони мають оптимістичну картину майбутнього. Переважна більшість вважає, що через 10 років Україна буде процвітаючою країною. І рівень щастя хоч і знизився, але це теж не критично. У 2018 році був той самий показник – 64%, – що і зараз. Тобто головне це те, що люди зберігають стійкість і бажання боротися з ворогом [7].

Філософ та Вахтанг Кебуладзе пояснює, що у найновішому творі з промовистою назвою «Довіра» сучасний вчений Френсис Фукуяма пише: «Закон, угода, економічна доцільність є необхідною, але аж ніяк не достатньою базою стабільності та добробуту в постіндустріальну добу – вони мають спиратися на такі речі, як моральні зобов'язання, відповідальність перед суспільством і довіру, які, своєю чергою, живуть традицією, а не раціональним розрахунком». Тож у сучасному цивілізованому світі довіра разом із іншими моральними властивостями є умовою добробуту кожної окремої людини. Понад те, Френсис Фукуяма вважає, що це стосується не лише окремих громадян, а й суспільства в цілому. Найуспішнішими сьогодні є ті країни, в яких домінує взаємодовіра: «…добробут країни, а також змагальна спроможність на тлі інших країн визначається одною універсальною культурною характеристикою – притаманним її суспільству рівнем довіри» [7].

Що стосується віри у перемогу України у війні, то її висловлює більшість респондентів, хоча певна зневіра прокрадається й у доволі щільні лави оптимістів. Так, станом на початок лютого 2024 року 89% українців загалом вірили у перемогу, з них 60% безумовно були переконані в цьому.

У травні 2022 року аналогічні показники складали 95% та 80% відповідно [8]. «А де під час війни був ти?» Соціолог Володимир Паніотто – про нові лінії поділу українців https://glavcom.ua/interviews/natsija-optimistiv-sotsioloh-volodimir-paniotto-namaljuvav-portret-ukrajintsiv-chasiv-vijni-991063.html.

Таким чином, довіра є однією з базових цінностей сучасного суспільства. На підставі аналізу розглянуто аспекти даної проблематики. Аналіз публікацій та опублікованих матеріалів засвідчили, що проблематика дуже цікава. Водночас виявлено багато недостатньо вивчених питань у дослідженні даної теми. Аналіз цієї теми сприятиме в пошуках способу протидії глобальним ризикам та зміцнюватиме значення України в глобалізованому світі. Проблема довіри є надзвичайно важливою в сучасному світі. Наше завдання допомогти відновленню та укріпленню довіри та сприяти промоції українського порядку денного у світі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Довіра. Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. / Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України Київ : Абрис, 2002. 742 с.

2. Перепелиця Н. О. Довіра як чинник політичного розвитку: погляд Френсіса Фукуями. *Політикус* : наук. журнал. 2019. № 2. С. 11–16.

3. Відкрита лекція Фукуями у Києві: головне. URL : https://www.radiosvoboda.org/a/29961683.html

4. Грущинська Н. Довіра як цінність. URL : https://economistua.com/dovira-yak-tsinnist/

5. Липов В. Довіра: від ціннісних засад до конкретних інституціональних форм та функцій. Формування та трансформація. *Творення простору суспільної довіри в Україні XXI століття* : матеріали науково-практичної конференції, м. Львів, 17–19 лютого 2016 року. К. : ДВНЗ «Університет банківської справи», 2017. 523, [58–75] с. URL : http://www.aub.org ; ua/images/conf3/11.doc&embeded=true

6. Оцінка громадянами ситуації в країні та дій влади. Довіра до соціальних інститутів, політиків, посадовців та громадських діячів (січень 2024 р.). URL : https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/otsinka-gromadianamy-sytuatsii-v-kraini-ta-dii-vlady-dovira-do-sotsialnykh-instytutiv-politykiv-posadovtsiv-ta-gromadskykh-diiachiv-sichen-2024r

7. Паніотто В. Відставка Залужного відразу відобразилася на рейтингу Зеленського. URL : https://www.pravda.com.ua/articles/2024/04/2/7449203/

8. Кебуладзе В. Довіра і цивілізація. URL : https://tyzhden.ua/dovira-i-tsyvilizatsiia/

УДК 343.63

Готра Олена Броніславівна,
кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін;
Афанасьєва Людмила Миколаївна,
здобувачка вищої освіти академічної
групи ПСМз-23-2,
Державний податковий університет

ЗАПОБІГАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОМУ НАСИЛЬСТВУ СЕРЕД ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ

Не існує ідеальних стосунків. Завжди є суперечки, конфлікт інтересів та сварки. Проте, коли людина усвідомлено принижує та знецінює іншу – це ознака психологічного насильства. Спробуємо розібратися з видами психологічного насильства та розповімо та куди звертатися по допомогу.

Психологічне насильство – це маніпуляції, словесні образи, приниження та шантаж. Кривдник чинить насильство зумисне, аби викликати в людини емоційну реакцію та завдати шкоди. Ознаки психологічного насильства:

Контроль. Кривдник прагне керувати життям іншої людини. Він хоче впливати на вибір роботи, друзів чи навіть одягу.

Знецінення. Це приниження, нецензурна лайка та словесні образи. Таким чином кривдник прагне завдати емоційного болю іншій людині.

Ігнорування. Кривдник ігнорує потреби людини та вдає, що її не існує. Це один із методів покарання.

Ізоляція. Кривдник забороняє спілкуватися з іншими людьми, ходити на роботу або навчання.

Переслідування. Кривдник стежить за постраждалою в реальному житті та соцмережах. Погрожує та шантажує, аби отримати бажане.

У психологічному насильстві кривдник намагається встановити контроль над життям іншої людини та самоствердитись завдяки цьому. Особливо поширене психологічне насилля насильство в сім'ї.

Донедавна фрази на кшталт «я знаю, як тобі краще!» та «ти мені винна, бо ми тебе виховали» сприймалися як частина виховання. Проте ці словесні маніпуляції належать до психологічного насильства [1].

У деяких випадках, систематичне психологічне насильство може нанести серйозну шкоду здоров'ю психіки, викликаючи: почуття сорому і провини, втрату пам'яті або сюрреальне відчуття дійсності, емоційну нестабільність та перепади настрою, почуття безвихідності, думки про самогубство.

Як розпізнати психологічне насильство? Психологічним насильством може бути будь-який словесний акт, спрямований на підрив психоемоційного стану людини. Проте не кожна сварка — це приклад психологічного насильства. Існують певні ознаки, за якими можна виявити психологічне насильство:

постійна образлива критика, маніпулювання, контроль над життям жертви;

звинувачення, засудження, словесні образи;

обзивання нецензурними словами, приниження;

ігнорування як спосіб «покарання» (як серед дорослих, так і щодо дітей);

покарання та погрози покарання, погрози життю й здоров'ю, заборона висловлювати свою думку, вільно пересуватися поза домом та спілкуватися з близькими;

зняття людиною із себе відповідальності за негативний вплив на психологічний стан жертви;

відмова спілкуватися, щоб змусити жертву почуватися винною, принизити її;

ізолювання жертви від спілкування з друзями чи родиною, контроль над спілкуванням через прочитання особистої пошти і повідомлень у соцмережах;

знецінення людини, цілковитий контроль над усіма сферами її життя [2].

У Верховній Раді України зареєстровано проект Закону № 7005 про внесення змін до деяких законів України щодо запобігання мобінгу.

Під ***мобінгом*** слід розуміти форму психологічного насилля, яка полягає в тривалому та систематичному цькуванні працівника в колективі, сексуальному домаганні, психологічному тиску на нього з метою подальшого звільнення.

Проектом Закону пропонується імплементувати Європейське законодавство та ввести до Кодексу законів про працю України, Закону України «Про зайнятість населення» та Кримінального кодексу України поняття мобінг, врегулювати на законодавчому рівні права та гарантії для працівників, які постраждали від проявів мобінгу на робочому місці, а також передбачити кримінальну відповідальність за систематичне застосування елементів мобінгу наслідком якого є звільнення працівника.

Зокрема, пропонується передбачити, що мобінг може бути причиною розірвання трудового договору, укладеного на невизначений строк, з ініціативи працівника. В разі припинення трудового договору через мобінг працівникові виплачується вихідна допомога в розмірі не менше середнього місячного заробітку.

В разі ушкодження здоров'я працівника, причиною якого став мобінг, заподіяна шкода відшкодовується в розмірі понесених витрат на лікування та грошової компенсації моральної шкоди, яка відповідає розміру заробітної платні працівника за час тимчасової непрацездатності. [3].

Куди звернутися по допомогу, коли щодо вас застосовується психологічне насильство? Про психологічне насильство не можна мовчати. Міністерство охорони здоров'я України зазначає, що тривале психологічне насильство приводить до психологічних розладів, безсоння та панічних атак.

Перш за все, звертатись потрібно до поліції за номером 102. Правоохоронці приїжджають на місце виклику, зупиняють насильство та допомагають написати заяву на кривдника.

Консультації, підтримку чи допомогу можна отримати також на лініях:

15-47

Гаряча лінія для постраждалих від домашнього насильства. Одна з її функцій – це психологічна допомога жертвам насильства. Лінія абсолютно безкоштовна та працює цілодобово.

0 800 500 335 або 116 123 (з мобільного)

Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та ґендерної дискримінації. Консультанти надають психологічну підтримку та план дій, як припинити насильство.

Якщо ви не можете розмовляти, то допомогу можна отримати в текстовому форматі:

Skype: @lastrada-ukraine

Facebook: @lastradaukraine

Telegram: @NHL116123

Email: hotline@la-strada.gov.ua

Психологічні консультації для підлітків Teenergizer

https://teenergizer.org/consultations/

Можна отримати консультації про ознаки та причини психологічного насильства. Окрім того, психологи надають підтримку підліткам у кризових ситуаціях. Це анонімно та безкоштовно [1].

Психологічне насильство не потрібно сприймати як належне. Це не просто сварки, виховання чи суперечки. Життя людини ніхто не має права знецінювати чи контролювати.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. «Ти нічого не досягнеш без мене». Що таке психологічне насильство і як його довести. Розірви коло. URL : http://surl.li/gqywrk

2. Психологічне насильство: як розпізнати та перестати дорікати близькій людині? / ПРОЄКТ КЕШЕР. URL : https://www.projectkesher.org.ua/news/psykholohichne-nasyl-stvo-iak-rozpiznaty-ta-perestaty-dorikaty-blyz-kiy-liudyni/

3. Психологічне цькування на роботі каратимуть штрафом і арештом / Відділ кадрів 24. URL : https://vk24.ua/news/psihologicne-ckuvanna-na-roboti-karatimut-strafom-i-arestom

УДК 159.923.2

Готра Олена Броніславівна,
кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін;
Глущенко Анна Олексіївна,
здобувачка вищої освіти академічної
групи ПСМз-23-2,
Державний податковий університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Український психологічний ХАБ дає наступні пояснення того, що таке самовдосконалення.

Самовдосконалення – це постійний процес особистого зростання та розвитку, спрямований на поліпшення якостей, навичок, знань та навичок людини з метою досягнення внутрішніх та зовнішніх цілей. Цей шлях може включати в себе самоспостереження, навчання, рефлексію, а також практичні дії для досягнення бажаного рівня особистої гармонії та успіху.

Самовдосконалення – це невід'ємна частина нашого життя, яка спрямована на постійний розвиток та вдосконалення власної особистості. Цей процес дозволяє нам стати кращою версією самих себе та досягти нових висот у різних сферах життя.

Це:

1. Пізнання себе

Початок самовдосконалення починається з розуміння власних сильних та слабких сторін. Рефлексія над власними цілями, бажаннями та цінностями допомагає визначити напрямок розвитку.

2. Навчання нових навичок

Навички - це будівельні блоки самовдосконалення. Вивчення нового, незалежно від того, чи це мова, навички управління часом чи творчість, розширює наші можливості та відкриває нові горизонти.

3. Постійна саморефлексія

Ключовий аспект самовдосконалення - це постійний аналіз власних досягнень та невдач. Саморефлексія допомагає виявити та усунути можливі перешкоди на шляху до розвитку.

4. Розвиток емоційної інтелігенції

Розуміння та керування власними емоціями, а також вміння ефективно спілкуватися з іншими, грає важливу роль у становленні як особистості.

5. Фізичне здоров'я і добробут

Фізична активність, збалансована дієта та регулярний сон - основа енергії та витривалості, необхідних для досягнення цілей.

Самовдосконалення – це постійний процес, який допомагає нам розвиватися та стати кращою версією самих себе. Починайте з малого, вдосконалюйте себе крок за кроком та ніколи не зупиняйтесь на досягнутому. Цей шлях наповнений викликами, але він вартий кожного зусилля. Станьте свідомим творцем власного життя та досягніть найвищих вершин особистісного [1].

Процес самовдосконалення – це усвідомлена діяльність людини, що спрямована на розроблення, удосконалення чи зміну власних якостей відповідно до соціальних і індивідуальних цінностей, орієнтацій, інтересів, цілей, що формуються під впливом умов життя і суспільного виховання. В реальній життєдіяльності особистості самосвідомість виявляється у нерозривній єдності своїх окремих внутрішніх процесів – самопізнання, емоційно-ціннісного ставлення до себе і саморегуляції поведінки у найрізноманітніших формах взаємодії людей.

Самовдосконалення особистості залежить від її власної активності, яка сприяє самотворенню і самоствердженню цінності Я. Необхідною умовою розвитку даного процесу є тісний взаємозв'язок змістових характеристик його цілей з актуальними цінностями суспільства, які фактично виступають регуляторами міжіндивідуальних взаємин [2].

Особистісний розвиток допомагає стати кращим і досягти гармонії.

Тренінги та курси з особистісного розвитку – чудовий спосіб розвивати себе.

Самовдосконалення сприяє зростанню особистості та досягненню успіху.

Психологічні практики та методи допомагають у процесі саморозвитку.

Саморефлексія та самоаналіз є важливими компонентами особистісного розвитку.

Важливість особистісного розвитку

Усвідомити принципи особистісного розвитку дуже важливо. Це допомагає вам стати кращими. Розвиваючи себе, ви покращуєте життя в усіх аспектах.

Зростання особистості пов'язане з вашим внутрішнім світом. Воно дозволяє вам розкрити свої можливості. Ставати кращою версією себе – ось мета.

Ключі до розвитку:

Самоаналіз та усвідомленість: Знайте свої сильні та слабкі сторони. Самоаналіз допоможе зрозуміти, що покращити. Будьте усвідомленими, щоб ухвалювати правильні рішення.

Навчання і самоосвіта: Щоб рости, шукайте знання. Читайте, слухайте, беріть участь. Нові бачення роблять вас сильнішими.

Особиста рефлексія та саморозвиток: Оцінюйте себе, щоб ставати кращими. Зміни та стрибки за межі комфорту – ваше зростання.

Особистісний розвиток вимагає зусиль і прагнення до кращого. Це шлях до успіху та задоволення.

Психологічні практики та методи самовдосконалення

Психологічні практики важливі для розвитку особистості. Вони допомагають досягати цілей. Важливо дбати про свій емоційний стан.

Медитація допомагає стати гармонійнішою. Вона вчить зосереджуватися на сьогоденні. Також медитація покращує самосвідомість і концентрацію.

„Медитація – це зауваження, що процес навчання і шлях саморозвитку можливі, щойно ви відпустите свої уявлення про себе і своє майбутнє." – Дебора Кінг

Позитивне мислення вкрай важливе. Використовуйте твердження для успіху. Вірте в себе та прямуйте до цілей.

Саморефлексія допомагає зрозуміти себе. Вона виявляє, що потрібно змінити. Цей процес сприяє зростанню.

Психологічне консультування допомагає розібратися в емоціях. Психолог дає поради для вирішення проблем. Це сприяє особистому зростанню [3].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Самовдосконалення це... Український психологічний ХАБ. URL : http://surl.li/txmcmv
2. Пенькова О. І. Розвиток самовдосконалення особистості у соціальному середовищі. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Том IX : Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія. Київ ; Ніжин : ПП Лисенко, 2018. Випуск 11. С. 134–141.
3. Особистісний розвиток: Шлях до самовдосконалення / Центр Персонального Розвитку. URL : http://surl.li/yknabm

УДК 65.052:31.15

Данилюк Людмила Сергіївна,
аспірантка
спеціальності 051 «Економіка»;
Згалат-Лозинська
Любов Олександрівна,
доктор економічних наук, професор,
професор кафедри економічної теорії,
обліку та оподаткування,
Київський національний університет
будівництва і архітектури

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО НАВЧАННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ У БУДІВЕЛЬНІЙ СФЕРІ

Будівельна сфера постійно змінюється і з розвитком глобальної економіки, зростанням міжнародного будівельного ринку, важливо мати фахівців, які мають міжнародний досвід та відповідні навички. Фахівцям необхідно постійно оновлювати свої знання та навички, щоб залишатися конкурентоспроможними. Впровадження інноваційних підходів до навчання дозволяє підвищити продуктивність праці в будівництві, зменшити витрати часу та ресурсів, а також сприяти збільшенню прибутковості проєктів. Інноваційні методи навчання дозволяють підготувати фахівців до потреб сучасної будівельної галузі та забезпечити їх здатність до якісної та відповідальної роботи.

Традиційні методи навчання у закладах освіти будівельного профілю включають наступні підходи: лекції, практичні заняття, групові проєкти, лабораторні роботи, різноманітні практики, екзамени та тести. Ці методи допомагають отримати як теоретичні знання, так і практичний досвід у будівельній сфері. В умовах економіки знань методи навчання також динамічно розвиваються на основі впровадження освітніх інновацій (від англ. innovation - нововведення). Під останніми прийнято розуміти процес створення або впровадження нових ідей або методів, які розширюють можливості та покращують результати у певній сфері [1].

Інноваційні підходи доповнюють або замінюють традиційні методи, забезпечуючи більш ефективне та цікаве навчання. Освітні інноваційні

методи включають широкий спектр стратегій, підходів, методік, технік, спрямованих на покращення процесу засвоєння нових знань та підвищення якості освіти. В контексті навчання та підвищення кваліфікації в будівельній сфері, інновації означають застосування новаторських підходів, методів та технологій для покращення якості освіти та підготовки фахівців. До інноваційних методів навчання відносять: ділові ігри, відеонавчання, дистанційне навчання, модульне навчання, тренінгове навчання, Secondment, коучинг, сторітеллінг, екшн-навчання, E-learning, баскет-метод, майстер-класи, кейс-стаді, Buddying [2].

В будівництві, зокрема при управлінні будівельною технікою, набуває поширення використання такого інноваційного методу навчання, як симуляції або віртуальна реальність. Віртуальна реальність та симулятори генерують іммерсивну атмосферу для навчання. Це інноваційна технологія, яка дозволяє повне або часткове занурення у віртуальний світ [4]. Віртуальна реальність передає відчуття присутності на будівельному майданчику, без необхідності використання реальних матеріалів та обладнання. Це дає можливість навчатися та отримувати практичний досвід без ризику потенційно небезпечних ситуацій у реальному житті. Завдяки інтерактивності та можливості налаштування, використання віртуальної реальності дозволяє навчатися у власному темпі і отримувати індивідуальні рекомендації, вчасно реагувати на потреби та підлаштовувати навчальні плани.

У сучасному конкурентному оточенні будівельні компанії стикаються з різними викликами, пов'язаними з постійною зміною умов ринку, зростаючими вимогами до якості та продуктивності, і необхідністю постійного оновлення знань та навичок персоналу. В таких умовах значення м'яких навичок, або м'яких компетенцій, стає все важливішим. Це набір особистих якостей та навичок, які сприяють успішній взаємодії між людьми та їх здатності адаптуватися до змінних умов та складних завдань. До ключових м'яких компетенцій, які є критичними для будівельних компаній, відносяться: робота в команді, комунікативні навички, лідерські якості, креативність та інноваційність, психологічна стійкість, здатність управляти конфліктами, емоціями, тощо. Так, зокрема, ефективна робота в команді передбачає спроможність співпрацювати з іншими для досягнення спільних цілей, вміння конструктивно взаємодіяти, вирішувати конфлікти. Для взаємодії в рамках трудового колективу важливими є комунікативні навички - чітке та лаконічне спілкування, вміння слухати, розуміти та переконувати. Для майстрів, прорабів та керівників різних рівнів важливими є лідерські

якості - вміння приймати рішення та нести відповідальність. Для інженерів та конструкторів не обійтись без креативності та інноваційності, здатності генерувати нові ідеї та шукати нестандартні рішення. Геймифікація навчального процесу із застосуванням ігор, головоломок та квестів робить його більш захоплюючим та занурює учасників у практичні сценарії, покращуючи засвоєння м'яких навичок.

У військовий час командам будівельників необхідно підтримувати безконфліктні, відкриті взаємини та розвивати стресову резильєнтність. Це допомагає зберігати продуктивність, згуртованість та психологічне здоров'я персоналу в умовах стресу та небезпеки. Впровадження тренінгів з управління стресом, емоційного інтелекту та ефективної комунікації сприяє формуванню стійкості до викликів, згуртованості команд та здатності швидко адаптуватися до мінливих обставин. Онлайн-платформи, дистанційні курси та вебінари, доступні 24/7, дозволяють фахівцям навчатися у зручному темпі, обмінюватись досвідом та отримувати зворотний зв'язок від експертів.

Розвиток м'яких компетенцій може принести компаніям ряд переваг: покращення командної роботи та співпраці між співробітниками; здатність адаптуватися до змін та вирішувати нестандартні завдання; посилення комунікативних навичок для спілкування з клієнтами та партнерами; збільшення задоволеності персоналу та зниження плинності кадрів; підвищення загальної продуктивності та конкурентоспроможності компанії.

Наставництво та коучинг є важливими інструментами для розвитку м'яких компетенцій фахівців у будівельній галузі. Досвідчені наставники можуть передавати знання та навички молодшим колегам, допомагаючи їм набути практичного досвіду та зростати професійно. Коучинг дозволяє виявляти та розвивати лідерські якості, навички ефективної комунікації та вирішення конфліктів.

Впровадження програм наставництва та коучингу створює можливості для особистісного розвитку співробітників, формує культуру співпраці та взаємопідтримки в організації. Це сприяє підвищенню продуктивності та налагодженню ефективної роботи всієї команди.

Водночас впровадження інновацій у процес навчання та розвитку кваліфікації має і негативні аспекти, які необхідно враховувати. Адже впровадження нових технологій та методів навчання є витратним щодо обладнання, технологій, програмного забезпечення та підготовки персоналу. Педагогам може знадобитися отримати додаткові навички та знання, щоб

ефективно впроваджувати їх у навчальний процес. Крім того, можуть виникнути труднощі з адаптацією до нових методів навчання, особливо якщо вони відрізняються від традиційних підходів. В сучасному, середовищі, що перманентно змінюється, очікується високий рівень умінь, знань та навичок від фахівців, що працюють у будівельній сфері. Щоб відповідати цим стандартам і вимогам, необхідно постійно навчатися та розвиватися. Інноваційні методи навчання відкривають нові можливості для покращення процесу навчання та підвищення кваліфікації фахівців у будівельній галузі.

Для ефективного впровадження нових методів доцільно залучати досвідчених тренерів, коучів та наставників, які мають практичний досвід роботи в будівельній галузі. Впровадження нових технологій та методів навчання має бути системним і комплексним, охоплюючи всі аспекти розвитку м'яких компетенцій фахівців будівельної сфери. Необхідно регулярно оцінювати ефективність впроваджених методів та вносити корективи для підвищення їх дієвості. Для успішної реалізації важливою є активна підтримка та залучення керівництва будівельних організацій до процесу впровадження нових підходів, методів навчання та розвитку персоналу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гальчук А. А. Трактування та взаємозв'язок категорій «інновація», «новація», «нововведення», «інноваційний процес» та «інноваційна діяльність». *Ефективна економіка.* 2015. № 9. URL : http://www.economy.nayka.com.ua/ ?op=1&z=4295

2. Корнєєва Т. С. Інноваційні методи розвитку персоналу та його вплив на ефективність праці. Конкурентоспроможна модель інноваційного розвитку економіки України. 2018. С. 281–283.

3. Овчаренко Т. С. Інноваційні підходи до навчання персоналу підприємства: переваги та недоліки. *Актуальні питання у сучасній науці.* 2023. № 9(15). С. 123–139.

4. Використання віртуальної реальності для навчання та розвитку професійних навичок. URL : https://kzgizh.knukim.edu.ua/kafedra/novyny/2471-vykorystannya-virtualnoyi-realnosti-dlya-navchannya-ta-rozvytku-profesiynykh-navychok

УДК 364.4:159.98

Дешко Оксана Анатоліївна,
завідувачка навчальної лабораторії «Тренінговий центр Human resource (consulting)»,
Державний податковий університет

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГОВИХ МЕТОДИК В УПРАВЛІННІ ПЕРСОНАЛОМ

Тренінг є механізмом нарощування ефективності компанії через розвиток компетенцій персоналу. Серед основних причин замовлення проведення тренінгу в компанії 80 % пов'язані з компетенціями, головними з яких є: необхідність підвищення кваліфікації співробітників; невідповідність персоналу службовим обов'язкам; проблеми мотивації персоналу, необхідність уведення в компанії корпоративної культури, а також постійно зростаючі вимоги у зв'язку зі стрімким розвитком науки та техніки [1].

Роль тренінгу особливо підвищується, коли йдеться про безперервну освіту дорослих. Передусім управлінців. Спостерігається необхідність проблемної побудови змісту освіти, яка базується на відтворенні (моделюванні, імітації) в навчанні типових практичних ситуацій, характерних для реальної дійсності. Крім того, у тренінгу врахована ще одна характерна тенденція освіти дорослих – зацікавленість у розвитку навичок групової роботи. Враховуючи сказане, ефективність засвоєння нової інформації на тренінгах набагато вища, ніж на лекціях і семінарах, оскільки тут не лише здобуваються знання теоретичного характеру, а й виробляються практичні вміння і навички.

Сьогодні найбільш затребувані виробничі ділові ігри. Одна з вимог ділових ігор – імітування найбільш характерних елементів діяльності людини, їх максимальне наближення до реальності, що зумовлює необхідність урахування специфіки й умов діяльності конкретного підприємства або відповідних структурних підрозділів. У кожній діловій грі її зміст визначають самі учасники гри. Як правило, хід розгляду ділової гри та її результати не повторюються.

З огляду на всі плюси тренінгів як способу професійного розвитку, який забезпечує оволодіння конкретними компетенціями за короткий час, можливість застосування в роботі отриманих знань і навичок відразу після

тренінгу, підвищення мотивації персоналу, згуртування колективу, можна припустити, що даний вид навчання співробітників буде високоефективним. Окрім того, він дасть змогу не просто формувати і розвивати необхідні компетенції персоналу, а ще й формувати культуру, орієнтовану на бажані цінності організації [2].

Керівник вважається ефективним, якщо очолювана ним організація має високі показники за психологічними і непсихологічними критеріями організаційної ефективності. Не аналізуючи показники непсихологічної ефективності діяльності організації, слід акцентувати на проблемі психологічних, а точніше, особистісних особливостей керівника, які забезпечують ефективність його управлінської діяльності. Вітчизняні дослідники і теоретики також давно наголошували на необхідності підвищення так званої соціально-психологічної, або комунікативної, компетентності менеджерів для досягнення ними більшої ефективності своєї роботи.

Основна мета використання тренінгових методик в управлінні персоналом – розвиток управлінських умінь менеджера відповідно до його особистісних, психологічних особливостей. Основний зміст навчання – прийняття управлінських рішень в ситуаціях ділової взаємодії.

Основні вимоги до тренінгу менеджерів.

1. Диференціація контингенту керівників за галузями та посадами.

2. Етапність підготовки, що поєднує:

● теоретичні заняття (лекційний метод);

● практичні заняття з вироблення умінь і навичок.

3. Комплексність підготовки за рахунок включення наступних дисциплін:

● Економіка

● Основи менеджменту.

● Управління людськими ресурсами.

● Організаційна поведінка.

● Психологія управління.

● Психологія особистості.

● Соціальна психологія груп.

● Психологія спілкування.

4. Активність керівників, яка забезпечується:

● обмеженням чисельності учнів у групі (10-15 осіб);

● переважанням практичних занять над теоретичними;

● використанням ігрових методів (ділових ігор, рольових ігор, психодрами);

● створенням максимальної мотивації до навчання;

● підвищенням відповідальності учасників тренінгу.

5. Інтенсивність навчання.

6. Комплексність впливу.

7. Кваліфікація ведучого тренінгу повинна бути високою і різнобічної, тренер повинен мати знання та вміння в галузі [3].

В сьогоднішніх реаліях для отримання позитивної динаміки діяльності підприємства, необхідно звертати особливу увагу на таку складову як персонал. Важливо вдосконалювати наявні системи управління персоналом. Це можна здійснити шляхом коригування одного із елементів системи, а саме впровадження якісного навчання кадрів, що посприяє досягненню ефективної праці персоналу. Підвищення кваліфікації працівників сприяє залученню хороших фахівців, зниженню плинності кадрів, використанню нових технологій, поліпшенню якості надання послуг, а значить, задоволенню потреб клієнтів, виявленню потенційних лідерів і керівників, дозволяє компанії швидко реагувати на зміни на ринку.

Вагому роль в забезпеченні професійного розвитку високого рівня відіграють тренінги. Термін «тренінг» походить від англійського - навчати, тренувати. Тренінг - це запланований процес, призначений надати або поновити знання та навички і перевірити ставлення до проблеми, ідеї, поведінку з метою їхньої зміни чи оновлення. Тренінг - це ефективна форма роботи для засвоєння знань, інструмент для формування умінь і навичок, що забезпечує спілкування в довірчій атмосфері і неформальній обстановці, а також пізнання себе і навколишнього світу [4].

Отже, можна узагальнити, що тренінг – форма навчання, яка забезпечує умови для максимального отримання нових навичок та знань стосовно визначеної тематики, сфери, сприяє перегляду цінностей та пріоритетів, розвиває та удосконалює конкретні якості та властивості особистості, допомагає працівнику обрати такі форми та методи поведінки, які відповідають визначеній ситуації [5].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Холодницька А. В., Котеленець А. М. Використання тренінгових програм як напрям підвищення діяльності підприємства. *Економіка та ефективне управління підприємством.* 2015. № 9. URL : https://economyandsociety.in.ua/journals/19_ukr/104.pdf

2. Блінов О. А. Методичні рекомендації щодо проведення тренінгу в організаціях (етап підготовки та планування тренінгу). *Збірник наукових статей КиМУ й ІСіПП НАПН України. Серія «Психологічні науки: проблеми і здобутки».* 2010. Вип. 1. С. 44–61.

3. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ, 2022. 184 с.

4. Тренінги з розвитку професійної компетентності андрагогів : практичний посібник / авт. кол. : Баніт О. В., Коваленко О. Г., Котирло Т. В., Піддячий В. М., Самко А. М., Шарошкіна Н. Г. К. : ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України, 2021. 407 с.

5. Ковальчук С., Голюк В. Роль тренінгів в системі управління персоналом торговельного підприємства. Сучасні підходи до управління підприємством. URL : http://conf.management.fmm.kpi.ua/proc/article/view/124357

УДК 159.9:502.31

Дєніжна Світлана Олександрівна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ГЛОБАЛЬНИХ РИЗИКІВ ЦИФРОВОГО СВІТУ

Сучасні цифрові трансформації, що відбуваються в соціальному просторі, зумовлюють динамічність і неоднозначність потенційних векторів його розвитку. Тому в психологічних дослідженнях сучасна епоха постає як епоха глобальних ризиків. Тим самим особливості життєдіяльності людини розуміються як постійна комплексна загроза її психологічному благополуччю. Серед параметрів об'єктивної ситуації глобальних ризиків дослідниками визначаються такі: новизна, складність, суперечливість численних процесів; об'єктивна численність потенційних виборів і рішень у сполученні зі слабкою передбачуваністю їх успішності для всіх суб'єктів. Така об'єктивна ситуація не може не мати виражених психологічних наслідків, які відображаються в динаміці мотиваційної, когнітивної, афективної сфер. Звідси у психологічних дослідженнях розглядаються не глобальні загрози, а особливості їх сприймання, переживання та антиципації різними соціальними суб'єктами. Так, фокус дослідницької уваги зосереджений на певних психологічних характеристиках наслідків глобальних ризиків, зокрема: їх руйнівність для віри людини в свою здатність впливати на майбутнє; амбівалентність оцінки можливих способів їх запобігання; занурення у соціальні уявлення про глобальні ризики [4]. Це дозволяє твердити про кумулятивний стресовий характер сучасних глобальних ризиків, виникнення та розповсюдження сильних афективних реакцій (почуття невизначеності, тривоги, страху), зниження можливостей планування особистого та професійного життя. Такі психологічні наслідки знижують якість життя сучасної людини, негативно відображаються на загальному рівні її психологічного благополуччя.

У реаліях воєнного часу розглянуті проблеми поглиблюються ще й тим, що на ці процеси значною мірою впливають процеси непередбачуваності й нестабільності життя людей. З точки зору психологічних ризиків

для розвитку когнітивної сфери в складних життєвих ситуаціях вирізняють зниження вимог до активності у процесі пізнання, утруднення у формуванні уваги та смислової пам'яті, зниження рівня критичного мислення, здатності до самостійного створення інтелектуального продукту, змінення змісту вищих психічних функцій (насамперед, довільного запам'ятовування), змінення образу світу [3].

Крім того, виокремлюється група ризиків, пов'язаних з афективною сферою, які, у свою чергу, пов'язані з динамікою комунікативних процесів в умовах воєнного часу. Наприклад: трансформації зворотного зв'язку під час онлайн-комунікації призводять до скорочення висловлювань і збіднення можливостей вираження емпатії, виникнення нових норм і нової мови комунікації, постають питання щодо можливості повноцінного вербального вираження власних почуттів, а особливості когнітивних викривлень під час конфліктної взаємодії призводять до швидкої ескалації вербальної агресії [5].

Певна річ, психологічні ризики цифровізації впливають і на цифрову трансформацію людини. Сучасні дослідження в кіберпсихології присвячені вивченню різних аспектів у цій галузі, а саме: вивчення «цифрового громадянства» (Mossberger, Tolbert, McNeal), аналіз закономірностей створення «віртуальних двійників» (Belk), які включаються у процес конструювання ідентичності, вивчення взаємозв'язку характеристик реальної та віртуальної ідентичності (Rui, Stefanone; Herring, Kapidzic). Серед основних ризиків «цифровізації особистості» виокремлюють можливі проблеми ідентифікації («заплутана» і/або «дифузна» ідентичності); деперсоналізація та її вплив на процеси соціального та особистісного вибору, штучна підтримка компенсаторних аспектів «я», що ускладнює його розвиток.

Зазначимо, що серед способів як теоретичного узагальнення різнорівневої емпірики, в якій відображаються наслідки для когнітивно-афективної сфери, так і подолання зайвого оцінювання в її тлумаченні, є позиція «нової нормальності». З цієї точки зору вказані особливості є не стільки ризиками, скільки новими характеристиками свідомості сучасної людини.

У зв'язку з вищевикладеним слід підкреслити практичне значення зарубіжних і вітчизняних емпіричних досліджень, у яких відображаються взаємозв'язки між різними аспектами цифрової соціалізації та загальним рівнем адаптації і, як наслідок, психологічним благополуччям людини.

У проведеному емпіричному дослідженні було поставлено завдання визначити взаємозв'язки між рівнем психологічного благополуччя й пов'язаними з ним особистісними диспозиціями, – з одного боку, та особливостями

адаптації до цифрової повсякденності, – з іншого. Для визначення рівня психологічного благополуччя особистості використовувались наступні методики:

1. «Шкала психологічного благополуччя Варвик – Едінбург» (Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale — WEMWBS), основу якої складало розуміння психологічного благополуччя як позитивного світосприймання, здатності до позитивних переживань і ефективного функціонування. Показниками, які змістовно пов'язані з психологічним благополуччям, були обрані «оптимізм» і «життєстійкість» особистості;

2. «Шкала диспозиційного оптимізму» (Life Orientation Test – LOT-R);

3. Тест життєстійкості, що включає три субшкали – залучення, контроль і прийняття ризику;

4. Опитувальник для визначення рівня психологічної адаптації до цифрової повсякденності, що включав 40 прямих і зворотних тверджень за 5 шкалами: 1) шкала поведінкової адаптації, що тлумачиться як уміння забезпечити власну безпеку до цифрового світу; 2) шкала поведінкової адаптації, яка розуміється як грамотність інформаційного пошуку; 3) шкала комунікативної адаптації до цифрового світу як повсякденного включення у віртуальну комунікацію та адекватності взаєморозуміння; 4) шкала нормативної адаптації до цифровізації як відсутність схильності до омани, шахрайства у віртуальній комунікації; 5) шкала цифрової тривожності, яка інтерпретується як відчуття втрати людиною своєї суб'єктності, переживання неможливості впливати у зв'язку з тотальною цифровізацією. Погодження з твердженнями вказаних шкал оцінювалось від 1 до 5 балів. Передбачалося, що високий рівень психологічної адаптації до цифрової повсякденності буде складатись з високих показників за першими 4 шкалами і низьких – за п'ятою.

Кореляційний аналіз даних за критерієм Спірмена, отриманих за шкалою психологічного благополуччя, та даних з тесту життєстійкості та показників шкали диспозиційного оптимізму, свідчить про високий рівень взаємопов'язаності між показниками адаптації та психологічного благополуччя, загальної життєстійкості та диспозиційного оптимізму (табл. 1).

Таблиця 1 – Взаємозв'язок шкал психологічної адаптації до цифровізації з особистісними диспозиціями

Шкали	1 шкала	2 шкала	3 шкала	4 шкала	5 шкала
Психологічне благополуччя	–0,116	0,029	0,001	0,13	–0,339***
Залучення	0,02	0,088	–0,03	0,284***	–0,360***
Контроль	0,016	0,235**	–0,111	0,274**	–0,340***
Прийняття рішення	–0,055	0,156	–0,102	0,250**	–0,296***
Життєстійкість	0,006	0,175*	–0,084	0,291***	–0,368***
Оптимізм	–0,077	0,009	–0,058	0,204*	–0,189*
Песимізм	0,091	0,02	–0,075	–0,081	0,242**
Диспозиційний оптимізм	–0,096	–0,007	–0,002	0,16	–0,240**

Рівень значимості: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$, *** $p \leq 0,001$.

Як свідчать отримані дані, цифрова тривожність негативно пов'язана з психологічним благополуччям, всіма субшкалами життєстійкості та диспозиційним оптимізмом. Нормативна адаптивність до ризиків цифровізації найбільшою мірою пов'язана з життєстійкістю (як із загальним рівнем, так і окремими субшкалами) і не пов'язана ні з рівнем психологічного благополуччя, ні з диспозиційним оптимізмом. Поведінкова адаптивність як грамотність інформаційного пошуку не пов'язана з психологічним благополуччям і диспозиційним оптимізмом, але давала високо значимі кореляції з субшкалою контролю з тесту життєстійкості. Комунікативна адаптивність до ризиків цифровізації, що розуміється як повсякденне поринання у віртуальну комунікацію, не мала значимих кореляцій з стандартизованими методиками.

Зазначимо, що отримані результати досить суперечливі, оскільки частина показників цифрової адаптації не має взаємозв'язків ні з рівнем психологічного благополуччя, ні з традиційно пов'язаними з ним особистісними диспозиціями. Такий параметр адаптації, як цифрова тривожність, дав шукані кореляції. Високі показники за шкалою цифрової тривожності відповідали погодженню випробуваних з твердженнями, що вони не можуть нічого контролювати у віртуальній комунікації у зв'язку з впевненістю у неможливості змінити «цифровий слід», малою суб'єктністю респондентів

та їх почуття незахищеності в цифровому середовищі. Отриманий результат може бути відображенням загальної соціальної тривожності випробуваних – як у зв'язку з їх соціальним вибором і рішеннями, так і результатом актуальної ситуації. Отже, результат є логічним з точки зору викликів до соціально-психологічної адаптації в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Тогобицька В. Д. Ризики для соціальної сфери під час цифрової трансформації. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2019. № 8. С. 46–54.

2. Хаустова М. Г. Вигоди, ризики та проблеми цифровізації суспільства: загальнотеоретичний аспект. *Аналітично-порівняльне правознавство.* 2023. № 5. С. 753–759.

3. Чаплінська Ю., Казначеєв М. Психологічні особливості сприйняття екологічних ризиків в умовах війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2023. Випуск 16. С. 56–63.

4. Attitudes to global risk and governance survey. (2018). Stockholm: Global Challenges Foundation. URL : https://api.globalchallenges.org/static/files/ComRes2018

5. Brubaker, R. (2020). Digital hyperconnectivity and the self. *Theory and Society.* 49, 5–6, 771–801.

УДК 159.922.7:371.3

Долинська Любов Василівна,
кандидат психологічних наук, професор,
завідувач кафедри соціальної психології;
Гурак Галина Михайлівна,
аспірантка кафедри соціальної психології,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

СПЕЦИФІКА ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ У КОНТИНУУМІ МУЛЬТИКРИЗОВИХ ПОДІЙ

Роки пандемії COVID-19 та повномасштабне вторгнення рф в Україну в лютому 2022 року раптово та кардинально змінили життя українців. Сьогодні кожен громадянин так чи інакше відчуває реальну загрозу для власного життя та здоров'я, можливість втрати близьких, рідних, співвітчизників, що, у свою чергу, призводить до ризиків емоційної дезадаптації та зниження стресоопірних потенціалів людини. Мультикризовість описаних умов складним викликом не лише для дорослої частини суспільства, а й для молоді, підлітків, дітей різного віку. Особливо складно адаптуватися до сучасних кризових умов життя підліткам, адже зовнішня суспільна криза переплітається із труднощами переживання ними вікової кризи. У зв'язку з цим актуальності набуває проблема пошуку особистісних потенціалів стійкості сучасних підлітків до нововиниклих суспільних реалій. Таким потенціалом, на нашу думку, може виступати емоційна стійкість підлітків.

Теоретико-емпіричні аспекти психологічної підтримки підлітків, які стали жертвами наслідків тривалої пандемії та війни, розглянуті в роботах Т. Богданової, М. Веселс, Н. Гаркавенко, Е. Дірегрова, С. Доскач, К. Журби, Т. Матвійчук, О. Осокіної, В. Панка, О. Романчук, П. Сміта, І. Ткачук та інших науковців. Проте, незважаючи на наявні наукові доробки, актуальним залишається не лише вивчення специфіки емоційної підтримки підлітків саме в умовах кризи, а й комплексний підхід до розуміння феномену емоційної стійкості підлітків, як важливої складової психо-емоційного здоров'я в дезадаптуючих умовах життєдіяльності.

Емоційна стійкість є одним з ефективних патернів розвитку особистості підлітка, що допомагає йому вибудовувати концепцію стабільної емоційної поведінки на будь-якому рівні відносин із навколишнім середовищем [3].

Здійснене нами лонгітюдне емпіричне дослідження емоційної стійкості та її психологічних чинників у підлітків впродовж 2015-2023 рр. показало, що сучасні підлітки (2019-2023 рр.) є менш емоційно стійкими (на 5,75%), аніж аналогічна досліджувана група 2015-2016 рр., що може свідчити про прогресування емоційної нестійкості підлітків під час переживання глобальних криз [1].

Пошук можливостей розвитку та оптимізації емоційної стійкості підлітків привів нас до емпіричного виділення ряду чинників емоційної нестійкості сучасних тінейджерів, серед яких: дисбаланс самооцінки та особистісних можливостей, особистісна невпевненість, що компенсується самоконтролем, низька опірність до стресу, імпульсивність на фоні невпевненості, дисонанс у оцінці власного «Я», мотиваційна полярність, емоційна невизначеність, публічна невпевненість, невпевненість у власних силах, агресивно-впевнена поведінка [4]. Враховуючи виявлені чинники, емоційна стійкість сучасних підлітків детермінована нами як інтегративна, динамічна психологічна якість особистості, що відображає здатність підлітка ефективно реагувати на емоційні виклики, зберігати внутрішню рівновагу та відновлювати її після стресових ситуацій, характеризується здоровою впевненістю в собі та реалістичним сприйняттям особистісних можливостей, усвідомленою саморегуляцією, стресостійкістю, умінням регулювати власні емоції та виражати їх адекватно, вірою у власні сили та здатністю будувати підтримуючі стосунки з оточуючими тощо.

Означення феномену, що розглядається стало підґрунтям створення моделі розвитку та оптимізації емоційної стійкості сучасних підлітків, яка включає в себе соціально-психологічний тренінг з розвитку емоційної стійкості підлітків та рекомендації для педагогів, психологів, батьків щодо роботи з емоційно-нестійкими підлітками у період мультикризовості [2]. Водночас перспективними напрямами досліджень залишається розробка стратегій роботи із емоційно нестійкими підлітками, із врахуванням воєнного стану: робота з підлітками, які переживають втрату близьких, дому, осіб батьки яких перебувають у лавах ЗСУ, підлітків, які є емігрантами та ВПО тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гурак Г. М. Психологічні особливості підвищення емоційної стійкості підлітків в кризових умовах життєдіяльності. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції,

м. Ірпінь, 20 квітня 2023 року [Електронне видання]. Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. С. 81–84.

2. Гурак Г. М., Долинська Л. В. Технологія корекційно-розвивальної роботи щодо розвитку емоційної стійкості підлітків. *Габітус.* Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 46. С. 74–79.

3. Aleem S., Jamia M. I. Emotional Stability among College Youth. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology.* 2005. Vol. 31. P. 1–2, 100–102.

4. Gurak H., Dolynska L. Psychological factors of emotional instability in adolescents. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science. Warszawa: RS Global.* 2021. 4 (32). ISSN (p): 2544–9338. P. 21–27.

УДК 159.922.7

Зелінська Ярослава Цезарівна,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології;
Сурмава Софіко Ніазівна,
студентка спеціальності «Психологія», навчальна група Пс-20001бз, Національний університет біоресурсів та природокористування України

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Процес професійної підготовки визначається як динамічний, цілеспрямований, кінцевою метою якого є формування комплексу професійно значущих особистісних якостей, тобто є процесом професіоналізації особистості – професійного розвитку та професійного становлення психолога, генезису особистості у просторі та часі фахової діяльності (Е. Зеєр). Студент - майбутній психолог в період професійного становлення стикається, з одного боку з неоднозначністю, невизначеністю характеристик суб'єкта як компонента буття, мінливістю багатьох психологічних феноменів, психічної реальності в цілому, а з іншого боку – з методологічною невизначеністю сфери психологічної науки і практики, поліпарадигмальністю психології.

Здатність пристосовуватися до змін - це адаптивність, вона відображує результативну сторону адаптації. Адаптивність насамперед полягає в аналізі та адекватному сприйнятті навколишнього середовища і навчального матеріалу, внаслідок чого виробляється вміння залишатися цілісною особистістю. Якщо студент володіє адаптивністю, то він набагато легше переносить багатоаспектність психічної реальності, має можливість адекватно зорієнтуватися в будь-якій ситуації, володіє більш високою психоемоційною стійкістю.

Адаптивність до невизначеності – це комплексне поняття, яке об'єднує концепції адаптивності і невизначеності та має ряд типових ознак: здатність діяти навіть коли невідомі всі факти і можливі наслідки; вміння працювати в умовах дефіциту інформації та часу; можливість людини відчувати позитивні емоції в нових, неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх не як загрозливі, а як такі, що містять виклик для подальшого руху. Адаптивність до невизначеності є невід'ємною складовою

освітнього простору. За результатами проведеного Н. Перегончук [1, с. 42] дослідження було встановлено, що переважно невизначеність у досліджуваних студентів асоціюється із невпевненістю і досить часто викликає негативні переживання та реакції і тільки невелика частина опитаних студентів відносяться до ситуації невизначеності не як до загрози, а до такої, що надає можливості.

Адаптивність студентів - психологів в умовах невизначеності характеризується індивідуальною своєрідністю і різною мірою сприйнятливості до неоднозначності методологічної сфери психології. Для освоєння невизначеності найбільш доцільним є розвиток когнітивного і поведінкового компонентів. Домінування когнітивного компоненту проявляється в гнучкості мислення, відкритості новому досвіду, здатності структурувати і знаходити методологічну спільність науково-прикладних напрямків. Домінування поведінкового компоненту проявляється в посиленні контролю за ситуацією і оволодінні навичками практичної роботи.

Підсумовуючи результати теоретичного аналізу проблеми можна констатувати той факт, що розвиток адаптивності студентів-психологів в умовах невизначеності є складним процесом, який вимагає уваги та підтримки з боку закладів вищої освіти, вміння викладачів формувати чітку професійну позицію психолога, використання особистісних якостей відповідно до вимог професії, активне професійне спілкування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Перегончук Н. В. Ситуація невизначеності перехідного періоду розвитку суспільства як психологічна умова формування професійної компетентності майбутнього психолога *Scientific Journal «ScienceRise».* 2016. № 3/1(20). С. 41–45.

2. Stockinger, K., Rinas, R., Daumiller, M. (2021). Student adaptability, emotions, and achievement: Navigating new academic terrains in a global crisis. Learning and Individual Differences, 90, 102046.

УДК 159.9:355/359.08

Каіжен Даніела Фредеріківна,
здобувачка вищої освіти академічної групи ЖБЗ-21-1,
Державний податковий університет;
Калениченко Руслан Арсенович,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет;
доцент кафедри професійної освіти,
Київський національний університет
будівництва і архітектури

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ДО ВІЙСЬКОВИХ РЕАЛІЙ СЬОГОДЕННЯ

Війна є однією з найбільш травматичних подій для людей, які живуть в зоні конфлікту. Україна переживає війну з Росією з 2014 року, яка мала серйозний вплив на психічне здоров'я людей. Навіть ті, хто не живуть в зоні бойових дій, відчувають вплив війни через зміну соціально-економічної ситуації, зростання напруженості та загрози національної безпеки.

Для будь-кого тривале життя у стресовій ситуації є шкідливим, особливо якщо йдеться про війну. На сьомий місяць повномасштабного вторгнення рф деякі українці вже пристосувалися до нової реальності, інші лише починають це робити.

Для того, аби краще зрозуміти, що таке адаптація, треба спершу розглянути, з чого все почалося. 24 лютого, коли почалася повномасштабна війна, ми всі були дуже шоковані. Українці зіткнулися з чимось новим, чого раніше не було у нашому житті. І саме ця ситуація викликала безліч реакцій: злість, плач, бажання спати, безупинно допомагати та волонтерити, постійно переглядати стрічку новин чи дивитися фото/відео того, що зараз називають "бавовною". Цей список може бути довгим, адже наша психіка індивідуальна і в кожної людини є безліч реакцій.

Однак, наша нервова система не може бути у постійній напрузі та активно реагувати на все, що відбувається навколо. Тож у цей момент і починається адаптація — пристосування і спосіб реагування на нову реальність.

Адаптація є нормальною реакцією організму та нашої нервової системи на ненормальну ситуацію зовні. Це саме те, що відбувається зараз у нашій країні, адже війна — це ненормальна ситуація

Варто зазначити, що адаптація відбувається без нашої волі. Це те, що потрібно нам для функціонування, можливості відновлюватися та набиратися сил для подальшої боротьби. Хочемо ми того чи ні – адаптація відбувається, просто у кожного у своєму темпі.

Адаптація зазвичай допомагає нам вижити. Однак, вона може бути деструктивна. У випадку із сиренами та реакцією на попередження ми свідомо ухвалюємо рішення не йти до сховища або продовжити спати, хоч потенційно це може бути небезпечно. Тобто ми оцінюємо ризики і робимо свій вибір.

Коли ми не можемо змінити середовище, ми змінюємося під нього. Деструктивну адаптацію складно побачити самостійно, вона більш помітна людям з нашого оточення. Наприклад, комусь може стати приємно споглядати насилля або хтось знаходить задоволення від перебування у небезпеці. Тому людина може вважати це нормальним, їй стає комфортно.

Під час конструктивної адаптації людина розуміє, що ситуація навколо не є нормальною, однак їй варто продовжувати життя. Якщо говорити про користь, то ми можемо спостерігати, що деякі люди починають ходити в кафе, виїжджають на маленький відпочинок за місто чи, можливо, відновлюють заняття спортом, планують щось, розвивають свій бізнес. Хтось почав навчатися або зменшив потік новин, став приділяти більше часу друзям, родині й собі.

У випадку з адаптацією хтось дійсно може не відчувати загрози й так себе поводити, але людина й далі продовжує переживати, їй не стає байдуже. Просто вона використовує захисний механізм, щоб пристосуватися, вижити та функціонувати. Тут задача в тому, аби зменшити напругу і знайти сили жити далі. Тому ми трішки дистанціюємося від небезпеки, аби мати змогу надалі активізувати свій організм.

Дуже часто відбувається так, що ми порівнюємо себе з військовими. Тут варто пам’ятати, що більшість з них готували до такого.

Так, війна несправедлива, вона нам не подобається, це жахливо і не має взагалі ні з ким відбуватися. Але це наша реальність і, скоріше за все, військових до неї готували. Вони розуміли, куди йдуть. При цьому, навіть військові мають відпочинок, ротації, вони їздять на реабілітацію, лікування чи просто побачитися з сім’єю.

Питання психологічної підтримки військових сьогодні стоїть дуже гостро, адже після повернення з бойових дій чоловіки та жінки потребують реадаптації та реабілітації. Це не простий та трудомісткий процес.

Під час виконання бойових завдань воїнам доводиться зіштовхуватися з великою кількістю непередбачуваних і страшних ситуацій, які травмують психіку. Це може бути полон, знущання, загибель побратимів, страх смерті.

«Сказати, що вони всі приходять травмовані не можна. Більшість захисників проходить психологічну підготовку. Це забезпечує більш-менш стабільний стан після повернення з бою. На щастя, ситуація в цьому плані покращується», — розповідає Наталія Харитонова. За словами психологині, страх спричиняє дезорганізацію. Через це після безпосередньої участі у воєнних діях захисникам доводиться навчатися жити з новим досвідом в умовах цивільного життя. Наталія каже, що навіть на повітряні тривоги чи вибухи на полігоні, до яких ми звикли, захисники реагують інакше. Їх це може збентежити і злякати.

Після повернення з війни чоловіки та жінки ще тривалий час проживають за правилами війни. Головним серед них є довіра лише тим, хто прикривав їх спину у бою. Також військові звикли підпорядковуватись режиму та певним умовам.

Інколи родинам складно сприйняти поведінку своїх рідних, зрозуміти чому вони не сплять місяцями…Все це через те, що тривалий час їх життя цілодобово перебуває в небезпеці», – каже психологиня.

У випадку порушень зі сном варто звернутись не лише до психолога, а й до невролога або психіатра, тому що це свідчить і про фізіологічні зміни в організмі.

Варто враховувати, що часто військові отримують повторні психологічні травми, вони накладаються одна на одну, тому спілкування з психологом може бути регулярним. Інколи у військових присутня думка, що все саме пройде і можливо впоратись самостійно. Проте більш досвідчені захисники самостійно звертаються до психолога, оскільки розуміють, що їх стан ламає психіку, руйнує стосунки з родиною і друзями.

Заважає усвідомленню та швидкому психологічному відновленню високий рівень героїзації, намагання впоратись із проблемою без допомоги спеціаліста. Інколи ветеран звертається через рік чи навіть декілька після отримання психологічної травми.

На думку Наталії Харитонової, психологічна підтримка військових наразі в нашій країні не знаходиться на достатньому рівні. Деякі житомирські частини не мають навіть військових психологів. Є і психологи, які не пройшли фахову підготовку і займаються не своєю справою.

«Говорити про повне забезпечення ще рано, тому що за дев'ять років ми не мали потрібної підготовки кваліфікованих психологів на державному рівні. В Житомирській політехніці вже третій рік діє спеціалізація екстремальної та юридичної психології, планується відкриття клінічної та реабілітаційної психології. Там готуватимуться фахівці по роботі із травматичними подіями війни, насиллям, особами, які мають інвалідність… Тобто Житомир вже робить ці кроки», – каже Наталія.

Кожен з нас повинен усвідомлювати важливість підтримки психологічного здоров'я, адже після здобуття Перемоги нам потрібно буде будувати щасливе майбутнє, виховувати дітей, вміти жити у новій реальності з пережитим досвідом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація до війни: чому вона відбувається і як собі допомогти. URL : https://nashkiev.ua/life/adaptatsiya-do-viini-chomu-vona-vidbuvaetsya-i-yak-sobi-dopomogti

2. Адаптація військових у цивільному житті: як допомогти захисникам і їх родинам. URL : https://zhzh.com.ua/suspilstvo/adaptaciya-viyskovih-u-civilnomu-zhytti-iak-dopomogti-zahisnikam-i-yih-rodynam.html

3. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія : психологічні науки.* 2022. Спецвипуск. С. 78–85.

УДК 159.98:658(075.8)

Калениченко Руслан Арсенович,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет; доцент кафедри професійної освіти, Київський національний університет будівництва і архітектури;
Дорошенко Ольга Володимирівна,
здобувачка вищої освіти академічної групи ПСМз-23-1, Державний податковий університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДПРИЄМНИЦТВА ЯК ВИДУ ЕКОНОМІЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Вважається, що одним з перших науковців, хто серйозно зацікавився підприємництвом, був А. Сміт. Однак до нього цей «феномен» досліджував Р. Кантильйон, який сформулював тезу, відповідно до якої розбіжності між попитом та пропозицією на ринку дають можливість окремим суб'єктам ринкових відносин купувати товари дешевше і продавати їх дорожче. Саме він визнав цих суб'єктів ринку підприємцями (в перекладі з франц. – посередник) [1].

Найважливіші якості психологічного портрета підприємця науковці виокремлюють у три блоки.

1. До інтелектуального блоку входять: компетентність, комбінаційний хист, розвинена уява, реальна фантазія, розвинена інтуїція, перспективне мислення.

2. Комунікативний блок – талант координатора зусиль співробітників, здатність і готовність до терпимості у спілкуванні з іншими людьми і водночас здатність йти проти течії.

3. Мотиваційно-вольовий блок – це схильність до ризику, відповідальність, прагнення боротися й перемагати, потреба в самореалізації й суспільному визнанні, вираженість мотиву успіху.

Повний перелік наведених якостей характерний до портрета ідеального, а не типового підприємця. У портреті типового підприємця для забезпечення його успішної діяльності слід розвивати обов'язкову наявність

компонентів мотиваційно-вольового блоку, тому що підприємець, насамперед, фігура діюча, активна, творча [2].

На успішність здійснюваної діяльності впливає наявність у підприємця відповідних особистісних якостей. Поряд із цим, основоположне значення для підприємницького успіху мають мотиваційні межі особистості, до яких можна віднести мотивацію досягнення, локус контролю, активність і самостійність; когнітивні навики, що включають націленість на вирішення проблем, толерантність до невизначеності і схильність до ризику; соціальні навики, що мають на увазі міжособистісну реактивність і упевненість в собі.

У описі особистісних детермінант успішності підприємницької діяльності приділимо особливу увагу мотивації досягнення, локусу контролю, схильності до ризику, ціннісним орієнтаціям особистості підприємця.

Мотивація досягнення розглядається як невід'ємна властивість (атрибут) підприємця, де сконцентровані властивості особистості підприємця як цілого.

Передбачається, що характеристика даної утворення і міра його вираженості відображають рівень підприємницької спрямованості особистості в цілому.

Готовність підприємця до ризику як особистісної риси визначається набором і ієрархією його цінностей. М. Рокич розглядав цінності як різновид стійкого переконання, що якась мета або спосіб існування переважніше, чим інший. Підприємці володіють специфічним набором цінностей, які є основними видами цінностей людей, що отримали конкретні втілення в рамках підприємницької діяльності.

Однією з перших спроб визначити психологічний профіль підприємця були емпіричні дослідження Девіда Мак-Клелланда. Основна гіпотеза автора, обґрунтована необхідними емпіричними даними, полягала у тому, що підприємці повинні мати високорозвинену потребу в досягненні, яка зі свого боку обумовлює певний набір поведінкових характеристик і особистісних рис. Особам з мотивацією досягнення, на думку Мак-Клелланда, властиві такі характеристики:

– розгляд ситуації досягнення як приваблюваного чинника;

– впевненість в успіху справи;

– активний пошук інформації для оцінки власного успіху;

– готовність узяти відповідальність і рішучість у ситуаціях невизначеності;

– велика наполегливість у досягненні поставленої мети;

– отримання підвищеного задоволення від цікавих завдань;

– бажання виконувати більш або менш складну, але реальну роботу, відсутність ентузіазму до надскладних або простих завдань;

– здатність не розгубитися в ситуації змагання або перевірки своїх здібностей;

– прагнення до розумного ризику;

– середній, реалістичний рівень домагань;

– велика наполегливість у разі зіткнення з труднощами;

– підвищення рівня домагань після досягнення успіху та зниження після невдачі.

Наявні результати обстежень, як західні, так і вітчизняні, дозволяють виділити комплекс бажаних (необхідних) вимог до організації особистісних рис підприємця, хоча єдиної (узгодженої усіма) точки зору з цього питання немає. Отже, основними особистісними якостями підприємців є:

1. Активність у започаткуванні власної справи і доланні труднощів на своєму шляху.

2. Готовність до ризику, сміливість.

3. Адаптивність, пристосованість до змін у навколишньому (ринковому) середовищі.

4. Кмітливість, винахідливість.

5. Незалежність та самовпевненість.

6. Ініціативність і пошук можливостей.

7. Високорозвинена потреба в досягненнях.

8. Сильні вольові якості та віра в успіх справи.

9. Резистентність (стійкість) до непрогнозованих ситуацій, стресу.

10. Вміння контактувати з людьми.

Найбільш важливими діловими якостями особистості підприємця є:

1. Працездатність і наполегливість у досягненні мети.

2. Практичність і ділова спрямованість на результат.

3. Намагання бути всебічно інформованим щодо вибраного напряму бізнесу.

4. Систематичне планування і спостереження.

5. Новаторство, готовність до пошуку нових ідей та можливостей.

6. Орієнтація у підприємницькій діяльності на ефективність виробництва і високу якість товарів.

7. Планомірність і гранична чіткість у роботі, реалізації стратегії і тактики підприємництва.

8. Здатність переконувати партнерів і встановлювати потрібні господарські зв'язки.

9. Уміння протистояти будь-якому тиску ззовні, шантажу та іншим протиправним діям.

10. Вміння організувати спільну виробничу діяльність.

Крім суто психологічних чинників, успіх у підприємництві здатні забезпечити й інші, які пов'язані не з особистістю підприємця, а з дією ситуативних обставин. До таких ситуативних обставин, як правило, відносять:

– везіння, яке розглядається як збіг обставин, сприятливий розвиток подій. Навіть у разі пасивної поведінки підприємця за сприятливих обставин можливий непоганий результат, ефективні дії. У реальній діяльності підприємців везіння виступає бажаним чинником, його очікують, прогнозують, але все ж таки для біль-шості успіх у бізнесі – це наслідок важкої праці, набутого знання і досвіду;

– наявність у розпорядженні потрібної інформації. Успіх у підприємництві значною мірою залежить від знаходження конфіденційної і кон'юнктурної інформації, яка забезпечує перевагу в підготовці, прийнятті і проведенні економічних рішень, що підвищує шанс виграшу щодо інших;

– конкурентоспроможність послуг, продукції, яка досягається за рахунок включення у технологічний ланцюг неординарної ідеї, технології, організаційної схеми, комерційної комбінації, дефіцитного ресурсу тощо;

– наявність у розпорядженні необхідних зв'язків, знайомств, що забезпечують протекціонізм чи лобіювання ідей, контрактів, виділення виробничих приміщень, залучення партнерів чи інвестицій;

– наявність достатніх фінансових і матеріальних ресурсів. За будь-яких обставин наявність їх у розпорядженні підприємця є бажаним, особливо, коли йдеться про започаткування власної справи, впровадження інноваційних технологій, загрозу банкрутства;

– сприятливу для розвитку підприємництва соціально-психологічну атмосферу в суспільстві, що обумовлено станом громадської свідомості, формуванням ціннісних систем, адекватних цивілізованому підприємництву, відповідною економічною свідомістю населення, спрямованою на злам стереотипів споживацького ставлення до держави та ініціювання економічної активності населення. Важливою складовою успіху підприємництва як соціально-економічного феномену є зростання престижу професії підприємця в суспільстві [3].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Історія розвитку підприємницької діяльності. URL : https://pidru4niki.com/12281128/ekonomika/istoriya_rozvitku_pidpriyemnitskoyi_diyalnosti
2. Бутко М. П., Неживенко А. П., Пепа Т. В. Економічна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 232 с.
3. Калениченко Р. А., Коханець А. С., Нежинська О. О. Психологія бізнесу : навч. посібник. Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. 270 с.

УДК 331.101.3

Клевець Любов Миколаївна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін,
лікар-психіатр;
Білоус Анна Юріївна,
здобувачка вищої освіти академічної
групи ПСМз-23-2,
Державний податковий університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ МОТИВАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ

Цінність будь-якої організації – насамперед люди, які працюють у ній. Мотивація персоналу є одним із ключових напрямів політики будь-якої організації, тому що ефективна діяльність мотивованого персоналу може сприяти процвітанню організації та реалізації цілей, що стоять перед нею. Саме тому питання мотивації були і залишаються актуальними для підприємств та організацій незалежно від сфери їхньої діяльності.

Сучасні підходи до мотивації формувалися під впливом основних теоретичних напрямів. До них відносять змістовні теорії мотивації, що аналізують базові споживи людини, які досліджують споживи працюючих в організаціях людей, спираючись на них, менеджери одержують можливість глибше усвідомити нестатки підлеглих. Увага прихильників процесуальних теорій мотивації сконцентрована на вивченні розумових процесів, що впливають на поведінку людини, поясненні того, якими способами працівники прагнуть до винагороди.

Мотивація ґрунтується на двох категоріях: потреби – відчуття фізіологічної або психологічної нестачі чого-небудь і винагороди – те, що людина вважає цінним для себе. Потреби, в свою чергу, поділяються на первинні (фізіологічні) і вторинні (психологічні), винагороди – внутрішні і зовнішні.

Узагальнену модель мотивації через потреби можна зобразити графічно (рис. 1). Потреби породжують у свідомості людини інтерес, а він – мотиви. Відповідно мотиви зумовлюють певну поведінку людини, спонукають її до вчинків і дій з метою отримання винагороди та досягнення особистих цілей [1].

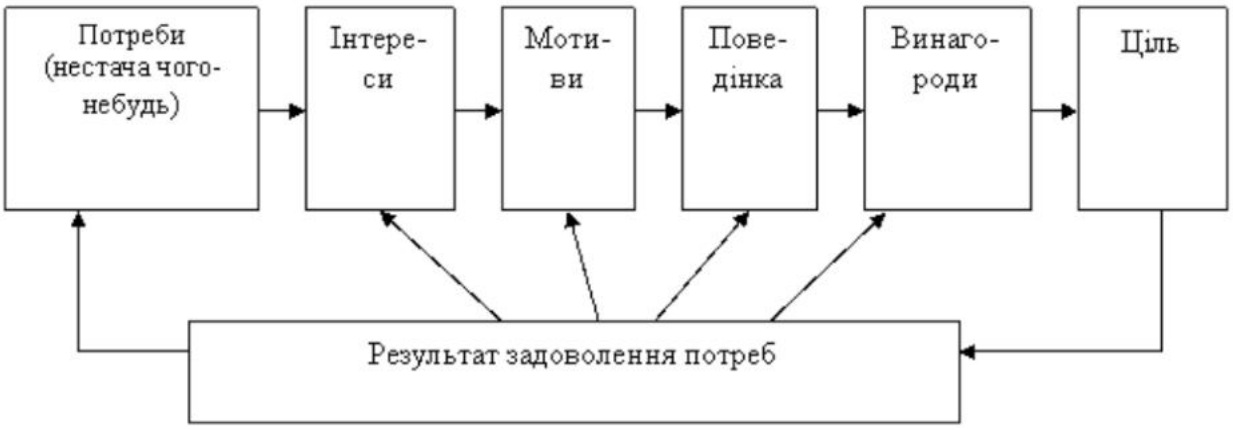


Рисунок 1 – Модель мотивації через потреби [1]

Теорія А. Маслоу, найбільш вживана психологами, за якою було сформульовано ієрархію потреб ґрунтується на біхевіористичній доктрині – вивченні поведінки людей, абстрагуючись від вивчення свідомості, мислення. А. Маслоу виділяє такі групи потреб:

- фізіологічні (в їжі, воді, одязі, повітрі, теплі, тощо);
- безпеки і захищеності (у захисті від фізичної та психологічної небезпеки);
- соціальні (у відчутті причетності до подій);
- поваги (у повазі з боку оточення, визначенні, самоповазі);
- самовираження (у реалізації власних можливостей).

Згідно з теорією А. Маслоу перші дві групи потреб є первинними (вимагають першочергового задоволення), три інші – вторинними.



Важливо пам'ятати, що для найбільшої ефективності та результативності необхідно грамотно визначати потреби та спонукання працівників, а також спрямовувати їх поведінку, мотивуючи тим самим співробітників до виконання поставлених цілей та завдань, що, зрештою, спрямоване на досягнення місії, найвищої мети організації.

Мотивація є складним процесом, який спонукає людину до певної поведінки або діяльності, і цей процес впливає як на внутрішні, так і зовнішні фактори. Вона виникає в результаті взаємодії потреб та стимулів, які можуть задовольнити ці потреби. Ситуації, в яких людина отримує стимул та виявляє активність для його отримання, також впливають на мотивацію.

Природні потреби людей, такі як потреба в досягненні, визнанні, самореалізації та соціальному приналежності, повинні бути враховані в системі управління організацією. Стимулюючі фактори, спрямовані на задоволення цих потреб, допомагають залучити працівників до активної участі та досягненню високих результатів.

Культура організації і лідерський стиль також мають значення для ефективного управління психологічними аспектами мотивації персоналу. Створення позитивної та сприяючої робочої атмосфери, де працівники почуваються цінними та мають можливість висловити свої думки та ідеї, сприяє підвищенню мотивації і, відповідно, ефективності управління організацією Біхевіорісти кажуть: хочеш результат, знайди стимул. Працівників організацій для них треба стимулювати передусім грішми, тому що за їх поглядами гроші є найкращим стимулом.

Вчений Д. Мак-Клелланд, визнаний експерт з мотивації, рекомендує при стимулюванні працівників враховувати вторинні потреби влади, успіху та причетності. У 1940-і роки Девід Макклелланд за допомогою тематичного апперцептивного тесту, створеного в 1930-і роки Генрі Мюрреєм і Крістіаном Морган, вивчав людські спонукання і виділив три групи першорядних мотивів:

мотивацію досягнення;

мотивацію причетності;

мотивацію влади.

Подальші дослідження показали, що вмотивованість працівника важливіше наявних у нього практичних навичок. Навчання мотивованого співробітника приносить кращий результат, що знайшло відображення у фразі: «Навіть індика можна навчити лазити по деревах, але краще все-таки для цих цілей найняти білку».

Також Макклелланд прийшов до гіпотези, що мотивація досягнення лежить в основі економічного процвітання. Ця думка була викладена в роботі «Суспільство досягнення» [2].

На думку М. Г. Лануста, в управлінській практиці мотивація є не що інше, як використання мотивів поведінки людини в управлінні її діяльністю, що спонукають людину до активності та продуктивності праці. Мотивація включає формування мотивів у процесі діяльності [3].

Ключовим значенням для формування мотиву є оцінка ймовірності досягнення мети. У тому випадку, коли для отримання бажаного блага не потрібно великої кількості зусиль, або навпаки, воно важко досягається, і для його реалізації необхідно докласти багато зусиль, існує велика частка ймовірності, що мотив сформований не буде. В тому випадку, коли такі статусні відмінності, як стаж роботи або належність до певної соціальної групи є критеріями розподільчих відносин трудова активність може знизитися, тому що вона не буде основним критерієм просування по службі. Чим сильніше бажання співробітника отримати те або інше матеріальне благо, тим сильніша буде трудова активність, спрямована на задоволення цієї потреби [4].

Створення позитивної та сприяючої робочої атмосфери, де працівники почуваються цінними та мають можливість висловити свої думки та ідеї, сприяє підвищенню мотивації і, відповідно, ефективності управління організацією.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Перевозчикова Н. О., Котова Ю. І. Особливості мотивації персоналу на сучасних підприємствах. *Ефективна економіка.* 2013. № 4. URL : http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=1961

2. Девід Макклелланд. Матеріал з Вікіпедії – вільної енциклопедії. URL : http://surl.li/ccjtlf

3. Калініченко Л. Л., Сидорова Ю. Р. Аналіз тенденцій розвитку будівельної галузі та будівельної продукції України. *Молодий вчений.* 2017. № 4. С. 64–68.

4. Винагородський М. Д., Виноградська А. М., Шканова О. М. Управління персоналом : навч. посібник. 2-ге видання. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 488 с.

УДК 159.92

Клевець Любов Миколаївна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології, педагогіки
та суспільних дисциплін,
лікар-психіатр;
Лисицина Юлія Володимирівна,
здобувачка вищої освіти академічної
групи ПСМз-23-1,
Державний податковий університет

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ – КЛЮЧ ДО ЕФЕКТИВНОГО КЕРІВНИЦТВА

Емоційний інтелект (далі – ЕІ) є одним із найважливіших компонентів життєдіяльності, оскільки як сукупність розумових здібностей дає можливість людині пізнавати саму себе, забезпечує правильне розуміння емоційних реакцій інших людей, та уміння емоційно адекватно реагувати на певні життєві ситуації.

Емоції відображають ставлення людини до різних сфер життя і самої себе, а інтелект сприяє такому розумінню, продукуючи способи активності для досягнення цілей і задоволення потреб. Кінцевим продуктом ЕІ є прийняття рішень на основі відображення та осмислення емоцій, що виступають диференційованим оцінюванням подій з особистісним смисловим аспектом. Таким чином, ЕІ можна вважати основою емоційної саморегуляції [1].

Як правило, ЕІ розглядають у двох аспектах: у плані вивчення онтогенетичних змін у здібностях до розуміння та управління емоціями, а також у плані вивчення його як інтегрального конструкта. Як наслідок, розвиток ЕІ має кількісний і якісний характер: в онтогенетичному вимірі зростає здатність особи розпізнавати емоції інших людей і розуміти складні відтінки власних емоційних переживань, тобто зростає рівень її ЕІ. Розвиток ЕІ як інтегрального конструкта передбачає єдність емоційних і когнітивних процесів у цілісній системі здібностей щодо розуміння, пізнання та управління власними емоціями й емоційними станами, а також розуміння і конструктивного впливу на емоції [2].

Е. Носенко та Н. Коврига досліджують витоки стресозахисної та адаптивної функцій ЕІ як інтегральної особистісної властивості [3]. ЕІ розглядають у контексті єдності зовнішнього (диспозиційні компоненти) та внутрішнього світу особистості.

К. Параскевова також вивчає ЕІ як інтегральну властивість, до складу якої входять здібності до пізнання, розуміння та управління емоціями, емоційні знання, уміння та навички. ЕІ є передумовою прояву емоційної чутливості, спонтанності, лабільності, допомагає керувати агресією та тривогою, виступає чинником фасилітації (полегшення) емпатії [4].

Деякі науковці акцентують на соціальному аспекті ЕІ як основі свідомої емоційно-мотиваційної регуляції людини, що забезпечує її високу адаптивність і соціальну ефективність.

Відомо чимало випадків, коли люди з високим рівнем інтелекту не змогли реалізувати себе через важкий характер, невміння спілкуватися і правильно поводитись у стресових ситуаціях. Проблема в тому, що не приділялося достатньої уваги емоційній передачі інформації.

Адже емоції можуть передаватися від керівника до підлеглого, тому лідерам важливо навчитися контролювати свої емоції. Душевний стан керівника може мати негативні наслідки відносно морально-психологічного клімату організації.

Оскільки емоції містять інформацію і впливають на мислення, потрібно правильно їх розуміти та спрямовувати в потрібне русло при побудові логічних ланцюгів, вирішенні різних завдань, ухваленні рішень і виборі своєї поведінки. Для цього необхідно навчитися управляти емоціями, тобто викликати потрібні емоції або відчужувати негативні залежно від їх важливості. У процесі управління емоціями менеджеру потрібно навчитися розуміти себе і свої наміри. У такому випадку досягнення високих показників діяльності організації стане логічним завершенням усіх намічених завдань [5, с. 40].

Заходи щодо розвитку емоційної компетентності серед працівників мають бути спрямовані на самосвідомість, самоуправління, емпатію та соціальні навички [6, с. 392].

Розвиток емоційного інтелекту дозоляє позбавитися від багатьох страхів та сумнівів, почати взаємодію та спілкування з людьми для досягнення своїх цілей, а також розуміти мотиви інших людей, проникати в їхнє мислення та прогнозувати певні дії. Таким чином, це означає, що керівник зможе знаходити потрібних людей і ефективно взаємодіяти з ними. Тому важливим інструментом лідера-керівника сьогодні є емоційний інтелект.

Вимоги сучасного світу потребують нових підходів до управління, які за основу беруть взаємодію та вплив, ефективність, конструктивність яких буде визначатися емоційним інтелектом. Успішність взаємодії залежить від якості взаємин, які розвиваються в інтеракціях. Тому все більшої актуальності набувають питання, які стосуються емоційного інтелекту як важливої

здібності ефективного керівника. Наявності високих інтелектуальних здібностей та організаторських навичок не досить для ефективного менеджменту, а як наслідок цього – задоволення працівників та високих результатів організацій. Необхідні керівники, які можуть розуміти власні емоції та інших людей, уміють контролювати їх у певному сенсі, які 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 технологічних завдань, натомість високі показники емоційного інтелекту сприяють командоутворенню та ефективній командній роботі, знижують рівень невпевненості та тривоги персоналу організації. У численних дослідженнях розкрито зв'язок між емоційним інтелектом, особистістю, загальним інтелектом та ефективністю лідерства [6].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 94 с.
2. Могиляста С. М. Психолого-педагогічні засоби розвитку емоційного інтелекту старшокласників : дис. ... канд. психол. наук :19.00.07. Київ, 2021. 244 с.
3. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак Л. Г. Посібник до вивчення курсу «Теорія емоційного інтелекту». Дніпропетровськ, 2014. 73 с.
4. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2015. 17 с.
5. Книш А. Є. Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу : навчальний посібник / за заг. ред. О. Г. Романовського, С. В. Калашникової. К. : Пріоритети, 2016. 40 с.
6. Щетініна Л. В., Рудакова С. Г., Заєць А. І. Емоційний інтелект в управлінні персоналом: підходи до розуміння та його розвиток. *Бізнес Інформ*. 2019. № 3. С. 385–393.

УДК 378.147

Ковальчук Анастасія Володимирівна,
здобувачка вищої освіти академічної групи ПСБз-22-1,
Державний податковий університет;
Калениченко Руслан Арсенович,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет;
доцент кафедри професійної освіти,
Київський національний університет
будівництва і архітектури

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА АРТ-ТЕРАПІЯ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВПО В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ

Актуальність теми полягає в тому, що внутрішньо переміщені особи часто зазнають серйозних стресових ситуацій, які можуть негативно позначитися на їхньому психічному здоров'ї. Арт-терапія, яка використовує творчий процес для сприяння психологічному здоров'ю та самовираженню, може стати ефективним інструментом у підтримці адаптації ВПО до нових умов та оточення. Дослідження цієї теми допоможе виявити найбільш ефективні методи арт-терапії для внутрішньо переміщених осіб та розробити програми соціально-психологічного супроводу, спрямовані на поліпшення їхнього психічного здоров'я та підтримку у процесі адаптації до нового життя.

Арт-терапія - це широкий спектр методів психотерапії, які використовують творчі заняття, такі як малювання, ліплення, танці, музику та драму, для покращення психічного здоров'я та емоційного благополуччя. Вона ґрунтується на ідеї, що творчий процес може допомогти людям висловити та опрацювати складні емоції, думки та переживання, які їм може бути важко розкрити вербально [1].

Арт-терапія може бути корисною для людей з різними проблемами психічного здоров'я, включаючи:

- Тривога.
- Депресія.

- Травма.
- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).
- Розлади харчової поведінки.
- Зловживання психоактивними речовинами.
- Проблеми з самооцінкою.
- Проблеми у стосунках.
- Конфлікти.

Існує багато різних підходів до арт-терапії, кожен з яких має свої теоретичні основи та методи. Деякі з найпоширеніших підходів включають:

1. Психодинамічна арт-терапія. Цей підхід ґрунтується на психоаналітичній теорії та фокусується на використанні мистецтва для дослідження несвідомих думок, почуттів та конфліктів.

2. Гуманістично-екзистенційна арт-терапія. Цей підхід ґрунтується на гуманістичній та екзистенційній психології та фокусується на використанні мистецтва для сприяння особистому зростанню, самоусвідомленню та самоактуалізації.

3. Когнітивно-поведінкова арт-терапія. Цей підхід ґрунтується на когнітивно-поведінковій терапії (КПТ) та фокусується на використанні мистецтва для зміни негативних думок і поведінки.

4. Міжособова арт-терапія. Цей підхід ґрунтується на теорії міжособових стосунків та фокусується на використанні мистецтва для покращення спілкування та стосунків з іншими.

Особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб та їхні потреби у соціально-психологічній підтримці полягають у важкостях, пов'язаних із втратою стабільності, соціальної підтримки та відчуттям відчуженості. Ці люди можуть відчувати стрес, тривогу та самотність через втрату рідного оточення та невизначеність майбутнього. Потреба у психологічній підтримці висока, оскільки вони потребують допомоги у подоланні стресу, побудові позитивних стратегій копінгу та відновленні психічного здоров'я [2].

Арт-терапія може бути ефективним інструментом у підтримці внутрішньо переміщених осіб під час адаптації до нового середовища. Шляхом творчої діяльності, такої як живопис, в'язання, музика або танці, вони можуть виразити свої емоції та думки, знайти спосіб вибухнути навіть там, де слова не досить. Арт-терапія надає можливість самовираження та самовираження, допомагає зняти стрес та тривогу, а також сприяє покращенню самопізнання та саморозвитку. Це може стати важливим елементом у психосоціальній реабілітації внутрішньо переміщених осіб та сприяти їхній успішній адаптації до нових умов життя.

Найбільш ефективними методами арт-терапії для ВПО, ймовірно, будуть ті, що:

- Враховують культурні особливості та досвід ВПО. Арт-терапевт повинен мати знання про культуру та досвід ВПО, щоб надати їм відповідну та чутливу допомогу.
- Сфокусовані на вираженні емоцій. Арт-терапія може бути особливо корисною для ВПО, якщо вона надає їм можливість висловити та опрацювати складні емоції, пов'язані з травмою.
- Забезпечують безпечний та підтримувальний простір. ВПО повинні відчувати себе в безпеці та комфортно під час арт-терапії, щоб вільно досліджувати свої емоції та досвід.
- Сприяють груповій роботі та підтримці. Групова арт-терапія може бути особливо корисною для ВПО, оскільки вона надає їм можливість налагодити зв'язок з іншими людьми, які поділяють їхній досвід [3].

Звісно, ефективність будь-якого методу арт-терапії залежить від кваліфікації арт-терапевта та його здатності створити безпечне та підтримувальне середовище. Важливим також є врахування індивідуальних потреб та уподобань кожного учасника програми арт-терапії.

Внутрішньо переміщені особи стикаються з численними психосоціальними проблемами, спричиненими війною та вимушеним переміщенням. Ці проблеми можуть включати тривогу, депресію, посттравматичний стресовий розлад, низьку самооцінку, порушення сну та інші психічні розлади.

Арт-терапія може бути цінним інструментом для допомоги ВПО впоратися з цими проблемами та покращити своє психічне здоров'я та емоційне благополуччя.

Дане дослідження відображає важливість арт-терапії як ефективного інструменту у підтримці психічного здоров'я осіб, які пережили війну або конфліктні ситуації. Дослідження підтверджує, що арт-терапія сприяє процесу адаптації до мирного життя, допомагаючи відновити емоційний баланс, знизити рівень стресу, покращити самопочуття та сприйняття довкілля. Результати вказують на необхідність впровадження соціально-психологічного супроводу з використанням арт-терапії у програми реабілітації та ресоціалізації військових ветеранів та інших осіб, що потребують підтримки у процесі відновлення психічного здоров'я та інтеграції у цивільне життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / за ред. О. Тіунової, Т. Шейкіної. Вип. 5. Київ ; Тернопіль : ЕЕАТА, 2018. 200 с.
2. Хіля А. Арт-терапія як об’єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних учених. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2016. № 5 (59). С. 394–405.
3. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. 2020.

УДК 378.147:004.94:624.04

Колган Анна Володимирівна,
асистентка кафедри нарисної геометрії та інженерної графіки;
Ботвіновська Світлана Іванівна,
доктор технічних наук, професор, завідувач кафедри нарисної геометрії та інженерної графіки,
Київський національний університет будівництва і архітектури

ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРОЄКТУВАННЯ БУДІВЕЛЬ І СПОРУД У ПРАКТИКУ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ДЛЯ БУДІВЕЛЬНОЇ ГАЛУЗІ

Технологія BIM (Building Information Modeling або Building Information Model) все частіше використовуються при розробці робочої та проєктної документації при проєктуванні будівель та споруд. На державному рівні в Україні відбувається цифрова трансформація будівельної галузі [1]. Відповідно до концепції впровадження BIM технологій, одним з пунктів реалізації цієї концепції на початковому етапі є “забезпечити умови для навчання (підвищення кваліфікації) щодо використання BIM - технологій у будівництві“ [2].

Для цього в КНУБА були розроблені освітньо-навчальні програми (ОНП) для студентів спеціальностей 191 «Архітектура та містобудування», 192 «Будівництво та цивільна інженерія», 122 «Комп'ютерні науки». Всі ОНП включають використання програмних продуктів, зокрема Autodesk Revit, для проєктування.

На основі розроблених, на кафедрі нарисної геометрії та інженерної графіки КНУБА, робочих програм з дисципліни “Комп'ютерний практикум” для студентів архітектурних спеціальностей КНУБА, були створені методичні вказівки [3] та записаний курс відеолекцій [4] у яких представлено завдання з побудови 3D моделей будівель (*рис. 1*), пояснено матеріал щодо створення сімейств та об’єктів у програмному комплексі Autodesk Revit [5] та надано приклади оформлення креслень згідно з правилами оформлення проєктної документації за вітчизняними [6] та міжнародними [7] стандартами.

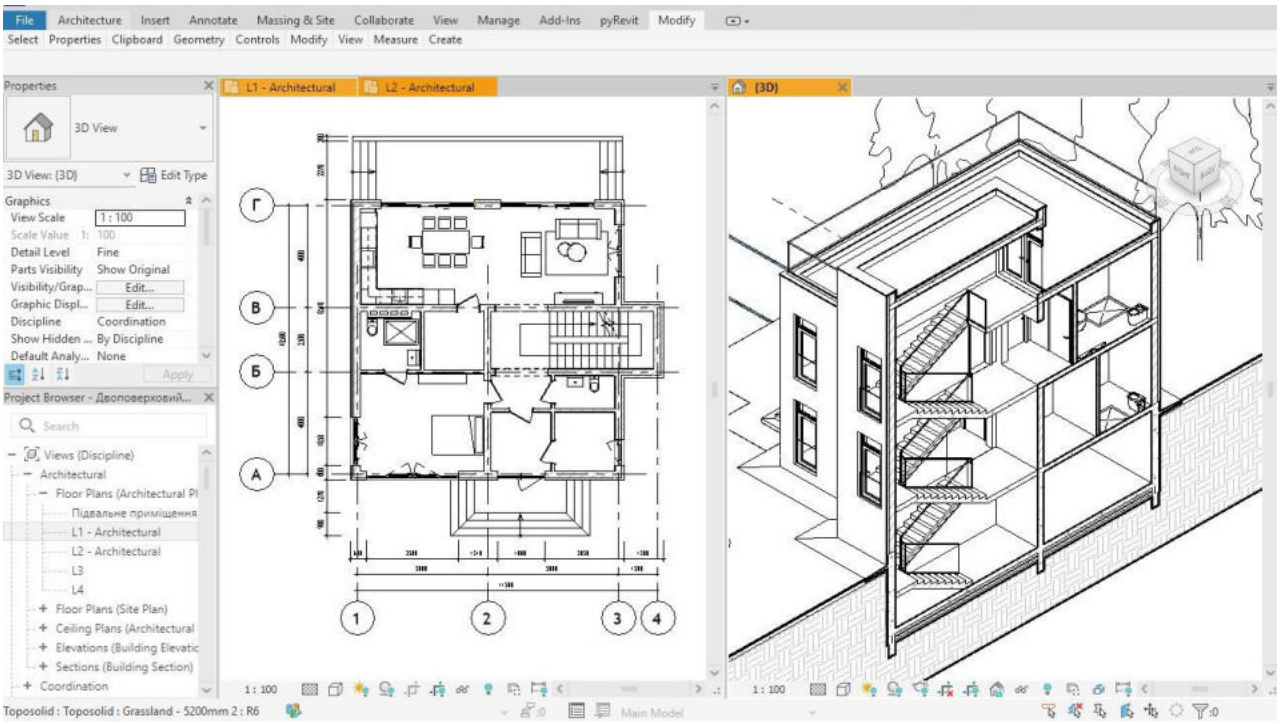


Рисунок 1 – 3D модель будівлі створена у програмі Autodesk Revit

У методичних вказівках представлено варіанти завдань та послідовність виконання кресленика двоповерхового приватного котеджу.

Робота щодо вдосконалення методики використання програмного комплексу Autodesk Revit викладачами кафедри нарисної геометрії та інженерної графіки КНУБА продовжується постійно. Зараз розробляється порядок виконання креслеників громадських та промислових будівель, приклади виконання металевих та залізобетонних конструкцій, а також проводиться збір та підготовка матеріалу щодо створення курсу по роботі з результатами лазерного сканування будівель для реставрації й реконструкції, за допомогою програмного комплексу Autodesk ReCap [8], а саме для опрацювання хмари точок за допомогою Autodesk Revit.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Чернишов О. ВР прийняла у першому читанні законопроєкт щодо впровадження BIM-технологій у будівництві [Електронний ресурс]. *Урядовий портал* / Міністерство розвитку громад та територій України, опубліковано 08 липня 2022 року. URL : https://www.kmu.gov.ua/news/oleksii-chernyshov-vr-pryiniala-u-pershomu-chytanni-zakonoproekt-shchodo-vprovadzhennia-bim-tekhnolohii-u-budivnytstvi (дата звернення: 21.03.2024).

2. Уряд затвердив Концепцію впровадження в Україні BIM-технологій у будівництві [Електронний ресурс]. *Урядовий портал* / Міністерство

розвитку громад та територій України, опубліковано 17 лютого 2021 року. URL: https://www.kmu.gov.ua/news/uryad-zatverdiv-koncepciyu-vprovadzhennya-v-ukrayini-vim-tehnologij-u-budivnictvi (дата звернення: 21.03.2024).

3. Створення 3D моделі двоповерхового будинку у програмі Revit Autodesk: методичні вказівки з курсу «Комп'ютерне проєктування» / уклад. : А. В. Колган. Київ : КНУБА, 2023. 20 с.

4. Курс відеолекцій по побудові двоповерхового приватного котеджу у програмі Revit Autodesk. URL : https://youtu.be/-mWAiQsa9MA?si=tvYOaHH5zaJ3GNdt (дата звернення: 21.03.2024).

5. Autodesk Revit: програмне забезпечення BIM для проєктування та виготовлення будь-чого. URL : https://www.autodesk.com/products/revit/overview?term=1-YEAR&tab=subscription (дата звернення: 21.03.2024).

6. ДСТУ 9243.7:2023. Система проєктної документації для будівництва. Правила виконання архітектурно-будівельних робочих креслень.

7. ДСТУ ISO 128-1:2005. Загальні принципи оформлення.

8. Autodesk ReCap Pro: перетворіть фізичне на цифрове. URL : https://www.autodesk.com/products/recap/overview?term=1-YEAR&tab=subscription (дата звернення: 21.03.2024).

УДК 316.6+355

Корсун Сергій Іванович,
кандидат психологічних наук, доцент,
керівник секції юридичної психології,
Європейський інститут безперервної освіти

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ШИРОКОМАСШТАБНОЇ АГРЕСІЇ РОСІЙСЬКОЇ ФЕДЕРАЦІЇ

Десять років тому, започатковуючи дану конференцію «Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства», ми були впевнені, що суспільство переживає серйозну кризу, а можливо ми сягали поглядом за горизонт і, як справжні науковці, передбачили нинішні події та зрозуміли, що саме таке формулювання назви конференції буде актуальним у майбутньому.

Згадую, як ми переймалися так званою «кризою», за яку сприймали реформи у вищій освіті, і водночас не розуміли, чому абітурієнти не обирають психологію у якості майбутньої професії. Для нас уже тоді було зрозуміло, що суспільство потребує та ще більше потребуватиме психологічної допомоги уже найближчим часом. Як показав час – наші передбачення та побоювання, на жаль, виправдалися.

У один день – 24 лютого 2022 року усі проблеми нашого суспільства відійшли на задній план, втратили актуальність, крім проблеми захисту Батьківщини та виживання. Відповідно і психологія, як і інші науки та практики, втратила сенс. Однак, на відміну від інших наук, потреба у психології, психологічних знаннях, з кожним наступним днем усвідомлювалася суспільством та набувала своєї актуальності для потреб населення.

Зараз ми переживаємо складні часи, продовжується гаряча фаза військового протистояння ворогу, у горнилі війни руйнуються будинки, заводи, міста, руйнуються сім'ї та соціальні зв'язки, гинуть люди, руйнується економіка та наука. Водночас, саме у цей час загострюються, викристалізовуються, проявляються у населення психологічні проблеми та зростає потреба у психологах, у психологічних знаннях та методиках.

Отже, нашим основним завданням, як науковців та практиків, на даному етапі є – зафіксувати, проаналізувати, узагальнити та зберегти той безцінний досвід, який ми з вами здобули у цих непростих умовах.

Для прикладу згадаємо Віктора Франкла, психіатра та психотерапевта, який, на основі свого екстремального досвіду виживання в концентраційному таборі, створив новий метод екзистенційної психотерапії, що отримав назву – логотерапія.

Винайдення логотерапії – це звичайно вагоме відкриття для світу терапії, однак є ще дещо, що виводить В. Франкла на п'єдестал великих психотерапевтів. Він був адвокатом гуманності, людиною, що пережила німецькі концтабори й при цьому не втратила віру у людяність. Франкл прожив надзвичайно стійке, цілеспрямоване життя. Його історія є потужним свідченням здатності людини знаходити сенс навіть у найтрагічніших обста-винах [1].

З іншого боку, при ознайомленні із фактами окупації міста Києва під час Другої світової війни вражає, що червона армія покинула місто 18 вересня 1941 року, після тривалої оборони, а німці зайшли до Києва близько полудня 19 вересня.

Тож вечір 18-го і проти ночі 19-го – пів доби міжвладдя! – минули в небувалому масовому розграбуванні універмагів, крамниць, складів, ощадкас, перукарень. Хапали все [2, с. 49].

Аналогічні історії спостерігалися під час рашистської окупації в Бучі та Ірпені, де місцеві мародери теж обкрадали міські магазини, ломбарди, склади та приватні помешкання.

При цьому, аналіз дій населення та влади дає і позитивні приклади протистояння ворожій агресії, збереження спокою в населених пунктах та недопущенню паніки.

Народна ініціатива – створення загонів самооборони, була підтримана владою шляхом створення та озброєння підрозділів територіальної оборони. Маються на увазі як підрозділи територіальної оборони у складі Збройних сил України, так і добровільні формування територіальної оборони громад.

До прикладу, добровільні формування територіальної оборони відповідних громад – це воєнізований підрозділ, сформований на добровільній основі з громадян України, які проживають у межах території відповідної територіальної громади, який призначений для участі у підготовці та виконанні завдань територіальної оборони [3].

Окрім завдань покладених законодавством на підрозділи територіальної оборони, зазначені підрозділи виконували також важливі соціально-психологічні функції, зокрема:

1. Чітка демонстрація присутності влади та контролю території з боку держави.

2. Формування у населення почуття захищеності.
3. Уникнення паніки та зменшення тривожності.
4. Підвищення відповідальності населення.
5. Профілактика та недопущення протиправних проявів.
6. Впевненість населення у можливості отримати допомогу.
7. Реальна допомога добровольців населенню у різних ситуаціях.
8. Відбиття у ворожих елементів охоти проявити свою антидержавницьку позицію.

Таким чином, керуючись основним завданням науковців, ми можемо констатувати та стверджувати, на власному пережитому досвіді, що поєднання народної ініціативи – знизу, підтримане діями влади – зверху, народжує нову реальність існування населення як усвідомленої етнокультурної спільноти. А подібна синергія здатна творити справжні дива, психологічно поєднуючи у єдиний соціальний організм все населення країни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Котигорошко В. Віктор Франкл: Психолог, що знайшов сенс життя / GAS FOR MIND : вебсайт. URL : https://www.gasformind.com/victor-frankl/ (дата звернення: 14.04.2024).
2. Цалик С. Окупація під мелодію «Гуцулки Ксені». *Локальна історія.* 2023. № 11–12. С. 48–55.
3. Про основи національного спротиву : Закон України від 16 липня 2021 року № 1702-IX. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1702-20#Text (дата звернення: 14.04.2024).

УДК 378.147

Корчова Галина Леонідівна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри професійної освіти,
Київський національний університет
будівництва і архітектури

ГЛОБАЛІЗАЦІЙНІ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ УКРАЇНИ

Зміни цивілізаційного значення, що відбуваються в сучасному світі, поєднують великий динамізм і універсальний характер. На розвиток держави і суспільства впливають дві надзвичайно важливі тенденції: перехід до науково-інформаційних технологій та глобалізація соціальних проблем. За словами В. Кременя, перехід до науково-інформаційних технологій орієнтований на розвиток людини, яка є показником «рівня прогресу кожної країни» та розвитку індивідуальності, яка «набуває статусу головного важеля подальшого розвитку будь-якої країни», а глобалізація означає, що «конкурентоспроможність, конкуренція, суперництво націй, країн, держав набуває глобального, загальнопланетарного характеру і буквально охоплює всі сфери життя» [4]. У таких умовах Е. Іванченко зазначає, що «з'являються нові види діяльності, які ставлять людей перед необхідністю мобільно реагувати на зміни, що відбуваються, особливо в ситуації невизначеності та ризику» [3]. Поступово людина стає більше усвідомлювати власну цінність та неповторність, роль у побудові суспільства. Образ сучасної людини асоціюється з образом людини, здатної «будувати своє життя». Тому традиційний зміст П(ПТ)О не відповідає сучасним вимогам, як роботодавців, так і самих студентів, які здобувають професію в ЗП(ПТ)О. При такому підході до підготовки майбутніх кваліфікованих робітників виникло протиріччя між потребами особистості, суспільства та системи П(ПТ)О.

Україна, яка прагне інтегруватися у світ і в європейський простір, не може залишатися осторонь глобалізаційних процесів, що відбуваються сьогодні і які зачіпають майже всі країни світу. Беручи до уваги стратегію розвитку України в умовах глобалізації, можна сказати, що поряд з можливими ризиками, ці процеси дають нашій державі реальний шанс зайняти гідне місце на новому етапі цивілізації, заснованому на науці, освіті та інноваційних технологіях. Важливими векторами глобалізації є освіта (у тому числі

професійна), яка не тільки не залишається осторонь глобалізаційних процесів, а й активно бере в них участь. Прискорення глобалізаційних процесів в економіці та політиці висуває нові вимоги до структури та якості освіти [1].

Нині завданням П(ПТ)О є оновлення нормативно-правової бази, розвиток П(ПТ)О з урахуванням європейських тенденцій та потреб нашої країни, виділення як основної реалізації концепції багатоступеневої П(ПТ)О, розвиток і реалізація особистості. орієнтована на інноваційні педагогічні технології та системи [6].

Ще одним проявом глобалізаційних змін у професійній (професійно-технічній) освіті став Туринський процес (2010 р.). Але формування політики Європейського Союзу у сфері регулювання розвитку професійно-технічної освіти почалося значно раніше. Наприклад, цінність Лісабонської конвенції (2000 р.) полягає в обґрунтуванні положення щодо взаємодії «між політикою в галузі економіки, зайнятості і розвитку людських ресурсів на основі забезпечення високоякісної професійної освіти і навчання та підвищення ефективності використання інвестицій в людські ресурси». Лісабонська стратегія (Копенгагенський процес, 2000 р.) основною метою визначила створення в Європі системи професійної освіти, яка стане загальновизнаним еталоном якості у світі. Європейське регулювання окреслило такі базові вміння, які мають формуватися в рамках неперервного навчання: знання інформатики; іноземних мов; технологічної культури; підприємливість, а також якості й уміння, необхідні для суспільного життя.

Доповідь Європейської Комісії «Про конкретні майбутні завдання для системи освіти та професійної підготовки в Європі» у місті Стокгольмі (2001 р.) містить пропозиції щодо спільних дій країн-членів у сфері освіти і є першим документом, що пропонує уніфіковану стратегію розвитку національних освітніх політик, включаючи такі кардинальні зміни:

1. Підвищення якості та ефективності систем освіти та підготовки в країнах ЄС.

2. Спрощення доступу до всіх форм освіти упродовж життя.

3. Посилення відкритості систем освіти та підготовки фахівців у всьому світі.

Копенгагенська Декларація Європейської Комісії та міністрів освіти європейських країн з розвитку співробітництва в галузі професійної освіти і навчання в Європі (2002 р.) розставила певні акценти, зокрема [7]: збільшення привабливості професійно-технічної освіти для молоді; паритетність вищої та професійно-технічної освіти.

Копенгагенська Декларація була спрямований на реалізацію низки завдань: створення єдиного європейського простору в галузі професійної освіти і навчання (ПОН); забезпечення прозорості кваліфікацій за рахунок упровадження Європейського резюме; запровадження єдиної рамки кваліфікацій для забезпечення порівнюваності та прозорості національних кваліфікацій; розробки загальних принципів визнання неформального і спонтанного навчання; розробки кваліфікацій і компетенцій на галузевому рівні у рамках різних програм ЄС; забезпечення якості і розробки загальних критеріїв і принципів оцінки якості ПОН для підвищення економічної ефективності від інвестицій; задоволення потреб у навчанні викладачів і майстрів ПОН шляхом участі, підвищення ролі і мотивації педагогічних працівників професійних навчальних закладів.

Туринський процес, розпочатий у 2010 р. за ініціативи Європейського фонду освіти, поставив за мету – аналіз професійної освіти в країнах-учасницях на основі зібраних статистичних даних, що дає змогу моніторити тенденції розвитку, розробляти прогнози, а також обмінюватися досвідом у сфері професійно-технічної освіти. Стратегічна мета – реформування систем професійної освіти в постсоціалістичних країнах Східної Європи та приведення їх у відповідність до європейських стандартів.

Відновлення престижності робітничих професій, їх конкурентоспроможність, забезпечення стійкого та інклюзивного зростання є одним із головних викликів для України.

Сьогодні лише 20% випускників українських шкіл обирають навчання у профтехучилищах, притому що у Європі в середньому цей показник становить 40%, а в деяких країнах ЄС сягає 70% [5]. Тому сьогодні вплив Туринського процесу на розвиток професійної (професійно-технічної) освіти в нашій країні дуже важливий.

З метою модернізації власної професійної (професійно-технічної) освіти Україна приєдналася до Туринського процесу у 2010 році, але практична його реалізація розпочалася лише у 2013 році, коли Європейський фонд освіти розробив пілотний проект «Туринський процес – розвиток потенціалу регіонів». Ним було охоплено чотири області (Хмельницька, Сумська, Вінницька та Дніпропетровська) та м. Київ [8].

Метою пілотного проекту – здійснення аналізу системи професійної освіти та навчання для виявлення існуючих проблем, обміну досвідом і визначення перспектив розвитку системи підготовки робітничих кадрів у регіоні.

На регіональному рівні Туринський процес проходив у три етапи. Перші два передбачали створення робочої групи та збір аналітичних даних щодо професійної освіти регіону. Так, на Дніпропетровщині у 2013 році робота зі збору інформації тривала близько трьох місяців. Фахівцями робочої групи проекту були вивчені та проаналізовані особливості 52 профільних училищ регіону. Зокрема, розглядалися рівень матеріально-технічного оснащення навчальних закладів, перспективи випускників училищ на сучасному ринку праці та співвідношення затребуваності спеціальностей серед учнів і роботодавців.

На третьому етапі відбулося обговорення попередньої версії документу з Федерацією організацій роботодавців області, навчально-методичним центром професійно-технічної освіти області, обласним центром зайнятості, департаментами економіки та соціального захисту населення та головного управління статистики області. За результатами обговорення прийнято остаточний варіант звіту-аналізу регіонального рівня «Туринського процесу» [2].

У 2016 р. у контексті децентралізації в Україні підготовку звіту Туринський процес реалізовано на двох рівнях національному – з підготовкою національного звіту «Туринський процес 2016-17. Україна» та на регіональному – аналіз систем професійно-технічної освіти проведено у двадцяти п’яти регіонах України та у м. Києві. Систему професійно-технічної освіти кожного регіону проаналізовано з позиції бачення її стану і перспектив розвитку; результативності у реагуванні на потреби економіки та ринку праці; ефективності врахування демографічних, соціальних та інклюзивних потреб; якості системи професійно-технічної освіти; аспектів управління і фінансування. Важливу роль було приділено стану працевлаштування випускників, орієнтації навчальних програм на запити ринку праці та особливостям взаємодії освіти та бізнесу.

Відповідно до висновків європейських експертів, однією з ключових проблем, яка потребує негайного вирішення є відсутність ефективного реагування системи професійної освіти на запити економіки та ринку праці. Причинами такої ситуації є передусім відсутність дієвого прогнозу економічного розвитку регіонів та пов’язаних з ним запитів на кваліфіковану робочу силу у формі регіонального замовлення, а також слабка взаємодія між освітніми закладами та роботодавцями.

Безумовно, Туринський процес сприяв позитивним змінам. Серед них: початок реорганізації професійно-технічних навчальних закладів освіти у

багатопрофільні центри професійної освіти, модернізація матеріально-технічної бази, здійснення навчання за інтегрованими спеціальностями, пошук нових підприємств-замовників, необхідність законодавчих змін і децентралізація.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Войналович О. О. Глобалізація і розвиток сучасної освіти в Україні. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету* : збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2013 рік, 4–6 лютого 2014 року / укл. Г. І. Волинка, О. В. Уваркіна, О. П. Ємельянова. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. С. 184–186.

2. Завершується підготовка звіту для проєкту «Туринський процес. Регіональний рівень» [Електронний ресурс]. URL : http://www.vesti.dp.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=20928:-----l---r&catid=134:2011-09-10-06-36-04&Itemid=568

3. Іванченко Є. А. Формування професійної мобільності майбутніх економістів у процесі навчання у вищих навчальних закладах : дис. … кандидата пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2005. 181 с.

4. Кремень В. Г. Освіта і наука в Україні – інноваційні аспекти. *Стратегія. Розвиток. Результати*. Київ : Грамота, 2005. 448 с.

5. Навчання у ПТНЗ в Україні обирають лише 20 % випускників. URL : http://www.euroosvita.net/prog/print.php/prog/print.php?id=5251&,id=2018_

6. Товканець О. С. Розвиток професійно-технічної освіти в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. Ужгород, 2011. № 23. С. 183–185.

7. Туринский процесс 2012: межстрановой отчет. Прогресс в развитии навыков: от общих вызовов к особым решениям для каждой страны. *ЕФО.* 2013. 52, [43].

8. Туринский процесс 2014. *ЕФО*. 2014. 60, [3–4] с.

УДК 364.01

Котлярська Анна Володимирівна,
здобувачка вищої освіти академічної групи ПСБз 23-1,
Державний податковий університет;
Калениченко Руслан Арсенович,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет;
доцент кафедри професійної освіти,
Київський національний університет
будівництва і архітектури

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЛЮДЯМ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Як стверджують експерти, у ситуаціях кризи, війни, трьома найбільш критичними днями є 5-й, 12-й та 21-й дні, а потім настає новий рівень стресових навичок, настає адаптація. Ми прожили, пройшли вже ці дні, проте буває ще тягнеться шлейф із давно прожитих днів, а людині необхідно зачинити двері для тривог з минулого та жити повноцінним життям.

Україна, де люди старше 60 років складають майже чверть населення, є однією з «найстаріших» країн світу [1, с. 55].

Наш дзвінок до батьків, бабусі чи дідуся гріє їм душу ще тиждень. Хоча ми часто забуваємо їм просто зателефонувати, щоб дізнатись, як справи. Але зараз такий час, що треба пам'ятати про них завжди.

У нашій країні триває загарбницька війна. Російські окупанти обстрілюють мирні міста та села, де живуть наші дідусі та бабусі. Вони зараз дуже потребують нашої підтримки та піклування. Люди похилого віку, які часто не бажають або не можуть покинути свої домівки, «складають непропорційну кількість цивільних осіб, які залишаються в районах активних бойових дій, і в результаті вони стикаються з більшою ймовірністю бути вбитими або пораненими» [2, с. 79]. Окрім реальної фізичної загрози, «війна спричинює ще й психосоціальну кризу, жертвами якої стають люди не лише в районах активних бойових дій, а й в містах глибокого тилу» [3, с. 102].

Війну в Україні складно зрозуміти і переживати людям похилого віку, особливо тим, хто бачив жахи Другої світової. Тому їм потрібно приділяти увагу та підтримувати.

Для літньої людини стреси, завдані війною та лихами пережити буває дуже складно. Особливо важливе спілкування з близькими людьми, які підбадьорюють, розмови, часом дуже допомагає перегляд фотографій, особливо з молодості та дитинства. У періоди воєн та лих особлива підтримка необхідна дітям та людям похилого віку. Якось хтось запитав: «Чим ми відрізняємося від людей, які жили сотні років тому?». Мудрий чоловік відповів: «Нас відрізняє від давніх людей наявність знань та технологій». Знання, як гранично вичерпний ресурс допомагає нам приборкати життєві труднощі та негаразди. Отже розглянемо що робити при виникненні кризи чи сильного стресу.

Насамперед, для протистояння стресу потрібно об'єднуватися. Сім'я має згуртуватися. Це допоможе вистояти всім – літнім батькам, дітям, підліткам. Ось як це краще зробити:

Необхідно підтримувати постійний зв'язок, незалежно від того, в одному місті ви живете чи в різних. Слід дзвонити літнім членам сім'ї вранці та ввечері, не виявляючи власну тривогу та страхи. Під час розмов слід бути впевненими та спокійними. Можна передавати слухавку дітям та онукам – нехай вони піднімуть настрій старим. Важливо домовитися про зв'язок кілька разів на день та запевнити, що такі дзвінки – не прояв контролю, а турбота.

Слід проговорити план дій на випадок кризи і бути готовими до всього. Можна розробити та обговорити план максимально конкретно за пунктами – від документів та аптечки до точки збору. Така послідовність і ясність заспокоїть людей похилого віку.

Не треба відмахуватися від прагнення людей похилого віку запастися продуктами. Це нормальна реакція людей, які пам'ятають війну та голод.

Необхідно поповнити аптечку, особливо коли йдеться про ліки проти хронічних захворювань. Бажано, щоб у людей, які страждають на серцево-судинні захворювання, був свій тонометр.

Слід обговорити скільки, де і які новини дивитися та слухати. Треба пояснити, що зараз велика кількість інформації є провокаційною та помилковою.

Треба заохочувати компанію та спілкування. Люди похилого віку потребують спілкування, тому не варто обмежувати своїх близьких у дзвінках та зустрічах із друзями. Однак слід зазначити, що спілкування з деякими

людьми може принести не полегшення, а смуток, тривогу та токсичні емоції. Від таких знайомих слід на якийсь час дистанціюватися заради власного благополуччя.

Не слід дискутувати про політику. Розлад у відносини дітей і батьків на даний час особливо гостро вносить відсутність єдності в оцінці того, що відбувається. Нині час єднання та допомоги. Слід відкласти з'ясування світоглядних питань на потім.

Зараз головне – не панікувати та мислити критично.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Житинська М. Соціально-психологічна підтримка людей похилого віку в умовах повномасштабної війни. *Освітологічний дискурс.* 2023. № 3(42). С. 54–67.

2. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2022. Спецвипуск. С. 78–85.

3. Шушпанов Д., Дякович Л. Соціальна відповідальність та підтримка здоров'я літніх людей в Україні. *Регіональні аспекти розвитку продуктивних сил України.* 2022. Вип. 27. С. 98–107.

УДК 37.01:378

Красильник Юрій Семенович,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри професійної освіти, Київський національний університет будівництва і архітектури

ТЕХНОЛОГІЇ EDTECH У СИСТЕМІ РЕАЛІЗАЦІЇ ОСВІТНІХ ПРОГРАМ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ «ПРОФЕСІЙНА ОСВІТА»

Актуальність розвитку цифрових технологій у вищій освіті надзвичайно висока з ряду причин:

- широкомасштабне вторгнення рф в Україну та вірусна пандемія виявила потребу у впровадженні технологій для віддаленого навчання та забезпечення неперервного освітнього процесу;
- зростання дистанційного навчання детермінує розвиток цифрових інструментів та платформ для ефективної організації навчання;
- цифрові технології дозволяють створювати індивідуальні навчальні траєкторії для кожного здобувача вищої освіти, враховуючи їхні потреби, інтереси та рівень сформованих компетентностей;
- використання цифрових технологій стимулює розвиток інноваційних підходів в освітньому процесі та дослідницькій діяльності;
- заклади вищої освіти повинні відповідати вимогам сучасного ринку праці, де цифрові компетентності стають все більш важливими. З огляду на означене, розвиток цифрових технологій у вищій освіті не лише актуальний, але і невід'ємний елемент сучасної освітньої парадигми.

Дослідженню впровадження цифрових технологій в освітньому процесі присвячені роботи багатьох вчених, зокрема проблем щодо розробки: моделей організаційних систем відкритої освіти (В. Биков, Р. Гуревич, Н. Морзе та ін.), технології дистанційної освіти (В. Биков, В. Кухаренко, Н. Сиротенко, О. Рибалко, Ю. Богачков), систем штучного інтелекту в освіті (Н. Апатова, Н. Балик, Н. Буглай, А. Верлань, І. Візнюк, М. Жалдак, Л. Куцак та ін.), технології Edtech як засіб освіти (Н. Баталічева, З. Височан, І. Козлова, О. Сопіна, О. Юденкова та ін.). Законодавчі документи, зокрема, «Україна 2030Е – країна з розвинутою цифровою економікою» [6] розглядають цифровізацію освіти як першочергове завдання ефективного розвитку цифрового

суспільства та цифрової економіки в Україні. Однак вирішення проблем щодо впровадження інноваційних технологій в систему підготовки здобувачів за спеціальністю «Професійна освіта» потребує цілеспрямованого концептуального та змістового визначення. Тому *мета дослідження* полягає в розробці моделі впровадження технології EdTech в систему реалізації освітніх програм за спеціальністю «Професійна освіта».

Починаючи з 2016 року фінська організація HundrED [10] працює над тим, щоб підкреслити важливість інновацій в освіті. Метою щорічного рейтингу HundrED є впровадження нововведень, популяризація новаторів та поширення прогресивних змін у закладах освіти. У 2024 році міжнародна група експертів оцінила понад три тисячі освітніх інновацій, відібрано сто найкращих із 47 країн. Найпоширенішою новацією виявилася технологія EdTech (від англ. education – «освіта» та technology – «технології») – проєкти в галузі освітніх технологій. Р. Кханна, засновник і генеральний директор Suraasa (платформа кар'єрного зростання для педагогів) підкреслює, що EdTech – це більше, ніж оцифрування книг, використання гаджетів для навчання чи можливість дистанційного навчання. Це зміна парадигми, яка революціонізує педагогіку, розширює можливості педагогів і покращує досвід навчання [11].

У Звіті «Ринок EdTech: глобальні галузеві тенденції, частка, розмір, зростання, можливості та прогноз 2023–2028» (Market Intelligence Platform) відмічається, що EdTech є технологією яка використовується для надання освіти на віртуальному рівні і складається з апаратного та програмного забезпечення. У 2022 році обсяг світового ринку електронних технологій сягнув 194,6 мільярда доларів США. У перспективі до 2028 року ринок досягне 452,4 мільярда доларів США, демонструючи темп зростання на 14,3% протягом 2023–2028 років [9]. На думку дослідників, технології EdTech відіграють важливу роль у забезпеченні стабільності та неперервності освіти. Адже платформи для відео-занять, інтерактивні навчальні матеріали та курси онлайн роблять освіту більш гнучкою та доступною для всіх [3]. Н. Баталічева та І. Козлова визначили перспективні напрями розвитку технології EdTech у сучасних реаліях, а саме: використання штучного інтелекту для персоналізації навчання, створення індивідуальних програм та оптимізації навчання; розвиток технологій віртуальної реальності та доповненої реальності для створення більш реалістичних та інтерактивних навчальних матеріалів; використання блокчейну для створення систем управління навчальними даними та перевірки кваліфікацій; роботизація та автоматизація

освітнього процесу; розвиток гейміфікації у навчанні; застосування Інтернет-речей для створення розумних класів та покращення освітньої взаємодії; використання хмарних технологій для покращення доступності навчання та створення більш гнучких навчальних середовищ; розвиток модульної системи навчання, що надає студентам більш гнучкі та індивідуальні навчальні програми; посилення ролі даних та аналітики в освіті для підвищення ефективності навчання та покращення результатів; переорієнтація можливостей EdTech-платформ на мобільні пристрої [1].

Т. Тардаскіна та А. Рекліцька розглянули питання розвитку цифрових інструментів для закладів вищої освіти в умовах розвитку EdTech, які ефективні для підтримки комунікації, співпраці, креативності та інноваційності: Lean Canvas, StudDiary, Google Classroom, системи дистанційного навчання (Moodle, ATutor, Claroline, Dokeos, LAMS, OLAT та ін. [5].

Л. Кушнір, І. Хмеляр, О. Шелевер відносять до найбільш використовуваних інструментів EdTech для підтримки студентів і викладачів: камери відеоконференцій, програми для відеозустрічей, платформи управління навчанням, ігрові програми, цифрові дошки, комунікаційні дошки/інструменти обговорення, ноутбуки, планшети та проєктори, програми для спілкування, дослідницькі платформи, програмне забезпечення для презентацій та дизайну [4].

С. Бушуєвим, Г. Корчовою, Ю. Красильником, М. Руденком, Б. Козиром досліджено глобальні тренди та джерела формування кліпового мислення в період цифровізації освітніх систем. Встановлено, що ключовими впливами є перехід до нової моделі глобального оточення та розширення застосування штучного інтелекту в освітніх системах [2].

Науково-педагогічними працівниками кафедри професійної освіти Київського національного університету будівництва і архітектури досліджено особливості реалізації освітніх програм за спеціальністю «Професійна освіта». Зроблено висновок, що освітні трансформації детерміновано сучасними засобами цифрових технологій [7, 8].

Урахування результатів досліджень [1, 3, 4, 5, 6] та освітньої практики дає можливість розробити модель впровадження технології EdTech в систему реалізації освітніх програм за спеціальністю «Професійна освіта», яка включає такі кроки та етапи:

- аналіз потреб та можливостей: ретельне визначення потреб здобувачів вищої освіти та вимог ринку праці в галузі професійної освіти, діагностування їх готовності до діяльності в цифровому освітньому середовищі;

- розробка стратегії: розробка концепції впровадження EdTech, визначення цілей, завдань та очікуваних результатів;
- підготовка викладачів: навчання викладачів та інших працівників закладу вищої освіти щодо використання цифрових технологій в освітньому процесі;
- вибір та адаптація інструментів: вибір та адаптація цифрових платформ, програмного забезпечення та інших інструментів для використання в освітньому процесі з урахуванням специфіки спеціальності «Професійна освіта»;
- підготовка навчальних та методичних матеріалів: розробка та адаптація навчальних та методичних матеріалів для використання в онлайн- та офлайн-форматах, включаючи відео-заняття, інтерактивні завдання, вебінари тощо;
- впровадження та тестування: поетапне впровадження цифрового контенту, тестування його ефективності та здійснення коригувань згідно з результатами тестування;
- моніторинг та оцінка: постійний моніторинг процесу впровадження EdTech та оцінка його ефективності з метою виявлення успіхів та недоліків;
- супровід та підтримка: забезпечення системи супроводу та підтримки для викладачів та здобувачів вищої освіти, включаючи консультування, тренінги та технічну підтримку;
- постійне вдосконалення: здійснення постійного вдосконалення моделі на основі отриманих досвіду та змін у потребах освітньої галузі та ринку праці.

Отже, обрання EdTech, як освітньої технології, для впровадження у процес підготовки майбутніх педагогів професійного навчання має кілька важливих переваг з точки зору:

- інноваційності: EdTech впроваджує інноваційні методики та підходи до навчання, які сприяють активному залученню здобувачів вищої освіти та покращенню результатів навчання;
- доступності: дана технологія забезпечує можливість навчання в через віддалений доступ до навчального контенту;
- індивідуалізації навчання: EdTech дозволяє налаштовувати освітній процес під конкретні потреби та інтереси кожного здобувача вищої освіти, створюючи індивідуальні навчальні траєкторії;
- ефективності: EdTech сприяє результативності навчання шляхом підсилення навчально-пізнавальної діяльності та мотивації здобувачів вищої освіти;

- адаптабельності: EdTech дозволяє швидко адаптуватися до змін у сучасному освітньому середовищі та впроваджувати нові підходи та інструменти для покращення процесу навчання.
- готовності до майбутньої професійної діяльності: враховуючи швидкі темпи технологічного розвитку, використання EdTech допомагає здобувачам вищої освіти набувати цифрові компетентності, які є критичними для успішної кар'єри у майбутньому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баталічева Н. О., Козлова І. М. Сучасні тенденції розвитку EdTech компаній та їх вплив на формування маркетингової стратегії у сфері освітніх технологій. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. 2023. Випуск 2 (69). С. 47–53. URL : https://journals.maup.com.ua/index.php/economics/article/view/2494/2964 (дата звернення: 07.03.2024).
2. Розвиток кліпового мислення здобувачів вищої освіти в інформаційному оточенні / Бушуєв С., Корчова Г., Красильник Ю., Руденко М., Козир Б. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2024. Том 99, № 1. С. 76–94. URL : https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/issue/view/128 (дата звернення: 10.03.2024).
3. Височан З., Сопіна О., Юденкова О. Технології EdTech як засіб стабільності та неперервності освіти. URL : https://lib.iitta.gov.ua/736743/1/Стаття%20Юденкова%20_фахове%20видання.pdf (дата звернення: 08.03.2024).
4. Кушнір Л., Хмеляр І., Шелевер О. EdTech в освіті: переваги, ризики та перспективи в Україні. *Актуальні питання гуманітарних наук.* 2023. Вип. 61, том 2. С. 242. URL : http://www.aphn-journal.in.ua/archive/61_2023/part_2/39.pdf (дата звернення: 17.03.2024).
5. Тардаскіна Т. М., Рекліцька А. О. Сучасний цифровий інструмент для закладів вищої освіти в умовах розвитку EdTech. *Економіка та суспільство*. 2023. Випуск 55. URL : https://www.economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/2879/2803 (дата звернення: 17.03.2024).
6. Україна 2030 Е – країна з розвинутою цифровою економікою. URL : https://strategy.uifuture.org/kraina-z-rozvinutoyu-cifrovoyu-ekonomikoyu.html (дата звернення: 20.03.2024).
7. Peculiarities of technique of teaching technical disciplines in the institution of higher education of the building profile / Chernyshev D. O., Maksymiuk Yu. V., Krasylnyk Yu. S., Korchova H. L., Rudenko M. V. *Onip*

матеріалів і теорія споруд. 2022. Вип. 108. С. 35–62. URL : http://opir.knuba.edu.ua/files/zbirnyk-108/03-108_chernyshev_d.o._maksymiuk_yu.v._krasylnyk_yu.s._korchova_h.l._rudenko_m.v.pdf (дата звернення: 06.03.2024).

8. Didactic aspects of the transformation of clip thinking in the context of teaching of construction mechanics / Chernyshev D. O., Pochka K. I., Korchova H. L., Krasylnyk Yu. S., Rudenko M. V. *Strength of Materials and Theory of Structures* : Scientific-and-technical collected articles. Kyiv : KNUBA, 2023. Issue 11. P. 3–12. URL : http://omtc.knuba.edu.ua/article/view/296252 (дата звернення: 06.03.2024).

9. EdTech Market: Global Industry Trends, Share, Size, Growth, Opportunity and Forecast 2023–2028. *Prospective Assessment: EdTech Sector's Expansion and Opportunities 2022–2027.* URL : https://www.reportlinker.com/p06372694/Edtech-Market-Global-Industry-Trends-Share-Size-Growth-Opportunity-and-Forecast.html (дата звернення: 21.03.2024).

10. HundrED. URL : https://hundred.org/ (дата звернення: 18.03.2024).

11. Rishabh Khanna. Transforming education for the future: How Edtech is revolutionising the classroom. URL : https://timesofindia.indiatimes.com/blogs/voices/transforming-education-for-the-future-how-edtech-is-revolutionising-the-classroom/ (дата звернення: 20.03.2024).

УДК 711.4; 316.356.2; 364.65

Куцало Олексій Якович,
аспірант
e-mail: kutsalo@gmail.com
ORCID 0009-0004-4685-6215;
Руденко Микола Васильович,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри професійної освіти;
Бачинська Людмила Георгіївна,
кандидат архітектури, доцент,
професор кафедри основ архітектури
та архітектурного проєктування,
заступник декана архітектурного
факультету,
Київський національний університет
будівництва і архітектури

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОГО ЖИТЛА В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ТА СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

Сучасна Україна стикається з серйозним викликом забезпечення внутрішньо переміщених осіб (ВПО) належним житлом, особливо у контексті кризи, спричиненою військовим конфліктом. В цьому аспекті соціальне житло відіграє ключову роль, оскільки воно не тільки задовольняє базові потреби у притулку, але й сприяє психологічній та соціальній адаптації ВПО, допомагаючи відновити звичне життя та сприяти їхній інтеграції у нове середовище.

Аналіз досвіду наукових практик, зокрема роботи Кононенка Г. Ю. та Поповича В.В., підкреслює значення інновацій у розробці та впровадженні програм соціального житла. Ці програми враховують не лише фізичні потреби в притулку, але й психологічний комфорт, доступ до соціальних послуг, які разом формують стійку основу для соціальної адаптації та інтеграції ВПО [2].

Закон України "Про забезпечення організаційних та правових умов соціального захисту внутрішньо переміщених осіб" [4] встановлює основи

державної політики щодо підтримки ВПО, акцентуючи на значенні доступного житла як фундаментальної потреби для їх соціальної адаптації та інтеграції. В цьому контексті, проєкт «Oselya» [3], що реалізується в Україні, є прикладом багатофункціонального житла, спрямованого на задоволення потреб ВПО, що включає не лише житлові простори, але й зони для спілкування та доступ до соціальних послуг.

Проєкт «Oselya» виступає як один з прикладів ефективної відповіді на виклики забезпечення ВПО житлом. Він демонструє, як інтеграція архітектурних рішень, що сприяють соціальній взаємодії, разом із соціальними програмами, такими як психологічна підтримка та професійна перепідготовка, може створити міцну основу для швидкої адаптації ВПО. Такий комплексний підхід дозволяє не тільки вирішити проблему житла, але й сприяє соціальній інтеграції, зміцненню зв'язків між мешканцями та формуванню стійкої спільноти.

Адаптація програми «Oselya» [1] на території всієї України може стати значним кроком у вирішенні проблеми соціального житла для ВПО, враховуючи їхні специфічні потреби та умови. Це вимагатиме співпраці уряду, міжнародних організацій та громадянського суспільства для забезпечення необхідного фінансування та підтримки. Розробка та адаптація інтегрованих програм, що враховують різноманітність потреб соціальних груп, стануть важливим кроком до покращення ситуації з соціальним житлом в країні.

Враховуючи міжнародний досвід та перспективи, представлені у дослідженнях Кононенка та Поповича [2], можна зробити висновок, що інновації та інтегровані підходи в організації соціального житла є ключовими для успішної адаптації ВПО. Ці підходи мають включати розробку спільних просторів для спілкування, доступ до освіти, медичного обслуговування та ринку праці, що сприятиме повноцінній інтеграції у суспільство та забезпеченню гідного рівня життя для ВПО.

Залучення різних зацікавлених сторін, включно з приватним сектором, та зосередження уваги на розвитку інфраструктури навколо нових житлових комплексів відіграватимуть важливу роль у впровадженні інноваційних рішень у сфері соціального житла. Стратегічне інвестування в майбутнє суспільства через проекти, подібні до «Oselya» [1], стає не лише відповіддю на гуманітарні потреби, але й стратегічним інвестицією в майбутнє суспільства, створюючи умови для соціальної стабільності, інтеграції та розвитку вразливих груп населення, включаючи ВПО. Таким чином, ці ініціативи сприяють формуванню міцної та згуртованої нації, готової до подолання спільних викликів.

Важливим аспектом у реалізації програм соціального житла є впровадження механізмів моніторингу та оцінки їх ефективності. Систематичний збір даних та аналіз результатів дозволять адаптувати програми до змінюваних умов та потреб населення, забезпечуючи максимальну ефективність вкладень та реалізації цілей програми. Особлива увага має бути приділена не лише забезпеченню житлом, але й інтеграції ВПО у громади, сприянні їх соціальній активності та залученню до громадського життя.

Соціальне житло в Україні, особливо у контексті підтримки ВПО, вимагає комплексного підходу, що об'єднує архітектурні, соціальні та економічні аспекти. Ініціативи, подібні до "Oselya" [1], демонструють, як інноваційні рішення можуть позитивно впливати на життя людей, надаючи їм не тільки житло, але й надію та можливості для повноцінного життя. Розвиток та підтримка таких програм є важливим кроком на шляху до створення справедливого та інклюзивного суспільства, де кожен має можливість на гідне життя та реалізацію свого потенціалу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Kutsalo O. Format of modern social housing for internally displaced persons – «Oselya». In: Science and Innovation of Modern World: Proceedings of the XI International Scientific and Practical Conference, 13–15 July 2023, London, United Kingdom. Cognum Publishing House; 2023. P. 135.
2. Кононенко Г. Ю., Попович В. В. Проблематика соціального житла та його роль у формуванні міст майбутнього. *Science and Practice: Actual Problems, Innovations* : абстракти VIII Міжнародної науково-практичної конференції, Амстердам, Нідерланди, 9–12 листопада 2021.
3. Проєкт багатофункціонального житла / Oselya : офіційний вебсайт. URL : www.oselya.org
4. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб : Закон України. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text

УДК 378.147

Лавріненко Олександр Михайлович,
здобувач вищої освіти ступеня доктора філософії навчальної групи АСП-051-23;
Руденко Микола Васильович,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри професійної освіти, Київський національний університет будівництва і архітектури

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сьогодні перед нашою державою постало безліч викликів, які необхідно подолати. Вже третій рік поспіль урядом створюються умови для здобуття освіти в умовах війни та вимушеної міграції, забезпечення євроінтеграційних процесів та врахування тенденцій глобалізації. Усе це зумовлює гостру потребу в пошуку нових підходів до розвитку освіти і науки, що мають відповідати на всі запити сучасності й майбутнього, задовольняти потреби українців.

Освіта є основою для майбутнього успіху суспільства, тому важливо забезпечити доступ до неї якомога більшої кількості людей. Під час війни навчальні заклади стають осередками, які дають змогу здобувачам отримувати не лише знання, але й психологічну підтримку, не втрачати відчуття приналежності до спільноти. Тому надзвичайно важливо гнучко підходити до організації роботи навчання та налаштовувати освітній процес так, щоб він був комфортним і безпечним для студентів та педагогів.

Сучасний стан розвитку системи освіти характеризується стрімким технологічним розвитком, а саме: зростанням ролі інформаційно-комунікаційних технологій навчання. Цифрова ера вносить суттєві перетворення у спосіб, яким ми навчаємося та сприймаємо знання. Глобалізація в освіті веде до зростання академічної мобільності, уніфікації навчальних планів і методів навчання, широкого поширення дистанційної освіти, тобто, з'являється розуміння необхідності використання нових форм в освіті [1].

К. Д. Ушинський розумів процес учіння як рух від сприймання до розуміння. Основним механізмом засвоєння знань, утворення понять він вважав мисленнєву здатність оперувати образами об'єктів, явищ зовнішнього

світу. Фактори, що зумовлюють процес учіння: свідомість, самостійність, наочність, послідовність та систематичність, готовність, повторення та вправляння [2].

Тому, з урахуванням наукового підходу щодо процесу засвоєння знань та реалій сьогодення, на мою думку, найбільш оптимальна та безпечна форма організації освітнього процесу, зокрема, в умовах воєнного стану - дистанційна. Не так давно, під час пандемії коронавірусу, викладачами вже напрацювались моделі викладання шляхом змішаного та дистанційного навчання у синхронному й асинхронному режимах.

Також, варто зазначити, що зарубіжна система освіти активно реалізовує дистанційне навчання за допомогою тьюторства, тобто педагогічної діяльності, яка спрямована на організаційно-педагогічне керівництво самостійною роботою тих, хто навчається за індивідуальним планом, або в умовах, коли на самостійне опрацювання наукових джерел відведено значний відсоток навчального часу [3].

Разом з тим, як показує практика засвоєння знань за допомогою інформаційних і комунікаційних технологій відбувається значно швидше та ефективніше, ніж за допомогою традиційних методів навчання. Ці технології змінюють характер розвитку, надбання і поширення знань, формування необхідних компетентностей, дозволяють поглиблювати і розширювати зміст дисциплін, що вивчаються, швидко оновлювати його, застосовувати більш ефективні методи навчання, а також значно розширюють доступ до освіти.

Один із способів удосконалення програм навчання та методик викладання – це впровадження інноваційних технологій та підходів до організації навчального процесу в середовищі закладів вищої освіти з урахуванням актуальних викликів сьогодення. Наприклад, використання електронних підручників, відеолекцій, онлайн-курсів, інтерактивних занять та інших сучасних методів може значно покращити якість надання освітніх послуг [4].

Що стосується більшої доступності системи освіти, то її можна забезпечити шляхом використання можливостей самоосвіти із застосуванням перспективних телекомунікаційних, дистанційних освітніх технологій, що використовуються для доставки навчального матеріалу, його самостійного вивчення, організації діалогового обміну між викладачем і здобувачами освіти, коли процес навчання незалежний від часу і територіального простору. Доступність освіти багато в чому пов’язана з інформатизацією освіти. Глобальна комп’ютерна мережа Інтернет відкрила доступ до найбільшого сховища інформації і знань, інтегруючи інформаційні ресурси в єдине інформаційне освітнє середовище [5].

Технології революціонізують спосіб, яким ми навчаємося та сприймаємо знання. Вони розширюють можливості доступу до навчання, зробивши його більш гнучким, інтерактивним та індивідуалізованим. Завдяки сучасним ґаджетам та інтерфейсам тепер можна розпочати навчання, виходячи з їхніх потреб, переваг та доступності. Замість універсального підходу до навчання в класі чи аудиторії, розробка мобільних додатків для освіти надала новий спосіб навчання на основі потреб здобувача освіти. Онлайн-навчання набуває вже досить впливового статусу та популярності і з урахуванням своєї гнучкості, доступності та можливості реалізувати креативні ідеї користувачів, здобути більше практичного досвіду, змушує ставитись до себе все серйозніше. Окрім того, онлайн-навчання дозволяє створювати інтерактивні уроки, тести та завдання, а також забезпечує можливість індивідуалізованого навчання шляхом персоналізованих курсів та відстеження прогресу кожного учасника.

Сьогодні інформаційно-комунікаційні технології – рушійна сила і координатор зростаючої глобалізації освітнього середовища. Педагоги відзначають, що поєднання цифрових технологій і ресурсів дає більше можливостей для покращення якості навчання і викладання, ніж всі попередні освітні технології [6]. Інформатизація освіти як процес забезпечення сфери освіти методологією і практикою розробки оптимального використання сучасних засобів інформаційних та комунікаційних технологій допоможе краще зреалізувати психолого-педагогічні цілі навчання в різних критичних ситуаціях, навіть у таких, як війна.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Основні засади розвитку вищої освіти України в контексті Болонського процесу (документи і матеріали травень-грудень 2004 р.) / за ред. В. Г. Кременя ; упоряд. : Степко М. Ф., Болюбаш Я. Я., Шинкарук В. Д., Грубінко В. В., Бабин І. І. Частина 2. Київ – Тернопіль : Вид-во ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2004. 202 с.

2. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія, 2001.

3. Jobanputra Khushboo. Top 6 Educational Technology Trends Right Now / Khushboo Jobanputra. URL : https://elearningindustry.com/educational-technology-trends-top-right-now

4. Стратегія розвитку вищої освіти в Україні на 2021–2031 роки: проєкт. Громадське обговорення проєкту Стратегії розвитку вищої освіти України: новини від 25.09.2020 / Міністерство освіти і науки України. URL : https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2020/09/25/rozvitku-vishchoi-osviti-v-ukraini-02-10-2020.pdf

5. Сватюк О. Р., Миронов Ю. Б., Миронова М. І. Особливості впровадження дистанційного навчання в освітній процес. *Проблеми застосування інформаційних технологій правоохоронними структурами України та закладами вищої освіти зі специфічними умовами навчання* : збірник наукових статей. Львів : ЛьвДУВС, 2018. С. 139–143.

6. Миронова М. І., Савчин І. М., Миронов Ю. Б. Реформа освіти в Україні. *Інформаційно-аналітичне забезпечення* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 15 жовтня 2020 р. К. : ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2020. 340, [59–62] с.

УДК 378.1

Левкович Олег Михайлович,
здобувач вищої освіти III рівня (PhD) кафедри інформаційних технологій проєктування та прикладної математики;
Руденко Микола Васильович,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри професійної освіти, Київський національний університет будівництва і архітектури

НАБУТТЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ЗДОБУВАЧАМИ ТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНО-ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

У сучасному глобалізованому світі як здобувачі, так і викладачі стикаються з низкою непередбачуваних викликів, які збільшують складність і невизначеність. Пандемія COVID-19 та війна в Україні змінили багато аспектів життя та роботи, зокрема й те, як компанії наймають нових працівників. У минулому «ідеальний кандидат» навчався у найкращому університеті, працював у відомій компанії та мав відповідні професійні та технічні навички для конкретної посади. За словами експертів, багато компаній відмовляються від старого визначення «ідеального кандидата» і надають перевагу «нетрадиційним» кандидатам з іншими навичками.

Професійні навички, або так звані hard skills, традиційно вважаються вирішальними при підборі персоналу, але наразі деякі компанії відходять від практики відбору потенційних працівників виключно на основі технічної компетенції. На перший план виходять соціальні та комунікаційні навички, такі як лідерство та робота в команді, так звані "м'які навички" (soft skills).

Одним із головних чинників, що гарантують якість освіти в нових реалія, є впровадження персоналізованих, компетентнісних методів навчання. Наразі, здобувачі після оволодіння спеціальністю повинні вміти критично мислити, аналізувати, вирішувати проблеми, керувати та навчатися самостійно. Вони також повинні адаптуватися до змін, бути стійкими до стресу та гнучкими у своїх підходах. Саме такими є висновки дослідження Всесвітнього економічного форуму "Тенденції ринку праці" [1].

Ще одна тенденція на ринку праці майбутнього – безперервний професійний розвиток і перекваліфікація. У Німеччині це вже давно називають навчанням впродовж життя (Lebenslanges Lernen) [2; 3].

Інженерно-технічна освіта – є важливим елементом інноваційного потенціалу суспільства, яка враховує мінливий характер сучасного інженера. Інженери – випускники закладів вищої технічної освіти повинні володіти як фундаментальними, так і інженерно-технічними компетентностями, що сприяють розвитку сучасних наукоємних технологій, реалізації наукоємних технічних проектів та формуванню національних інноваційних систем [4].

Можна стверджувати, що характер діяльності сучасного здобувача вищої освіти є таким, що під час виконання виробничої та практичної роботи якісна складність виконуваних ним обов'язків вимагає від випускників закладів вищої освіти технічного профілю високого рівня знань, умінь і навичок та високого рівня професійної підготовки.

Перехід до компетентнісного навчання є одним із напрямів модернізації освіти. Все більшої актуальності набуває самонавчання, а отже, самооцінювання знань здобувачів на різних етапах самостійної роботи, а також впровадження інформаційно-освітніх середовищ. У зв'язку з таким удосконаленням освіти необхідно визначити рівень набуття компетентностей здобувачів технічних закладів вищої освіти в умовах інформаційно-освітнього середовища за їх самооцінкою [5].

Відповідно до психологічних особливостей віку здобувача, викладачам необхідно, перш за все, допомогти їм зрозуміти соціальну важливість їхньої роботи. Це пов'язано з тим, що діяльність кожної людини впливає на суспільні процеси.

Сьогодні надмірна спеціалізація праці часто призводить до відриву результатів праці від працівника. Конкуренція на ринку праці – це конкуренція, що ставить до випускників жорсткіші умови щодо задоволення потреб роботодавців. Для вирішення цієї проблеми необхідно сформувати відповідні професійні компетентності, зокрема гуманітарну, інженерно-теоретичну, технічну, практичну, управлінську, дослідницьку, інформаційну, економічну, економіко-правову та екологічну компетентності, у процесі підготовки майбутніх фахівців технічного профілю у закладах вищої освіти. Ці всі компетенції забезпечать умови для особистісного та професійного саморозвитку конкурентоспроможного, висококваліфікованого технічного фахівця.

Отже, процес формування професійних якостей майбутніх фахівців технічного профілю, які навчаються у закладах вищої освіти, має подальші перспективи і може призвести до значних результатів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Тенденції ринку праці. URL : https:/www.pravda.com.ua/columns/2021/05/15/7293523/

2. Геральд Гютер. Вчитися з радістю – на все життя: чому нам потрібне нове розуміння навчання. Сім тез про розширену концепцію навчання та добірка публікацій на їхнє обґрунтування. *Vandenhoeck & Ruprecht.* 2016. ISBN 978-3-525-70182-9

3. Erich Schäfer. Lebenslanges Lernen: Erkenntnisse und Mythen über das Lernen im Erwachsenenalter. Springer. 2017. ISBN 978-3-662-50421-5

4. Формування інженерних компетентностей випускників вищої освіти галузі знань 13 «Інженерна техніка» / Рябчун Ю., Середа Д., Зозуля Н., Поляков М. *Гірничі, будівельні, дорожні та меліоративні машини.* 2022. № 99. С. 49–55. DOI: https://doi.org/10.32347/gbdmm.2022.99.0501

5. Шостачук А. М., Шостачук Д. М., Шмельова Т. В. Компетентність інженера-механіка: системний підхід до організації професійного самовизначення. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота».* 2017. Вип. 1 (40). С. 313–318.

УДК 37.01:378

Литвинчук Олександра Костянтинівна,
здобувачка вищої освіти академічної групи ПНК-23;
Красильник Юрій Семенович,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри професійної освіти, Київський національний університет будівництва і архітектури

АНДРАГОГІКА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ

Актуальність дослідження. З огляду на постійні зміни в сучасному суспільстві та ринку праці, актуальність андрагогіки підготовки майбутніх педагогів професійного навчання набуває все більшого значення. Освітні потреби здобувачів освіти стають більш різноманітними, а вимоги до якості професійної підготовки зростають. У зв'язку з цим, дослідження андрагогічних аспектів підготовки майбутніх педагогів професійного навчання є актуальним і важливим завданням для сучасної освітньої системи.

Об'єктом дослідження є процес підготовки майбутніх педагогів професійного навчання. *Предмет дослідження*: теоретичні та практичні аспекти застосування андрагогічних принципів і методів у процесі підготовки майбутніх педагогів, які спеціалізуються на підготовці висококваліфікованих робітників у сфері професійної освіти. *Завдання дослідження:* аналіз сучасних теоретичних підходів до визначення основ андрагогіки та їх застосування у підготовці майбутніх педагогів професійного навчання; вивчення досвіду впровадження андрагогічних підходівів, спрямованих на підготовку педагогів професійного навчання; розробка андрагогічної моделі підготовки майбутніх педагогів професійного навчання.

Результати досліджень з різних проблем підготовки педагогів професійного навчання викладено у наукових працях Г. Гребенюка, Р. Гуревича, А. Гуржія, Н. Ничкало, О. Отич, В. Радкевич та ін. Науковий і практичний інтерес становлять результати досліджень у сфері освіти дорослих (Л. Лук'янова, О. Аніщенко, Т. Калюжна, В. Піддячий та ін.). Проте, як свідчить аналіз наукових праць, проблеми підготовки майбутніх педагогів професійного навчання з урахуванням андрагогічного підходу потребують подальшого

вивчення. Тому *метою дослідження* є розробка андрагогічної моделі підготовки майбутніх педагогів професійного в умовах університету.

Обговорення результатів дослідження. На думку Н. Сокульської, Н. Гузик та В. Кміна, основними творцями поняття «андрагогіка» стали А. Едвард Торндике, Едвард Ліндеман та Мальколм Ноулз [9]. А. Марчук конкретизує, що дане поняття було введене у науковий вжиток в 1833 році німецьким істориком педагогіки Александром і розвинуте у теорії освіти для дорослих американським педагогом Мальколмом Ноулзом [8, с. 10]. *Андрагогіка* (грец. andros – доросла людина, agogi – керівництво, виховання) – педагогіка дорослих, одна з педагогічних дисциплін, яка займається дослідженням проблем освіти, самоосвіти й виховання дорослих [5].

Нині існує декілька підходів до визначення характерних особливостей андрагогіки. *Перший підхід* ґрунтується на спростуванні всіх підстав вважати андрагогіку самостійною наукою. Захисники цієї позиції вважають, що навчання та освіта дорослих – галузь дослідження, що належить наукам, які були сформовані раніше (соціологія, психологія, антропологія, економіка тощо). Прихильники *другого підходу*, насамперед американські дослідники, вбачають в андрагогіці, здебільшого, прагматичне і практичне значення, рецепти стосовно діяльності дорослого учня і викладача під час навчання. Прихильники *третього підходу* розглядають андрагогіку не окремо від педагогіки, а, як і педагогіку, складовою інтегральної науки про навчання й освіту людини протягом усього життя [8, с. 11]. Отже, *об'єктом* андрагогіки є доросла людина у контексті її життєвого шляху. *Предмет* андрагогіки – цілісний педагогічний процес (андрагогічний процес) як чинник розвитку дорослої людини у контексті неперервної освіти; принципи, методи, форми і засоби навчання дорослої людини, де навчання є засобом розвитку здатності особистості до самореалізації і саморозвитку. До основних *завдань* андрагогіки належать: осмислення ролі освіти в житті та діяльності дорослої людини; дослідження сутності та специфіки навчання дорослої людини з урахуванням її віку, психіки, фізіології, освітніх і життєвих потреб; виявлення закономірностей навчання та освіти дорослих, управління освітніми андрагогічними системами; вивчення досвіду зарубіжних країн в організації освіти дорослих; розробка змісту, методів, технологій, форм організації навчання дорослих; розробка шляхів і засобів розвитку активної позиції дорослої людини у процесі її навчання та освіти; прогнозування розвитку освіти дорослих як загальноцивілізаційного процесу.

Загальною функцією андрагогіки є розробка теоретичних і методологічних основ навчальної діяльності, які забезпечать успішне оволодіння загальними і професійними знаннями та досягненнями науки та культури; пошук дієвих способів мотивації діяльності дорослої людини у процесі навчання [8, с. 13].

Особливий інтерес викликає взаємозв'язок андрагогіки і педагогіки. Педагогіка виявила загальні закономірності, розробила загальні принципи і способи освітньої діяльності. В її надрах накопичувався емпіричний матеріал зі специфіки освіти дорослих. Андрагогіка поступово почала відгалужуватися від педагогіки, перетворюючись у самостійну галузь наукового знання. Її основа – врахування особливостей дорослих учнів, контексту їх освіти [8, с. 28]. Порівнюючи андрагогіку з педагогікою можна виявити, що:

- Доросла людина *автономна*, вона самостійно приймає рішення, у той час як дитина залежить від дорослих. Тому навіть взаємодія «вчитель-дитина» – це «наставник-учень», а в навчанні дорослих відбувається взаємний обмін досвідом, і стосунки будуються за принципом взаємодопомоги.
- Доросла людина, обираючи навчальний курс, знає чому саме навчається, має реальний життєвий досвід, розуміє сфери застосування набутих умінь та навичок, у той час як у шкільному курсі дорослі вирішують за дитину, які очікувані результати будуть після завершення навчання, вчитель скеровує і спрямовує. Доросла людина ж розглядає досвід кожного в конкретний момент часу як навчальний ресурс, а не лише вчителя як носія знань.
- Учні навчаються на перспективу, очікуючи в майбутньому застосувати набуті знання в реальному житті, у той час як дорослі хочуть розуміти, як конкретне навчання тут і зараз допоможе їм вирішити конкретні проблеми у їхній щоденній роботі [1]. Це вказує на те, що використання принципів педагогіки не є ефективними для навчання дорослих, що по суті є одною з найголовніших причин створення даної міждисциплінарної галузі.

Р. Гуревичем, Л. Коношевським, О. Коношевським, Н. Опушко й М. Драчук, дослідниками проблеми формування професійно-важливих якостей майбутніх педагогів в андрагогічному вимірі, зроблено висновок, що наразі складається новий образ педагога – дослідника, вихователя, консультанта, керівника проєктів [3].

Т. Десятов, розглядаючи андрагогічні стратегії, вважає, що вітчизняна система вищої освіти повинна переорієнтуватися на практичну складову навчання [4].

Н. Гомеля та О. Ханова, системно вивчаючи характер підготовки майбутніх педагогів професійного навчання в контексті особистісного підходу, встановили дієві педагогічні умови розвитку особистісної готовності та значущих якостей майбутніх педагогів професійного навчання, а саме: методичну систему забезпечення розвитку особистісної готовності та значущих якостей майбутніх педагогів професійного навчання у навчально-виховному процесі; інноваційні технології формування особистісної готовності майбутніх педагогів професійного навчання; засоби формування особистісної готовності майбутніх педагогів професійного навчання [2].

Ю. Красильником досліджено та обґрунтовано концептуальні основи персонодидактики як системи науково-практичного і психолого-педагогічного супроводження професійного та особистісного розвитку студента. Розкрито сутність особистісного підходу як ефективної суб'єкт-суб'єктної взаємодії в освітній практиці, реалізація якого передбачає створення дієвих умов для самореалізації суб'єктів освітнього процесу, побудови персоналізованого навчання задля вирішення студентами навчальних, навчально-методичних та навчально-наукових завдань [6; 7].

Вивчення особливостей підготовки майбутніх педагогів професійного навчання кафедрою професійної освіти Київського національного університету будівництва і архітектури (КНУБА) (реалізуються освітньо-професійні програми «Професійна освіта (Будівництво та зварювання)», «Професійна освіта (Машинобудування)» та «Професійна освіта (Комп'ютерні технології)») показує, що цей процес базується на комплексному підході. Ось деякі ключові аспекти цієї підготовки:

1. *Освітня програма*: освітні компоненти забезпечують формування у здобувачів освіти професійних компетентностей відносно розуміння змісту планування та здійснення різних форм та видів теоретичного та виробничого навчання, опрацювання різних видів професійно-педагогічної діяльності.

2. *Практичний досвід*: студенти отримують можливість здобувати практичний досвід через виконання завдань педагогічної практики в закладах освіти та виробництва. Це дозволяє їм отримати досвід роботи та вдосконалювати вміння педагога.

3. *Наукова діяльність*: кафедра підтримує активну наукову діяльність студентів та викладачів у галузі педагогіки та професійної освіти. Це включає участь у конференціях, публікації наукових статей та проведенні досліджень.

4. *Використання інноваційних методик*: в освітньому процесі використовуються сучасні технології та інноваційні методики навчання для підвищення його ефективності та підготовки майбутніх педагогів до викликів сучасного освітнього середовища.

5. *Настановництво*: студентам надається підтримка та настанови викладачами, що сприяє їхньому професійному зростанню та розвитку як майбутніх педагогів. В цілому, підготовка майбутніх педагогів професійного навчання в КНУБА спрямована на надання студентам компетентнісної освіти, яка поєднує теоретичні знання з практичним досвідом та інноваційними підходами до навчання.

Аналіз результатів наукових розробок вчених [1; 2; 3; 9] та освітньої практики дає можливість означити андрагогічну модель підготовки майбутніх педагогів професійного навчання:

- *Аналіз потреб*: початковий етап передбачає аналіз потреб учасників освітнього процесу та оцінку їхніх індивідуальних характеристик, рівня підготовки, мотивації та очікувань.
- *Розробка навчальної програми*: на цьому етапі розробляється навчальна програма, яка відповідає андрагогічним принципам та враховує особливості навчально-пізнавальної діяльності майбутніх педагогів професійного навчання. Програма має включати в себе практичні завдання, спрямовані на розвиток не лише професійних навичок, а й міжособистісних та комунікативних вмінь.
- *Організація освітнього процесу*: на цьому етапі здійснюється організація навчальних занять, які включають в себе лекції, семінари, практичні вправи, взаємодію з викладачами тощо. Важливо забезпечити максимальну активність студентів в освітньому процесі та враховувати їхні індивідуальні особливості.
- *Впровадження інтерактивних методів*: важливо враховувати принципи інтерактивного навчання, таких як групова робота, обговорення кейсів, проєктна діяльність тощо. Це дозволяє студентам активно взаємодіяти між собою та викладачами, розвивати критичне мислення.
- *Етап самостійної роботи та відпрацювання умінь*: студентам слід надавати можливість для самостійної роботи та вдосконалення навичок, отриманих під час занять. Це може включати в себе виконання індивідуальних завдань, написання рефлексивних звітів, а також виконання практичних завдань або стажування.

➢ *Оцінка та звітність*: після завершення навчального курсу проводиться оцінка набутих студентами компетентностей. Здійснюється аналіз результатів та підготовка звітів про ефективність програми.

➢ *Зворотний зв'язок та корекція*: отримані результати аналізуються з метою виявлення потенційних вдосконалень в андрагогічній моделі підготовки майбутніх педагогів професійного навчання. Проводяться корективні заходи для підвищення ефективності освітнього процесу.

В контексті підготовки майбутніх педагогів професійного навчання андрагогічна модель мусить ґрунтується на андрагогічних підходах, що визнають унікальні потреби, досвід та самоорганізацію здобувачів освіти у навчанні та генерувати такі аспекти:

1. *Врахування досвіду та потреб студентів:* замість традиційного підходу, коли викладач є джерелом знань, андрагогічна модель ставить акцент на врахуванні досвіду та потреб здобувачів освіти, створенні освітніх програм, що відповідають вимогам та реальній ситуації на ринку праці.

2. *Активна участь та саморегуляція*: модель передбачає активну участь майбутніх педагогів у власному навчанні та саморегуляцію процесу навчання. Це передбачає можливість вибору освітньої технології, рефлексію та вирішення квазіпрофесійних проблем.

3. *Орієнтація на практичність та застосування*: андрагогічна модель грунтується на практичних аспектах навчання та розвитку професійно-педагогічних компетентностей майбутніх бакалаврів, необхідних для роботи в сфері професійного навчання.

4. *Формування професійної самосвідомості та саморозвитку*: модель спрямована на формування у майбутніх педагогів професійної самосвідомості, підвищення їхньої компетентності та стимулювання до постійного саморозвитку.

5. *Інтегроване навчання*: андрагогічна модель створює сприятливе середовище для колаборативного навчання, де учасники можуть взаємодіяти між собою, обмінюватися досвідом та навчальними матеріалами.

Отже, андрагогічна модель підготовки майбутніх педагогів професійного навчання спрямована на підвищення ефективності освітнього процесу шляхом врахування потреб та індивідуальних особливостей майбутніх педагогів професійного навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрагогіка vs педагогіка. Як треба навчати вчителів. URL : https://nus.org.ua/view/andragogika-vs-pedagogika-yak-treba-navchaty-vchyteliv/ (дата звернення: 20.03.2024).

2. Гомеля Н., Ханова О. Підготовка майбутніх педагогів професійного навчання в контексті особистісного підходу. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи*. 2023. Том 24, № 2. С. 66–77. URL : http://www.adult-education-journal.com.ua/index.php/aej/article/view/263/226 (дата звернення: 20.03.2024).

3. Педагогічний супровід професійної підготовки майбутніх учителів: організація, специфіка, суб'єкти, функції / Гуревич Р. С., Коношевський Л. Л., Коношевський О. Л., Опушко Н. Р., Драчук М. І. Формування професійно-важливих якостей майбутніх педагогів: андрагогічний вимір : монографія. Вінниця : ТОВ «Твори». 2023. Випуск 4. С. 22–52. URL : https://library.vspu.net/jspui/bitstream/123456789/12213/1/Formation%20of%20professionally%20important%20qualities%20of%20future%20educators.pdf (дата звернення: 25.03.2024).

4. Десятов Т. М. Глобалізаційні фактори, що впливають на освіту дорослих. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія : педагогічні науки.* 2023. Випуск 4. С. 5–9. URL : https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:99DsYwL6P_UJ:scholar.google.com/+андрагогіка+2023&hl=uk&as_sdt=0,5 (дата звернення: 20.03.2024).

5. Журенко Л. О. Андрагогіка. Фармацевтична енциклопедія. Київ : Національний фармацевтичний університет, 2017. URL : https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/2787/andragogika (дата звернення: 23.03.2024).

6. Красильник Ю. С. Концептуальні основи персонодидактики вищої школи. *Збірник наукових праць «Військова освіта» Національного університету оборони України імені Івана Черняховського*. 2020. № 1 (41). С. 181–190. URL : http://znp-vo.nuou.org.ua/issue/view/12366 (дата звернення: 23.03.2024).

7. Красильник Ю. С. Трансформація «кліпового» мислення майбутніх інженерів-педагогів засобами інформаційних технологій. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : матеріали VI Міжнародна науково-практична конференція, 21 квітня 2021 року / за заг. ред. Р. А. Калениченка, І. О. Пєтухової. Ірпінь : Університет

державної фіскальної служби України, 2021. С. 157–162. URL : https://drive.google.com/file/d/1bED-tADQ6XHsTXmbol9-c39-FdAwV0bO/view (дата звернення: 23.03.2024).

8. Марчук А. В. Андрагогіка : навч. посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 300 с. URL : https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3218/1/andragogika.pdf (дата звернення: 20.03.2024).

9. Сокульська Н. Б., Гузик Н. М., Кмін В. Ф. Інтерактивний освітній контент релевантного навчального середовища в андрагогіці. URL : https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/1578/1533 (дата звернення: 15.03.2024).

УДК 37.01:378

Луценко Олександр Петрович,
здобувач вищої освіти академічної групи ПНК-21;
Красильник Юрій Семенович,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри професійної освіти, Київський національний університет будівництва і архітектури

АДАПТАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В СТАРШІЙ ШКОЛІ В КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ

Актуальність теми дослідження. Старша школа є ключовим етапом у розвитку особистості підлітків, коли вони зіштовхуються з важливими виборами щодо майбутньої кар'єри. В цьому віці активно формуються професійні інтереси та цілі. Їхня адаптація до навчального середовища і отримання необхідної підтримки у формуванні професійної орієнтації має велике значення для подальшого успіху й задоволення від життя.

Об'єктом дослідження є взаємозв'язок між адаптацією здобувачів освіти у старшій школі та їхньою професійною орієнтацією. *Предмет дослідження:* динаміка і особливості процесу адаптації здобувачів освіти у старшій школі та вплив цього процесу на формування їхньої професійної орієнтації. *Мета дослідження*: вивчення впливу цілеспрямованої професійної орієнтації на можливості і адаптацію здобувачів освіти старшої школи, а також їх перспективи у виборі майбутньої кар'єри.

Обговорення результатів дослідження. Особливості підліткового віку та його вплив на процес адаптації. У підлітковому періоді особистість переживає значні трансформації як фізично, так і психологічно. Зростання і розвиток статевих характеристик можуть викликати дискомфорт і невпевненість у фізичному самопочутті. Ці фізіологічні зміни можуть також впливати на емоційний стан, ускладнюючи процес пристосування. Психологічно підлітки активно шукають свою ідентичність і своє місце у світі. Вони починають розуміти свої власні цінності і переконання, що часто призводить до конфліктів з батьками та авторитетними особами. Цей процес самоідентифікації може бути складним, оскільки вони намагаються зберегти баланс між власною ідентичністю та очікуваннями суспільства.

Соціальна інтеграція також важлива у цьому періоді. Тінейджери експериментують зі своїми соціальними ролями та взаєминами з ровесниками. Прагнення бути прийнятими може впливати на їхню самооцінку й соціальне самопочуття, що може спонукати їх адаптуватися до соціальних норм і впливати на їхній індивідуальний розвиток.

За підлітковим віком часто стоїть період інтенсивного навчання та вирішення складних завдань, пов'язаних з освітою і кар'єрними перспективами. Вони можуть відчувати значний тиск стосовно свого майбутнього, що може створювати додатковий стрес і тривогу. Крім того, важливо враховувати вплив сучасних технологій та соціальних мереж на їхнє життя. Вони стикаються з постійним потоком інформації і залученням у віртуальні спільноти, що може впливати на їхнє сприйняття світу та міжособистісні відносини.

У підлітковому віці молодь переживає значні фізіологічні, психологічні та соціальні зміни, які впливають на їхнє фізичне й емоційне самопочуття, а також на їхні стосунки з оточуючими і власну ідентичність. Тому необхідна підтримка дорослих і уважне ставлення до їхніх потреб, що допоможе підліткам успішно пройти цей важливий етап розвитку [1].

Фактори, що впливають на адаптацію в старшій школі. Адаптація в старшій школі – це складний процес, який включає в себе взаємодію з різноманітними факторами, а саме [2]:

1. Соціальне середовище: одним з ключових факторів, що впливають на адаптацію в старшій школі, є соціальне середовище. Нові стосунки з однолітками, педагогами та іншими членами освітньої спільноти можуть впливати на самооцінку і самоповагу здобувачів освіти. Важливою є роль підтримки з боку ровесників і старших, яка допомагає їм відчувати себе прийнятими й інтегрованими.

2. Навчальний тиск: збільшена складність навчальних завдань та вимог в старшій школі може створювати стрес для здобувачів освіти і впливати на їхню адаптацію. Нові предмети, вимоги до самостійності та високий рівень відповідальності можуть викликати невпевненість і тривогу.

3. Самоідентифікація та власна ідентичність: старша школа є часом, коли здобувачі освіти починають більш активно досліджувати свою самоідентифікацію і формувати свою особисту ідентичність. Пошук власних цінностей, інтересів та місця в соціумі може бути складним процесом, що впливає на їхню адаптацію в освітньому середовищі.

4. Спілкування з батьками та сімейні відносини: взаємодія з батьками та сімейні відносини також можуть впливати на адаптацію в старшій школі.

Підтримка з боку сім'ї може збільшити впевненість і самоповагу здобувачів освіти, тоді як конфлікти або напруга в сімейному середовищі можуть стати перешкодою у їхньому успіху в закладі освіти.

Для вирішення проблем адаптації здобувачів освіти в старшій школі необхідно вжити, на нашу думку, певних заходів. Важливо проводити програми підтримки, такі як менторські програми та групові сесії, які сприяють інтеграції здобувачів освіти та допомагають їм відчувати себе комфортно в новому середовищі. Крім того, необхідно активно співпрацювати з батьками, забезпечуючи їм інформацію і ресурси для підтримки в домашніх умовах. Психологічна підтримка також може бути корисною, забезпечуючи здобувачам освіти можливість отримати консультації та допомогу в управлінні стресом і тривогою. Для створення сприятливого навчального середовища важливо працювати над формуванням культури закладу освіти, а також сприяти самоідентифікації здобувачів освіти через проведення тематичних заходів. Загалом, успішна адаптація здобувачів освіти в старшій школі вимагає комплексного підходу і співпраці всіх учасників освітньої спільноти [4].

Роль професійної орієнтації у житті здобувачів освіти старшої школи. Для здобувачів освіти професійна орієнтація відіграє надзвичайно важливу роль у формуванні майбутнього. Цей період життя визначається нестабільністю та постійними змінами, а професійний вибір стає одним із ключових етапів у процесі самоідентифікації і соціалізації.

Правильно спрямована професійна орієнтація допомагає здобувачеві освіти зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, визначити сферу діяльності, яка відповідає його інтересам і здібностям. Крім того, вона зменшує ризики невдалого вибору професії, а також забезпечує необхідні знання та навички для подальшого розвитку у обраній галузі. Професійна орієнтація відіграє важливу роль у житті здобувачів освіти, оскільки вони знаходяться на межі дорослого життя і змушені приймати серйозні рішення щодо майбутньої кар’єри. В цьому віці вони починають усвідомлювати свої інтереси, здібності та цінності, і важливо, щоб мати можливість вивчати різні професійні напрями для зроблення обдуманих рішень [3].

Вченими підсумовано, що дає професійна орієнтація в даному випадку [6]:

1. *Самоідентифікація:* професійна орієнтація допомагає краще зрозуміти себе та свої уподобання. Здобувачі освіти мають можливість вивчати свої сильні та слабкі сторони, і це допомагає їм зробити більш обдуманий вибір щодо майбутньої професії.

2. *Дослідження кар'єрних варіантів*: здобувачі освіти отримують можливість досліджувати різноманітні професійні галузі, відвідуючи виставки професійної орієнтації, участь у майстер-класах та інших заходах. Це допомагає їм отримати уявлення про різноманіття кар'єрних можливостей.

3. *Набуття навичок і знань*: професійна орієнтація допомагає розвивати навички і знання, необхідні для обраної професії. Вони можуть брати участь у стажуваннях, практиках або курсах, що допомагають їм поглибити розуміння обраної галузі та отримати необхідний досвід.

4. *Підтримка в процесі вибору*: професійні консультанти та педагоги можуть надавати підтримку підліткам у процесі вибору майбутньої кар'єри. Вони допомагають розібратися в складних питаннях, ставлять запитання, які спрямовані на рефлексію і аналіз, а також можуть надавати корисні поради.

5. *Створення планів майбутньої кар'єри*: здобувачі освіти отримують можливість створити план дій для досягнення своїх професійних цілей. Вони розробляють кроки, необхідні для отримання освіти чи навичок, які потрібні для обраної професії, і розглядають можливі шляхи розвитку кар'єри.

Існує кілька методів та підходів до формування професійної орієнтації серед здобувачів освіти. Перший з них – це *проведення інформаційних заходів*, під час яких здобувачі освіти отримують інформацію про різні професійні напрями, можливості та вимоги. Це можуть бути *виставки професійної орієнтації, лекції* від представників різних галузей та використання *веб-ресурсів* для отримання додаткової інформації. *Другий підхід* полягає у *проведенні тестів та оцінки* здібностей здобувачів освіти. Це може допомогти їм краще зрозуміти свої сильні сторони та професії, які їм більше підходять. Такі тести можуть включати оцінку відповідності характеристикам різних професій або визначення особистих цінностей.

Ще одним важливим аспектом формування професійної орієнтації в старшій школі є проведення *інтерактивних групових діяльностей*, спрямованих на розвиток комунікаційних та співпрацюють навичок. В цьому контексті можна організувати дискусії, рольові ігри або групові проєкти, в яких здобувачі освіти можуть обговорювати свої інтереси, власні досвіди та перспективи щодо майбутньої професійної кар'єри. Це допоможе підліткам краще зрозуміти себе та один одного, а також розвинути навички співпраці та взаємодопомоги.

Також ефективним методом є *організація практичних занять, стажувань або майстер-класів*, під час яких здобувачів освіти мають можливість побачити реальну роботу в різних сферах і отримати практичний

досвід. Це допомагає їм краще усвідомити, чим саме вони хотіли б займатися в майбутньому [5].

Висновки. Адаптація здобувачів освіти у старшій школі є важливим чинником для їхнього подальшого професійного розвитку. Цей процес визначає, як здобувачі освіти сприймають навчальну діяльність і впливає на їх можливості у визначенні майбутньої кар'єри. Забезпечення успішної адаптації допомагає здобувачам освіти у формуванні професійних інтересів та розвитку необхідних навичок. Однак важливо зазначити, що професійна орієнтація грає ключову роль у цьому процесі. Вона сприяє у визначенні здобувачами освіти своїх професійних цілей та плануванні шляху досягнення успіху у обраній професійній сфері. Тому ретельне врахування професійної орієнтації під час адаптації у старшій школі є важливим аспектом, що допомагає здобувачам освіти максимально реалізувати свій потенціал та досягти успіху у майбутньому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Хохліна І. В., Сингаївська І. В. Психологічні особливості самооцінки дітей підліткового віку. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : тези доповідей ІІ Міжнародної конференції, м. Київ, 20 листопада 2020 р. Київ : Університет «КРОК», 2020. С. 90–92.

2. Тесленко М. М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у груп однолітків. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(10), ч. 1. С. 105–115.

3. Отрощенко Н. Л. Соціально-педагогічний аспект у профорієнтаційній роботі загальноосвітньої школи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченко. Педагогічні науки*. 2017. № 7. С. 154–162.

4. Як можна покращити концепцію профорієнтації школярів. НУШ. URL : https://nus.org.ua/view/yak-mozhna-pokrashhyty-kontseptsiyu-proforiyentatsiyi-shkolyariv/ (дата звернення: 23.03.2024).

5. Зміст професійної орієнтації учнів на різних етапах навчання в школі. *Науковий портал* / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. URL : https://nauka.udpu.edu.ua/2-1-zmist-profesijnoji-orijentatsiji-uchniv-na-riznyh-etapah-navchannya-v-shkoli/ (дата звернення: 21.03.2024).

6. Професійна орієнтація молоді: форми та методи. URL : https://osvita.ua/vnz/reports/sociology/30004/ (дата звернення: 22.03.2024).

УДК 378.147

Маслова Ольга Еренженівна,
аспірантка кафедри управління проєктами першого року навчання;
Веренич Олена Володимирівна,
доктор технічних наук, професор,
Київський національний університет будівництва і архітектури

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ ТА ТЕХНОЛОГІЙ У ПРАКТИЦІ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА

У сучасних умовах кризового суспільства в Україні, яке стикається з важливими викликами та труднощами, соціально-педагогічна допомога виявляється ключовим інструментом для забезпечення психологічної підтримки та соціальної адаптації громадян. Провідні виклики, з якими стикається українське суспільство, включають політичну нестабільність, економічні труднощі, воєнний конфлікт, соціальні проблеми та кризу довіри до владних структур. У таких умовах інноваційні методи та технології в соціально-педагогічній допомозі набувають особливого значення та можуть сприяти вирішенню нагальних соціальних проблем та покращенню якості життя українського населення.

Аналіз сучасних викликів та кризових ситуацій в українському суспільстві дозволяє краще зрозуміти складні проблеми, що стоять перед країною. Політична нестабільність та конфліктність, економічні проблеми, військові дії в країні, соціальні нерівності та інші складні ситуації залишають глибокий слід в українському суспільстві.

Інноваційні методи та технології в соціально-педагогічній допомозі представляють собою потужний інструментарій для забезпечення ефективної підтримки та психологічної адаптації осіб, які опинилися у кризових ситуаціях. Використання інформаційно-комунікаційних технологій, таких як веб-консультації, онлайн-платформи для спілкування та ресурси для самостійного навчання, може допомогти забезпечити доступ до необхідної інформації та підтримки навіть у віддалених регіонах.

Методи арт-терапії та музикотерапії виявляються ефективними інструментами для релаксації та відновлення психологічного стану осіб, що пережили стресові ситуації. Ці методи дозволяють виразити свої емоції та відчуття через творчий процес, що сприяє покращенню самопочуття та збільшенню самоповаги. Крім того, вони сприяють розвитку та зміцненню психічного здоров'я та внутрішньої стійкості. Інші творчі підходи, такі як драматерапія, художня терапія та танцювальна терапія, також можуть виявитися корисними для психологічного відновлення та самовираження. Ці методи дозволяють особистості виражати свої почуття та думки через альтернативні форми комунікації, що може бути особливо корисним у випадках, коли словесне висловлення складне або неможливе. Таким чином, використання інноваційних методів та технологій у соціально-педагогічній допомозі може значно полегшити процес психологічної адаптації та сприяти покращенню якості життя осіб, які пережили кризові ситуації.

Аналіз інноваційних методів та технологій в практиці соціально-педагогічної допомоги свідчить про їх потенціал у вирішенні складних соціальних проблем та сприянні соціально-психологічній реабілітації. Використання ІКТ, арт-терапії, групових методик та інших інноваційних підходів дозволяє забезпечити індивідуалізовану, ефективну та цільову допомогу в умовах кризового суспільства. Наприклад, застосування інформаційно-комунікаційних технологій, таких як онлайн консультації, вебінари, мобільні додатки та соціальні мережі, дозволяє забезпечити доступ до психологічної підтримки в будь-який час та в будь-якому місці. Такі інструменти можуть бути особливо корисними в умовах кризи, коли доступ до традиційних соціальних служб може бути обмеженим або ускладненим. Також, методи арт-терапії, які використовують мистецтво, музику, танець та інші творчі форми виразу, дозволяють людям знаходити внутрішню гармонію, виражати свої емоції та відчувати себе психологічно стабільними. Ці методи можуть допомогти в подоланні стресу, тривоги та депресії, які часто супроводжують кризові ситуації. Крім того, використання групових методик дозволяє створювати сприятливу атмосферу взаємодії та підтримки серед учасників групи. Групова робота спрямована на вирішення спільних проблем, спільне дослідження та пошук шляхів вирішення складних життєвих ситуацій.

Отже, інноваційні методи та технології в соціально-педагогічній допомозі є важливими інструментами для підтримки та адаптації осіб в умовах кризового суспільства.

Розвиток інновацій у соціально-педагогічній допомозі передбачає широке поширення та впровадження новаторських підходів у різних галузях соціально-педагогічної діяльності. Сучасна дійсність, особливо в умовах кризового суспільства, вимагає нестандартних та ефективних рішень для подолання складних викликів. Тому співпраця між установами соціально-педагогічної допомоги та науковими установами стає краєвидно важливою. Така співпраця має великий потенціал у створенні та впровадженні ефективних програм та проектів, спрямованих на забезпечення соціальної підтримки та психологічної реабілітації населення в умовах кризового суспільства. Наукові дослідження, проведені спільно з практиками соціальної роботи та педагогів, можуть допомогти в ідентифікації найбільш ефективних методів та стратегій взаємодії з кризовими ситуаціями. Також, ця співпраця сприяє обміну досвідом та знаннями між практиками та дослідниками, що сприяє постійному вдосконаленню практики та наукових підходів.

У результаті такої співпраці можуть бути розроблені інноваційні програми та методики, які враховують сучасні потреби та виклики кризового суспільства. Ці програми можуть бути спрямовані на підтримку осіб, що потрапили в кризові ситуації, розвиток їхньої психологічної стійкості та соціальної адаптації. Такий підхід дозволить ефективно впроваджувати інноваційні стратегії та методики в практику соціально-педагогічної допомоги та підтримати населення в умовах кризового суспільства.

Огляд та узагальнення досвіду використання інноваційних методів та технологій у практиці соціально-педагогічної допомоги свідчать про їхню важливу роль у підтримці та адаптації осіб в умовах кризового суспільства. Розвиток та впровадження інноваційних підходів у соціально-педагогічній діяльності є перспективним напрямком розвитку. Впровадження нових методів та технологій дозволяє забезпечити більш ефективну та індивідуалізовану підтримку для осіб, які потребують допомоги в умовах кризового суспільства. Інноваційні підходи включають в себе застосування новітніх технологій, розвиток альтернативних методів спілкування та психосоціальну реабілітацію.

Потреба у соціальній підтримці та психологічній адаптації в умовах кризового суспільства робить розвиток інноваційних підходів актуальним завданням для соціально-педагогічних працівників та фахівців. Розробка та впровадження нових програм та методик дозволить покращити якість соціально-педагогічної допомоги та забезпечити більш ефективну підтримку для населення у складних умовах кризового суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Петренко Т. М., Михайлова Н. С. Інноваційні підходи у роботі соціального педагога в умовах сучасного суспільства. *Педагогічні науки.* 2020. № 7 (115). С. 106–112.

2. Соловйова Л .А. Використання інформаційно-комунікаційних технологій у педагогічній діяльності: проблеми та перспективи. *Наукові записки Харківського інституту соціальних та психологічних технологій.* 2018. № 2 (56). С. 163–167.

3. Ткаченко О. С. Метод арт-терапії в практиці соціального педагога. *Педагогіка та психологія.* 2017. № 3 (82). С. 47–51.

4. Жукова Т. Музикотерапія як інноваційний метод соціально-педагогічної допомоги в умовах кризового суспільства. Журнал соціальної реабілітації. 2021. № 8 (1). С. 23–35.

5. Кулик В. Інноваційні підходи в соціально-педагогічній допомозі особам, що пережили травматичні події. *Вісник соціальної реабілітації.* 2019. № 6 (2). С. 88–97.

УДК 159.9(796.01)

Мельник Володимир Володимирович,
аспірант кафедри економічної теорії, обліку та оподаткування освітньо-наукової програми спеціальності 051 «Економіка»,
Київський національний університет будівництва і архітектури

СПОРТ ЯК ЧИННИК ПОЗИТИВНОГО ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Загальновідомо, що фізична активність (це може бути розминка вранці чи регулярні заняття оздоровчою гімнастикою, аматорський чи професійний спорт тощо), не лише сприяє фізичному здоров'ю людини, але й позитивно впливає на її психічний стан та збалансованість життя.

Під час та після фізичних тренувань активізуються біохімічні процеси, які сприяють покращенню настрою. Зменшується рівень стресогенних гормонів, а зростає виділення "гормонів щастя" (як їх часто називають), зокрема таких як серотонін та ендорфіни. Вони сприяють заспокоєнню нервової системи, покращенню концентрації та працездатності (в навчанні, роботі, творчості).

Такий позитивний вплив фізичної активності на загальну якість життя є актуальним завжди. Спорт – це універсальний рецепт здоров'я та щастя, на всі часи, для будь-якої людської спільноти. Але особливого значення це набуває зараз, в умовах сучасної України, під час війни. Чому? В рамках цього матеріалу спробуємо викласти декілька міркувань.

Велика частина населення нашої держави зараз постійно знаходиться в стресовому стані, в стані напруження та невизначеності, невпевненості та пригнічення. Глибину таких станів люди навіть інколи не усвідомлюють у повній мірі, що може призвести до психічних розладів. Такі стани негативно впливають на поведінку людей, світогляд, на мотивацію жити, працювати, продовжувати розвиватися, продовжувати боротися.

І тут заняття спортом допоможуть. Окрім очевидного покращення фізичного стану, це сприятиме нормалізації сну (особливо в умовах порушення звичайного ритму життя – повітряних тривог та безсонних ночей),

зменшить накопичення стресу, що в свою чергу призведе до зниження ризику виникнення депресивних станів та психологічних проблем. Спорт також вимагає концентрації та уваги, що допомагає відволіктися від проблем та негативних думок. Під час тренувань людина зосереджується на виконанні вправ, а це сприяє зниженню рівня тривожності і поліпшенню психічного стану. Крім того, регулярна фізична активність допомагає покращити якість сну, що є важливим фактором в подоланні стресу, що дає можливість використовувати заняття спортом в якості корекції важких психологічних станів. Якщо людина відчуває втому після тренувань, їй легше заснути, а якість сну покращується. Гарний сон, у свою чергу, сприяє відновленню організму, знижує рівень стресу та покращує настрій.

Зараз фізична культура та спорт також додатковий напрямок соціалізації, об'єднання людей, розширення кола продуктивного спілкування, що призводить до покращення мислення, зменшення "зацикленості" на складнощах та залежності від "вірусних" новин у месенджерах та соцмережах, збільшення імунітету від фейків та спроб маніпулювання свідомістю. Результатом стає більш конструктивний погляд на кризову ситуацію сьогодення, опір інформаційному тиску та проактивна життєва позиція в цілому.

Окремо треба звернути увагу на необхідність залучення до регулярних занять фізичною культурою та спортом двох груп українців – дітей і військовослужбовців. Саме на цьому, на нашу думку, повинна бути зараз зосереджена увага об'єктів спортивної інфраструктури. В умовах неможливості повноцінного проведення великих спортивних заходів (що зумовлено наявністю обмежень на попереднє анонсування спортивних та культурно-масових заходів, які запроваджені як на загальнодержавному рівні, так і на рівні місцевих органів державної влади та місцевих військових адміністрацій), саме над розвитком соціальної функції спортивних об'єктів і треба працювати.

Треба максимально залучати дітей до занять спортом, тим самим зменшуючи вплив стресу на їх життя та розвиток, треба відволікати їх від гаджетів, збільшувати рухливу активність. Спорт привчає дітей фокусуватися на досягненні цілей: спочатку – в спорті, потім – в житті. Це актуально як для індивідуальних, так і для командних видів спорту. Українські діти вже сильно постраждали від недостатньої соціалізації - спочатку під час карантинних обмежень (в часи гострого розвитку пандемії COVID-19), потім від повномасштабного вторгнення рашистів, в тому числі під час вимушеної евакуації. Прогрес в тренуваннях, піднесення від досягнення

результату (який спочатку здавався неможливим), щастя від перемоги (інколи просто над собою та своїми слабкостями), продуктивне спілкування з іншими дітьми під час тренувань, стимулюючий вплив спортивної конкуренції, розвиток навичок командної роботи — це все потужні психологічні фактори позитивного впливу спорту на розвиток дітей різного віку.

Спортивні споруди зараз доцільно використовувати для розвитку напрямків фізичної реабілітації поранених та травмованих військовослужбовців, зокрема, для фізичної і психологічної реабілітації та адаптації бійців (а також осіб, постраждалих від бойових дій) шляхом залучення до занять спортом. Необхідно, щоб спортивні об'єкти були максимально доступними для людей з різними фізичними можливостями. Для цього необхідно обладнати пандуси, ліфти та інші засоби для маломобільних груп населення. Обов'язковий напрямок роботи, яким можуть займатися або якому можуть сприяти спортивні об'єкти – це допомога Збройним Силам України, проведення благодійних заходів з метою збору коштів на підтримку військових підрозділів.

Спортивні об'єкти традиційно є центрами соціального життя громади, на території якої вони знаходиться. Їх мета (яку складно інколи виразити в матеріальних показниках) - покращення здоров'я нації через залучення людей до здорового способу життя, на противагу алкоголю, наркотикам та іншим деструктивним явищам. І хоч зараз не час для будівництва нової спортивної інфраструктури, але утримувати в належному стані існуючі спортивні споруди треба. Спортивним об'єктам треба переорієнтуватися, саме зараз час зосередитися над розширенням своєї соціальної роботи. Вони повинні стати не просто локаціями для тренувань та змагань, але і острівцями психологічної реабілітації через спорт, центрами зміцнення та взаємної підтримки українців.

У висновку хочеться сказати, що спорт є ефективним засобом подолання стресу. Він сприяє вивільненню гормонів щастя, покращує якість сну, допомагає зосередитися і відволіктися від проблем. Регулярна фізична активність не лише підтримує фізичне здоров'я, але і покращує психічний стан, роблячи людину більш стійкою до стресових ситуацій. Також важливо відзначити соціальний аспект зайняття спортом. Участь у командних видах спорту або тренування в групі дозволяє збудувати дружні стосунки, підтримувати інтерес до спільних занять і сприяє соціалізації. Це допомагає вийти із стресових ситуацій, а також отримувати підтримку від однодумців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондар Т. С. Формування фізичної культури особистості підлітків у дозвіллєвий час. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2021. Вип. 3К (44) 14. С. 128–132.

2. Бутенко Г. Сучасні підходи до підвищення рівня фізичного стану людей у процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2022. Вип. 18. С. 37–42.

3. Ганіна Д. Засоби фізичної реабілітації для профілактики стресу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2021. Вип. 5. С. 573–577.

4. Грибовська І. Діяльність організацій сфери фізичного виховання і спорту для залучення населення до фізкультурно-спортивних занять. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2022. Вип. 19. С. 110–114.

5. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. (для студ. вузів). К. : КНЕУ, 2014. 104 с.

6. Як заняття спортом покращує ваш психоемоційний стан та зміцнює психічне здоров'я? / Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України. URL : https://phc.org.ua/news/yak-zanyattya-sportom-pokraschue-vash-psikhoemociyniy-stan-ta-zmicnyue-psikhichne-zdorovya

УДК 378.147

Мельник Наталія Григорівна,
директорка Радомишльського ліцею № 3 Житомирської області;
Наливайко Олена В'ячеславівна,
заступниця директорки з навчальної роботи Радомишльського ліцею № 3 Житомирської області

СОЦІАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА В УМОВАХ КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА: ПОГЛЯД ПЕДАГОГІВ

На сьогоднішній день проблема соціалізації особистості підлітка в умовах кризового суспільства все більше привертає увагу педагогів і науковців, а саме поняття «соціалізація» стало одним із провідних у соціології, соціальній педагогіці, соціальній психології, філософії та інших науках, що зумовлено необхідністю системного розгляду феномену розвитку особистості підлітка, особливо в нових соціально-економічних та політичних умовах, вивчення його особливостей і закономірностей.

З прискоренням інформаційного, технічного і соціально-економічного розвитку суспільства основу життєвих цінностей формують сучасність і майбутнє: діти все менше орієнтуються на традиції пращурів і більше довіряють ровесникам з референтної групи, що загострює «проблему батьків і дітей»; прагнуть до соціальної успішності й матеріального благополуччя. Політична нестабільність, військовий стан, міжнаціональні протиріччя, інтеграція та конфлікти культур супроводжуються кризою ідентифікації особистості і проблемами її культурного самовизначення, вироблення соціальної позиції, засвоєння і повноцінної реалізації соціальних ролей [1, с. 4].

Пандемія COVID, введення воєнного стану в Україні – нові виклики, що, в свою чергу, збільшили зростання кількості і навантаження стресових ситуацій. У суспільстві збільшилась кількість дітей та дорослих, віднесених до груп ризику, у яких є проблеми, пов'язані з особливостями соціальної адаптації до нових соціокультурних умов середовища, з соціальними орієнтаціями і з набутим негативним соціальним досвідом. Усі вони мають свої специфічні проблеми, а тому потребують і відповідної допомоги в адаптації до нових суспільних норм та у самореалізації в цих умовах.

Соціалізація підлітків – це процес та результат набуття соціального досвіду особистості внаслідок різних видів діяльності, спілкування, виконання соціальних ролей у близьких і віддалених колах соціальної взаємодії, засвоєння моделей поведінки в різних життєвих ситуаціях і у взаєминах з різними агентами соціалізації, насамперед, з батьками, ровесниками, педагогами, іншими значущими людьми і в різних соціальних середовищах – сім'ї, ліцеї, вулиці.

Людина за своєю природою соціальна, з перших днів від народження вона активно включається у соціальну взаємодію і в такий спосіб накопичує досвід спілкування, який з роками збагачує, осмислює і переосмислює. Цей досвід, суб'єктивно засвоєний, стає невід'ємною часткою особистості. Завдяки йому особа набуває своєї неповторності, а сам процес такого особистісного зростання лежить в основі її соціалізації.

Підліток у своєму розвитку може випереджувати чи відставати від своїх ровесників. У цьому контексті соціалізація як результат характеризує соціальний статус підлітка відносно його ровесників.

Соціалізація особистості поділяється на наступні види: первинну, маргінальну і вторинну, ресоціалізацію. Первинна соціалізація відбувається в перші роки життя в сім'ї або іншому найближчому оточенні дитини; пов'язана з формуванням узагальненого образу дійсності і засвоєнням певних моделей поведінки в різних ситуаціях і з різними людьми. Далі відбувається корекція набутого досвіду у процесі первинної соціалізації. Маргінальна (проміжна) соціалізація найактивніше відбувається у підлітковому віці та в різних маргінальних групах. Вона тісно пов'язана з потребою самоутвердження особистості у найближчому оточенні та з груповою і статевою ідентичністю. Це процес докорінної зміни соціального середовища, яке зумовлює необхідність особистості пристосовуватися до нових соціальних обставин, норм і цінностей. Цей процес нерідко вимагає цілковитої зміни поглядів на суспільство, переоцінки свого життя, руйнування попереднього і нового світорозуміння, розриву з традиційними культурними цінностями, необхідності брати на себе незвичну соціальну роль тощо [4].

Для підліткового віку головним є особистісне самоутвердження, процес дорослішання. Який проявляється через потребу у спілкуванні, інтенсифікацію контактів. Підліток завдяки різноманітним міжособистісним стосункам прагне з'ясувати персональне ставлення до нього. У ставленні до батьків виявляє ознаки емансипації (відстоювання своєї точки зору, втеча з дому тощо). У старшому підлітковому віці він виходить на спілкування із

суспільством, внаслідок чого з'являються авторитети. Гормони, що надходять у кров, викликають у підлітків то загострене, то послаблене сприйняття навколишнього середовища, що в свою чергу призводить до спаду чи піднесення працездатності, що супроводжується перепадами настрою, надмірними переживаннями. Для підлітка перебування наодинці зі своїми проблемами може сприяти як зміцненню його самостійності, так і виникненню певної відчуженості.

Для соціальної психології значний інтерес становлять характерні для підліткового віку явища акселерації та інфантилізму.

При акселерації у підлітків мають місце смислові бар'єри, конфлікти, афективні форми поведінки тощо.

При інфантилізмі відбувається збереження в психіці й поведінці підлітка особливостей, притаманних дитячому віку. Такий підліток вирізняється незрілою емоційно-вольовою сферою, що проявляється у несамостійності до прийняття рішень та вчинків, почутті незахищеності, заниженій критичності щодо себе.

У підлітковому віці на другий план витісняються стосунки з батьками та педагогами, актуальності набувають з ровесниками. Таким чином заявляють про себе внутрішні потреби підлітків у формування соціально-моральних зв'язків. У спілкуванні з однолітками підлітки отримують бажану підтримку і досягають самовираження, таким чином вони реалізують головну потребу – потребу в суспільному визнанні їхньої соціальної значущості.

Підлітковий вік є критичним періодом у розвитку особистості. Він характеризується глибокими фізичними, емоційними та когнітивними змінами. Багато підлітків стикаються з труднощами в орієнтації в соціальній взаємодії, що призводить до відчуття ізоляції, вразливості та кризі ідентичності.

У підлітковому віці виникає доволі сильне бажання відповідати і бути прийнятим ровесниками. Підлітки можуть зазнавати тиску з боку однолітків, батьків, педагогів, суспільства. Відбувається зміна референтного середовища – втрата авторитетів сім’ї, ліцею, сепарація від сталого середовища та прагнення бути включеним в нові міжособистісні та групові стосунки. Щоб отримати соціальне схвалення, підліток може вдаватися до ризикованої поведінки, набуття негативних звичок або компромісів зі своїми цінностями.

На даному етапі розвитку особистості на допомогу мають прийти батьки, вчителі та психологи, які мають створити сприятливе середовище для розвитку таких цінностей як індивідуальність та самовираження. Заохочення підлітків до реалізації своїх інтересів і пристрастей допоможе їм розвинути почуття власної гідності. Завдяки злагодженим діям дорослих – допомозі та підтримці у соціальних ситуаціях – підлітки зможуть поступово подолати свої страхи, навчатися їх контролювати. Рольові ігри, надання позитивного зворотного зв'язку та навчання основним соціальним навичкам, таким як активне слухання та емпатія, можуть підвищити їхню впевненість у собі та полегшити соціальну взаємодію.

Соціалізація підлітків – це складний процес, який суттєво впливає на їхнє емоційне благополуччя та майбутню соціальну взаємодію. Серед засобів вирішення проблем соціалізації ми виділили:

- Розвиток соціальних навичок;
- Заохочення індивідуальності;
- Цифрова грамотність;
- Групи по інтересам;
- Тренінги вирішення конфліктів.

Все це дасть їм змогу формувати здорові стосунки, розвивати життєстійкість і становитись добре адаптованими дорослими, які здатні процвітати в соціальному середовищі [5].

Саме тому зараз, як ніколи, особлива місія приходиться на освіту. Для того, щоб вибудовувати нову систему цінностей, необхідно розуміння світових та локальних процесів і тенденцій розвитку сучасного кризового суспільства, вироблення механізмів впливу та взаємодії з особистістю, що походить становлення.

Готуючи підлітків до дорослого життя в нових соціально-економічних та політичних умовах, заклад освіти повинен формувати у них чіткі орієнтири життєдіяльності, вміння відділяти справжні цінності від уявних, сприймати та оцінювати складні, суперечливі явища і процеси, що відбуваються в українському суспільстві [4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алєксєєнко Т. Ф. Соціалізація особистості: можливості й ризики : науково-методичний посібник. К., 2007. 152 с.

2. Банах В. А., Банах Л. С. Трансформація ціннісних орієнтацій молоді в умовах кризового суспільства. *Гуманітарний вісник*. 2016. № 64. С. 13–21.

3. Максимов М. В., Максимова Н. Ю. Вплив віртуального простору на соціалізацію дитини. *Соціалізація особистості в умовах системних змін: теоретичні та прикладні проблеми* : тези XV Міжнародної науково-практичної конференції. К., 2020. С. 85–87.

4. Пірен М. Ціннісні орієнтації молоді в українському суспільстві на сучасному етапі. URL : http://social-science.com.ua/article/648

5. Соціально-психологічні проблеми соціалізації особистості. URL : https://studentam.net.ua (дата звернення: 08.05.2024).

6. Проблеми соціалізації підлітків – як допомогти? / Новини України. InfoResist. URL : https://inforesist.org/ua (дата звернення: 08.05.2024).

УДК 37.01:378

Мороз Ірина Михайлівна,
старший викладач кафедри професійної освіти;
Красильник Юрій Семенович,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри професійної освіти, Київський національний університет будівництва і архітектури

ЕТНОПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ

Актуальність теми дослідження у сучасному освітньому контексті підготовки майбутніх педагогів професійного навчання, на наш погляд, визначається рядом причин, а саме: врахування етнопедагогічних аспектів патріотичного виховання дозволяє підтримувати та розвивати національну ідентичність майбутніх педагогів, що важливо для зміцнення їхнього патріотичного світогляду та готовності виховувати патріотизм серед молодого покоління; врахування змісту етнічної та культурної спадщини українського народу налаштовує майбутніх педагогів на глибоке розуміння та поціновування національного культурного багатства; звернення до етнопедагогічних засад дозволяє розробляти ефективні методи та підходи до патріотичного виховання майбутніх педагогів, які в подальшому зможуть передавати ці цінності своїм учням; в умовах сучасності, коли світ стає все більш глобальним та різноманітним, важливо враховувати етнопедагогічні аспекти для підготовки педагогів, які зможуть працювати в мультикультурному освітньому середовищі; патріотичне виховання в умовах війни з рф націлене на зміцнення національної єдності та патріотичних цінностей. Тому майбутні педагоги професійного навчання мають бути готові до виховання учнів в дусі любові до рідної країни, поваги до її історії та культури, військових традицій; формування громадян, які здатні захищати свою країну, протидіяти ворожій дезінформації, розпізнавати маніпуляції та демонструвати критичне мислення. Отже, дослідження етнопедагогічних аспектів патріотичного виховання майбутніх педагогів професійного навчання є важливим напрямом, який сприяє формуванню патріотизму, культурної та національної свідомості і готовності до міжкультурного діалогу.

Аналіз досліджень і публікацій. Теоретичні основи української етнопедагогіки та патріотичного виховання заклали науковці І. Бех, Г. Васянович, Г. Ващенко, О. Духнович, І. Зязюн, В. Кузь, В. Лаппо, Н. Лисенко, Ю. Руденко, С. Русова, М. Стельмахович, В. Сухомлинський, Є. Сявавко та ін. Розробці конкретних педагогічних практик та програм, спрямованих на впровадження етнопедагогічних засад у патріотичному вихованні, підготовку майбутніх педагогів до здійснення національного виховання здобувачів освіти засобами етнопедагогіки приділили увагу О. Березюк, В. Білоус, О. Вишневський, О. Грива, О. Гуренко, Л. Гончаренко, Ю. Красильник, Г. Кіт, А. Кузьмінський, С. Мамрич, Л. Мафтин, Ю. Рябова, Г. Тарасенко та ін. Загалом вченими досліджено вплив українського культурного та етнопедагогічного середовища та традицій на формування патріотичних цінностей та ідентичності у молоді, здобувачів освіти, в т.ч. майбутніх педагогів. Проте проблеми впровадження етнопедагогічних підходів до патріотичного виховання майбутніх педагогів професійного навчання потребують подальшого вивчення. Тому *метою* нашого дослідження є моделювання реалізації етнопедагогічних підходів до патріотичного виховання саме майбутніх педагогів професійного навчання.

Обговорення результатів дослідження. Законодавчі засади розвитку патріотизму особистості здобувача освіти розкрито в Законах України «Про освіту», «Про професійну (професійно-технічну) освіту», «Про вищу освіту», «Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності», Концепції національно-патріотичного виховання в системі освіти України до 2025 р. та ін. Авторами колективної монографії «Домінантні аспекти виховання еліти української нації» [4] висвітлено основні постулати виховання еліти української нації, обґрунтовано теоретичні основи функціонування системи виховної роботи у закладах вищої освіти.

Л. Гуцало, О. Дацьо, І. Приходько здійснено аналіз ідей щодо національно-патріотичного виховання в реаліях російсько-української війни, форм та методів його реалізації для формування національної ідентичності в учнів шкіл та студентів вишів, напрямів такого виховання, необхідності комп’ютерних (цифрових) технологій для загального розвитку здобувачів під час дистанційного навчання [3].

О. Березюк зроблено характеристику основних чинників української етнопедагогіки, проаналізовано їх основні функції, види та визначено освітньо-виховне значення. В монографії показана роль детермінантів етнопедагогіки в формуванні особистості молодої людини, їх значення для становлення

вітчизняної науки та пропаганди досвіду української національної системи освіти [2].

І. Батрун вважає важливим фактором успішної реалізації моделі формування змісту освіти в підготовці здобувачів освіти етнопедагогічні підходи, що означає глибоке знання духовної спадщини народу, його мови, традицій, історії, шанобливе ставлення до його культурних надбань, почуття гордості за свій народ, відповідальності за долю народу, турботу про його добробут, працю для добра свого народу тощо. А етновиховання забезпечує можливість вивчення змісту освіти шляхом засвоєння духовного багатства попередніх поколінь, опанування його культурних надбань, участі у творенні цінностей життя свого народу [1].

«Енциклопедія сучасної України» трактує етнопедагогіку (*від етно… і педагогіка*) як галузь емпіричних знань про виховання молоді, здобутих упродовж історичного розвитку певного етносу. Етнопедагогіка розкриває мету, зміст і методи виховання з урахуванням вікових особливостей, фізичних і психологічних можливостей особистості. Є важливим чинником соціалізації людини, засвоєння нею норм суспільної моралі й поведінкової культури, навичок трудової діяльності, духовних, художньо-естетичних ідеалів, що забезпечує єдність поколінь народу, суспільних цінностей [5].

Узагальнення найвидатніших ідей української педагогіки поданих у працях вчених [1; 2; 5; 9] дає змогу вичленити етнопедагогічні підходи до патріотичного виховання майбутніх педагогів професійного навчання, які базуються на використанні національних традицій, культурних цінностей та історичних надбань для формування почуття гордості за власну країну та поваги до її історії та культури. Основні етнопедагогічні підходи включають:

- вивчення історії України та її культурної спадщини: національних традицій, звичаїв та культурних цінностей, героїзму визвольних змагань українського народу, фольклору, народних казок, пісень, танців та інших народних творів;
- етнографічні дослідження та експедиції для вивчення традицій, обрядів та культурних особливостей різних етнічних груп;
- виховання національної свідомості і самосвідомості, історичної пам’яті, національного характеру, світогляду, гуманістичних ідеалів; створення умов для гармонії особистих і громадських, індивідуальних і загальнонаціональних, загальнодержавних потреб, інтересів, практичних дій;

- участь у національних святах та патріотичних заходах, виставках, розвиток патріотичної поведінки, волонтерства, співробітництва, підтримуючих особистих взаємин;
- створення креативних проєктів з елементами етнопедагогіки, національними символами, традиціями та обрядами. Реалізація означених підходів слугуватиме мотивуючим фактором для майбутніх педагогів професійного навчання щодо глибокого розуміння, цінування та слідування національним ідеалам, сприяючи тим самим формуванню та розвитку їх власної активної педагогічної позиції щодо збагачення раціональної, мотиваційної, емоційно-вольової, діяльнісної сфери особистості здобувача освіти патріотичними, етнопедагогічними знаннями, забезпечення найповнішого задоволення національно-культурних інтересів вихованців в умовах закладу освіти.

Розгляд питання щодо участі студентів Київського національного університету будівництва і архітектури (КНУБА) в заходах патріотичного виховання етнопедагогічного спрямування дало можливість встановити ключові напрями означеного процесу, а саме: вивчення історії та культури українського народу через призму національних традицій, звичаїв, мистецтва та архітектури (реалізація освітніх компонентів освітніх програм – «Історія української державності та культури» (для всіх спеціальностей), для підготовки майбутніх педагогів професійного навчання за спеціальністю 015 «Професійна освіта» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти(освітньо-професійні програми «Професійна освіта (Будівництво та зварювання)», «Професійна освіта (Машинобудування)» та «Професійна освіта (Комп'ютерні технології)») –«Педагогіка», «Риторика», «Педагогічна психологія», «Основи професійної освіти», «Комунікативні аспекти педагогічної діяльності», «Основи гендерної та інклюзивної педагогіки», «Методика професійної освіти»; перегляд театральних вистав, зокрема, за твором М. Куліша «Мина Мазайло» в театрі «Особистості», виставки-конкурси робіт студентів, фотовиставки, робота книжкового клубу, тематичні зустрічі, зокрема, до Дня пам'яток історії та культури – «Країна, яку ми любимо, держава, якою ми пишаємося», озеленення університету тощо); відзначення національних пам'ятних дат та подій: студенти беруть участь у святкуванні національних свят, фестивалях та інших культурних заходах, що сприяє формуванню патріотичних почуттів та відчуття приналежності до української нації (відкриті лекції, зокрема, професора М. Томенка з циклу «Історичні уроки українського державотворення для воюючої України»; спортивні свята, зокрема, до Всесвітнього дня здоров'я; студії, майстер-класи та виставки народної культури та мистецтва для студентів та за ініціативи

студентів, науково-поетичні заходи з циклу «Вірші великого Кобзаря лунають світом», проведення студентами майстер-класу з писанкарства, зокрема, для дітей дитячого відділення онкогематології лікарні «Охматдит» та ін.); проєктна діяльність на основі етнічної спадщини – студенти є учасниками проєктів та досліджень, спрямованих на вивчення та збереження етнічної спадщини народу, наприклад, відновлення старовинних будівель або розробка культурних маршрутів, проєктів щодо відновлення зруйнованих війною будівель, зокрема готелю «Україна» в Чернігові; Тижнів українського дизайну та інновацій як відкритої платформи для творчої співпраці; лекцій, воркшопів, дизайнерських подій, зустрічей-тренінгів з метою психологічної підтримки студентів; Дня донора «Твоя кров рятуватиме життя», виставок сучасного петриківського розпису, благодійних акцій «Допоможи пораненим захисникам» та ін.) [6]. Ці підходи, на наш погляд, допомагають не лише підвищити рівень патріотизму серед студентів, але й сприяють їхньому професійному та особистісному розвитку. Означеній меті підпорядковується діяльність кафедри професійної освіти КНУБА. Викладачами кафедри обґрунтовано концептуальні положення щодо сутності, змісту, структури патріотизму особистості військовослужбовця та його виховання на засадах української етнопедагогіки (Ю. Красильник, 2002) [9], основи підвищення ефективності патріотичного виховання студентів в освітньому середовищі магістратури університету (Ю. Красильник, 2018) [7], психолого-педагогічні засади патріотичного виховання майбутніх інженерів-педагогів комп'ютерного профілю (Ю. Красильник, 2019) [8]; виокремлено основні вектори удосконалення освітньо-професійних програм за спеціальністю «Професійна освіта», які детермінуються професійними та освітніми стандартами, що базуються на компетентностях, їх оцінюванні, студентоцентрованості, відповідній інституційній структурі, вимогах ринку праці та соціальному партнерстві (К. Почка, Ю. Красильник, 2024) [11]; досліджено психолого-педагогічні особливості учнів професійно-технічних закладів освіти та розроблено методичні рекомендації педагогам щодо формування особистості здобувача освіти з урахуванням його індивідуальних особливостей, умінь та творчих здібностей (І. Мороз, 2017) [10]. Отримані результати І. Мороз щодо визначення відповідності типу особистості здобувача професійної освіти обраній професії (тест Д. Голланда), є принципово важливими для орієнтування майбутніх педагогів професійного навчання у виборі стратегії патріотичного виховання етнопедагогічного спрямування, реалізації особистісно-орієнтованого підходу. Так, 32,8% респондентів діагностовані як належні до реалістичного типу особистості (несоціальний,

стабільний, орієнтований на сьогодення), 23,5% – інтелектуального типу (орієнтований на розумову працю), 11,4% – соціального типу (контактний для спілкування), 13,2% – конвенційного (орієнтований на цінності та традиції), 11,4% – підприємницького (енергійність, ентузіазм, імпульсивність), 7,4% – артистичного типу (розвинуті почуття, емоційність, інтуїція та уява).

Аналіз результатів наукових досліджень [1; 3; 4; 7; 8] та практики виховної діяльності дає можливість запропонувати модель реалізації етнопедагогічних підходів до патріотичного виховання майбутніх педагогів професійного навчання (таблиця 1).

Таблиця 1 – Модель реалізації етнопедагогічних підходів до патріотичного виховання майбутніх педагогів професійного навчання

Назва етапу	Зміст заходів
Діагностичний	Аналіз особистісних та професійних орієнтацій студентів, визначення умов патріотичного виховання, ступінь готовності суб'єктів цього процесу співпрацювати на засадах української етнопедагогіки
Організаційний	Визначення основних цілей та завдань патріотичного виховання, які відповідають основним принципам етнопедагогіки та вимогам до підготовки майбутніх педагогів професійного навчання. Розробка програми патріотичного виховання на засадах української етнопедагогіки, підбір етнопедагогічного змісту, включення його до освітніх компонентів з орієнтацією на специфіку підготовки педагогів професійного навчання
Реалізаційний	Застосування різноманітних засобів етнопедагогіки, вивчення народних звичаїв та традицій, проведення етнографічних експедицій, організація заходів національно-патріотичного спрямування тощо. Створення патріотичної атмосфери та унікального середовища, яке сприяє вихованню у студентів почуття любові та поваги до культури, мови, традицій та історії українського народу, готовності захищати Батьківщину
Аналітично-корекційний	Оцінювання ефективності патріотичного виховання на основі аналізу ступеня реалізації його мети і завдань, встановлення динаміки рівнів патріотичної вихованості студентів. За потреби – коригування програми патріотичного виховання на засадах української етнопедагогіки
Рефлексивний	Створення умов для саморефлексії студентів щодо їхньої особистої ідентичності, розуміння важливості та значення патріотичного виховання. Забезпечення підтримки здобувачів вищої освіти викладачами в ході реалізації програми патріотичного виховання на засадах української етнопедагогіки

Висновки. Розроблена модель реалізації етнопедагогічних підходів до патріотичного виховання враховує основні принципи етнопедагогіки та спроможна забезпечити комплексний підхід до виховання патріотизму майбутніх педагогів професійного навчання як важливої складової їх діяльнісно-компетентнісної сфери.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Батрун І. В. Етнопедагогіка в системі вітчизняного національного та патріотичного виховання XXI століття. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 73, т. 1. С. 17–22. URL : http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/73/part_1/73-1.pdf (дата звернення: 20.03.2024).

2. Березюк О. С. Чинники етнопедагогіки : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 205 с. URL : http://eprints.zu.edu.ua/12915/1/6.pdf (дата звернення: 26.03.2024).

3. Гуцало Л. В., Дацьо О. Г., Приходько І. М. Аспекти національно-патріотичного виховання майбутніх педагогів під час воєнного стану в державі. *Актуальні питання у сучасній науці.* 2023. № 8(14). С. 804–816. URL : https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/55552/1/5844-Текст%20статті-5879-1-10-20230823.pdf (дата звернення: 25.03.2024).

4. Домінантні аспекти виховання еліти української нації : колективна монографія. Харків : ФОП Панов А. М., 2021. 394 с. URL : http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/2919/1/Монографія%20_Домінантні%20аспекти%20виховання%20еліти%20української%20нації%20%281%29.pdf (дата звернення: 16.04.2024).

5. Етнопедагогіка / Енциклопедія сучасної України. URL : https://esu.com.ua/article-18067 (дата звернення: 16.03.2024).

6. КНУБА / Вебсайт. URL : https://www.knuba.edu.ua/category/novini/ (дата звернення: 12.04.2024)

7. Красильник Ю. С. Патріотичне виховання студентів в освітньому середовищі магістратури університету. *Проблеми освіти* : збірник наукових праць. 2018. Вип. 88, частина 1. С. 317–328. URL : https://imzo-journal.org.ua/index.php/journal/issue/view/8/88-1-2018-pdf (дата звернення: 26.03.2024).

8. Красильник Ю. С. Психолого-педагогічні засади патріотичного виховання майбутніх інженерів-педагогів комп'ютерного профілю. *Інноваційна педагогіка.* 2019. Вип. 11, том 2. С. 71–74. URL : http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/11/part_2/11-2_2019.pdf (дата звернення: 26.03.2024).

9. Красильник Ю. С. Патріотичне виховання військовослужбовців Збройних Сил України засобами української етнопедагогіки : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Інститут вищої освіти НАПН України. Київ, 2002. 254 с. (дата звернення: 26.03.2024).

10. Мороз І. М., Данченко Ю. В. Психолого-педагогічні особливості учнів професійно-технічних навчальних закладів автомобільного профілю (на прикладі аналізу колективу учнів МВПУАТ та БМ) : методичні рекомендації / за заг. ред. В. М. Коваленка Київ : МП Леся, 2017. 27 с.

11. Почка К. І., Красильник Ю. С. Удосконалення освітніх програм за спеціальністю «Професійна освіта»: інноваційний підхід. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України* : матеріали VI Міжнародної конференції, 16 листопада 2023 року. Київ : ЦП «Компринт», 2024. С. 338–351. URL : https://www.knuba.edu.ua/wp-content/uploads/2024/01/zbirnyk-materialiv-vi_mizhnarodnoyi-konferentsiyi-knuba-16.11.2023.pdf (дата звернення: 16.04.2024).

УДК 613:57.034

Мосейчук Світлана Віталіївна,
Андрєєва Марина Вадимівна,
здобувачки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
Державний податковий університет;
Калениченко Руслан Арсенович,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет;
доцент кафедри професійної освіти,
Київський національний університет
будівництва і архітектури

ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ СИСТЕМИ ТРАВЛЕННЯ

Вивчення та розуміння перебігів травлення на різних етапах життя має дуже важливе значення. Складновлаштована система (ТК) забезпечує надходження до організму води, електролітів та речовин, необхідних для пластичного та енергетичного обміну. З порушенням структурної чи функціональної цілісності органів шлунково-кишкового тракту, пов’язані порушення функцій низки систем організму. Важливість полягає в необхідності розуміння змін, що відбуваються в організмі людини з віком, а також у розробці оптимальних підходів до підтримання здоров'я травної системи на різних етапах життя.

Система травлення є однією з найважливіших систем людського організму, яка забезпечує належне функціонування всього тіла. Складний фізіологічний процес, у ході якого їжа у вигляді харчових продуктів надходить у травний шлях, зазнає механічних і хімічних перетворень, а поживні речовини (білки, жири, вуглеводи) після розщеплення на прості компоненти всмоктуються в кров і лімфу та засвоюються організмом – називається травленням. Найбільш важливим етапом цього процесу є хімічне розщеплення компонентів їжі за участю ферментів.

Всі ферменти травної системи поділяються на три групи: пептідази (розщеплюють білкові компоненти їжі), ліпази (розщеплюють жири) та амілази (розщеплюють вуглеводи). В процесі перетравлення їжі білки розпадаються до амінокислот; жири – до гліцерину та жирних кислот; вуглеводи –

до моноцукрів (глюкози та ін.). Вода, вітаміни, мікроелементи та неорганічні компоненти засвоюються організмом в незмінному вигляді [1]

Вікові особливості травлення у дітей обумовлені анатомо-функціональної незрілістю органів ШКТ, у осіб похилого віку – інволюційними змінами [2].

Взаємодія між віковими характеристиками травлення та фізіологією у дітей є складним та важливим аспектом їхнього здоров'я та розвитку. Діти, особливо немовлята, мають унікальні фізіологічні потреби щодо харчування та травлення, які відрізняються від дорослих. Вони мають меншу шлунково-кишкову систему, меншу кількість травлених ферментів та недостатньо розвинену секрецію шлункових соків, що може впливати на їх здатність ефективно перетравлювати та засвоювати поживні речовини з їжі. Травлення у дітей починається з ротової порожнини, де їжа перетворюється на пульпу за допомогою жування. Під час жування їжа змішується з ферментами, які розпочинають розкладання її на біологічні компоненти. Потім пульпа проходить через горло і потрапляє до стравоходу, який переводить її у шлунок.

У шлунку їжа змішується з шлунковим соком, який містить шлункову кислоту та ферменти, які допомагають у розкладанні їжі на поживні речовини. Після цього пульпа переходитиме у тонкий кишечник, де відбувається фінальний розклад їжі та всмоктування поживних речовин у кров'яний потік.

Непотрібні залишки їжі проходять до товстого кишечника, де відбувається усмоктування води та утворення калу. Кінцевим етапом процесу травлення є виведення калу з організму.

Всі ці етапи процесу травлення відбуваються автоматично під контролем нервової та гормональної системи [3].

Вікові особливості травлення дорослих людей визначаються фізіологічними змінами, що відбуваються в організмі з віком. Однією з основних змін є зниження активності ферментів, які відповідальні за розщеплення їжі, що може призвести до повільнішого процесу підготовки їжі до всмоктування. Крім того, з віком зменшується кількість шлункового соку та функціональна активність клітин слизової оболонки шлунку та кишківника. У дорослих людей також спостерігається зниження абсорбції деяких поживних речовин, таких як вітаміни та мінерали, через зміни у нирках та печінці. Це може впливати на загальний стан здоров'я та призвести до дефіциту необхідних поживних речовин.

Процес старіння організму супроводжується органічною та функціональною перебудовою органів ШКТ. Швидкість розвитку інволюційних процесів залежить від способу життя людини і його спадковості. Зменшення кількості шлункового соку та ферментів, які відповідальні за розщеплення білків, жирів та цукрів, може призводити до порушень травлення та всмоктування корисних речовин [4].

Також з віком зменшується вміст слини, що може призвести до склерозу м'язової тканини у гортані та ускладнити процес ковтання. Зміни в роботі кишечника та шлунково-кишкового тракту можуть також впливати на травлення та всмоктування поживних речовин.

Таким чином, основними віковими особливостями травлення є переважання процесів асиміляції в дитячому віці, процесів дисиміляції – в літньому, і їх рівновага в зрілому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Маруненко І. М., Неведомська Є. О., Бобрицька В. І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни : курс лекцій для студентів небіологічних спеціальностей вищих педагогічних навчальних закладів. К. : Професіонал, 2004. С. 225–272.

2. Плахтій П. Д. Фізіологія людини. Обмін речовин і енергозабезпечення м’язової діяльності : навчальний посібник. Київ : ВД «Професіонал», 2006. С. 134–170.

3. Хрипкова А. Г. Вікова фізіологія. К. : Вища школа, 1982. С. 236–252.

4. Вікові особливості травлення. URL : https://ukrhealth.net/vikovi-osoblivosti-travlennya/

УДК 159.923

Невмержицький Володимир Максимович,
кандидат психологічних наук, доцент, провідний науковий співробітник лабораторії психології навчання ім. І. О. Синиці,
Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України

ВІДБІР ПІДРУЧНИКІВ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Підручники мають велике значення в практиці викладання, тому їх відбір для використання в навчальному процесі, має важливе значення.

Викладання містить у собі низку дій або видів діяльності, що ініціюють, супроводжують, заохочують і контролюють навчальний процес та забезпечують запам'ятовування, передачу і застосування отриманих знань.

Підручники – це інструменти навчання, які зменшують навантаження на вчителя, а в деяких випадках, навіть замінюють його. Для того щоб підручник міг виконувати свої функції, він має відповідати певним вимогам. Завдання вчителя – використовувати в навчальному процесі такі підручники, які, за своїми можливостями, найкращим чином допомагають реалізувати намічені функції [1; 2].

До основних функцій підручника, як засобу навчання, можна віднести:

1. Структурування. Учителю доводиться не тільки щодня готувати уроки, а й здійснювати довгострокове планування. Структурування, у цьому сенсі, означає поділ усього матеріалу навчального предмета й організацію його в осмисленій послідовності. Фундаментальне розуміння предмета відображається в розробці навчальної програми і, як наслідок, втілюється в підручнику.

2. Репрезентація. Спосіб візуалізації об'єктів і фактів, під час уроку, залежить від їхнього характеру та доступності. Реалістичне подання може мати місце, якщо підручник містить ілюстрації та коментарі.

Лінгвістична репрезентація реальності досягається за допомогою текстів, що описують факти. Ці тексти використовуються для закріплення та повторення матеріалу.

Дидактична репрезентація – це текстові зображення проблемних і кейсових ситуацій, що спонукають до дії (наприклад, дискусії, рольові ігри, розбір кейсів, дослідження, інтерв'ю з експертами, проєкти).

3. Контроль. Ті, хто планує уроки, розглядають різні варіанти контролю за перебігом заняття, наприклад, такі, як запитання, підказки та робочі інструкції.

4. Мотивація. Підручникам необхідно подати об'єкти та факти таким чином, щоб в учнів виникла мотивація до навчання. Мотивація до використання підручника є тим вищою, чим більше форм подання обрано таким чином, щоб стимулювати навчання.

Підручники також виконують стимулюючу функцію для вчителя, який займається плануванням. Він отримує ідеї з підручника, але може передати їх за допомогою іншого засобу, наприклад, за допомогою слайда, малюнка, або звукового файлу.

5. Диференціація. Вона від початку означає формування групи однаково здібних учнів для того, щоб поставити перед ними відповідне завдання. Якщо навчається кілька груп із різним рівнем підготовки, то функції навчання мають бути делеговані носіям інформації. Тут підручники можуть «зняти» частину роботи з учителя. Існує дві прості концепції диференціації:

– є загальний вступ у тему, за яким йде диференційований набір завдань різного рівня складності.

– за загальною основою подається додатковий матеріал для однієї групи, тоді як інша група займається відпрацюванням основи (просуванням).

Оскільки диференціювальні заходи використовуються, здебільшого, на етапах відпрацювання та закріплення знань, вони вимагають наявності різноманітного набору матеріалів. Підручник має залишатися одним із носіїв інформації, поряд з іншими засобами.

6. Тренування та контроль. Для того, щоб вмотивований вступ в навчальний матеріал закріпився в пам'яті учнів, необхідна варіативна і мотивуюча добірка вправ. Це означає, що завдання мають бути методично варіативними, тобто такими, які: пропонують різноманітні методи для їхнього вирішення (наприклад, створення таблиць чи діаграм); вимагають різних форм роботи (наприклад, індивідуальної чи групової); використовують різноманітні інструменти та матеріали.

Підручники також надають різні види допомоги для запам'ятовування: у них наводяться речення на запам'ятовування, списки термінів,

примітки на полях та огляди. Хоча б якими б корисними не були такі допоміжні засоби, речення на запам'ятовування приховують у собі проблему: запам'ятовування повинне випливати з уроку і бути записаним у власному формулюванні учня.

Якщо в підручнику взагалі є матеріал для запам'ятовування, то його слід використовувати для спеціальних вправ, наприклад, у вигляді кросвордів, або ж шляхом вставлення термінів у текст із пробілами. Графіки, огляди та примітки на полях мають свою цінність, як допоміжні засоби орієнтації та точки концентрації під час пошуку інформації, а також слугують для відпрацювання робочих технік.

Розглянемо аспекти відбору підручників, а саме: політичні, інформаційні та дидактичні. За кожним аспектом можна сформулювати диференційовані вимоги, які можуть стати основою каталогу критеріїв оцінки підручника.

Політичні аспекти. Підручники відповідають законодавчим вимогам держави та характеризуються відповідними інтересами освітньої політики. На них поширюються правила затвердження міністерством освіти і науки, під час розроблення дизайну враховуються не лише дидактичні міркування, а й аспекти політики реалізації.

Інформаційні аспекти. Підручник має відповідати сучасному стану наукової дискусії тією мірою, якою це актуально для цільової групи «учні». Однак, підручник не повинен відображати наукову систематику суміжних наук (як це зазвичай робиться в академічних наукових працях), а має розвивати й обґрунтовувати засади своєї предметної галузі з багатосторонньої наукової точки зору. Відбір наукового змісту (наприклад: Чи підходить зміст для надання учневі знань або допомоги? Чи підходить зміст для того, щоб дати учневі розуміння або допомогу в теперішній або майбутній життєвій ситуації?), - відповідальне завдання автора (рів). Під час оцінювання важливо перевірити, які наукові теорії використовувалися під час добору змісту та які наукові теоретичні положення використані в підручнику.

Часто буває так, що наука не дає чітких відповідей, тому в підручнику має бути забезпечена відкритість. Важливо перевірити, чи зрозумілі різні точки зору та погляди на фактичні проблеми та чи вдається уникнути одностороннього впливу. Також важливо, щоб виклад матеріалу спонукав до подальших запитань і роздумів.

Дидактичні аспекти. Під час оцінювання підручника дуже важливо знати, яким чином автори обґрунтовували свою концепцію та чи розкривають вони її, для того щоб вчителі та учні усвідомили закладені в ній цінності.

Це сприяє розвитку їхніх власних систем цінностей, що є важливим завданням при вивченні навчальних предметів.

Основні методичні концепції, включені до підручника, також відіграють важливу роль, оскільки вони впливають на поведінку вчителя, а також на поведінку та соціалізацію учнів у класі. У посібниках для вчителів ця інформація часто міститься у вступному розділі. За відсутності посібника для вчителя ця інформація має бути подана у вигляді вступу або на початку кожного розділу.

Іншою дидактичною категорією є звернення до реальності та змісту навчання, оскільки, з одного боку, зв'язок із досвідом і, з іншого боку, навчання для реальних сфер застосування (активна взаємодія з реальністю) є важливими з точки зору теорії навчання. Тож важливо перевірити, чи дає змогу зміст підручника та його подання використовувати такі форми організації уроку як індивідуальна та групова робота, і такі процедури, як кейс-методи, рольові ігри, дослідження, інтерв'ю з експертами та проєкти, що є особливо актуальними для реальності та дій.

Орієнтований на учня, дизайн підручника з графіками та діаграмами підвищує мотивацію до роботи з книгою. Яскравий дизайн, привабливі фотографії або малюнки доповнюють текст та ілюструють зміст уроку. Однак, окрім дизайнерських аспектів, вони мають насамперед виконувати функцію досягнення цілей навчання та бути якомога актуальнішими. Тексти мають бути легкими для розуміння цільовою групою.

Таким чином, підручник, як і раніше, є основним засобом передачі знань у школі і має відповідати певним вимогам. Його зміст повинен бути викладений фактологічно коректно і поданий у привабливій формі, що спонукає до читання. Також, підручнику необхідно пропонувати цікаве подання матеріалу чіткою, зрозумілою мовою, що відповідає віку учнів – чітка структура дає змогу легко орієнтуватися. Хороший підручник відповідає вимогам навчальної програми і творчо використовує можливості її розкриття. Підручник має активізувати учнів, пробуджувати їхню цікавість, підтримувати набуття навичок, іншими словами: він має співвідносити зміст і цілі навчання з досвідом учнів. Крім цього, підручник відкриває учням можливості для розвитку та висловлення власних думок і сприяє активному навчанню не лише у класі, а й за його межами. Зрештою, сприяння усвідомленому підходу до різноманітності, неоднорідності та відмінностей – одне з головних завдань підручника. Щоб зорієнтуватися в їхньому великому асортименті, потрібен високий ступінь розважливості при ухваленні рішень щодо вибору підручників для використання в навчальному процесі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Fuchs E., Kahlert J., Sandfuchs U. (Hrsg.). Schulbuch konkret: Kontexte – Produktion – Unterricht. Bad Heilbrunn : Klinkhardt, 2010. 254 s.
2. Matthes E., Schütze S. (Hrsg.). Aufgaben im Schulbuch. Beiträge zur historischen und systematischen Schulbuchforschung. Bad Heilbrunn : Klinkhardt, 2011. 356 s.

УДК 159.9-051:316.613.434]:355.48(477:(470+571))

Нежинська Олена Олександрівна,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін;
Нежинський Ігор Юрійович,
магістр з міжнародних відносин, суспільних комунікацій та регіональних студій, магістр з міжнародних економічних відносин, здобувач вищої освіти навчальної групи ПСБ-22-1, Державний податковий університет

РОЗУМІННЯ МАЙБУТНІМИ ФАХІВЦЯМИ-ПСИХОЛОГАМИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИНИКНЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Актуальність дослідження обумовлена тим, протягом останніх років наше суспільство переживає процес глобальних трансформацій та знаходиться в умовах війни. Основні мотиваційні лінії періоду здобуття вищої освіти пов'язані з активним прагненням молодої людини до особистісного самопізнання, самовираження та самовдосконалення, при цьому головна якісна зміна цих процесів пов'язана з оволодінням (опануванням) своєю поведінкою. Особливо це стосується вибору професії психолога, за якою навчаються та здобувають освітній ступень майбутні фахівці, і який зараз набуває актуальності у цих непростих умовах. Так, розуміння емоційно-вольових процесів у рамках глибинного пізнання цілісності психіки [3], які відбуваються у свідомості особистості, зокрема, усвідомлення виникнення, формування, проявів агресивності, а також адекватне реагування, так і в цьому контексті робота практичного психолога з цими викликами є важливими в умовах сьогодення.

Необхідно зазначити, що проблема агресивної поведінки є і залишається однією з найбільш актуальних і активно обговорюваних в науковій царині. Відповідно існує чимало підходів до визначення сутності понять «агресія» та «агресивність», але характеризуються вони усі переважно заподіянням фізичної, моральної або іншої шкоди чи збитку будь-якій живій істоті, особі чи групі людей. Дослідженням цього феномену займалися науковці різних шкіл та напрямів, зокрема, А. Адлер, Л. Берковіц, Р. Берон,

К. Лоренц, А. Бандура, Е. Фромм, М. Малер, К. Хорні та ін., які розглядають агресивного суб'єкта як такого, що інтегрує в собі внутрішні та зовнішні впливи. У психологічній літературі у різні періоди висвітлені фундаментальні теоретичні та експериментальні дослідження агресії (А. Адлер, Р. Аткінсон, А. Бандура, Р. Берон, Д. Річардсон, А. Фройд, З. Фройд та ін.), визначенню явищ, які характеризують агресивну поведінку (Г. Сельє та ін.), форм агресії та її проявів (Е. Фромм та ін.), видів агресії та її дослідження (А. Басс, А. Дарка та ін.), причини, наслідки та контроль агресії (Л. Берковіц та ін.), мотиви агресії (Дж. Каган та ін.) тощо. При цьому варто додати, що форм прояву агресивності достатньо багато (пряма, непряма, фізична, вербальна, негативізм, роздратованість, образа тощо), але усі вони мають одну спільну рису – це спроба контролювати ситуацію, впливати на неї.

Попри це, слід відмітити, що агресія під час війни – це закономірне та природне явище, і сьогодні – це ресурс в умовах війни, який дозволяє захищатися та виживати (Е. Фромм), а для українців – це захист права на життя... Це один із захисних механізмів психіки, як зазначав З. Фройд [2], тобто механізм захисту або захисна реакція, який закладено в людину природою для того, щоби вижити, зберегти власне життя. «Від того, який саме механізм переробки стресу та психологічного захисту використовує особистість, багато в чому залежить продуктивність її життя та розвитку» [1, с. 14], і між механізмами психологічного захисту, агресивністю як особистісною рисою та агресивними поведінковими тенденціями існує взаємозв'язок [1; 5]. Агресивність як властивість особистості відрізняється від ситуативної агресії, що виникає при небезпеці та проходить, коли людині нічого не загрожує. Ситуативна агресія в екстремальних умовах або під час війни є абсолютно нормальною та необхідною.

Так, Е. Фромм, наприклад, вважав, що агресивність є достатньо складним феноменом, який має різну генетичну природу та різну причинну обумовленість. Зокрема, поведінку, яка є оборонною, він пояснював як адекватну реакцію на агресію чи загрозу з боку інших людей (доброякісна агресія). Головною умовою зниження оборонної агресії є зменшення числа факторів, які її провокують. Відповідно інший різновид агресії – деструктивний, що проявляється в жорстокості завдання максимально руйнівного ефекту. Деструктивна агресія є соціальним продуктом і властива тільки людям, коли намагання доставити психічні та фізичні страждання іншому (до позбавлення життя) є метою. Це психічна аномалія, яка не обумовлена біологічною природою, а тільки характером [4].

Тому у відповідь на завдання шкоди, позбавлення життя та існування взагалі і виникає захисна реакція збереження свого власного життя, що є оборонною (доброякісною) агресивністю. І це можна спостерігати зараз під час війни, коли українці боронять свої території та захищають право на життя. При цьому виникнення відповідних емоцій, переживань, роздратованості, агресивності, злості та інших реакцій є цілком природнім і нормальним в таких ненормальних умовах, у т.ч. це можуть бути і так звані «емоційні гойдалки». Також варто розуміти, що війна завжди має наслідки як психологічного, соціального, суспільного, економічного, так і іншого характеру, що буде проявлятися і після її завершення та позначатися на усіх сферах життя людини у різних своїх проявах.

Висновки. Отже, висвітлено особливості виникнення агресивності під час війни, що є важливим для розуміння майбутніми фахівцями-психологами особливостей психіки, емоційно-вольової сфери та процесів, які виникають і відбуваються під час війни. Відповідно знання, отримані в процесі навчання, а також поступове набуття досвіду будуть сприяти розвитку майбутнього фахівця, який принесе у подальшому тільки користь і допомогу людям, які її потребують.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кременчуцька М. К., Жиліч Н. Р. Агресивність у системі особистісних чинників вибору механізмів психологічного захисту під час воєнних подій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Секція 1. Загальна психологія. Психологія особистості.* 2023. № 3. С. 13–19. URL : https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1301

2. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки / пер. П. Таращук. Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2021. 552 с.

3. Яценко Т. С. Формування умінь і навичок у майбутніх психологів-практиків у процесі глибинного пізнання цілісності психіки. *Problems and strategies for the development of pedagogical and psychological education in Ukraine and EU countries.* Riga, Latvia, 2021. С. 72–78.

4. Fromm E. The Art of Listening. Continuum. 1st edition. 1998. 204 p.

5. Selye H. Confusion and controversy in the stress field. *Journal of human stress.* 1975. Jun 1. 1(2). P. 37–44.

УДК 172

Нестерчук Василь Васильович,
викладач вищої кваліфікаційної категорії,
старший викладач,
Бердичівський медичний фаховий коледж
Житомирської обласної ради, м. Бердичів

СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКЕ ТА ПОЛІТИЧНЕ ОСМИСЛЕННЯ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА: УКРАЇНСЬКИЙ ТА МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД

Сьогодні загальновизнано, що соціальна система, яку називають європейською або західною, ґрунтується на трьох головних цінностях: ринкова економіка, парламентська демократія й національна державність. Ці цінності є різними виразами принципу свободи: свободи як економічної незалежності індивіда від соціальних сил, ґрунтованої на приватній власності; політичних свобод як можливостей брати участь в управлінні державою; національної свободи як незалежності від чужоземного панування. Ціннісні засади західної цивілізації ніколи не були реалізовані з достатньою повнотою і залишались радше ідеалами, досяжними не скрізь, не повністю і не для всіх. Навколо проблем, що виникали при реалізації ціннісних принципів Заходу, спалахували постійні конфлікти.

Сучасне суспільство визначається не класовістю, демократичністю чи авторитарністю, сутністю сучасного суспільства стає його глобальність, що поширюється на всій планеті і стає загальним зразком для всіх соціумів. Глобальність цивілізації означає, що не може існувати локального соціуму, який би зміг самовизначатися поза світовою спільнотою. Самодостатнє, самозамкнене існування неможливе.

Головна ознака ґлобальної цивілізації полягає у відсутності єдиного нормативного соціального зразка чи моделі для всіх суспільств і, натомість, визнання неспростовної різниці існуючих у світі соціумів. Ґлобальна цивілізація – не особливий соціальний лад, а всепланетна система співробітництва і співіснування неспростовно різних соціумів і культур.

У світі продовжує наростати хвиля загострень і конфліктів, прямо чи опосередковано пов’язаних з широкомасштабною агресією Росії проти України та викликаним нею розпадом системи міжнародної безпеки

Військові конфлікти в Україні, Ізраїлі, інформаційні війни, екологічна криза, економічний колапс, гуманітарна катастрофа, політичний крах, моральне банкрутство – топ-теми сьогодення. Цивілізаційні виклики ростуть по експоненті і синхронно з ними – ступінь травмованості кожної людини окремо і суспільства в цілому.

Перед кожним політиком сьогодні стоять конкретні задачі, а разом із ними постає неабияка відповідальність, особливо, коли мова йде про нашу молодь. Філософи, психологи лише констатують, що настали часи, коли традиційні цінності залишають систему життєвих координат, а глобальні трансформації трощать конструкції колишнього світоустрою, людство втрачає орієнтири свого розвитку.

У ніч на 24 лютого 2022 року в Україні розпочалась повномасштабна війна, що змінила всі логічні міркування та соціологічні дослідження про неможливість такої війни в XXI столітті. Нападу і вторгненню країни з арсеналом ядерної зброї проти значно меншої за територією і ресурсами миролюбної сусідки, яка тільки й прагнула, аби її дали спокій й дали бути собою. Того ранку ми вперше у цьому столітті почули сирени, гуркіт бомбардувальників високо в небі й побачили перші відео польоту крилатих ракет.

Абсурдність і недоречність, кричуща нерозумність війни зламала всі крихкі концепції сталого розвитку та цінностей світу над печерним правом насильства.

Колись все це обов’язково закінчиться, залишаться лише руїни, каліки і біль втрат. Духовно спустошені молоді люди, які пройшли окопи, звірячі бої, атаки дронів і звуки «градів» та крилатих ракет, породять енергію озлоблення й пошуку винних. Це є системна криза суспільства – довготривала криза, що охоплює всі сфери життя суспільства. Через це пройшли всі держави, які мали військові конфлікти на своїх територіях.

У зв’язку з цим суспільство вкрай потребує позитивних емоцій, необхідних для відновлення моральних сил і психофізичного здоров'я.

Українському народові особливо притаманна психологія творчості, оскільки в тяжкі моменти життя українці завжди проявляли себе творчо (співали, танцювали, малювали, вишивали). Отже, саме збереження традицій минулого і розвиток майбутнього допоможуть нам пережити кризу суспільства і стати лідерами європейської цивілізації.

Творчість впливає на людину, допомагає справлятися з кризами і викликаними ними протиріччями. Творчий потенціал може допомогти у вирішенні тих протиріч, які ставить перед нами криза. Людина розуміє, що

вона не може більше жити як раніше, але не знає як жити по-іншому. У неї немає методів як по-іншому вирішити конфлікти в суспільстві, міжособистісні конфлікти, і в цьому питанні приходить на допомогу творчість, яка має властивість продукувати в людині нові ідеї, які виходять за межі традиційного способу вирішення проблеми. Це може бути наукова творчість, технічна, художня, спортивна та інша.

Творчість – єдиний вид діяльності, яка робить людину людиною. І саме цей вид діяльності дозволяє пізнавати людині свою сутність, глибинні мотиви та якості. Творча людина не тільки знає як вижити у кризовому суспільстві, вона показує, де вихід у безвиході.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лісовський П. М., Лісовська Ю. П. Філософія війни та миру. URL : https://www.yakaboo.ua/ua/filosofija-vijni-ta-miru.html – С. 119.
2. Бебик В., Шергін С., Дегтерьова Л. Сучасна глобалістика: провідні концепції і модерна практика. 2006. С. 76. URL : https://www.yakaboo.ua/ua/suchasna-globalistika-bebik.html
3. Зленко А. Електронна книга Дипломатія і політика. Україна в процесі динамічних геополітичних змін. 2021. С. 541–547; 569–572. URL : https://www.yakaboo.ua/ua/ diplomatija-i-politika-ukraina-v-procesi-dinamichnih-geopolitichnih-zmin.html

УДК 378.147

Нечипоренко Дмитро Іванович,
*здобувач вищої освіти ІІІ рівня (PhD)
кафедри геотехніки;*
Руденко Микола Васильович,
*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри професійної освіти,
Київський національний університет
будівництва і архітектури*

ВАЛЬДОРФСЬКА ШКОЛА ЯК АЛЬТЕРНАТИВНИЙ ПІДХІД У НАВЧАННІ ТА РОЗВИТКУ

У всьому світі налічується понад тисячу шкіл і майже дві тисячі дошкільних навчальних закладів, які практикують вальдорфську педагогіку. В Україні школи з даним підходом до освіти почали відкриватися 3 1990 року, а у 1999 році зареєстровано загальноукраїнську організацію «Асоціація вальдорфських ініціатив в Україні» [1, с. 426].

Засновником вальдорфської школи став Рудольф Штайнер австрійський філософ та педагог. Вона була створена за підтримки директора фабрики по виробництву цигарок «Вальдорф-Асторія», через що і отримала свою назву. Її першими учнями власне і були діти робітників даного підприємства [2, с. 3].

В основу вальдорфської школи покладено вчення Р. Штайнера про індивідуальність людини – антропософія (від грец. anthropos – людина і sophia – мудрість). Згідно цієї концепції дитина повинна розвиватися не тільки інтелектуально, а й в морально та духовно.

Навчання у школі триває дванадцять років [2, с. 4]. З першого по восьмий клас більшість предметів викладає класний керівник, що сприяє утворенню міцних взаємних стосунків між учнями та вчителем. В даних умовах вчитель стає другом для дитини, людиною до якої можна звернутися за допомогою та підтримкою. Наявність такої людини є важливим фактором під час розвитку та пізнання світу.

Що ж стосується структури навчання, то в школі наявний головний урок. Він вивчається певний період, приблизно три тижні, а потім змінюється на інший, це називається навчання «епохами». На відміну від традиційних шкіл, де увага дитини постійно перемикається між предметами, безперервна зосередженість на одній дисципліні при такому підході сприяє

повному зануренню в неї, а отже і кращому розумінню. У вальдорфській школі значна увага приділяється творчим предметам таким як музика та образотворче мистецтво. Також наявні уроки рукоділля та ремесл, на яких діти вчяться в'язанню, ліпленню з глини, столярній справі, а також шиттю.

Особливою дисципліною під час навчання в даній школі є евритмія – мистецтво рухатися, в якому музика або мова виражаються через відповідні рухи. Такі заняття допомагають розвивати координацію, а також налагоджують гармонію душі і тіла.

У школі немає підручників у їх класичному розумінні. Через те що школа спрямована на індивідуальний підхід до кожного учня, діти розробляють власні підручники, в яких відображають свої знання, завдяки цьому забезпечується більш поглиблене та краще розуміння предмету під час навчання [3, 73].

Вивчення природничих наук таких як фізика, хімія та біологія відбувається через експеримент, під час якого діти можуть спостерігати за тим чи іншим явищем, аналізувати його і робити висновки спираючись на власний досвід і розуміння.

Важливою рисою вальдорфської педагогіки є відсутність традиційної системи оцінювання. Немає контрольних чи тестів, які можуть спричинити виникнення стресу, що має негативний ефект. Замість цього вчитель уважно спостерігає за кожною дитиною і веде записи про їх успішність, досягнення або сильні сторони. Такі звіти передаються батькам по завершенню семестру або навчального року. В свою чергу зі сторони учнів виконується творча робота, яка демонструє їх інтелектуальний та духовний розвиток.

Багато шкіл практикують батьківський тиждень. В ці дні діти разом з батьками практикують евритмію, займаються ремеслами або творчою діяльністю. Це створює потужну спільноту батьків, учителів та учнів, що сприяє співпраці на усіх рівнях під час навчання та у процесах управління школою.

На даний час в Україні впроваджується новий підхід до навчання представлений Новою українською школою, яка має такі спільні риси з вальдорфською педагогікою:

- Інтерактивний підхід до навчального процес.
- Загальний період навчання у школі триватиме дванадцять років.
- Соціалізація та адаптація до сучасного світу.
- Спільна співпраця між вчителями, батьками та учнями.
- Дитиноцентризм, врахування індивідуальних рис, характеру та навичок дитини.

Отже, можна сказати, що вальдорфська школа є сучасним альтернативним підходом у навчанні дітей. Вона сприяє їх всебічному розвитку та розвиває індивідуальність кожного учня. В результаті індивідуального підходу допомагає розкривати та розвивати сильні сторони дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Щербяк Ю. А. Концептуальні засади вальдорфської педагогіки у сучасному освітньому просторі. *Розвиток професійної майстерності педагога в умовах нової соціокультурної реальності :* збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 9–10 квітня 2020 року. Тернопіль : СМП «Тайп», 2020. С. 426–429.

2. Бень В. В. Сутність і принципи вальдорфської педагогіки. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика :* матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. Харків, 2019. С. 3–5.

3. Мезенцева О. Нова українська школа та вальдорфська педагогіка. *Український педагогічний журнал.* 2018. № 4 (16). С. 69–76.

УДК 159.9

Пахомов Ілля Володимирович,
старший викладач кафедри педагогіки, психології та менеджменту,
Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти,
ДЗВО «Університет менеджменту НАПН України»

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ БЕЗРОБІТНИХ ЖІНОК

Безробіття є надзвичайно актуальною проблемою для України, особливо в умовах воєнного стану. Крім соціально-економічних, воно має низку соціально-психологічних проблем, які потребують вирішення. До них насамперед відносяться соціально-психологічна дезадаптація.

Мета дослідження полягала у аналізі особливостей соціально-психологічної адаптації безробітних жінок різних вікових груп.

З цією метою нами впродовж 2024 року було проведено анкетування 41 жінки, яка перебуває на обліку у Білоцерківській філії Київського обласного центру зайнятості. Анкета включала 16 питань, переважна більшість з яких – комбіновані (напіввідкриті), які передбачали відповідь «ваш варіант».

Анкетування показало переважання жінок середнього віку (від 30 до 50 років) – 66%, значно менше осіб передпенсійного віку (понад 50 років) – 22%, а також молоді (до 30 років) – 12%. Переважають жінки з вищою освітою (56%), дещо менше осіб з професійною (професійно-технічною) освітою (44%). Серед жінок з вищою освітою переважають особи, які здобули наступні спеціальності: економіст (20%), педагог (17%), менеджер (7%), агроном (5%). Серед жінок з професійно-технічною освітою переважають наступні професії: кухар (7%), швачка (5%), бухгалтер (5%).

Щодо причин звільнення з попередньої роботи, майже половина опитаних (46%) назвали низьку заробітну плату, значно менше – скорочення штату (17%) та важкі умови праці (12%). Деяка частка респондентів вказали на вимушений переїзд з тимчасово окупованих територій (10%). Лише незначна частка опитаних вказала на власне бажання звільнення з роботи та сімейні обставини (по 5% відповідно). Переважна більшість опитаних перебувають на обліку служби зайнятості до 1 року (88%), деяка частка (12%) – від 1 до 3 років.

Серед посад, які прагнуть отримати опитані, переважають: менеджер та педагог (по 12% відповідно), продавець, бухгалтер та економіст (по 10%). За рівнем заробітної плати, яку прагнуть отримати опитані, значно переважають особи з середнім її рівнем (10-20 тис. грн на місяць) – 71%, частка осіб з прагненням високого її рівню (понад 20 тис. грн) значно менша (22%). Частка опитаних, які погоджуються на невисоку заробітну плату (менше 10 тис. грн), незначна (7%).

Щодо бажання здобути нову професію чи спеціальність переважна більшість опитаних (78%) відповіли відмовою, і лише незначна частка безробітних (22%) мають таке бажання. Серед причин, чому ці особи не здобули цю професію чи спеціальність раніше, майже усі вони назвали брак часу (професії «Бухгалтер» та «Маркетолог») та коштів (професії «Масажист», «Кондитер» та «Продавець», спеціальність «Психолог») (по 10% відповідно).

Щодо готовності здобути нову професію, половина опитаних (51%) відповіли схвально, інша половина жінок (49%) такої готовності не мають. Щодо можливості оплатити навчання, майже усі особи, які висловили готовність здобути нову професію чи спеціальність (44% з 51%), вказали на відсутність можливостей це зробити.

Також опитуваним пропонувалося висловити своє ставлення до гасла «Роботу знаходить той, хто її шукає». Переважна більшість опитаних (83%) погодилися з ним, незначна частка (15%) погодилися лише частково, і лише одна особа (2%) не погодилася з цим.

Зроблено аналіз соціально-психологічних особливостей досліджуваних безробітних жінок за трьома віковими групами: особи середнього (від 30 до 50 років), передпенсійного (понад 50 років) та молодого віку (до 30 років). Переважають особи середнього віку (66%), значно менше осіб передпенсійного віку (22%), ще менше осіб молодого віку (12%).

Усі опитані молоді жінки погоджуються з гаслом «Роботу находить той, хто її шукає», серед них переважають особи з професійною (професійно-технічною) освітою (60%), значно менше осіб з вищою освітою (40%). Серед них є представники різних професій та спеціальностей. У переважної більшості опитаних цієї групи (80%) причиною звільнення з попереднього місця роботи була незадоволення заробітною платою. Переважна їх більшість (80%) втратили роботу менше року тому, основна причиною незадоволення запропонованими вакансіями (60%) – низька заробітна плата.

Щодо бажаної роботи, деякі з молодих жінок (40%) бажають знайти роботу по професії (кухар та дизайнер). Переважна більшість опитаних (80%) претендують на заробітну плату 10-20 тис. грн., що важко назвати адекватними вимогами. Причому серед них лише двоє бажають здобути нову професію.

Шанси у пошуках роботи жінок середнього віку рекрутери оцінюють стримано, крім випадків, коли необхідний значний досвід роботи. Дослідження показало, що майже усі опитані жінки середнього віку (96%) погоджуються з гаслом «Роботу находить той, хто її шукає» (85%). Серед них переважають особи з вищою освітою (59%), третина – з професійною (професійно-технічною) освітою (41%).

У майже половини опитаних цієї вікової групи (41%) причиною звільнення з попереднього місця роботи є незначна заробітна плата, у незначної частки – важкі умови праці (19%), скорочення штатів (15%), зміна місця проживання (11%). Переважна їх більшість (89%) втратили роботу менше року тому. Причини незадоволення вакансіями у більшості опитаних (70%) – низька заробітна плата, у деяких (22%) – невідповідність спеціальності.

Щодо бажаної роботи для жінок середнього віку, деякі з них бажають зайняти посаду менеджера (22%), економіста (15%), продавця та бухгалтера (по 11% відповідно), педагога (7%). При цьому більшість їх (67%) претендують на заробітну плату 10-20 тис. грн. на місяць, а дека частка (22%) – навіть більше 20 тис. грн, і лише троє опитаних цієї групи (11%) згодні працювати за зарплату менше 10 тис. грн.

Причому серед жінок середнього віку лише деякі (22%) бажають здобути нову професію. З них троє (11%) не змогли зробити це раніше за відсутністю часу, інші (11%) – за відсутністю коштів, усі вони повідомила про неможливість оплатити здобуття нової професії чи спеціальності.

Серед осіб передпенсійного віку переважають особи з вищою освітою (55%), меншість – з професійною (професійно-технічною) освітою (45%). Є представники різних професій та спеціальностей: економісти, педагоги (по 22% відповідно), зоотехнік, швачка, штампувальник (по 11% відповідно). У більшості опитаних цієї групи (55%) причиною звільнення з попереднього місця роботи є незначна заробітна плата, у третини – скорочення штатів (33%).

Майже усі жінки передпенсійного віку (89%) втратили роботу менше року тому. Причини незадоволення вакансіями у майже половини (44%) – низька заробітна плата, у деяких (33%) – відстань від місця проживання.

Переважна більшість опитаних (77%) претендують на заробітну плату 10-20 тис. грн. на місяць, а дека частка (23%) – навіть більше 20 тис. грн. Переважна більшість жінок передпенсійного віку погоджуються з гаслом «Роботу находить той, хто її шукає» (66%), інші – частково (34%).

Порівняльний аналіз соціально-психологічних особливостей безробітних жінок різних вікових груп свідчить про те, що в групі осіб середнього та передпенсійного віку переважають особи з вищою освітою (59% та 55% відповідно), а в групі молоді – особи з професійною (професійно-технічною) освітою (60%).

Щодо причин звільнення з попереднього місця роботи, у всіх вікових категорій основна причина – незадоволення рівнем заробітної плати (80% у молоді, 41% у жінок середнього віку, 55% у осіб передпенсійного віку), у деяких осіб молодого та середнього віку – зміна місця проживання (20% та 11% відповідно), а у деяких осіб середнього та передпенсійного віку – незадоволеність умовами праці (19% та 11%) та скорочення штатів (15% та 33%). За часом, який минув після звільнення з роботи, в усіх вікових групах переважають жінки, які звільнилися менше року тому: 80% у молоді, 89% у осіб середнього та передпенсійного віку.

Щодо причин невикористання вакансій, які жінкам пропонують у Центрі зайнятості, переважає низька заробітна плата (60% молоді, 70% осіб середнього віку та 44% осіб передпенсійного віку), невідповідність професії чи спеціальності (20%, 22% та 11% відповідно), значна відстані від місця проживання (20%, 16% та 33%).

За рівнем бажаної заробітної плати суттєвих відмінностей між віковими групами жінок не виявлено: переважна більшість опитаних (80% молоді, 67% осіб середнього та 77% осіб передпенсійного віку) прагнуть отримувати 10-20 грн. на місяць, чверть (20%, 22% та 23% відповідно).

За рівнем бажання здобути нову професію чи спеціальність виявлено істотні відмінності між віковими групами жінок: бажаючих її здобути майже половина у молоді (40%), чверть у осіб середнього віку (22%), майже немає у осіб передпенсійного віку (11%).

За рівнем готовності до здобуття нової професії істотних відмінностей між віковими групами жінок не виявлено: половина опитуваних готові до її здобуття (60% молоді, 48% осіб середнього віку, 44% осіб передпенсійного віку), але майже всі вони (40%, 44% та 33% відповідно) не маю можливості за це сплатити. Є значущі відмінності між віковими групами

жінок, які погодилися з гаслом «Роботу знаходить той, хто її шукає»: у молоді це 100% опитаних, у осіб середнього віку – 85%, у осіб передпенсійного віку – 67%.

Дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації безробітних жінок зайнятості показало, що найбільшим рівнем дезадаптації характеризуються жінки передпенсійного віку, а найменшим – молоді жінки.

УДК 69.003

Подкопаєв Данііл Сергійович,
аспірант кафедри економіки будівництва
ORCID ID 0009-0009-7760-8210;
Цифра Тетяна Юріївна,
кандидат економічних наук, доцент,
доцент кафедри економіки будівництва,
Київський національний університет
будівництва і архітектури

АВТОМАТИЗАЦІЯ ВИРОБНИЧИХ І БІЗНЕС-ПРОЦЕСІВ НА ПІДПРИЄМСТВІ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ У КРИЗОВОМУ СУСПІЛЬСТВІ

У сьогоднішньому кризовому суспільстві автоматизація бізнес-процесів і процесів виробництва створює нові виклики для психологічної та соціальної адаптації працівників. Впровадження нових технологій посилює стрес та невизначеність серед співробітників, вимагаючи від них гнучкості та розвитку нових навичок. Водночас, рухаючись в напрямку розвитку технологій, управління адаптаційними процесами ставить перед керівниками підприємств нові завдання розробки ефективних стратегій підтримки та включення персоналу, завдання якого мінімізувати негативний вплив змін і сприяти створенню стійкого та адаптивного робочого середовища.

Основною цілю дослідження є аналіз економічного ефекту від впровадження комплексної автоматизації виробничих та бізнес-процесів на підприємстві та його вплив на психологічну та соціальну адаптацію працівників, з акцентом, для забезпечення успішної адаптації, психолого-педагогічних заходів.

Головною задачкою автоматизації бізнес-процесів та процесів виробництва є впровадження новітніх технологій та програмного забезпечення на заміну традиційним задачам, що виконуються людьми повсякденно. Суть автоматизації полягає в підвищенні ключових показників ефективності, продуктивності, точності та економії часу на виконання виробничих та бізнес-процесах будь-якого підприємства. Автоматизація виробничих процесів призводить до суттєвого зменшення виробничих витрат та людських помилок, підвищення якості продукції та безпеку на робочих місцях.

Таким чином, автоматизація відіграє провідну роль у прискоренні процесів виробництва та оптимізації управління бізнесом. В першу чергу, автоматизація включає рутинних задач, обробку даних, управління ланцюгами поставок, обслуговування клієнтів та багато іншого, що якісно вливає на підвищення ефективності організації. Автоматизація також відкриває нові можливості для аналізу великих обсягів даних, дозволяючи компаніям краще розуміти своїх клієнтів, оптимізувати операційну діяльність та приймати обґрунтовані управлінські рішення .

Враховуючи усі переваги, автоматизація бізнес-процесів викликає певні додаткові складнощі, особливо у сфері адаптації робочої сили. Зміни, спричинені автоматизацією, можуть викликати опір, а іноді і протидію, серед працівників, що побоюються втрати робочі місця, своє положення у компанії або необхідності освоєння нових навичок. Тому необхідно впроваджувати процес автоматизації комплексно, враховуючи не лише технологічні аспекти, а й соціальні, економічні та психологічні фактори, що впливають на працівників компанії. Процес автоматизації виробничих та бізнес-процесів має суттєвий вплив на психологічний стан та соціальну адаптацію працівників. Впровадження нових технологій змінює звичний порядок робочого процесу, це нерідко супроводжується стресом, протидії змінам та побоювання за власне майбутнє серед співробітників. Згідно з дослідженням О. М. Полінкевич, однією з ключових критеріїв ефективності ознаки адаптації бізнес-процесів є отримання економічного та соціального ефекту від використання інноваційних процесів, який проявляється в зростанні прибутку, покращенні соціального клімату в колективі, підвищенні престижності праці працівників [1, с. 362]. Психологічна адаптація в якості автоматизації, окрім освоєння нових навичок, означає й адаптацію до нової ролі в організаційній структурі, де певні задачі можуть бути автоматизовані. Це вимагає від працівників гнучкості, відкритості до навчання та готовності до змін. Соціальна адаптація, потребує взаємодії з новими технологічними системами та колегами, які також пристосовуються до нових умов роботи. Автоматизація може сприяти підвищенню мотивації та задоволеності працівників за рахунок створення більш прозорих та ефективних умов праці, зменшення однотипних задач та вивільнення часу для професійного розвитку. Однак для цього необхідно розробляти чіткий план впровадження, повідомлення про цілі та переваги автоматизації, активно залучати працівників до процесу інтеграції нових систем.

Важливим аспектом є також психолого-педагогічне забезпечення адаптаційних процесів. Соціальний прогрес і економічне зростання є взаємопов'язаними та взаємодоповнюючими аспектами, що є визначальними для сучасної фази розвитку суспільства, де принципи економічної ефективності інтегруються з соціальними гарантіями. У центрі уваги сучасного управління опиняється людина, чиї соціально-економічні потреби вимагають задоволення в рамках нинішнього контексту, підкреслюючи важливість реформ у соціально-економічних механізмах для збільшення ефективності праці [2, с. 409]. Адаптація співробітників через навчання, зміни в організаційній культурі та їх активне включення у процес автоматизації можуть покращити перехід до нових робочих стандартів, що збільшить продуктивність організації в цілому. Отже, комплексний підхід до психологічної та соціальної адаптації є ключовим фактором успішної трансформації робочого процесу. При тотальній автоматизації виробничих та бізнес-процесів на підприємствах велику роль відіграє психолого-педагогічне забезпечення адаптації співробітників. Адаптація співробітників до нових технологій та робочих процедур вимагає не лише технічного навчання, але й підтримки на психологічному рівні, що допомагає працівникам успішно пройти перехідний період, зменшити рівень стресу та підвищити мотивацію.

Впровадження інноваційних методів оцінювання здобутків дозволяє відстежувати прогрес у їх психолого-педагогічній та науково-технічній підготовці для роботи, від початкового до кінцевого етапу навчання. Оцінювання базується на принципах послідовності (контроль спочатку на базовому, потім на просунутому рівні), різноманітності методик оцінювання (від усного до практичного, включаючи тестування та ігрові методи), а також використанні різних інструментів контролю (таких як тести і контрольні завдання), що забезпечує систематичний підхід до підвищення знань [3, с. 211]. Ці методи дозволять оцінити ефективність впровадження автоматизації бізнес-процесів, з точки зору їх розуміння працівниками, а також дозволяють персоналізувати навчальний процес під потреби кожного співробітника. Значна увага також приділяється розвитку соціальних навичок, таких як комунікація, робота в команді та вирішення конфліктів, що набувають особливого значення у контексті автоматизації та зміни організаційної структури підприємства. Використання сучасних світових підходів до навчання, комбінування їх у різному співвідношенні, допомагають співробітникам краще сприймати необхідність автоматизації бізнес-процесів і процесів виробництва [4, с. 6]. Важливу роль у процесі адаптації відіграє

створення ефективних каналів зворотного зв'язку між керівництвом і співробітниками, що дозволяє оперативно реагувати на проблеми та непорозуміння, які можуть виникати у процесі адаптації, та вносити корективи в програми навчання та розвитку. Програми наставництва, що надають співробітникам доступ до досвідчених колег та експертів для консультацій та підтримки, також сприяють підвищенню рівня впевненості та залученості персоналу до робочого процесу. Психолого-педагогічне забезпечення, включає комплекс заходів, спрямованих на психологічну підтримку співробітників на всіх етапах адаптації, від навчання та розвитку нових навичок до повного впровадження автоматизації. Це дозволяє не тільки забезпечити успішну адаптацію персоналу до нових умов роботи, але й підвищити загальну продуктивність та ефективність організації.

Висновок. Комплексна автоматизація має значний економічний потенціал для підприємств, але її успіх тісно пов'язаний з ефективною психологічною та соціальною адаптацією працівників. Психолого-педагогічне забезпечення є ключовим у мінімізації негативних наслідків для персоналу та сприянні підвищенню продуктивності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Полінкевич О. М. Механізми адаптації бізнес-процесів промислових підприємств до нової економіки : монографія. Луцьк : РВВ Луцького НТУ, 2014. 448 с.

2. Петращак О. О. Соціально-економічні важелі підвищення продуктивності праці в системі чинників її зростання в сучасних умовах. *Науковий вісник Буковинського державного фінансово-економічного університету. Економічні науки.* 2014. Вип. 27. С. 403–411. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvbdfa_2014_27_62

3. Корець М. С. Методика викладання технічних навчальних дисциплін : навчальний посібник. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. 240 с.

4. Краснорyцький О. О., Колпаченко Н. М., Смігунова О. В. Методики навчання менеджерів у міжнародних корпораціях: переваги та проблеми застосування. *Вісник Харківського національного технічного університету сільського господарства імені Петра Василенка.* 2016. Вип. 171. С. 3–8. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkhdtusg_2016_171_3

УДК 316.6

Потапюк Лілія Миколаївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
здобувач другого (магістерського) рівня
Навчально-наукового інституту
неперервної освіти;
Кульчицька Анна Валеріївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогічної
та вікової психології,
Волинський національний університет
імені Лесі Українки

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Соціальна адаптація – це активне пристосування людини до умов нового соціального середовища, в процесі якого вона активізує свою діяльність, свідомо засвоює соціальні норми моралі та поведінки, цінності, регулює свою поведінку в соціумі та засвоює соціальний доступ.

Особливо актуальною є проблема соціальної адаптації дітей з особливим освітніми потребами (далі – ООП). Соціальна адаптація займає важливе місце у наукових доробках як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників. Її вивченням займались М. Гуревич, Л. Корель, О. Злобіна, Л. Орбан-Лембрик, О. Симанчук, В. Тихонович, В. Хмелько, М. Черниш, В. Чупров, І. Шишова та ін. Питання щодо навчання та виховання дітей з особливими потребами стали предметом вивчення низки дослідників (А. Богуш, М. Іваненко, А. Колупаєва, О. Кононко, К. Крутій, М. Лукашевич, Н. Софій, В. Синьов, Т. Скрипник, О. Таранченко, Л. Трофименко, О. Федоренко, М. Шеремет та ін.).

«Дітьми з особливими потребами в Україні в даний час прийнято вважати тих дітей, у яких наявне відставання у психофізичному розвиткові внаслідок порушення діяльності різних або декількох аналізаторів (зорового, слухового, рухового, мовленнєвого), а також внаслідок органічного ураження центральної нервової системи (ЦНС)» [3, с. 160] в інтелектуальній, руховій, емоційно-вольовій сферах. До них відносяться діти з порушеннями слуху (глухі, слабочуючі, пізнооглохлі); порушеннями зору (сліпі,

слабозорі); порушеннями мови (логопати); порушеннями опорно-рухового апарату; дітей із розумовою відсталістю; затримкою психічного розвитку; порушеннями поведінки та спілкування; комплексними порушеннями психофізичного розвитку, з так званими складними дефектами (сліпоглухонімі, глухі або сліпі діти з розумовою відсталістю) [2].

На жаль, щороку спостерігається значне збільшення кількості дітей з особливими потребами. На сьогодні ця цифра серед дитячого населення держави досягає 10–12%. Все більше таких дітей потребують належної уваги та підтримки у навчальному процесі з боку вчителів, кваліфікованих спеціалістів, батьків та ін. Сприйняття та врахування їхніх потреб у навчальному середовищі – це ключовий аспект для створення безпечного інклюзивного середовища. Саме тому успішна соціальна адаптація «особливих» дітей, їхнє включення у систему суспільних зв'язків, взаємодія з соціумом є одним із перспективних напрямів сучасної освіти.

Процес розвитку дітей з особливими потребами є складним і дещо повільнішим, ніж у здорових дітей. Науковці поділяють його на три етапи.

Перший етап характеризується входженням дитини в мікросоціум, її початкова адаптація в сім'ї, до умов життя родини. Успішність адаптації дитини залежатиме від ставлення до неї батьків і всієї родини, особливостей їхнього спілкування, вироблення стилів спілкування, рівня реагування на труднощі і проблеми у житті дитини, бажання допомагати долати бар'єри і вчасно реагувати на проблеми тощо.

Другий етап соціалізації такої категорії дітей проходить у навчальному закладі, де взаємодіє з учителями, адміністрацією школи, іншими дітьми. Успішність цього етапу залежатиме від уміння педагогів знайти спільну мову з такою дитиною, зацікавити в навчанні; їхньої тактовності у спілкуванні, почуття любові та поваги до особливої дитини; професійності педагогів та усієї команди психолого-педагогічного супроводу.

Третій етап соціалізації передбачає адаптацію дитини з особливими потребами і її родини в соціальному середовищі, де відбувається налагодження комунікативних зв'язків з іншими людьми, сім'ями, які мають подібні проблеми, пошук соціальних ролей й ефективних шляхів їх вирішення, пошук власного «Я» тощо.

Усі зазначені етапи сприяють успішній соціалізації дітей з особливими потребами і потребують захисту від різноманітних негативних впливів навколишнього середовища.

«Внаслідок особливостей, пов'язаних зі станом здоров'я, психіки, розумового розвитку, стану аналізаторів, нервової системи ця група громадян

є надзвичайно уразливою щодо впливів з боку як макро-, так і мікросоціуму. Їм набагато складніше пристосуватися до умов суспільства, побудувати стратегію і тактику власного життєвого шляху, оволодіти навіть нескладними знаннями, уміннями, навичками» [3, с.160].

У процесі своєї життєдіяльності «особливим» дітям, які навчаються в інклюзивних класах загальноосвітніх шкіл, доводиться долати певні труднощі та бар'єри. Педагоги і психологи вказують насамперед на недостатню підготовленість до навчання в школі, особливо в інтелектуальному, соціальному та емоційному аспектах. Діти з затримкою психофізичного розвитку характеризуються зниженим рівнем здатності до навчання. Процес навчання у них відбувається дещо важче через певні індивідуальні особливості. Такі діти можуть мати проблеми з пересуваннями, спілкуванням, навчанням та іншими сферами життя, часто відчувають себе ізольованими від суспільства, повільніше налагоджують комунікативні зв'язки тощо. Таким чином, успішність та швидкість соціальної адаптації в «особливих» дітей значно знижується і сповільнюється.

Науковці стверджують, що для дітей із проблемами у розвитку характерні такі труднощі взаємодії: прояви соціальної ізольованості, зниження кількості взаємодій, наявність бар'єрів спілкування, відсутність інтересу до спільної діяльності, негативні поведінкові реакції [1, с. 186]. Всі ці проблеми безпосередньо впливають на успішність навчання учнів, особисті досягнення, можливість зреалізувати себе, що вимагає створення ефективного спеціально організованого, керованого процесу взаємодії вчителів та учнів, команди психолого-педагогічного супроводу, врахування індивідуальних особливостей дітей з ООП, надання соціальної підтримки.

Як бачимо, процес інтеграції дітей з особливими освітніми потребами в суспільство є досить складним та вимагає внесення коректив в організацію педагогічного процесу, створення спеціальних умов (соціальних, психологічних, педагогічних, матеріально-технічних тощо). Для дітей з ООП важливою є психолого-педагогічна та корекційна робота для подолання зниженого рівня навченості. Проте цього недостатньо для успішної соціалізації дитини з інвалідністю, оскільки цей процес є двостороннім та вимагає сформованості у дітей з ООП життєво важливих навичок, умінь та якостей. Діти повинні вміти спілкуватися з представниками різних вікових категорій; вирішувати конфліктні ситуації та уникати їх; адекватно оцінювати себе, не применшувати своїх можливостей; аналізувати вчинки та поведінку оточуючих; включатися в спільну діяльність (володіти соціальними навичками) тощо.

Спілкування та взаємодія з дорослими та однолітками є найважливішим фактором, що багато в чому визначає розвиток дитини. Розвиваючий ефект навчання залежить багато в чому від того, як організована спільна діяльність дорослого та дитини, або дитини та однолітка, наскільки добре вона може будувати партнерські відносини з іншими. Вміння вибудовувати міжособистісні стосунки може бути не сформованим у дітей із нормальним психофізичним розвитком, де доречна лише невелика допомога та невелике втручання у організацію міжособистісних відносин.

Отже, діти з особливими потребами вимагають більш серйозного втручання у організацію процесу взаємодії з усіма учасниками навчального процесу. У процесі активної взаємодії педагогів та інших фахівців з батьками загалом забезпечуються чітка скоординованість цілої системи необхідних для спільної співпраці послуг. У процесі такої співпраці також існує чимало серйозних проблем, які потребують вирішення. Тому процес залучення дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивне навчання вимагає глибокого переосмислення усіх напрямів роботи інклюзивного навчання як з боку усього персоналу навчального закладу, так і батьків. Якщо між батьками і педагогами існує тісна співпраця, у дитини краще проходить процес соціальної адаптації, а батьки глибше усвідомлюють важливість і власну значущість виховання своєї «особливої» дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Данілавічютє Е. А., Литовченко С. В. Стратегії викладання в інклюзивному навчальному закладі. Київ : Видавнича група «А.С.К.», 2012. 360 с.

2. Лорман Т., Деппелер Дж., Харві Д. Інклюзивна освіта. Підтримка розмаїття у класі : практ. посіб. / пер. з англ. К. : ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2011. 296 с.

3. Шишова І. О. Соціальна адаптація дітей з особливими освітніми потребами засобами праці. *Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія : Педагогічні науки.* 2019. Вип. 177 (2). С. 160–163. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2019_177%282%29__38 (дата звернення: 20.04.2024).

УДК 37.01:378

Почка Костянтин Іванович,
доктор технічних наук, професор, завідувач кафедри професійної освіти;
Красильник Юрій Семенович,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри професійної освіти, Київський національний університет будівництва і архітектури

PEDTECH ЯК СТРАТЕГІЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ОСВІТНІХ ПРОГРАМ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ «ПРОФЕСІЙНА ОСВІТА»

Стратегічний план діяльності Міністерства освіти і науки України до 2027 року визначає якісну вищу освіту, згідно з результативним підходом, для студентів – як освіту, що формує суб'єктність для успіху в житті, яка відкриває доступ до передових технологій; для викладачів – як сферу максимальних можливостей для самореалізації в комфортному середовищі закладу вищої освіти, що оснащений науковим та інноваційним обладнанням, де студенти мотивовані здобувати освіту [10]. У зв'язку з цим, на наш погляд, педагогічна складова в системі вищої освіти є пріоритетною з декількох причин:

- *формування якісної освіти*: педагогічні принципи та технології є підґрунтям для створення ефективних освітніх програм та відповідних умов щодо їх реалізації;
- *розвиток студентів як суб'єктів освітнього процесу*: педагогічна складова спрямована на розвиток студентів як особистостей, їх інтелектуальних, емоційних, соціальних та моральних якостей; увагу до студентоцентризму, упровадженню компетентнісного підходу щодо формування освітніх програм; посиленню ролі студентського самоврядування;
- *підготовка науково-педагогічних кадрів*: педагогічна складова вищої освіти відіграє ключову роль у підготовці майбутніх педагогів, які є носіями найкращих гуманістичних традицій та педагогічної майстерності, здатними до плідної самоосвітньої діяльності;
- *використання ефективних педагогічних підходів*: педагогічна складова дозволяє забезпечити впровадження сучасних педагогічних технологій

та методів, які сприяють активному навчанню, розвитку критичного мислення, творчого потенціалу студентів тощо;

➢ *підвищення якості освітніх послуг*: зосередження на педагогічній складові допомагає покращувати якість освітнього середовища, що сприяє успішному освоєнню студентами професійних компетентностей;

➢ *підтримка індивідуальної освітньої траєкторії розвитку студентів*: педагогічна складова спрямована на створення сприятливих умов для індивідуального розвитку кожного студента, враховуючи його навчально-пізнавальні потреби, інтереси та можливості. Отже, педагогічна складова в системі вищої освіти є важливою для забезпечення якісної та ефективної освіти, розвитку студентів як особистостей та професіоналів.

Поряд з цим, вивчення освітньої практики засвідчує існування певних проблем у функціонуванні педагогічної складової в системі вищої освіти, а саме:

➢ частина викладачів не має достатньої підготовки в галузі педагогіки та методики викладання;

➢ деякі викладачі залишаються прихильниками традиційних методів викладання, що ускладнює реалізацію індивідуального підходу до навчання та педагогічну взаємодію;

➢ окремі викладачі мають недостатній рівень необхідних навичок або мотивації для використання цифрових інструментів в освітній практиці;

➢ реалізація певних освітніх програм зосереджена на інформаційному складнику, не надається достатня увага розвитку критичного мислення студентів, їх аналітичних навичок та формуванню креативності;

➢ недостатня інтеграція складових змісту вищої освіти: зміст окремих освітніх програм ускладнює інтеграцію соціо-гуманітарних та техніко-технологічних знань, що створює дисбаланс у розвитку здобувачів вищої освіти та недостатньо враховуються потреби сучасного ринку праці; сучасне суспільство потребує як технічних знань, так і гуманітарних навичок до продуктивної взаємодії, міжкультурної комунікації, відповідальності тощо. Недостатня увага до розвитку цих навичок призводить до недоліків у підготовці професіоналів;

➢ не в повній мірі звертається увага адаптації студентів до суспільних змін: сучасне суспільство швидко змінюється під впливом технологічних, економічних, соціокультурних та безпекових факторів. Гуманітарні (педагогічні) науки мають допомагати у розумінні цих змін і формуванні відповідних стратегій, але їхній внесок в освітньому процесі часто недооцінюється.

Тому вирішення означених проблем, на нашу думку, є важливим завданням для підвищення ефективності вищої освіти.

Методологічні, теоретичні та методичні основи освітніх (педагогічних, навчальних, виховних, розвивальних) технологій висвітлено у працях О. Антонової, О. Коберника, В. Кременя, Н. Ничкало, І. Осадченко, Р. Павлюка, О. Пометун, А. Рибака, Р. Сисоєвої та ін. Для нашого дослідження актуальними є концептуальні підходи щодо технологізації освітнього процесу в закладах вищої освіти – В. Андрущенко, О. Дубасенюк, Л. Лук'янова, С. Сисоєва та ін. (педагогічний та андагогічний підходи), І. Андрощук, О. Антонова, Р. Гуревич, Н. Лазаренко, Н. Ничкало, О. Романовський, В. Радкевич та ін. (компетентнісний підхід), В. Биков, А. Гуржій, В. Кухаренко, С. Литвинова, А. Литвин, О. Пінчук, О. Спірін, В. Хоменко та ін. (цифрової трансформації).

Багатоаспектність наукових досліджень технологічних аспектів освітньої сфери не вирішує усього комплексу її суперечностей та проблем. Тому метою даного дослідження є встановлення характеру переходу від технологій в освіті (EdTech) до обґрунтування, розробки та впровадження оптимальних педагогічних практик в освітній процес на основі технологічності (PedTech).

О. Словік розглядає технологію навчання як процесуально-операційний елемент дидактичної системи, завдяки якому досягається гарантований рівень очікуваного результату навчання майбутніх педагогів шляхом поетапної повторюваності навчальних дій, передбаченої компетентністю викладача; детальної розробки та функціонування елементів процесу навчання [9].

З точки зору інтегративного підходу, саме освітня технологія, на нашу думку, є потужним інструментом здатним забезпечити досягнення запланованих результатів щодо:

- індивідуалізації навчання: за допомогою освітніх технологій можна створювати персоналізовані освітні програми, які враховують індивідуальні потреби, інтереси та стилі навчання кожного здобувача вищої освіти;
- активізації навчально-пізнавальної діяльності: технології дозволяють створювати інтерактивні навчальні середовища, в яких здобувачі вищої освіти можуть активно залучатися до процесу навчання через вправи, ігри, віртуальні лабораторії та інші форми активного навчання;
- доступності до освітнього контенту: Інтернет, цифрові технології та онлайн-ресурси роблять освітній контент доступним для здобувачів вищої

освіти, що створює можливості для співпраці та обміну думками через спільні проєкти, форуми, дискусії, відеоконференції тощо;

- використання мультимедіа: мультимедійні матеріали, такі як відео, аудіо, графіка тощо, допомагають візуалізувати концепції та зрозуміти складні процеси;
- самонавчання: онлайн-курси та різноманітні навчальні платформи дозволяють здобувачам вищої освіти навчатися у власному темпі та зручний час;
- оцінювання та зворотного зв'язку: технології дозволяють збирати дані про успішність здобувачів вищої освіти, їх досягнення та потреби, що дозволяє викладачам індивідуалізувати зворотний зв'язок та коригувати освітній процес.

Ці можливості освітніх технологій допомагають створювати більш ефективні та зручні умови для навчання та розвитку здобувачів вищої освіти у сучасному освітньому процесі. Так, Н. Лазаренко, Р. Гуревичем, Н. Опушко, Г. Гордійчук, В. Кобисем запропоновано модель формування професійної готовності майбутніх педагогів до діяльності в інформаційно-освітньому середовищі (ІОС). Науковцями підкреслено, що в основі такого процесу має бути не тільки навчання використанню цифрових технологій у майбутній професійній діяльності, а й застосування цих технологій у рамках освітнього процесу з метою забезпечення затребуваності цифрових компетенцій, що формуються, у навчальній діяльності та відповідній рефлексії [3].

О. Поповою та А. Цапко доведена актуальність спеціальної підготовки майбутніх педагогів до педагогічної фасилітації, яку визначено як вид педагогічної взаємодії, що забезпечує усвідомлений, інтенсивний і продуктивний розвиток і саморозвиток її учасників. Результатом професійної підготовки майбутніх педагогів до педагогічної фасилітації є відповідна підготовленість, як стійке інтегративне особистісне утворення, що включає професійні мотиви, цілі, загальнонаукові та професійні знання й уміння, особистісні якості майбутнього педагога, що забезпечують продуктивну взаємодію зі здобувачами освіти й надання їм ефективної педагогічної підтримки [7].

К. Осадча, В. Осадчий, В. Круглик, І. Наумук визначили основні ідеї реалізації змішаного навчання в процесі викладання дисциплін спеціальності «Професійна освіта. Цифрові технології», а саме: суб'єктність у навчанні, електронний освітній ресурс як рівноправний суб'єкт навчання,

реалізація концепції віртуального університету (кафедри), організація змішаного навчання студентів на основі інформаційного освітнього середовища, спрямованість на підвищення технологічної культури та розвиток ІКТ-компетентності викладачів і студентів, дослідження фундаментальних і прикладних проблем використання ІКТ в освіті, трансформація загальноприйнятих уявлень про цілі і завдання сучасної освіти, застосування логічно структурованих системних засобів для реалізації змішаного навчання, використання динамічних можливостей технологій дистанційного навчання, впровадження сучасних інформаційних технологій для автоматизованої реалізації інформаційно-аналітичних функцій у професійній освіті, навчання в будь-який час, будь-де та з будь-якого пристрою, доцільне поєднання дистанційного і традиційного навчання [6].

Т. Мироненко та П. Кузьменко довели, що сучасна підготовка фахівців професійного навчання базується на формуванні необхідної сукупності компетентностей – знань, умінь і способів їх використання, якостей особистості й педагогічних цінностей для розв'язання професійно-педагогічних завдань шляхом оволодіння новими технологіями, методиками й видами професійної діяльності. З'ясовано, що діяльність сучасного фахівця професійного навчання як педагога, організатора постійно розширюється, тому шляхами вдосконалення цієї діяльності визначено: професійну спрямованість освітнього процесу та відповідність вимог до фахівців соціальному замовленню; створення атмосфери партнерства, спільної продуктивної діяльності викладачів і здобувачів вищої освіти; осучаснення і вдосконалення технологій і методів професійно-особистісного розвитку педагогів професійної освіти у процесі фахової підготовки [4].

Специфіку реалізації освітніх компонентів освітніх програм за спеціальністю «Професійна освіта» досліджено науково-педагогічними працівниками кафедри професійної освіти Київського національного університету будівництва і архітектури. Встановлено, що необхідність оперативного реагування викладачів на зростання обсягів змісту навчальної інформації змушують викладачів змінювати стиль, форми, методи та способи отримання, накопичення, обробки та подання навчальної інформації й будувати на цій основі ефективні освітні практики. З'ясовано, що інформаційні технології, з одного боку, дозволяють продуктивно керувати навчально-пізнавальною діяльністю, але й вимагають відповідного інформаційно-технологічного забезпечення [1; 2; 8].

Наші висновки узгоджуються з результатами досліджень С. Назарко, С. Суворової, Фіони Обрі-Сміт (засновниці PedTech (освітні практики)) та Пітера Твінінга. С. Назарко та С. Суворова встановили переваги технологій EdTech, які містять усі цифрові інструменти для підтримки розвитку та навчання (онлайн-курси, освітні платформи, програми для саморозвитку та ін.), зокрема: прогнозування результатів, гарантія прогресу і досягнення мети; персоналізація контенту і шляху користувача освітніх послуг; використання штучного інтелекту для того, щоб давати релевантні завдання і вправи. На думку дослідниць, головним завданням сучасного викладача є вміння знаходити правильний баланс під час використання освітніх інструментів, розроблених десятками тисяч EdTech-стартапів і компаній по всьому світу [5].

Фіона Обрі-Сміт та Пітер Твінінг в праці «Від EdTech до PedTech: педагогічні аспекти переважують технологічні» демонструють новітній тренд, який націлює викладачів створювати глобальний вплив на викладання та навчання за допомогою цифрових технологій. Трансформація EdTech (освітні технології) в PedTech (освітні практики), за своєю сутністю, виступає перетворенням досліджень щодо ефективної інтеграції цифрових технологій в освіту в актуальні, доступні та практичні рекомендації для суб'єктів освітнього процесу щодо їх впровадження [11].

На нашу думку, модель переходу від EdTech (технологій в освіті) до PedTech (педагогічні практики в освіті) є важливим етапом у розвитку освітньої системи, оскільки він акцентований на використанні технологій як інструменту для покращення педагогічної практики, забезпечення якісного навчання і може розглядатися як стратегія реалізації освітніх програм за спеціальністю «Професійна освіта». Нижче подано ті кроки, які викладачі можуть вжити для здійснення такого переходу, з урахуванням результатів означених досліджень [3; 4; 5; 6; 7; 9; 11]:

- *розуміння основ педагогіки*: викладачам слід ознайомитися з основними педагогічними теоріями, методиками та стратегіями, що лежать в основі якісного навчання. Це допоможе конструювати освітні технології як інструмент для досягнення педагогічних цілей;
- *розвиток компетентностей викладача*: викладачам важливо розвивати педагогічні компетентності, зокрема у галузі використання різноманітних методик та стратегій навчання, орієнтованих на стимулювання активного навчання, критичного мислення та співпраці;

- *інтеграція технологій та педагогічних підходів*: викладачі повинні поєднувати використання технологій з педагогічними методами та стратегіями з метою забезпечення ефективного навчання та досягнення навчальних цілей;
- *фокус на навчанні та відносинах*: важливо, щоб викладачі зосереджувалися не лише на технологіях, але й на процесі навчання та взаємодії зі студентами; створювали стимулююче навчальне середовище, сприяли активній взаємодії та співпраці, а також використовували технології для підтримки цього процесу;
- *постійне вдосконалення та відкритість до нових підходів*: викладачі повинні бути готові до постійного вдосконалення своєї педагогічної практики та відкриті до впровадження нових педагогічних підходів та інновацій, що відповідають потребам сучасного освітнього середовища.

Таким чином, перехід від EdTech до PedTech вимагає від викладачів широкого розуміння як технологій, так і педагогічних принципів, а також здатності поєднувати їх для досягнення кращих результатів у навчанні та розвитку здобувачів вищої освіти, ефективної реалізації освітніх програм за спеціальністю «Професійна освіта».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Красильник Ю. С. Розвиток умінь візуалізації навчальної інформації майбутніх педагогів професійної освіти. *Вісник Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського*. 2022. Випуск 1. С. 55–60. URL : http://visnikkrnu.kdu.edu.ua/statti/2022_1_7.pdf (дата звернення: 19.03.2024).

2. Красильник Ю. С. Теоретико-методичні основи проєктування дистанційного навчання в умовах ЗВО. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки» Херсонського державного університету*. 2021. № 94. С. 86–92. URL : https://ps.journal.kspu.edu/index.php/ps/issue/view/68/289 (дата звернення: 21.03.2024).

3. Підготовка майбутніх педагогів до професійної діяльності засобами цифровізації / Лазаренко Н., Гуревич Р., Опушко Н., Гордійчук Г., Кобися В. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія : педагогічні науки.* 2022. № 3(30). С. 291–315. URL : https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/pedzbirnyk/article/view/1211/1160 (дата звернення: 20.03.2024).

4. Мироненко Т., Кузьменко П. Шляхи вдосконалення професійно-педагогічної підготовки майбутніх педагогів професійної освіти. *Українська професійна освіта.* 2020. № 8. С. 51–57. URL : https://upepnpu.pnpu.edu.ua/article/view/239453/237943 (дата звернення: 16.03.2024).

5. Назарко С. О., Суворова С. Г. Тренди EdTech ринку в Україні. URL : https://academysps.edu.ua/wp-content/uploads/2023/12/Konferenciya_01.11.2023.pdf#page=370 (дата звернення: 16.03.2024).

6. Змішане навчання як форма сучасної підготовки майбутніх фахівців професійної освіти / Осадча К. П., Осадчий В. В., Круглик В. С., Наумук І. М. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 71, т. 2. С. 187–192. URL : http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/71/part_2/37.pdf (дата звернення: 17.03.2024).

7. Попова О. В., Цапко А. М. Обґрунтування змісту етапів технології підготовки майбутніх учителів до педагогічної фасилітації у професійній діяльності. *Збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. *Серія : педагогічні науки.* 2020. Випуск 93. С. 117–122. URL : https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8ccd6186-8e31-4b6d-bd71-716e20a33429/content (дата звернення: 22.03.2024).

8. Почка К. І., Красильник Ю. С. Удосконалення освітніх програм за спеціальністю «Професійна освіта»: інноваційний підхід. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України* : матеріали VI Міжнародної конференції, 16 листопада 2023 року. Київ : ЦП «Компринт», 2024. 562 с.

9. Словік О. Сутність поняття «технологія навчання»: сучасні методологічні підходи. *Вісник науки та освіти*. 2024. № 1(19). С. 1271–1282. URL : file:///C:/Users/Aspi531/Downloads/8952-Текст%20статті-8998-1-10-20240212.pdf (дата звернення: 18.03.2024).

10. Стратегічний план діяльності Міністерства освіти і науки України до 2027 року. URL : https://oplatforma.com.ua/files/news/2024/Strateh_plan_diyalnosti_MON_do_2027_roku_2024_Pedrada.pdf (дата звернення: 15.03.2024).

11. Aubrey-Smith F. & Twining P. (2024). From EdTech to PedTech: Changing the way we think about digital technology. Routledge. URL : https://routledge.pub/From-EdTech-to-PedTech (дата звернення: 16.03.2024).

УДК 378.147

Пушкарьова Марта Олександрівна,
методист навчально-методичного центру підвищення кваліфікації Київської області

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКОВИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ МІГРАНТАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

У сучасній психологічній науці можна зустріти певну кількість як зарубіжних, так і українських наукових робіт, які присвячені дослідженню психологічних особливостей поведінкових стратегій подолання стресу вимушеними мігрантами в умовах війни. Серед українських науковців, які досліджували когнітивно-поведінкові стратегії, ґрунтовними є дослідження О. С. Прохоренко (2023) [2, с. 290], Н. Є. Шиліної (2023) [4, с. 30], М. С. Ткаченко [3, с. 68], А. А. Голотенко (2023) [1, с. 48].

Дослідження поведінкових стратегій подолання стресу у вимушено переміщених осіб може сприяти виявленню кращих підходів до психологічної підтримки, а також створенню програм та ресурсів, спрямованих на зменшення впливу стресу на їхнє психічне здоров'я. Провівши теоретичний аналіз наукових джерел можемо стверджувати, що *адаптивні стратегії подолання стресу*, орієнтовані на проблему та емоції, пов'язані з кращим психічним і фізичним здоров'ям у загальній вибірці та серед вимушених мігрантів, переселення яких пов’язане з війною, а *неадаптивні стратегії подолання стресу*, такі як заперечення, вживання психоактивних речовин та дистанціювання, пов'язані з негативними наслідками для здоров'я, включаючи депресію, тривогу та посттравматичний стресовий розлад.

Можемо стверджувати, що дослідження психологічних особливостей поведінкових стратегій стресу у вимушено переміщених осіб під час війни відображає складні адаптаційні механізми цієї вразливої групи населення. Умови війни та переміщення, що супроводжуються емоційними та фізичними травмами, впливають на стресову відповідь та вибір стратегій подолання у вимушено переміщених осіб. Відомо, що однією з основних реакцій на стрес у цій групі осіб є активний або пасивний спосіб вирішення проблем, приховування емоцій та використання певних стратегій подолання стресу.

На підставі теоретичного аналізу психологічних джерел можна зробити висновок про те, що вибір стратегій подолання стресу в контексті вимушено переміщених осіб є комплексним процесом, що визначається широким спектром факторів. Серед них - культурні особливості, які включають релігійні та духовні практики, традиції та цінності, що впливають на вибір індивідуальних підходів до подолання стресу. Також враховується соціальне оточення та підтримка, що можуть забезпечити мігрантам можливості здійснити вибір оптимальних стратегій. Особистість та її внутрішні ресурси, такі як емоційна стійкість, рівень оптимізму та саморегуляції, також впливають на вибір методів подолання стресу у кожної особи [1, с. 48].

Як зазначають Лазарус та Фолкман, серед адаптивних стратегій подолання стресу виділяються два підходи: *проблемно-орієнтовані стратегії* (що включають безпосереднє управління або зміну стресорів), такі як активне подолання та планування, а також *емоційно-орієнтовані стратегії* (що спрямовані на керування емоціями, пов'язаними зі стресорами), такі як позитивне переосмислення та прийняття. На відміну від них, на думку Карвера, неадаптивні стратегії подолання, такі як заперечення, вживання психоактивних речовин та дистанціювання, спрямовані на уникнення стресорів або пов'язаних з ними емоцій, а також відсутність активних заходів щодо їхнього вирішення (Карвер та ін., 1989).

Гладден, зокрема, виокремив релігійне подолання, переоцінку ситуації та використання соціальних зв'язків як стратегії подолання, які систематично використовуються різними групами біженців [5, с. 66–89]. Збідат в свою чергу описав та дослідив такі стратегії подолання стресу біженцями: активність, когнітивне подолання, соціальне подолання, релігійне подолання, уникнення та емоційне подолання.

Важливий внесок у питання дослідження метального здоров'я біженців також зробив К. Волтін (2018), який проаналізував взаємозв'язок між регуляторним фокусом, стратегіями подолання та проявами тривоги та депресії у біженців. Так, було виявлено, що акцент на проактивність та застосування проблемно-орієнтованих стратегій подолання пов'язаний з меншою вираженістю симптомів тривоги та депресії, тоді як застосування неадаптивних стратегій подолання асоціюється із збільшенням цих симптомів. Важливо зазначити, що дослідником було встановлено наступну закономірність: вплив регуляторного фокусу на симптоми опосередковується стратегіями подолання [6].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Голотенко А. Технологія кар'єрного консультування у роботі з внутрішньо переміщеною молоддю: український досвід та перспективи. *Дитина у тривожному середовищі: розвивальні і відновлювальні практики* : збірник тез IV Всеукраїнського форуму заміжнародної участі, м. Київ, 31 травня – 1 червня 2023 року / за ред. О. Чуйко. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2023. С. 48–53.

2. Прохоренко О. С., Коняєва Л. Д. Особливості стресостійкості до психотравмуючих ситуацій в українських біженців. *Innovations and prospects in modern science* : the 4th International scientific and practical conference, April 10–12, 2023. SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2023. С. 297.

3. Ткаченко М. С. Особливості емоційної сфери українських біженців = Features of the emotional sphere of Ukrainian refugees : кваліфікаційна робота бакалавра з психології / наук. кер. О. В. Зінченко ; Київ. нац. лінгв. ун-т. К., 2023. 69 с.

4. Шиліна Н. Є. Проблема емоційного стану біженців та переселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів 5 курсу. *Вчені записки.* 2023. С. 30.

5. Gladden, J. Coping Strategies of Sudanese Refugee Women in Kakuma Refugee Camp, Kenya. Refug. Surv. Q. 2013, 32, 66–89 [Google Scholar] [CrossRef].

6. Woltin, K.-A., Sassenberg, K., & Albayrak, N. (2018). Regulatory focus, coping strategies and symptoms of anxiety and depression: A comparison between Syrian refugees in Turkey and Germany. PLOS ONE, 13(10), e0206522.

УДК 378.37.159.9

Пєтухова Ірина Олексіївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін;
Токар Юлія Андріївна,
здобувач вищої освіти академічної групи ПСБ 20-1,
Державний податковий університету

ПРОБЛЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Проблема досліджень особистісної зрілості майбутніх психологів розглядалась у напрямках дослідження їхньої психологічної зрілості (Н. Антонова, Л. Рибачук та ін.), самоактуалізації (Н. Вовчак, Ю. Долінська, Л. Кобильнік, Л. Мова та ін.), особистісного змінювання (Т. Білуха, Б. Іваненко, О. Міненко та ін.).

Професійна діяльність майбутніх психологів, як свідчать результати проведених досліджень вищеназваних вчених, багато в чому залежить від сформованості у них професійно-педагогічних цінностей, мотивів, інтересів.

Саме тому професійна підготовка студентів полягає не тільки в тому, щоб надати молодим фахівцям певну суму знань, але разом з ними прищепити ціннісне ставлення до професійної діяльності, сформувати у майбутніх фахівців стійкий професійно-педагогічний інтерес.

Особливу роль у цьому процесі відіграє особистісна готовність студентів закладів вищої освіти, яка виступає органічною умовою успішного навчально-виховного процесу і забезпечує поєднання психологічної готовності та теоретичної підготовки майбутніх психологів. Саме в особистісному вимірі студент може визначитися, наскільки правильно він обрав для себе сферу діяльності, з’ясувати ступінь співвідношення особистісних якостей з професією психолога. Особистісна професійна готовність, спрямованість (часто мотивована бажанням, мрією з дитинства) сприяє формуванню і розвитку педагогічної ерудиції, педагогічного цілепокладання, психолого-педагогічного мислення, інтуїції, здатності до імпровізації, педагогічного оптимізму, педагогічної рефлексії [1].

Важливе значення для розвитку особистісної зрілості має суб'єктна позиція людини і створення оптимального, що розвиває особистісну зрілість, середовища. Для розвитку особистісної зрілості майбутніх психологів значущим є прагнення студентів до особистісного зростання і відповідні умови під час навчання і в позанавчальний час. Оптимальним буде поєднання розвиваючих зовнішніх факторів з внутрішнім прагненням майбутнього психолога до особистісного зростання. За активної позиції щодо особистісного самовдосконалення студент оптимізує процес розвитку особистісної зрілості. Над розвитком особистісної зрілості повинні працювати фахівці різного профілю: психолог психологічної служби вишу, викладачі навчальних дисциплін, і, звичайно, самі студенти [2].

Особливе значення має особистісна готовність до професійної діяльності майбутніх психологів як фахівців, покликаних надавати психологічну допомогу особистості в складних умовах життя.

Суспільство XXI ст. потребує психолога-професіонала, здатного до вирішення складних практичних завдань на високому професійному рівні. Соціальна значущість професії психолога, підвищення впливу психологічної освіти на розвиток самосвідомості конкретної особистості й суспільства в цілому зумовлює необхідність аналізу наявного практичного досвіду та вивчення теоретичних і прикладних основ професійного становлення майбутніх фахівців з психології. Водночас вивчення наукової літератури з проблеми формування професіоналізму показало відсутність досліджень теоретичних засад формування професійної готовності майбутніх психологів під час фахової підготовки у закладах вищої освіти (ЗВО). Особливо недостатньо уваги приділяється особистісній складовій готовності студентів до професійної діяльності практичного психолога [3].

Однією з основних причин недостатньої готовності практичних психологів до професійної діяльності є невідповідність традиційної парадигми вузівської підготовки цих спеціалістів сучасним вимогам. У практиці ЗВО поки що відсутня система продуктивного особистісно-професійного розвитку майбутнього психолога, переважають репродуктивні методи його навчання, які забезпечують «наповнення» студента знаннями. В результаті становлення практичного психолога, формування його як суб'єкта обраної діяльності відбувається після закінчення ЗВО, шляхом «спроб і помилок». Все це підтверджує наявність протиріччя між соціальним замовленням суспільства на психологів, здатних вирішувати складні професійні завдання в сучасних умовах, і недостатньо дослідженими механізмами ефективної професіоналізації майбутнього психолога [1].

Важливою для розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів є самостійна робота, де студенти займають активну суб'єктну позицію в особистісному і професійному зростанні. Цей вид роботи особливо сприяє розвитку самостійності та відповідальності, які зазнали незначних позитивних змін у формувальному експерименті. Актуальним є створення індивідуальної програми, ведення щоденників зростання, проходження психологічної практики, написання автонаративів, індивідуальні звіти «досягнень» особистісного зростання, активна самоосвіта, самовиховання і саморозвиток. Щосеместрові і щорічні самозвіти про власні досягнення в особистісно-професійному зростанні можуть доповідатися на практичних, лабораторних заняттях, чи у вигляді круглих столів. Це активізує саморегуляцію, трансцендентність, самоактуалізацію [2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Шолох О. А. Формування особистісної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки.* 2018. Вип. 150. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2018_150_40

2. Дідик Н. Розвиток професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. *Освіта регіону.* 2016. № 4. URL : https://social-science.uu.edu.ua/article/1079

3. Черепєхіна О. А. Авторське бачення педагогічного процесу, спрямованого на формування професіоналізму майбутніх психологів у ВНЗ. *Історія педагогіки: Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі.* 2011. Випуск 15. С. 373–380.

УДК 378.147

Ракуть Дар'я Олегівна,
здобувач вищої освіти академічної групи ПСБз-22-1,
Державний податковий університет;
Калениченко Руслан Арсенович,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет;
доцент кафедри професійної освіти,
Київський національний університет
будівництва і архітектури

ГРУПОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ ФЕНОМЕНИ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У СКЛАДНИХ СОЦІАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

В сучасному світі, де соціальні взаємодії відіграють ключову роль у формуванні індивідуальної ідентичності та поведінкових стереотипів, вивчення групових психологічних феноменів та їх впливу на ментальне здоров'я стає дедалі більш актуальним завданням. Групові процеси та динаміка групових взаємодій здатні значно впливати на психічний стан індивідів, особливо в умовах складних соціальних ситуацій, де виникають конфлікти, напруження та стресові ситуації.

В даному контексті важливо розуміти, як групові психологічні феномени, такі як конформізм, соціальний тиск, впливають на ментальне здоров'я індивідів у різних сферах життя. Збереження психічного доброботу у таких умовах стає завданням не лише для окремої особи, але й для суспільства в цілому.

Актуальність даної тематики підтверджується в сучасному світі з огляду на висхідну складність соціальних взаємодій. Сучасні технології та соціальні мережі дозволяють людям знаходитися в різних групах і спілкуватися за різними соціальними статусами, що може створювати як позитивні, так і негативні ефекти на їхнє ментальне здоров'я.

Групові психологічні феномени і збереження ментального здоров'я у складних соціальних ситуаціях привертає увагу дослідників з різних галузей

психології та соціології. Найбільш відомі дослідники, які займалися цією темою:

- Фестінгер Леон (Leon Festinger) - він вивчав теорію когнітивного дисонансу та її вплив на сприйняття та поведінку у групах.
- Аш Соломон (Solomon Asch) - його експерименти про конформізм вказали на те, як сильно люди можуть підкорятися соціальному тиску групи.
- Зімбардо Філіп (Philip Zimbardo) - відомий своїм експериментом "Тюрма Стенфорда", який досліджував вплив ролей та соціальних стереотипів на поведінку учасників групи.
- Мілграм Стенлі (Stanley Milgram) - його дослідження про послух авторитету показало, як далеко люди можуть йти в виконанні інструкцій у межах групового контексту.
- Браун Сесіль (Cecil Brown) - він досліджував соціальні аспекти стресу та способи подолання конфліктів у групах.

Групові норми є невизначеними правилами, які встановлюються в групі та регулюють поведінку її учасників. Ці норми формуються через процес соціалізації, взаємодії та впливу членів групи між собою. Вони можуть бути явно встановленими або неофіційними, але в обох випадках вони визначають те, що вважається прийнятним або неприйнятним у групі [1].

Групові норми впливають на поведінку та емоційний стан учасників групи, оскільки вони створюють очікування щодо того, як слід діяти та як взаємодіяти з іншими. Вони можуть сприяти формуванню спільної ідентичності та сприйняттю групи як безпечного середовища, або, навпаки, можуть створювати напругу та конфлікти між учасниками.

Рольові конфлікти виникають, коли очікування та ролі, які приписуються учасникам групи, не узгоджуються з їхніми індивідуальними цілями, цінностями або особистими переконаннями. Це може виникати через невідповідність між ролями, які суспільство чи група вважають відповідними для конкретних осіб, та реальними прагненнями та потребами індивідів. Рольові конфлікти можуть призводити до напруги, стресу та неврозів учасників групи, а також до загострення міжособистісних відносин та розбіжностей.

Психологічні механізми захисту є невіддільною частиною нашої психіки та використовуються для того, щоб захистити нас від стресових або неприємних ситуацій. У групових ситуаціях вони можуть використовуватися для захисту психіки від негативного впливу оточення. Наприклад,

регресія, у якій людина повертається до більш примітивних способів поведінки, може бути використана для уникнення конфліктів у групі. Відділення, коли людина відокремлює себе від своїх думок або почуттів, що викликають стрес, також може застосовуватися для зниження впливу групи на індивіда [2].

Стратегії адаптації дозволяють індивідам зберігати ментальне здоров'я в складних групових ситуаціях. Ці стратегії можуть включати пошук підтримки від інших учасників групи, знаходження способів вираження своїх потреб та думок, а також розвиток навичок емоційного регулювання. Наприклад, активне слухання та емпатія можуть допомогти індивідам зменшити напругу та конфлікти в групі. Крім того, розвиток рефлексії та самосвідомості дозволяє індивідам краще розуміти свої власні реакції та знаходити способи адаптації до групових впливів.

Для осіб, які перебувають у складних соціальних ситуаціях, існують різноманітні методи та програми психологічної підтримки, спрямовані на зменшення стресу, підвищення самопідтримки та психічного добробуту. Ці програми можуть включати індивідуальні консультації з психологами, групові терапевтичні сесії, тренінги з розвитку навичок соціальної адаптації та програми психосоціальної підтримки [3].

Важливим аспектом є розвиток навичок саморегуляції та управління емоціями. Люди, які вміють ефективно контролювати свої емоції, мають більшу можливість подолати стрес та адаптуватися до складних ситуацій. Програми з розвитку цих навичок можуть включати тренування в усвідомленні своїх емоцій, вправи з релаксації та методи медитації.

Крім того, підтримка психічного здоров'я у груповому контексті може бути дуже корисною. Взаємодія з однодумцями, обмін досвідом та підтримка від інших учасників групи можуть допомогти знизити відчуття ізоляції та покращити самопочуття. Такі групові сесії можуть стати місцем, де люди зі схожими проблемами можуть відчути себе менш самотніми та знайти підтримку від однодумців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волкова Л. О. Дослідження групових норм маскулінності у неформальних молодіжних об’єднаннях за допомогою методу аналізу художньої літератури. *Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 10–12 жовтня 2012 р. / Запорізький національний університет. Запоріжжя : ЗНУ, 2012. 196 с.

2. Панов М. С. Соціально-психологічна адаптація особистості: дослідження феномену. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2019. № 3(3). С. 255–266.

3. Maslach C., Leiter M. P. Розуміння досвіду вигорання: останні дослідження та його значення для психіатрії. *Світова психіатрія*. 2016. С. 1–9. Червень.

УДК 159.9; 37.01-09

Руденко Микола Васильович,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри професійної освіти;
Сахновська Вікторія Миколаївна,
аспірантка кафедри технологій захисту навколишнього середовища та охорони праці,
Київський національний університет будівництва і архітектури;
Скічко Марія Олександрівна,
здобувачка загальної середньої освіти 8-го класу,
Щасливський ліцей Пристоличної сільської ради Бориспільського району Київської області

ОСВІТНІ ХАБИ ДЛЯ БЕЗПЕКИ, ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ГРОМАД

За даними ресурс air-alarms.in.ua з 24 лютого 2022 року по 18 квітня 2024 року в Україні було оголошено 41402 тривоги (рис. 1), з яких найбільша кількість приходиться з 8.00 по 15.00 годину (рис. 2), в які безпосередньо відбувається навчальний процес [1].

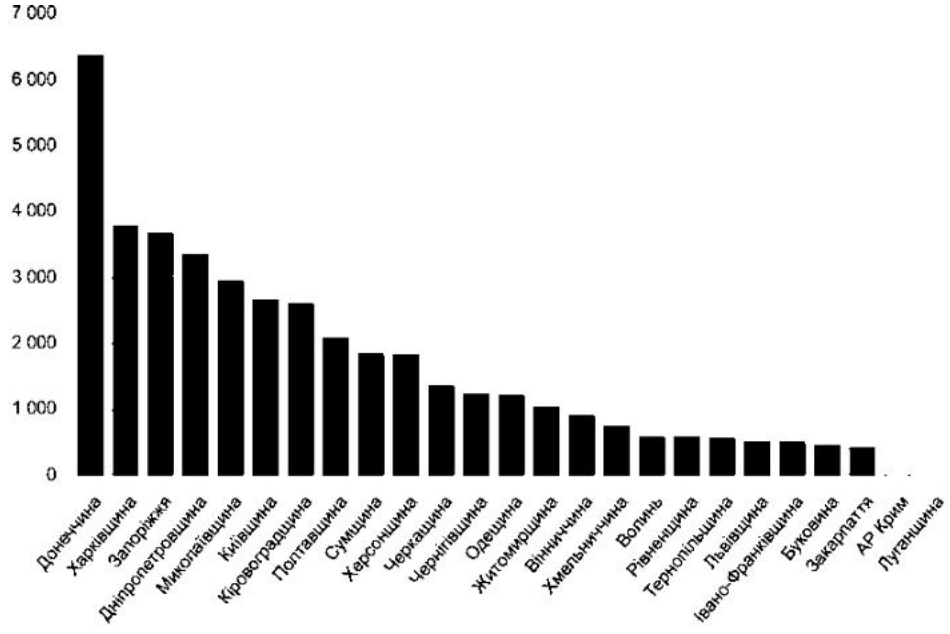


Рисунок 1 – Кількість повітряних тривог по областях України за період 24.02.2022 – 18.04.2024 [1]

Відповідно до листа МОН від 3 листопада 2023 року № 1/17310-23 [2] «Міністерство освіти і науки України наголошує, що освітній процес в умовах воєнного стану повинен бути орієнтований, перш за все, на створення безпечних умов навчання».



Рисунок 2 – Кількість повітряних тривог погодинно
за період 24.02.2022 – 18.04.2024 [1]

Згідно з даними ВООЗ, панічну атаку пережили щонайменше раз в житті приблизно 35% людей. Зараз, у зв'язку з надмірним стресом та травматичним досвідом, який переживає кожен українець, ймовірність виникнення панічної атаки значно збільшується. Людину, яка пережила такий напад, можна зустріти будь-де, навіть у відносно безпечних місцях [3]. Тому за час воєнного стану в країні тема СПС (синдром панічного стану) є дуже актуальною та проблематичною.

Симптоматика синдрому є індивідуальною для кожної персони, але спільним є те, що джерелом являється мислення та свідомість людини. СПС - не є психічною хворобою, а неочікуване накопичення страху і тривоги. Причиною може бути будь-який навколишній фактор у середовищі. Будь-то чи суспільство, чи місцезнаходження. Зазвичай при синдромі прийняті симптоми: головний біль, дефіцит кисню, тошнота, біль в зоні грудей, шиї, живота. При випадку панічного розвитку буде важливим звернутися до лікаря, адже самолікування не завжди допомагає при постійних ситуаціях. Але якщо випадок одиничний зазвичай є варіант відволіктись від візуального шуму який блокує дихання. Це може бути огляд середовища навколо себе, спостереження за звуками, запахами, і тощо [4].

На нашу думку однією з причин СПС є необізнаність населення щодо дій в небезпечних ситуаціях, тому організація всебічної освіти в цьому напрямку є одним із шляхів вирішення цієї проблеми. Для чого пропонується відкриття освітніх безпекових хабів, основною метою яких буде: підсилення системи запобігання та захисту жителів громад від надзвичайних

ситуацій воєнного, техногенного, природнього і соціального характеру, зокрема з залученням волонтерського руху і професійних експертів. Основними напрямами освітньої підготовки повинні бути: мінна, пожежна, дорожня безпека, перша допомога, безпека життєдіяльності та безпека праці; ментальне здоров'я, психологічна підтримка та кібербезпека, проблеми екології. Цільовою аудиторією таких хабів є всі верстви населення, що проживають на території громади.

Досвід відкриття такого хабу в ОТГ Київської області у 2023 році, який став можливим завдяки проекту «Людський вимір: ефективне управління за допомогою даних та залучення громад» за сприяння Уряду Канади та Міжнародній організації з міграції (МОМ), вже приніс позитивний ефект: учні та жителі громади активно долучаюся до навчання і опановують нові знання (рис. 3).



Рисунок 3 – Навчання в освітньому Хабі безпеки [5]

Висновок. Повсякмісне організація освітніх безпекових хабів зможе:

- збільшити відсоток жителів, що відчувають більшу захищеність;
- знизити кількість панічних атак у населення;
- створити майданчики з обміну досвідом (конференції або семінари) між громадами;
- дозволити досягнути відповідності програм навчання сучасним стандартам освіти та кращим світовим практикам (наприклад, ризик-менеджмент в основі безпекових підходів);
- підвищити обізнаність населення з питань безпеки, екології та знизити кількість нещасних випадків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Статистика повітряних тривог в Україні – Вся країна (air-alarms.in.ua). URL : https://air-alarms.in.ua/?from=2022-02-24&to=2024-03-15#statistic

2. Лист Міністерства освіти і науки України від 3 листопада 2023 р. № 1/17310-23 «Щодо окремих питань організації освітнього процесу в умовах воєнного стану». URL : https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-okremih-pitan-organizaciyi-osvitnogo-procesu-v-umovah-voyennogo-stanu

3. Епідемія панічних атак. Як повернути контроль над власним тілом. URL : https://tsn.ua/ukrayina/epidemiya-panichnih-atak-yak-povernuti-kontrol-nad-vlasnim-tilom-2226010.html

4. Що таке панічні атаки? URL : https://www.unicef.org/ukraine/stories/what-are-panic-attacks#panic-attacks-coping

5. В Гірській громаді презентували Гірський освітній ХАБ БЕЗПЕКИ. URL : https://gora-rada.gov.ua/v-hirskij-hromadi-prezentuvaly-hirskyj-osvitnij-khab-bezpeky/

УДК 159.944.4:17.023.35

Сидоренко Ольга Борисівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики
та психології здоров'я,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА РЕЗИЛЬЄТНІСТЬ: ЯК ВИСТОЯТИ Й НЕ ЗЛАМАТИСЯ

Сучасній світ характеризується багатьма психологічними вимірами, які впливають на життя людей у всіх сферах. Швидкі зміни у ньому вимагають від людей постійного розвитку та адаптації. Здатність до саморефлексії, відкритість до нового та гнучкість стають ключовими властивостями особистості для успішної адаптації до реалій життя. Індивіди, які успішно адаптуються до сучасних умов, зазвичай мають високий рівень резилієнтності, гнучкості та соціальної підтримки. І саме вистояти і не зламатися в умовах сьогодення вимагає високого рівня резилієнтності і внутрішньої сили, що буде сприяти розвитку психологічного благополуччя особистості.

Резильєнтність представляє собою здатність людини адаптуватися до життєвих впливів, стресу та труднощів, попередити вигорання, тривожні та депресивні стани, зберігаючи при цьому своє психічне здоров'я, дає можливість розуміти власні емоції й думки та вміти ними керувати навіть в умовах невизначеності. Це допомагає людині зберігати психологічне благополуччя, навіть коли вона зіткнулася зі складними життєвими ситуаціями сьогодення. Резильєнтна особа може швидко відновитися після негативних подій і зберігати при цьому позитивне ставлення до майбутніх викликів. Люди з високим рівнем резилієнтності частіше мають відчуття емоційної стабільності, задоволеності життям та загальним рівнем благополуччя. Вони мають позитивне ставлення до себе і вірять у свої здібності та можливості, що допомагає їм відчувати себе більш впевнено в різних ситуаціях і легше з ними справлятися.

Резильєнтність науковці визначають як рису чи здатність особистості справитися зі стресом, як процес застосовування копінг-стратегій, і, як захисний механізм особистості, що дозволяє справитися не тільки із стресовими факторами, а і адаптуватись до несприятливих та травматичних подій.

Перевагами дії резильєнтності, на думку Е. Гришина, є висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у діяльності індивіда [1, с. 65; 3].

Психологічне благополуччя це відчуття особистістю цілісності, внутрішнього балансу, наявності чітких цілей та планів діяльності, ресурсів та умов для досягнення цілей, відчуття сенсу і задоволеність власним життям. Благополуччя сприяє задоволенню міжособистісними стосунками, здатністю спілкуватися та отримувати позитивні емоції від процесу взаємодії. Водночас, зниження його рівня призводить до соціальної ізоляції, відчуття напруження у міжособистісних зв'язках та відносинах [4; 5].

Резильєнтність і психологічне благополуччям людини взаємопов'язані і взаємозалежні, їхній взаємозв'язок може сприяти стійкому і гармонійному функціонуванню людини в різних сферах життя, і виявляється в багатьох аспектах, а саме: резильєнтність допомагає краще впоратися з життєвими труднощами та стресом. Люди з високим рівнем психологічного благополуччя і резильєнтності мають краще фізичне здоров'я і менше схильні до ризику розвитку хвороб, менш вразливі до стресових подій і швидше відновлюються після них.

Резильєнтність асоціюється з більшим рівнем позитивних емоцій та кращим самопочуттям. Допомагає людині розглядати труднощі як виклики або можливості для розвитку. Люди, які відзначаються високим рівнем резильєнтності, зазвичай краще справляються з негативними думками і емоціями, що сприяє їхньому загальному благополуччю. Високий рівень резильєнтності сприяє кращому управлінню стресом і більш успішним вирішенням проблем, що позитивно впливає на психологічне благополуччя.

Якщо людина має стійке психологічне благополуччя і резильєнтність, це може значно полегшити їй подолання життєвих труднощів і стресів, а також забезпечити загальний високий рівень самопочуття і задоволення від життя.

Резильєнтність може підвищити соціальну підтримку, оскільки люди, які її демонструють, зазвичай мають більші шанси залучити підтримку від інших людей. Здатність до активної комунікації може підвищити якість соціальних взаємин та загальне психологічне благополуччя. Резильєнтність сприяє більш успішній самореалізації людини. Здатність пристосовуватися до змін і викликів життя дозволяє особистості краще реалізувати свій потенціал і досягати власних цілей.

Нам була цікава думка студентів психологів випускного курсу стосовно розуміння ними поняття: «Що для них означає психологічне благополуччя?». Більшість респондентів розуміє це поняття, як стан загального

балансу в усіх сферах життя особистості, відчуття захищеності та впевненості в найближчому майбутньому, задоволеності базових потреб. Психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти є важливим аспектом їхнього загального благополуччя і успіху в академічному та особистому житті, особливо в умовах адаптації до світу, до навчання, соціальної та емоційної стресової ситуації.

Досліджуючи особливості благополуччя студентів психологів за методикою - опитувальник «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) [2, с. 31] ми отримали такі результати, що у більшості студентів виявлено середній рівень благополуччя, що становить 44% від загальної кількості досліджуваних. Досліджувані зазначали, що психологічне благополуччя для них це коли в душі наявне відчуття комфорту, і якщо стикаються з життєвими ситуаціями, то можуть з ними впоратися. У 56 % досліджуваних виявлено високий рівень психологічного благополуччя. Для них благополуччя це стан гармонії, спокою, наявність позитивного настрою більшу частину життя, адже труднощі, на думку респондентів, трапляються завжди і з ними можна справитися, і це є нормальним явищем. Це коли задовольняються всі складові благополуччя: фізичне, психологічне, соціальне, економічне, сексуальне, кожне з яких взаємопов'язані між собою та впливають один на одного. І коли одна із складових не задовольняється, людина відчуває певний дисбаланс і порушення душевної гармонії, цілісності свого «Я». Отже, не дивлячись на складні умови сьогодення (військовий стан) в яких перебуває країна, досліджувані психологічно адаптувалась до змін, мають гнучкість у мисленні, віру у власні здібності та можливості.

Психологічними факторами, які сприяють розвитку резильєнтності й позитивно впливають на психологічне благополуччя є: спрямованість особистості на поставлені життєві цілі, відчуття внутрішньої гармонії та відчуття, що життя має певну цінність і значення; перевага позитивних емоцій, навіть у складних ситуаціях; здатність витримувати труднощі, навчатися на помилках і продовжувати рухатися вперед навіть під час випробувань (життєстійкість); реалістичне уявлення про власні сильні та слабкі сторони, що сприяє розвитку впевненості в собі; ефективні копінг-стратегії управління стресом та вирішення проблем; віра в свою здатність впоратися з труднощами та досягти поставлених цілей (самоефективність); позитивне ставлення до майбутніх подій і віра в успіх (оптимізм); соціальна підтримка та

здатність звертатися за підтримкою до інших та вміння її приймати; здатність адаптуватися до нових ситуацій, змінювати свій погляди та підходи (когнітивна гнучкість); задоволення особистістю духовних потреб, розуміння себе та світу (висока духовність).

Розвиток психологічного благополуччя і резильєнтності є необхідним для підтримки психічного, фізичного та соціального благополуччя людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гришин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія».* № 64. С. 62–81. URL : http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/3635

2. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 31.

3. Сидоренко О. Б., Федоренко А. Ф., Ханецька Т. І. Самоефективність особистості у виборі копінг стратегій поведінки. *Проблеми сучасної психології :* збірник наукових праць Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. Запоріжжя : ЗНУ, 2019. № 1 (15). С. 112–121.

4. Сидоренко О. Б., Федоренко О. Б. Особливості збереження психологічного благополуччя в умовах невизначеності. *International scientific conference «Pedagogy and psychology in the modern world: interaction vectors»* : conference proceedings, August 2–3, 2023 Wloclawek, the Republic of Poland. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2023. P. 5–8. URL : http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/view/353/9689/20201-1

5. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1995. Vol. 69. P. 719–727.

УДК 355.355.244.1

Сковира Олег Петрович,
викладач кафедри поведінкових наук та військового лідерства Інституту морально-психологічного забезпечення, підполковник;
Андрухів Володимир Миколайович,
старший викладач кафедри поведінкових наук та військового лідерства Інституту морально-психологічного забезпечення, підполковник, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ІНФОРМАЦІЙНО-ПРОПАГАНДИСТСЬКЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ І ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В УМОВАХ КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА

В умовах повномасштабного вторгнення росії на територію України: важливими завданнями держави та суспільства є закріплення у свідомості та почуттях молоді національно-патріотичних цінностей, поглядів і переконань; виховання поваги до культурного і історичного минулого України, її традицій; підвищення престижу військової служби; створення нової ефективної системи військово-патріотичного виховання, що забезпечує оптимальні умови розвитку у молоді лідерських якостей і вірності Батьківщини, готовності до гідного служіння суспільству і державі. Для вирішення перерахованих завдань потрібні підготовлені кадри, здатні ефективно, на рівні сучасних вимог вирішувати завдання виховання у молоді високого патріотизму, готовності до гідного служіння Батьківщині.

На протязі певного часу у центрі суспільної уваги в Україні стали її Збройні сили. Про їх реальний стан активно заговорили в засобах масової інформації, представники політичних сил, політичні оглядачі, громадські організації, представники громадянського суспільства. Причин цьому

декілька. І головна з них – активізація агресії Росії проти України. Ніколи, за роки незалежності України, так гостро не стояло питання збереження суверенітету та незалежності України. Події в Автономній Республіці Крим показали і недостатній морально-бойовий стан особового складу підрозділів Збройних сил, низький рівень військово-патріотичного виховання. Інакше як пояснити той ганебний факт, що із 18,8 тисяч українських військовослужбовців у Криму, лише 4.3 тисячі залишилися вірними Україні. Тому, про проблеми інформаційно-пропагандистського забезпечення в Збройних силах в умовах кризового суспільства слід поговорити детальніше. Останні події в державі підтвердили стару істину про те, що від морального-психологічного стану особового складу, його патріотизму і готовності жертвувати собою заради Батьківщини вирішальною мірою залежить міць армії. Сьогодні патріотизм характеризує ставлення особистості до своєї Батьківщини, а також рівень соціальної зрілості громадянського суспільства. Патріотизм, як почуття, розвивається «в умовах і під впливом соціального середовища і є не лише глибоким по природі соціальним явищем, а й джерелом існування і розвитку суспільства, атрибутом життєдіяльності соціуму» [1, с. 284].

У зв'язку з цим надзвичайно важливою постає проблема всебічного вдосконалення інформаційно-пропагандистського забезпечення, зокрема. Старі форми і методи військово- патріотичного виховання, які застосовувалися в армії, сьогодні не завжди спрацьовують, або дають недостатній ефект. На сучасному етапі створення функціональних структур Збройних сил України, які комплектуються в тому числі на контрактній основі і забезпечуватимуть виконання завдань щодо захисту суверенітету і територіальної цілісності, неможливе без підвищення професіоналізації, морально-бойових якостей та морально-психологічного стану військовослужбовців, досягнутих на нових підходах до їх виховання. Інформаційно-пропагандистське забезпечення військовослужбовців, створення у них високого рівня мотивації в службі є предметом розгляду в багатьох нормативно-правових актах, прийнятих в Україні за роки незалежності. Головними документами є Конституція України, Закони України: «Про Збройні сили України», «Про загальний військовий обов'язок та військову службу», «Про оборону України», «Про увічнення перемоги у Великій Вітчизняній війні 1941-1945 років», укази Президента України «Про концепцію допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді», «Про впорядкування присвоєння почесних найменувань військовим частинам і установам», «Про організацію шефства над кораблями Військово-Морських Збройних сил України,

авіаційними частинами Військово-повітряних збройних сил України, аеромобільними військовими Сухопутних військ Збройних Сил» та інші [1, с. 282]. Спостереження за військовослужбовцями, аналіз спеціальної літератури свідчать, що проблема формування високих морально-бойових якостей є актуальною і потребує подальшого вивчення та вдосконалення [2, с. 186]. На думку автора, це зумовлено насамперед:

По-перше, зміною поглядів на застосування Збройних сил України, способів і форм збройної боротьби, розвитком озброєння і військової техніки, що вимагають підвищення рівня виховної роботи військовослужбовців-контрактників.

По-друге, необхідністю подальшого вдосконалення методики формування потрібних морально-бойових якостей у різних сферах військової діяльності, особливо з переходом Збройних сил України на комплектування за наймом.

По-третє, наявністю соціальних проблем у війську та необхідністю, у зв'язку з цим, пошуку нових ефективних форм і способів виховного впливу на військовослужбовців-контрактників.

Виконання цього завдання вимагає від командирів, фахівців морально-психологічного забезпечення всіх рівнів врахування досвіду історичного минулого та досвіду передових країн світу щодо організації та змісту морально-психологічного забезпечення, значного підвищення якості і ефективності військово-педагогічного процесу шляхом впровадження нових підходів, форм і методів виховання. Традиційними чеснотами в українському війську з давніх-давен були мужність, хоробрість, шляхетність, лицарство, дисципліна, витривалість. Саме ними відзначалися дружинники Київських князів, козаки Війська запорізького, воїни УНР та бійці Другої світової війни.

Ці моральні якості були логічним продовженням тих цінностей, які не втрачають своєї актуальності і сьогодні: любов до ближнього, повага до людини праці, шанобливе ставлення до батьків тощо. Тобто, тих цінностей, які освячені і перевірені багатовіковою історією християнства [3, с. 4]. Зміна поглядів на застосування Збройних сил, високоточної зброї і зростання напруженого характеру проведення бойових дій значно підвищили вимоги до інформаційно-пропагандистського забезпечення. Останні воєнні конфлікти у світі показали, що сучасний бій характеризується винятковою динамічністю, напругою і швидкоплинністю бойових дій, жорсткою боротьбою за ініціативу. І тому сьогодні, як ніколи, дуже важливо формувати у військовослужбовців здатність якісно виконувати завдання бою, досягати

перемоги. Виховна робота передбачає морально-бойову, військово-патріотичну, психологічну та фізичну підготовку воїнів [4, с. 203].

Основною метою інформаційно-пропагандистського забезпечення військовослужбовців є формування в них стійких національних почуттів та ідеалів, оволодіння військовою справою, розвиток морально-бойових якостей, необхідних для військової служби в сучасних умовах. В організації формування національних, патріотичних почуттів у військовослужбовців провідне місце повинно займати Міністерство оборони України. У положенні про нього зазначається, що на військове відомство покладається:

– розроблення та здійснення заходів щодо розвитку культури і духовності у Збройних силах України, військово-патріотичного виховання громадян;

– затвердження військовим відомством Положення про премію імені Богдана Хмельницького за краще висвітлення військової тематики у творах літератури та мистецтва і складу Комітету з її присудження; затвердження Положення про проведення у Збройних силах творчих конкурсів, фестивалів та інших всеармійських мистецьких заходів [5, с. 35]. Сьогодні інформаційно-пропагандиське забезпеченняздійснюється в системі морально-психологічного забезпечення, під час повсякденної діяльності військ. Водночас ці зусилля спрямовують на формування комплексу морально-бойових якостей, необхідних для військової підготовки служби, і передбачають цілеспрямований і всебічний вплив на військовослужбовців.

Інформаційно-пропагандистське забезпечення здійснюється різними формами і методами. Особливе місце займають заняття з бойової підготовки. Під час цих занять формуються почуття гідності за приналежність до Збройних сил України, вірність Батьківщині, повага до військових традицій, професії, військової техніки та озброєння, готовність до подолання труднощів, прагнення до оволодіння суміжними спеціальностями, формування високих морально-ділових (лідерство, дисциплінованість, рішучість, стійкість, ініціативність, колективізм, витривалість). Тільки там особовий склад пізнає характер сучасного бою, вчиться мужньо долати труднощі, загартовується морально, психологічно і фізично, опановує науку перемагати сильного, технічно озброєного противника Інформаційно-пропагандистське забезпечення в процесі тактичної підготовки сприяє моральній і психологічній підготовці військовослужбовців до збройної боротьби. У центрі його перебуває глибоке роз’яснення військовослужбовцям Військової присяги, Статутів Збройних сил України і наказів Міністра оборони України, завдань

навчання, мобілізація військовиків на ведення рішучих та ініціативних дій, вміле застосування бойової техніки і озброєння, підтримання високої дисципліни та пильності під час навчання [6, с. 75].

Виховання молоді в сучасному українському суспільстві здійснюється в умовах економічного і політичного реформування, в ході якого істотно змінилися життя молодого покоління, принцип функціонування освітніх установ, засобів масової інформації, молодіжних організацій. Держава приділяє велике значення відродженню військово-патріотичному вихованні молоді. Сьогодні в системі військової освіти склалися певні напрями, форми і методи військово-патріотичного виховання курсантів. Формування у них відчуття патріотизму, свідомості активного громадянина, що володіє політичною культурою, критичним мисленням, здатністю самостійно робити свій вибір, є одному з головних завдань військової освіти. Національна академія сухопутних військ займає по праву одно з перших місць серед освітніх установ Збройних сил України по військово-патріотичному вихованню курсантів. Керівництво НАСВ, офіцери – викладачі не з чуток знають, як потрібно виховувати людину – патріота, який гаряче любить свою Батьківщину, вчиться і працює на її благо, примножує її багатства. Сам процес навчання в стінах Національної академії направлений на виховання майбутнього офіцера - лідера, який, якщо знадобиться, має бути готовий встати на захист Батьківщини із зброєю в руках, і, в решті решт, вийти переможцем над ворогом. Інформаційно-пропагандистське забезпечення в умовах кризового суспільства є організованим і безперервним процесом педагогічної дії на свідомість, відчуття, волю, психіку і фізичний розвиток курсантів. Тому найдоцільніше залучати до організації військово-патріотичного виховання фахівців в області фізичної культури і спорту. Їх підготовка в обговорюваному аспекті повинна здійснюватися в процесі навчання у військових навчальних закладах.

Отже, важливими умовами для успішного здійснення інформаційно-пропагандистського забезпечення військовослужбовців в умовах кризового суспільства є врахування специфіки різних видів військової діяльності, залучення до цієї роботи усіх державних чинників і громадянського суспільства, а також вибір оптимальних форм і методів виховного впливу. Вони спрямовані насамперед на:

– формування ідейного та світоглядного аспекту свідомості військовослужбовців, які приходять у Збройні сили України, що дає змогу їм краще зрозуміти свій військовий обов’язок, соціальне значення військової професії;

– доведення до свідомості особового складу патріотичних ідей, вимог Конституції України, інших нормативно-правових актів з питань військового будівництва і гарантування безпеки України;

– формування почуття гордості за приналежність до Збройних сил України, ідейних переконань як підвалин багатьох морально-бойових якостей. Інформаційно-пропагандиське забезпечення військовослужбовців у будь-якій державі залежить від економічних, політичних, національних, релігійних тощо чинників.

Докорінні зміни, які відбуваються нині в Збройних силах, передбачають створення адекватних до цих процесів соціально-педагогічних умов і зумовлюють необхідність оптимального розвитку системи виховання, впровадження актуальних ідей і технологій, перехід від авторитарної до особисто орієнтованої диференційованої системи виховання. Перехід на комплектування Збройних сил України від служби за примусом до служби добровільної за контрактом потребує нових підходів та вдосконалення системи військово-патріотичного виховання основна мета якої полягає у цілеспрямованій, послідовній та ефективній роботі з формування у військовослужбовців високих лідерських морально-ділових якостей, необхідних для надійного захисту Батьківщини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Котелевський П. М. Інформаційно-пропагандистське забезпечення особового складу Збройних Сил України на бойових традиціях армії та народу. *Збірник наук. праць НДІУ.* К. : Фоліан, 2005. Т. IV. С. 281–286.

2. Морально-психологічне забезпечення діяльності військ (сил) : навч. посіб. / В. І. Алещенко, В. Г. Безбах, В. Ж. Богайчук та ін. К. : НАОУ, 2007. 176 с.

3. Андресюк Б. Відкритий лист громадських організацій України до керівництва держави щодо незадовільного вирішення проблем Збройних Сил України. *Військо України.* 2007. С. 4–5.

4. Ротань М. П., Стасюк В. В. Словник-довідник з проблем морально-психологічного забезпечення життєдіяльності та застосування військ (сил). Ч. І. К. : ВГІ НАОУ, 2002. 203 с.

5. Щербинін О. М. Військово-патріотична робота в Збройних Силах України. *Оборонний вісник.* К., 2011. № 12. С. 33–37.

6. Іващенко Г. І., Лішавський В. Г., Євтушенко В. В. Основні поради щодо рекламування контрактної військової служби в Збройних Силах України. К. : ЦНДІ ЗС України, 2003. 75 с.

7. Капінус О. С. Соціальна відповідальність офіцера : монографія. Львів : НАСВ, 2019. 246 с.

8. Шуть С. В. Національно-патріотичне виховання молоді в сучасних умовах. Тези до публічного виступу / Національне агентство України з питань державної служби. Київ, 2009.

9. Виховна робота в підрозділах Збройних Сил України : навч. посіб. / В. Г. Безбах, М. С. Бабенко, В. Ф. Баранівський та ін. ; за заг. ред. В. В. Ягунова. К. : НАОУ, 2005. 246 с.

10. Автушенко О. С. Особистісно-орієнтовані технології у військовому вихованні. *Вісник КНУ імені Тараса Шевченка.* К. : Вид-во «Київський університет», 2012. № 28. С. 35–38.

11. Лідерство сержанта та офіцера (психолого-педагогічний аспект): навчально-методичний посібник / Бойко О. В., Копаниця О. В., Луньков А. В., Романишин А. М., Спейд Н. Львів : АСВ, 2010. 190 с.

УДК 159.6(075.8)

Сова Маргарита Олександрівна,
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

АНАЛІЗ МЕТОДИК ДІАГНОСТИКИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

У реаліях військового часу особливої актуальності набувають психологічні дослідження копінгу, зумовлені необхідністю вивчення способів поведінки особистості в складних життєвих ситуаціях.

У психологічній науці тематика копінгу розглядалась з різних позицій, а саме як: механізм, спрямований на його подолання; діяльність людини щодо збереження балансу між вимогами середовища та її внутрішніми ресурсами; усвідомлені стратегії поведінки, що перетворюють ситуацію; механізми психологічного захисту, специфічні форми поведінки людини [4].

У широкому розумінні *coping* включає всі види взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього та внутрішнього характеру, наприклад: спроби пом'якшити, звикнути або ухилитися від вимог проблемної ситуації.

У військовий час, коли зростає кількість стресових ситуацій, посилюється науковий інтерес до копінгу з позицій ситуаційного підходу. На цих засадах копінг розглядається як: динамічна взаємодія суб'єкта з ситуацією; когнітивні, емоційній та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання внутрішніх і зовнішніх протиріч; цілеспрямований, конструктивний та усвідомлений спосіб реагування на стресову ситуацію. У такому аспекті копінг розуміється як динамічний процес, оскільки саме ситуація значною мірою визначає логіку поведінки людини та міру відповідальності за результати вчинку [2].

Під час психологічного аналізу складних життєвих ситуацій виокремлюються такі характеристики: інтенсивність (стресогенна сила впливу на організм людини); тривалість (стресор може бути «гострим» і тривалого впливу); непідконтрольність події та неможливість впливати на ситуацію; високі вимоги до ресурсу адаптації [1].

Оцінювання складних ситуацій включає як загальні критерії (значимість, хвилювання, підвищені затрати ресурсів), так і конкретні (недостатня прогнозованість, необхідність швидкого регулювання, складнощі в прийнятті рішення) [3].

Проте незважаючи на збільшення кількості та обсягу даних залишаються розбіжності в поглядах вчених, серед яких: вивчення ситуаційної мінливості / стійкості копінгу, особистих і ситуаційних детермінант копінгу, а також застосування методів, використання яких дає змогу описати різноманіття його проявів.

Здійснюючи аналітичний огляд методів діагностики копінг-поведінки, зазначимо, що в психологічній практиці застосовуються стандартизовані багатошкальні опитувальники, зокрема: Опитувальник способів психологічного подолання Р. Лазаруса і С. Фолькман (*The Ways of Coping Questionnaire*); Опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях Н. Ендлера і Дж. Рапкера (*Coping Inventory for Stressful Situations),* Опитувальник Д. Амірхана (*The Coping Strategy Indicators*). Ці нескладні методики дають змогу структурувати та узагальнити отримані дані.

Проте слід зробити певні зауваження, які слід враховувати при коректному застосуванні вказаних методик. Так, при використанні вказаних опитувальників варто звернути увагу на дію захисних механізмів стосовно складних стресогенних ситуацій. У результаті таких дій можуть мати місце викривлення автобіографічної пам’яті. Тому інструкції ретроспективного типу (наприклад, «згадайте складну / стресову ситуацію, яка відбулася з Вами нещодавно, і опишіть її, як Ви її подолали») недостовірні, якщо дослідницька мета полягає в отриманні інформації про використання копінг-стратегій.

Крім того, нерідко інструкції опитувальників не передбачають опис ситуації, яку аналізує випробуваний. Це призводить до того, що психолог отримує набір ситуацій широкого спектру: від суперечки зі значущою людиною до крайнього перевтомлення, від реальної до можливої тривожної ситуації (наприклад, страх втратити роботу). Відтак узагальненню підлягає різний змістовий матеріал і на його підставах узагальнюється висновок щодо вподобань випробуваних при виборі даної копінг-стратегії. Хоча її вибір міг би визначатися специфікою ситуації. Варта уваги й наявність істотних відмінностей у розумінні та інтерпретації стандартних тверджень опитувальників випробуваними, які виявляються під час бесіди.

Певні сумніви викликають висновки щодо «конструктивності / неконструктивності», «адаптнованості / неадаптованості» копінгу, здійснені без урахування ситуаційного контексту та індивідуальних критеріїв успішності самовладання. Важливо брати до уваги особливості ситуації, яку долає людина (її зміст, сприйняті характеристики, підконтрольність, об'єктивні труднощі). Доцільно звертатись до досвіду переживання, подолання актуальної для випробуваного ситуації.

Аналіз показників, отриманих за допомогою опитувальників, доцільно співвідносити з результатами застосування інших методів – спостереження, бесіди, експертних оцінок тощо. Серед способів вивчення копінг-поведінки поширеними є щоденні самозвіти, зокрема методика «Анкета самоспостереження за стресом» швейцарського вченого М. Пере. Випробуваним пропонується протягом певного періоду щоденно записувати способи подолання негативних ситуацій. За допомогою даних, отриманих у такий спосіб, досягається високий ступінь достовірності.

Однак, як свідчать дані досліджень, існують ретроспективні викривлення при описі способів подолання труднощів. Виявилось, що показники щоденних і ретроспективних самозвітів розбіжні. Дані, отримані в день події не відповідають повідомленням, зробленим пізніше (через 2-30 днів). Лише 25% дисперсії ретроспективних відповідей, можна пояснять виходячи з результатів щоденних самозвітів. Зазначається, що використання когнітивних стратегій з часом зменшується, а поведінкових стратегій, навпаки, - збільшується.

Результати проведених психологічні досліджень показують, що ретроспективні самозвіти щодо копінгу не можуть розглядатись як еквівалент вимірювань, отриманих у найближчому до події минулому, оскільки ці дані якісно відмінні. До недоліків методик, які ґрунтуються на процедурі щоденних самозвітів, також слід віднести їх трудомісткість виконання та високі вимоги до дисциплінованості випробуваних.

Арсенал засобів психологічного аналізу численних проявів копінгу досить широкий: інтерв'ю, анкети, консультативна бесіда, стандартизовані опитувальники, психосемантичні методи, проєктивні методи (графічні та малюнкові методики), «Незакінчені речення», вільний самоопис, створення розповідей та метафор, аналіз ситуацій у вигляді відеосюжетів, групова дискусія, метод експертних оцінок.

Звідси на увагу заслуговує комплексний підхід до діагностики копінг-стратегії, пов'язаний з урахуванням одночасно різних факторів-детермінант копінгу. Зокрема, особистісні диспозиції, ситуаційні характеристики

та когнітивне оцінювання ситуації. Ключовим є питання про роль оцінювання ситуації при виборі копінг-стратегії.

Погляди вчених на цю проблему відображаються у інтерактивній та посередницькій моделях. *Інтерактивна модель* (Р. Лазарус і С. Фолкман) описує копінг як результат взаємодії особистості та ситуації, яка спричиняє загрозу (*threat appraisal*), втрату (*loss appraisal*) або виклик (*challenge appraisal*). З розвитком ситуації когнітивне оцінювання змінюється, що визначає копінг-поведінку. У *посередницькій моделі* передбачається, що особистісні диспозиції можуть впливати на копінг засобом оцінок. Виявляється, як особистісні риси, статеві відмінності проявляються в оцінюванні, яке розглядається як «посередник» між суб'єктом і ситуацією та через неї впливають на подолання стресу.

За допомогою посередницької моделі Я. Хадек-Кнезевич та І. Кардум досліджували роль когнітивного оцінювання, яке включало оцінки загрози, підконтрольності, сприйнятої соціальної допомоги та «диспозиційного копінгу» при виборі стратегії поведінки. Аналіз даних показав, що оцінка загрози є центральним компонентом стресового досвіду.

Висновки вчених свідчать про те, що особистісні диспозиції здійснюють порівняно слабший вплив на поведінку в конкретній ситуації, Найбільш значущим предиктором копінг-стратегій є оцінювання ситуації, яке відіграє «посередницьку роль» між внутрішніми ресурсами та поведінкою людини.

Дослідниками встановлено також взаємозв'язки копінг-стратегій з характеристиками інтелектуального потенціалу, особистими властивостями саморегуляції та імпліцитними теоріями інтелекту. Психологами доведена наявність взаємозв'язків між копінг-стратегіями, ситуаційними характеристиками (типу складних ситуацій та частоти їх виникнення в житті випробуваних) та особистісними диспозиціями (тривожності та локусу контролю) з когнітивним оцінюванням складної ситуації, яке може варіативно змінюватись залежно від типу ситуації та особистісних диспозицій. Наприклад: при сприйнятті непідконтрольної або невизначеної ситуації підвищується ймовірність прояву захисних стратегій, ухиляння від вирішення проблем.

Прогнозованість ситуацій значимо корелює з активним копінгом: найбільш точний прогноз щодо розвитку полій стимулює планування власних дій, обмірковування способів реагування на складні обставини. По фактору «утруднення в прийнятті рішення» виявляються значущі кореляції з стратегіями «дистанціювання», «відволікання», «активний прояв емоцій».

Інакше кажучи, при утрудненні при виборі адекватного варіанту рішення, при відсутності чітко поставленої мети та програми подальших дій суб'єкт намагається уникнути вирішення проблеми.

Таким чином, для створення цілісного уявлення про вибір копінг-стратегії поведінки в складних життєвих ситуаціях, необхідно аналізувати різні параметри: особливості й тип ситуації; суб'єктивне сприйняття та інтерпретацію, оцінювання подій, особистісні риси. Комплексний підхід, що передбачає використання пакету методик діагностики самовладання та копінг-стратегій поведінки людини дозволяє охопити складність і багатогранність цих феноменів. Так, застосування комплексу методів дозволяє провести аналіз того, як виявлені закономірності на великій вибірці випробуваних конкретизуються в індивідуальному випадку. Співвідношення даних, отриманих за допомогою інтерв'ю, опитувальників, проєктивних методик, дає можливість описати не тільки усвідомлений досвід, але й неусвідомлені прояви поведінки людини в складних ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Копінг-стратегії та збереження продуктивності у стресових ситуаціях. *Психологія і особистість*. Полтава – Київ, 2022. № 2(22). С. 85–98.
2. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану / Мишко Н. М., Тітова Т. Є., Тесленко М. М., Юдіна Н. О. *Психологія і особистість*. Полтава – Київ, 2022. № 2(22). С. 115–128.
3. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. *Серія: Психологія.* 2022. Том 33 (72), № 2. С. 64–72.
4. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. *Серія: Психологія.* 2023. Том 34 (73), № 1. С. 64–69.

УДК 37.016:15.914

Станкевич Андрій Володимирович,
*аспірант кафедри економічної теорії,
обліку та оподаткування,
група Асп-051-23;*
**Згалат-Лозинська Любов
Олександрівна,**
*доктор економічних наук, професор,
професор кафедри економічної теорії,
обліку та оподаткування,
Київський національний університет
будівництва і архітектури*

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах війни рф проти України значна частина населення пережила обстріли у своїх населених пунктах і, будучи наляканими за себе та своїх близьких, була змушена тікати в райони, де не велися інтенсивні бойові дії. Окрім забезпечення внутрішньо переміщених осіб засобами для існування (продуктами харчування, тимчасовим житлом, одягом, ліками, предметами першої необхідності тощо), вони потребують психологічної допомоги. Довготривала та масштабна травма, яку завдає людям війна, посилює поширений також соціальний стрес. Унікальна та складна природа цієї війни ускладнює розуміння того, що відбувається, що може викликати погіршення самопочуття та загрозу психічному здоров'ю. У контексті визначення «психологічної підтримки» та «психологічної допомоги», збереження психічного здоров'я стає ключовим чинником і основною передумовою для задоволення основних потреб, таких як активний спосіб життя, досягнення особистих цілей, належна взаємодія з іншими людьми, соціальна адаптація та інші. Існує потреба у створенні системи розвитку психічного здоров’я та психосоціальної підтримки, психологічної реабілітації, адаптації та розвитку стійкості до стресових ситуацій у постраждалих груп населення [1, с. 21].

Слід акцентувати увагу на диференціації психічного стану та чітко дотримуватись ступеневого підходу до психосоціальної допомоги та реабілітації осіб, що ґрунтується на реалізації діагностичних процедур, які, в

свою чергу, відрізняються віковими, гендерними особливостями, застосуванні методів та технік психологічної допомоги (самодопомоги) та передбачає стабілізацію психічного здоров'я та його якісне відновлення. Не зменшуючи вагомість психіатричної та психологічної практики, все ж необхідно відзначити доцільність поширення первинних знань щодо самодіагностики та корекції психоемоційних станів, що дозволить особам - не практикам звернути увагу на стан психологічного здоров’я та усвідомити необхідність звернення до відповідних спеціалістів. Використання методів та концепцій базової психологічної допомоги може допомогти не лише стабілізувати стан психіки під час кризових періодів, але й убезпечити від загострення та консервації психологічних проблем, їх переходу у хронічний стан. Відзначимо, для того щоб управляти стресом самостійно та допомогти іншим, зокрема, своїм близьким, пройти важкі часи, керувати неконтрольованими емоціями та сприяти відновленню психічного здоров'я, корисно мати базові знання та вміння з первинної психологічної допомоги [2, с. 147]. Такі знання є вкрай необхідними кожному, незалежно від професії. І хоча такі знання не замінюють професійну психологічну або психотерапевтичну допомогу, вони можуть бути корисними для стабілізації і допомоги у зменшенні рівня психологічного травмування в кризовий період, зокрема, під час війни.

Для діагностування психічного стану та визначення рівня психологічної допомоги існує практика використання психодіагностичного інструменту - Індексу реакції посттравматичного стресового розладу для оцінки травмованих осіб (PTSD) [3]. Цей індекс був розроблений у Сполучених Штатах Америки для військовослужбовців в якості інструменту оцінки, який використовувався для визначення наявності і серйозності симптомів PTSD у ветеранів війни у В'єтнамі, які після завершення конфлікту в 1975 році ветеранів повернулися додому з фізичними та психологічними травмами. Багато з них досі відчувають наслідки свого військового досвіду у вигляді психологічних та емоційних проблем, таких як флешбеки, сонні паралічі, панічні атаки та інші симптоми. При подальшому дослідженні посттравматичного стресового розладу було виявлено, що PTSD може розвиватися не лише у військових, а і у цивільних осіб в результаті досвіду травматичної події, такої як бойові дії, катастрофи, насильство чи інші стресові обставини. Ці симптоми можуть включати повторні спогади про травматичну подію, психологічну дистресу, відчуття гострої напруги, проблеми зі сном та концентрацією, а також інші фізичні та емоційні симптоми. За сучасних умов індекс реакції може використовуватися не лише фахівцями-психологами, але

й соціальними, педагогічними працівниками, для оцінки та категоризації симптомів PTSD, щоб забезпечити необхідну постраждалим особам підтримку та лікування. Цей інструмент допомагає визначити, наскільки сильно постраждалий відчуває симптоми PTSD і який рівень підтримки та інтервенції є необхідним. Цей Індекс використовується для широкого діапазону різних типів травм, вікових діапазонів, умов і культур [4].

Окрім згаданого індексу, в практиці оцінки глибини психотравми використовуються кольорові градації – червона, жовта, зелена, які відрізняються реакціями на стресові та травматичні події, серед яких можуть домінувати ступор, апатія, панічні атаки, страх, агресія, плач, почуття провини, та інші. Серед технік, які можуть бути застосовані в легкій стадії PTSD в «зеленій зоні» можуть бути рекомендовані методики відновлення продуктивності, подолання прокрастинації, гумор як засіб емоційної підтримки, техніка ефективного прийняття рішень (квадрату Декарта), техніка розвитку емоційного інтелекту, проведення культурно-мистецької роботи, групові розвиваючі заняття для дітей з надання психологічної підтримки та супервізійні заняття з батьками. Середня стадія PTSD, так звана «жовта зона» потребує тренінгів емоційної стабілізації, м'язової релаксації, дихальні вправи, формування «кокону безпеки», відновлення почуття контролю та управління емоціями (гнів, злість, горе, роздратування, безпорадність, втрата, провина тощо. Високий ступінь PTSD, або «червона зона» супроводжуються шоком, адаптаційними розладами, панічними атаками і вимагає консультації спеціалістів-психіатрів. Досить важливо розуміти, що рівень терапії (спеціаліста) повинен бути відповідний рівню розладу. Тому поняття екологічності психотерапевтичних практик є першочерговою передумовою засвоєння інших технік та спеціалізованих знань.

Останнім часом для постраждалих все частіше використовується так звана непряма психологічна допомога. Не працюючи безпосередньо з постраждалою людиною, фахівець зосереджується в основному на її оточенні, що сприяє поступовій зміні сімейного, професійного середовища та середовища відпочинку.

Дуже ефективною є робота з родинами військовослужбовців, які контактують з психологом і розуміють важливість належного супроводу родичів, які відмовляються брати участь у реабілітаційних заходах. Однією з дієвих форм соціальної допомоги постраждалим є створення більш комфортних умов життя та праці, здатних підвищити загальну, професійну та особистісну адаптацію. Волонтерські організації, які працюють з ветеранами,

вже сприяють їхньому підприємництву, всіляко допомагаючи приватним підприємствам реєструватися, знаходити необхідні приміщення, підбирати персонал та рекламувати послуги, що надаються. Інтернет-сервіси пропонують нові оперативні модальності взаємодії між психологами та їхніми клієнтами. Практично кожен, хто має комп'ютер і доступ до Інтернету, може знайти необхідну літературу, яка включає психологічні поради та рекомендації, а також координати спеціалістів, готових проконсультувати когось у режимі Skype.

Спілкування в соціальних мережах, створення онлайн-об'єднань ветеранів, груп дружин учасників бойових дій, які обговорюють усі питання, що їх стосуються, вирішує складні життєві завдання - усе це дозволяє підвищити якість професійної психологічної допомоги. Водночас перед психологами стоїть «приховане» завдання - спрямувати дорослих на усвідомлення важливості своєчасного включення власних індивідуальних особистісних ресурсів у відновлення втраченого психічного здоров'я. Слід враховувати, що кожен має ресурси для подолання стресових ситуацій. Головне - допомога сторонніх експертів, щоб вчасно адаптуватися до нових обставин.

Таким чином, психологічний супровід включає першу психологічну допомогу та розвиваючі курси, спрямовані на формування у громадян психосоціальної стійкості до стресу на основі диференціації індивідуального психоемоційного стану. Основними цілями освітніх тренінгів для внутрішньо переміщених осіб є навчання самоідентифікації психологічного стану, усвідомлення психічного благополуччя як складової здоров'я особистості, а також необхідності корекції психосоціальних наслідків стресових подій через доступ до психологічної допомоги, надання емоційної, соціальної, психологічної підтримки постраждалим для підвищення почуття безпеки. Актуалізація психологічного благополуччя людини та суспільства в цілому має стати не лише завданням гуманізації суспільних відносин та нормалізації якості життя внутрішньо переміщених осіб, а й умовою національного існування та потенціалу розвитку держави.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Каменщук Т. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія».* 2022. Вип. 1. С. 21–27.

2. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навчально-методичний посібник. Київ : Агентство «Україна». 2015. 424 с. URL : http://surl.li/sptoi

3. Post-Traumatic Stress Disorder. National Institute of Mental Health. URL : https://www.nimh.nih.gov/health/publications/post-traumatic-stress-disorder-ptsd

4. Steinberg, A. M., Brymer, M. J., Decker, K. B. et al. The University of California at Los Angeles post-traumatic stress disorder reaction index. Curr Psychiatry Rep 6, 2004. P. 96–100. URL : https://doi.org/10.1007/s11920-004-0048-2

УДК 378.147

Старжинський Павло Станіславович,
здобувач вищої освіти ступеня PhD академічної групи Асп-183-23;
Жукова Олена Григоріївна,
кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри ТЗНС та ОП, Київський національний університет будівництва і архітектури

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ «ГІБРИДНОЇ ВІЙНИ»

Вступ. Розгляд актуальності проблем психологічної та соціальної адаптації в умовах «гібридної війни», а також зосередження на впливі, який гібридні конфлікти мають на індивідів та суспільства, що стикаються з кризовими ситуаціями.

Мета роботи. Метою роботи є аналіз процесів адаптації суб'єктів, які здійснюють агресію, та об'єктів, які є цілями такої агресії. В цій роботі я прагну виявити стратегії, які можуть бути використані для підтримки психологічного благополуччя та соціальної інтеграції в таких умовах.

Стратегії гібридної війни та їх вплив на суспільство. «Гібридна війна» використовує різноманітні методи для досягнення своїх цілей, серед яких мають місце не лише військові дії, але й психологічний вплив, економічний тиск, та інформаційні кампанії. Однією з ключових цілей такої війни є дестабілізація суспільства та підрив довіри до національних інституцій [1; 2].

"Постійний пошук такого стану, як впевненість у завтрашньому дні, провокування безнадії, величезні витрати на збереження економічного, соціально-психологічного та фізичного спокою, постійне відчуття небезпеки та обмеження нормального існування в своїй кінцевій фазі, мають за мету втомити та переконати злагоджену систему життєдіяльності в тому, що вона була хибна, та змусити вдатись до умов нав'язаного компромісу, все це - «методи нетрадиційної або гібридної війни»" [3].

Такий аналіз вказує на те, що методи гібридної війни можуть мати широкий спектр стратегій, спрямованих на дестабілізацію та зміну суспільно-економічних та політичних умов в країні. Вони включають в себе не лише відкриті військові дії, але й складні психологічні операції, які мають

на меті вплинути на свідомість та поведінку людей та допоможуть підкреслити важливість розуміння психологічних аспектів гібридної війни та їх впливу на адаптацію суспільства до кризових умов [4; 5].

Одним із цікавих психологічних аспектів такої війни є вплив на адаптацію суб'єкта в умовах гібридної війни, що здійснює таку агресію:

• Аналіз психологічних механізмів, які спонукають індивідів до участі в агресивних діях, та вплив цих дій на їхнє самосприйняття та ідентичність [6, с. 15–30].

• Розгляд стратегій, які використовуються суб'єктами для підтримки власної стійкості, включаючи механізми психологічного захисту та морального виправдання своїх дій [7, с. 45–60].

• Вивчення впливу пропаганди та інформаційної війни на формування агресивних настроїв та їхню роль у психологічній адаптації суб'єктів [8, с. 75–90].

Ще одним цікавим психологічним аспектом «гібридної війни» є саме вплив на адаптацію об'єкта в умовах гібридної війни, що є ціллю такої агресії:

• Дослідження, як гібридна війна впливає на психічне здоров'я та соціальну когезію постраждалих громад [9, с. 25–40].

• Аналіз існуючих методів психологічної підтримки та соціальної реінтеграції, які можуть бути використані для допомоги особам, що зазнали впливу гібридних конфліктів [10, с. 55–70].

• Вивчення ролі громадських організацій та міжнародних інституцій у наданні допомоги та підтримки в процесі адаптації до нових реалій після гібридних атак [11, с. 80–95].

Аналіз та обговорення ключових аспектів адаптації до умов гібридної війни, як для агресорів, так і для жертв зможуть пролити світло на складність психологічних та соціальних процесів, що відбуваються в умовах сучасних конфліктів, та запропонувати можливі шляхи підтримки та відновлення для тих, хто найбільше цього потребує.

Висновок. У цій роботі ми провели всебічний аналіз стратегій гібридної війни та їх впливу на психологічну та соціальну адаптацію індивідів та суспільств, що зіткнулися з кризовими умовами. Ми виявили, що гібридна війна використовує комплексні методи, які включають в себе не лише військові дії, але й психологічний вплив, економічний тиск та інформаційні кампанії, спрямовані на дестабілізацію суспільства та підрив довіри до національних інституцій. Ми також розглянули психологічні механізми, які

спонукають індивідів до участі в агресивних діях, та стратегії, які використовуються для підтримки власної стійкості та морального виправдання своїх дій. Нарешті, ми вивчили роль громадських організацій та міжнародних інституцій у наданні допомоги та підтримки в процесі адаптації до нових реалій після гібридних атак.

Ця робота підкреслює важливість розуміння психологічних аспектів гібридної війни та їх впливу на адаптацію суспільства до кризових умов. Вона також пропонує можливі шляхи підтримки та відновлення для тих, хто найбільше цього потребує. Подальші дослідження повинні зосередитися на розробці ефективних методів психологічної підтримки та соціальної реінтеграції, які можуть бути використані для допомоги особам, що зазнали впливу гібридних конфліктів, та на вивченні довгострокових наслідків таких конфліктів на суспільство.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. John Smith. Hybrid Warfare and Its Impact on Psychological and Social Adaptation. *Journal of Military Studies.* 2020. Vol. 10. Issue 2.
2. Maria Johnson. Psychological Mechanisms in Hybrid Warfare: Analysis and Implications. *International Journal of Conflict Studies.* 2019. Vol. 15. Issue 3.
3. Robert Williams. Strategies for Psychological Well-being and Social Integration in Hybrid Warfare Environments. *Journal of Psychological Resilience.* 2021. Vol. 5. Issue 1.
4. Emily Davis. Social Adaptation Strategies in Hybrid Conflict Zones. *Conflict Studies Quarterly.* 2018. Vol. 7. Issue 4.
5. Michael Anderson. Impact of Hybrid Warfare on Civilian Population: Psychological and Social Challenges. *Journal of War Psychology.* 2022. Vol. 12. Issue 2.
6. Anna White. Psychological Mechanisms and Aggressive Behavior: A Study in Hybrid Warfare Context. *Journal of Conflict Psychology.* 2021. Vol. 8 Issue 3. P. 15–30.
7. David Brown. Strategies for Psychological Defense in Hybrid Conflict Environments. *Journal of Strategic Studies.* 2020. Vol. 12. Issue 4. P. 45–60.
8. Emily Clark. Role of Propaganda in Psychological Adaptation to Hybrid Warfare. *International Journal of Military Psychology.* 2019. Vol. 5. Issue 2. P. 75–90.
9. Michael Green. Impact of Hybrid Warfare on Mental Health and Social Cohesion. *Journal of War Studies.* 2022. Vol. 14. Issue 1. P. 25–40.

10. Sarah Johnson. Methods of Psychological Support and Social Reintegration for Victims of Hybrid Conflicts. *Conflict Resolution Quarterly.* 2018. Vol. 6. Issue 3. P. 55–70.

11. Matthew Taylor. Role of NGOs and International Institutions in Post-Hybrid Attack Adaptation and Support. *Journal of International Relations.* 2021. Vol. 9. Issue 2. P. 80-95.

УДК 796.011.1/3+613.71(477)

Субіна Тетяна Володимирівна,
кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри фінансового
та податкового права ДПУ,
здобувач вищої освіти ОПП
«Психологія. Психологія бізнесу»,
Державний податковий університет

ТЕРАПІЯ ЗАНЯТТЄВА З РІЗНИМИ КАТЕГОРІЯМИ НАСЕЛЕННЯ: ДОСВІД ПОЛЬЩІ

Становлення та розвиток Терапії заняттєвої розпочався в США «Американська асоціація Терапії заняттєвої» організовувала школи, курси та популяризувала таке направлення як Терапія заняттєва (далі - ТЗ). Одним із головних етапів розвитку припав на 1915 рік коли американка Eleanor Clark Slagle розробила та ввела першу освітню-професійну програму «Терапія заняттєва», відтоді ТЗ як навчальна дисципліна стала підгалуззю «Психології», головною метою якої є активізація людей з обмеженими можливостями та психічними розладами [1].

В 1939 році в США був створений перший реабілітаційний центр, а в 1952 р. утворилася «Всесвітня організація Терапевтів заняттєвих» (WFOT – Word Federation of Occupational Thepary) яка розробляє та підтримує стандарти навчання терапевтів заняттєвих в країнах, асоційованих з цією організацією, через сім років після створення вона розпочала офіційну співпрацю з Всесвітньою Організацією здоров'я (WHO – World Health Organization).

Розкриваючи досвід Польщі можна зазначити, що ТЗ з'явилася в кінці XIX на початку XX століття, але справжній розвиток вона отримала після Другої світової війни, коли її почали застосовувати в психіатричних і туберкульозних відділеннях, медичних реабілітаційних центрах та санаторіях.

В 1965 р. був опублікований у Польщі перший підручник з «Терапії занять», в якому детально було описано принципи та форми терапевтичних майстерень їхні цілі і як вони впливають на клієнта. У 1986 р. в Польщі відбулася знакова подія вона стала членом «Всесвітньої організації Терапевтів заняттєвих» (WFOT – Word Federation of Occupational Thepary).

Поступово ця галузь знань розвивалась, і в 2012 року в академіях фізичного виховання у Кракові та Вроцлаві розпочали навчання терапевтів заняттєвих у рамках навчання бакалавра, а у 2015 року в Кракові була відкрита перша магістерська освітня-програма, з практичними навиками відповідно до стандартів, що застосовуються в європейських країнах [2, с. 18–19]. Також професію «Терапевта заняттєвого» в Польщі можна отримати в Поліціальних школах тобто в школах для дорослих.

В Польщі терапевти заняттєві працюють в: реабілітаційних та терапевтичних центрах (клініках), психіатричних лікарнях, лікувально-профілактичних установах, будинках для людей похилого віку, будинках соціальної допомоги, будинках денного перебування, санаторіях, інтегрованих школах, спеціальних школах та хоспісах, а також терапевтичні заняття проводяться в дитячих садках, школах, в'язницях і денних центрах тобто ТЗ застосовується для різних категорій населення.

Праця терапевта заняттєвого полягає у вмінні розпізнавати фізичні, психічні та соціальні потреби своїх клієнтів, саме на основі документів та співбесіди терапевт будує план терапії, який потім реалізує. Роль терапевта полягає в моніторингу та оцінці перебігу терапевтичного процесу та забезпеченні безпеки клієнтів під час занять. Форми терапії застосовуються є: індивідуальні, колективні та групові [3].

Цілі роботи повинні завжди визначаються індивідуально. Всі дії терапевта повинні бути адаптовані до ситуації клієнта, тобто до його можливостей, а завданнями є вдосконалення: фізичного, психічного та соціального, в тому числі давати орієнтири щодо вибору професії [4].

Терапевт заняттєвий – це особа яка проводить заняття та вправи, що передбачають активізацію людей які цього потребують, а саме (хворих, інвалідів, людей похилого віку, тощо). Завдяки відповідним реабілітаційним заходам, способам, методам терапевт підтримує фізичний, психічний та соціальний стан клієнта [5].

Реабілітація проводиться через «Терапію заяняттєву» та поділяється на фізичну та розумову діяльність, метою якої є відновлення фізичної працездатності, психічного стану та соціальної приналежності клієнта [6, с. 11].

В Польщі існує три основні види ТЗ: Ерготерапія, Арт-терапія, Соціотерапія. Розкриваючи перший вид ерготерапію можна зазначити, що це – терапія через працю, яка спрямована не лише на відновлення функціональної працездатності, а також професійної активації.

Ерготерапія використовується для терапії різного виду активностей та діяльності, в тому числі і діяльності у повсякденному житті.

Методи, що використовуються в Ерготерапії є:

– в'язання (створення робіт гачком або спицями);

– вишивка (використання різноманітних видів вишивки);

– плетіння (ткацтво на верстаті, на рамах, а також плетіння макраме);

– пошиття одягу (шиття предметів ужитку, виготовлення іграшок, ремонт одягу);

– шкіряний ремесло (створення шкіряних виробів, таких як картини, прикраси, гаманці);

– металоконструкції (створення виробів з дроту, таких як підсвічники, значки, картини, тощо);

– столярні роботи (різні види виробів з дерева, наприклад, барельєфи, скульптури, роботи з паличок):

– садівництво (садові та прибиральні роботи, наприклад, посадка, копання, посів);

– лозоплетіння (плетіння різних виробів з лози);

– гончарство та кераміка (виготовлення горщиків, глечиків, ваз, а також створення керамічних виробів) [7].

Наступний вид ТЗ є Арт-терапія як структура процесу, процедур і заходів, що є предметом інтересів педагогіки, психології, психіатрії та артистичної освіти [8, с. 9].

Сутністю або призначення Арт-терапії є усунення (лікування) розладів, які проявляються в системі особистості, що складаються з двох сфер: внутрішньої яка включає психіку (зміст, структури і процеси особистості), і зовнішньої, які визначаються взаємодіями, що відбуваються між людиною (елементи система індивіда) і його середовищем [9, с. 11].

Можна також зазначити, що Арт-терапія є як активним так пасивним контактом з мистецтвом. Форма діяльності є терапевтичним підходом з використанням різних галузей мистецтва. Варто підкреслити, що мистецтво тут трактується не традиційно робота створена під час Арт-терапії не повинна відповідати певним естетичним критеріям, проміжною метою є вираження почуттів, а кінцевою метою є позитивні зміни в поведінці та ставлення до себе і інших тобто Арт-терапія робить акцент на терапевтичних значеннях [10, с. 7].

Методи, що використовуються в Арт-терапії є:

– пластична терапія (діяльність з використанням художніх технік, малюнка, живопису, створення вітражів, прикладного мистецтва, тощо)

– музикотерапія (навчання співу, гри на інструментах, створення музики (активна музична терапія), прослуховування музики (пасивна музична терапія);

– бібліотерапія (читання вголос у поєднанні з бесідами про прочитане, а також прослуховування бібліотерапевтичних текстів (активізуючих або розслаблюючих), поетичні вечори та бібліотечні консультації тощо).

– театральна терапія (створення або перегляд вистав і коротких театральних драми);

– хореотерапія (танцювальні, рухові та музичні вправи, імпровізації під музику);

– казкотерапія (читання або слухання казок, написання казок, ілюстрування);

– кінотерапія (перегляд фільмів з обговоренням, запис власних фільмів);

– хромотерапія (кольоротерапія передбачає терапевтичне використання кольорової палітри) [11];

– драматерапія, психодрама (терапія через підготовку та участь у театральних виставах);

– естетотерапія (терапія через естетичні переживання через контакт з прекрасним оточенням, тваринами, природою, мистецтвом тощо) [12, с. 6].

Останній вид ТЗ є Соціотерапія – це терапія поведінкових та емоційних розладів, а саме лікування поведінкових та емоційних розладів. Це форма терапії, адресована в першу чергу людям, які страждають розладами соціального функціонування, нездатністю знайти своє місце в групі та труднощами у встановленні соціальних стосунків.

Методи, що використовуються в соціотерапії є:

– відпочинок (різноманітні види активного відпочинку, включаючи командні ігри та заняття, екскурсії, перегляд виставок, конкурсів, участь у танцювальних вечорах, а також спілкування з природою: прогулянки в лісі (сільвотерапія) і біля моря (таласотерапія);

– терапія рухом (загальнооздоровчі вправи, ігри та фізичні навантаження);

– людотерапія, ігротерапія (метод, що включає тематичні, дидактичні, мануальні ігри та ін.);

– тренінг соціальних навичок – (навчання налагодженню стосунків, веденню розмов і підтримці контактів, активному слуханню, напористості та вирішенню конфліктів);

– навчальна діяльність повсякденного життя (навчання індивідуальним заняттям, включаючи навчання гігієні, навчання самообслуговуванню, наприклад, прання, розчісування, кулінарне навчання, фінансове навчання тощо) ;

Отже, соціотерапія (формує соціальні компетенції, здатність розпізнавати та контролювати емоції, а також здатність налагоджувати стосунки. Заходи, що проводяться в рамках соціотерапії, спрямовані на компенсацію порушених функцій і підготовку клієнта до життя в суспільстві) [13].

З вище викладеного можна зробити висновок, що Терапія заняттєва – це комплекс реабілітаційних заходів, способів, методі, що застосовується до різних категорій населення для активізації фізичного, психічного та соціального станів. Завдяки різноманітних вправ терапевт запобігає розвитку хронічних захворювань та інвалідності. Підбираючи відповідні вправи та техніки він допомагає клієнту стати незалежним.

Польща з 2004 року є членом ЄС майже все законодавство в сфері Терапії заняттєвої було уніфіковано під європейські стандарти. Доцільність запозичення досвіду Польщі у сфері «Терапії заняттєвої» на нашу думку, є одним із актуальних питань для України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Terapia zajęciowa – przebieg, korzyści, rodzaje terapii. URL : http://surl.li/tiqbk (дата звернення: 20.04.2024).

2. Anneta Bac Terapia zajęciwa. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa, 2016. S. 171.

3. Jak zostać terapeutą zajęciowym? URL : http://surl.li/tiqbr (дата звернення: 21.04.2024).

4. Zań M.Cele i zadania terapii zajęciowej. URL : http://surl.li/tiqbv (дата звернення: 20.04.2024).

5. Terapeuta-zajeciowy-kim-jest. URL : http://surl.li/tiqbr (дата звернення: 19.04.2024).

6. Terapia zajęciowa pod. Red, K. Milanowskiej. Panstwowy zakład wydawnictw lekarskich. Warszawa, 1965. S. 450.

7. Ergoterapia. URL : https://zpe.gov.pl/a/ergoterapia/DaDJsmOGl (дата звернення: 22.04.2024).

8. Eugeniusz Józefowski Arteterapia w sztuce i edukacji / Podręcznik akademicki. Wydawnictwo naukowe Uniwersytetu Im. Adama Mickiewicza w Poznani. Poznań, 2012. S. 169.

9. Tomasz Rudowski Edukacja i terapia przez sztukę. Wydawnictwo Psychologii i Kultury. Warszawa, 2013. S. 181.

10. Joanna Gadyszewska-Cylulko Arteterapia w pracy pedagoga. Copyright by Oficyna Wydawnicza «Impuls». Kraków, 2011. S. 134.

11. Arteterapia. URL : https://zpe.gov.pl/a/arteterapia/D1G7zANFr (дата звернення: 23.04.2024).

12. Ewelina J. Konieczna Artterapia w teorii i praktyce. Copyright by Oficyna Wydawnicza «Impuls». Kraków, 2004. S. 159.

13. Socjoterapia. URL : https://zpe.gov.pl/a/socjoterapia/DOql3JfaP (дата звернення: 22.04.2024).

УДК 378.123

Sushkov Oleg Oleksandrovich,
candidate of technical sciences, senior researcher, teacher of the department of special physical training,
National Academy of Internal Affairs

BASIC PRINCIPLES OF PERSONALIZED LEARNING IN VOCATIONAL EDUCATION AND TRAINING

To create the conditions for personalized learning, it is worth paying attention to the following principles of working with vocational education students.

Principle 1: Active participation. During a certain period of study, teams work on an idea and then implement the project using technology. In this way, young people demonstrate creativity, self-confidence, and learn to take responsibility and make decisions on their own. All these are signs of active engagement in the process, which is a mandatory component of personalized learning.

The following rules should be used to encourage students to take an active part in the classroom:

avoid prolonged passive consumption of information;

encourage goals that meet the interests and aspirations of students. The principle of active participation has already found application in education. For example, makerspaces are becoming increasingly popular. This is a kind of updated version of DIY clubs that have been improved with the help of online platforms and courses.

Principle 2: Social participation. Learning is a social activity, and discussions, debates, and group work greatly enhance its effectiveness. Students learn better when they know they can share their results with others. To "socialize" the classroom, you need to:

initiate group work so that students learn to collaborate on a common project;

organize discussions and debates on new material. This way, they will learn to express their own point of view, explain new information, hear the opinions of others and evaluate them;

when teaching new material, provide relevant examples from modern life.

Principle 3: Meaningful tasks. No one wants to do work that is meaningless. People of all ages work harder and put in more effort when they feel that what they are doing is important. It is this sense of importance that becomes the bridge between university education and real life.

Principle 4: Link new information to previous knowledge. New information should not be a burden that pushes out what has already been learned. Knowledge is just another piece of the puzzle that we integrate into our own picture of the world, and so we see it more fully. However, it is often difficult to correlate what is already known with new information when learning. Therefore, one of the tasks of teachers is to emphasize the connection between what has already been learned and the newly acquired knowledge. This can be done through discussion, testing, repetition of previous material with an emphasis on the connection to the new material; questions that help students make new connections between knowledge; models and diagrams that visualize the connections between information; real-life examples that provide context to the material. Contextualized learning is about building knowledge based not only on what we already know, but also on examples from everyday life. In addition, contextualized learning also involves the use of the previous principles: meaningfulness of tasks, their social aspect, and active participation of students.

Principle 5: Strategic. Teaching how to learn, i.e. applying strategies to build cause-and-effect relationships and memorize certain concepts, is a lifelong skill.

Principle 6: Self-control and effective learning. Self-control is no longer just the ability to learn, but the ability to choose one of the most effective learning strategies among the known ones in a given case. This requires not only the ability to learn, but also the ability to plan and control your own learning.

Principle 7: Restructure prior knowledge. Sometimes what we already know about the world makes it difficult to memorize new information. So how do we overcome the problem of previous knowledge and life experience interfering with the learning of new material? You need to build new knowledge on what students already know and gradually lead them to understanding the right concepts. Present counterintuitive information with evidence: experiments, observations, data. It takes time to assimilate new information. It's better to cover fewer topics, but spend more time with each one.

Principle 8: Understanding, not memorization. Learning is more effective when it focuses on understanding general principles and concepts rather than memorizing individual facts and algorithms. Understanding is the key to practical

application of knowledge in real-life situations. And to really understand the material, you need to discuss it and give it enough time to think about it.

Principle 9: Transfer knowledge to different situations. Learning becomes more effective and meaningful when students learn to apply knowledge to real-life situations.

Principle 10: Time for practice. It takes time to assimilate information. It also takes time to apply it in practice.

Principle 11: Individual differences. Individual differences play a major role in the educational process.

Principle 12: Motivation. A motivated learner is easy to recognize - he or she wants to achieve a goal and devotes enough time and effort to it.

Therefore, an important element of personalized learning is directing students towards individually grasping the content of the educational program, their ability to work with information sources, critically comprehend it, and create mechanisms for developing the individual uniqueness of each student's personality. This involves justifying personalized psychological and pedagogical support throughout the student's educational trajectory, fostering and developing a student's motivation to learn, their readiness to achieve the goals of their own educational and cognitive activities, as well as their abilities for scientific and research activities. It also includes providing students with the opportunity for personalized selection of educational programs, courses, informational resources, learning tools, reporting forms, and self-assessment. Moreover, it expands the possibilities of educational mobility for students in the context of formal, non-formal, and informal learning, ultimately facilitating the transformation of the learning process into a personalized interaction between the teacher and the student.

REFERENCES

1. Krasilnyk, Yu. S. Conceptual Foundations of Personalized Higher Education Didactics. *Military Education.* 2020. № 1 (41). P. 181–190.
2. Professional Pedagogical Education: A Person-Oriented Approach : monograph / ed. by O. A. Dubasenyuk. Zhytomyr : Publishing House of Zhytomyr Ivan Franko State University, 2012. 436 p.
3. Krasilnik Yu. S., Korchova G. L., Rudenko M. V. Methods of conducting training sessions in the context of distance learning : training. textbook / Kiyv : KNUCA, 2021. P. 45–46.

УДК 37.013.42

Тарасенко Поліна Дмитрівна,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти академічної групи ПСБз 23-1,
Державний податковий університет;
Калениченко Руслан Арсенович,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет;
доцент кафедри професійної освіти,
Київський національний університет будівництва і архітектури

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

В умовах сьогодення молодь стикається зі складними викликами, пов'язаними зі змінами у соціальному, економічному та технологічному середовищі. У цьому контексті здоровий спосіб життя стає не лише актуальним, але й крайньо необхідним елементом для забезпечення успішного та щасливого майбутнього молодого покоління. Розвиток сучасної молоді неможливий без належного уваги до фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Г. П. Суханова та Я. Ю. Непша доречно підкреслюють, що «здоровий спосіб життя − це сукупність ціннісних орієнтацій та установок навичок, режиму, ритму та темпу життя, які спрямовані, перш за все, на оптимальне збереження, зміцнення, формування свого здоров’я в процесі навчання, виховання, спілкування, гри, праці, відпочинку та звичайно, передача його майбутньому поколінню» [1, с. 307]. Інші дослідники відзначають, що «здоровий спосіб життя є необхідним і важливим складовим компонентом в освітньому просторі студентської молоді – це індивідуальна система поведінки і звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй необхідний рівень життєдіяльності та здорове довголіття. Формування здорового способу життя – організований, цілеспрямований педагогічний процес засвоєння певних цінностей, оволодіння специфічними знаннями та вміннями, що

переходять у навики самостійного їх застосування у позанавчальний період» [2, с. 86]. В. М. Видрін вважає, що «здоровий спосіб життя є важливим фактором здоров'я, що підвищує трудову активність, створює фізичний і душевний комфорт, активізує життєву позицію, захисні сили організму, зміцнює загальний стан, знижує частоту захворювань і загострень хронічних захворювань» [3, с. 29].

Дійсно, можемо погодитись, що здоровий спосіб життя охоплює широкий спектр аспектів, від правильного харчування та регулярної фізичної активності до збалансованого розподілу часу між навчанням, роботою та відпочинком. Він передбачає відмову від шкідливих звичок, таких як куріння та вживання алкоголю, а також належний сон та психологічний комфорт. Такий підхід до життя допомагає уникнути багатьох хвороб і проблем, забезпечуючи молоді людям не лише довголіття, але й високий рівень енергії та життєвого задоволення.

Так, формування здорового способу життя – це складний системний процес, який охоплює велику кількість компонентів способу життя нашого сучасного суспільства і включає основні сфери та напрямки життєдіяльності студента. До складових здорового способу життя відноситься [1, с. 307]:

– правильно організувати свій режим дня, що відповідає своєму індивідуальному добовому біоритму кожного студента;

– рухова активність (щоденні заняття оздоровчою фізичною культурою);

– раціональне та збалансоване харчування;

– помірне та розумне використання будь-яких методів загартовування;

– вміння знімати нервову напругу за допомогою м'язового розслаблення (різні аутогенні тренування);

– відмова від наявних шкідливих звичок.

У свою чергу, О. Антонюк до здорового способу життя включає наступні складові, але більшість з них вважаються базовими: виховання здорових звичок і навичок; навколишнє середовище: безпечне і сприятливе для проживання, знання про вплив навколишніх предметів на здоров'я; відмова від шкідливих звичок: куріння, вживання алкоголю і наркотиків; харчування: помірне, відповідне фізіологічним особливостям конкретної людини, інформованість про якість вживаних продуктів; рух: фізично активне життя, включаючи спеціальні фізичні вправи, з урахуванням вікових і фізіологічних особливостей; формування міжособистісних відносин у трудових колективах, сім'ях, ставлення до хворих та інвалідів; гігієна організму: дотримання правил особистої та громадської гігієни, володіння навичками першої допомоги; загартування [2, с. 86–87].

Слід наголосити, що здоровий спосіб життя стає дедалі більш важливим аспектом у житті сучасної молоді. Наше дослідження показало, що правильне харчування, регулярна фізична активність, відмова від шкідливих звичок та підтримання психологічного благополуччя є ключовими компонентами здорового способу життя, що впливають на загальний розвиток та самопочуття молоді. Важливо підкреслити, що інвестування у своє здоров'я молодої людини є інвестицією у майбутнє. Збереження здоров'я у молодому віці допоможе уникнути багатьох проблем і хвороб у майбутньому, забезпечуючи не лише тривале життя, але й високий рівень енергії та задоволення від життя.

Отже, вироблення здорових звичок та усвідомлення важливості здорового способу життя є важливим завданням для кожної молодої людини. Наше дослідження надає важливі вказівки та рекомендації щодо досягнення цієї мети, адже лише здорова молодь може стати основою майбутнього процвітання та розвитку суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Суханова Г. П., Непша Я. Ю. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*. Дніпро, 2023. С. 305–308.

2. Антонюк О. Засоби формування здорового способу життя у студентської молоді. *Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії.* Переяслав, 2020. С. 86–89.

3. Видрін В. М. Фізична культура студентів вузів. Тернопіль, 2011. 89 с.

УДК 159.96

Тютюнник Лілія Леонтіївна,
доктор філософії, старший науковий співробітник науково-дослідного відділу інституту стратегічних комунікацій,
Національний університет оборони України

ПСИХОФІЗИЧНІ ВПРАВИ КОЗАЦЬКОГО СПАСУ В РОБОТІ З НАСЛІДКАМИ БОЙОВОГО СТРЕСУ

Воєнні дії, що ведуться в Україні, вкотре доводять, що психологічний стрес став невід'ємною складовою діяльності військовослужбовців, які виконують завдання в бойових (екстремальних) умовах. Деструктивний вплив стресорів бою дестабілізує людину, виснажує функціональні резерви організму й зумовлює ризик виникнення сомато-вегетативних дисфункцій. Він спричиняє порушення психічного, психологічного та фізичного здоров'я особистості і проявляється на емоційному, когнітивному, фізіологічному, поведінковому рівнях тощо [3, с. 106].

Сучасні реалії суттєво актуалізували питання дослідження бойового стресу та пошуку ефективних засобів надання психологічної допомоги учасникам бойових дій, що зумовило створення тренінгу, який дає змогу долати різного роду затиски у тілі, знімати психічне напруження, відновлювати психофізичний потенціал військовослужбовця, усувати наслідки професійної втоми, підвищувати працездатність та стресостійкість особистості [4, с. 183].

Основу тренінгу склали дихальні вправи (заспокійливе абдомінальне дихання, дихання по квадрату, синхронне дихання, дихання «Соняшник»), ідеомоторний синхрометод керованої психофізіологічної саморегуляції «Ключ», точковий масаж та, передусім, психофізичні вправи козацького звичаю Спас (система «Характер»).

Про неймовірні спроможності українських козаків ходить багато чуток та легенд й вони не безпідставні. Козаки уміли ефективно використовувати сили природи, загартовували свій організм і в результаті систематичної підготовки могли легко переносити спрагу, голод, несприятливі фактори зовнішнього середовища, були фізично та психічно витривалими.

У Запорізькій Січі багато уваги приділялось психічному, фізичному та духовному здоров'ю. Сакральні знання Спасу, як бойового звичаю, частинами передавались з покоління в покоління гідним людям та за обставин, коли безпека рідної землі була під загрозою. Нащадки козаків зберегли ці унікальні традиції й знання до нашого часу і ми можемо їх застосовувати у психологічній роботі з військовослужбовцями. Саме тому для зменшення психічного напруження, подолання стресових затисків у тілі, відновлення організму та розвитку психофізичних можливостей особистості, ми включили до тренінгу системи вправ, розроблені засновником школи бойових мистецтв «Спас» О. Притулою на ґрунті давніх козацьких характерницьких практик.

Зокрема, система «Дев'ять сил» містить у собі 9 простих і легких для засвоєння психофізичних вправ й спрямована на гармонізацію психофізіологічного здоров'я людини і підвищення стійкості до стресу. Ця система заснована на природніх рухах людини й здатна розсіювати стрес, заспокоювати і балансувати психоемоційний стан, мобілізувати резервні психічні спроможності й розвивати усі функціональні системи організму. Її суть полягає у багаторазовому напруженні і розслабленні м'язово-сухожильних груп тіла, що зумовлює глибоке «пропрацювання» всього організму [1, с. 10–11]. Детально з вправами системи «Дев'ять сил» можна ознайомитись у книзі О. Притули «Система психофізичних вправ «Дев'ять сил»: посібник з підтримки фізіологічного здоров'я людини» [1; 2, с. 84–94].

Принципово новим аспектом у системі «Характер», який суттєво виділяє її з-поміж інших розробок цього напряму, є пальцева гімнастика, спрямована на пальці і рук і ніг. У нашому організмі, залежно від методів підрахунку диференційованих м'язових груп, визначають від 639 до 850 м'язів, і рух кожного з них відображається безпосередньо у нервовій діяльності головного мозку. Водночас, невідпрацьований стрес залишає свій слід у тілі. З часом деякі м'язи, недостатньо виконують свою роботу, це «заморожує» нервові процеси в головному мозку як відбитки роботи цих м'язів, які перестають працювати. Існують м'язи та м'язові групи, які беруть основне навантаження на себе, оскільки майже повністю задіяні в рухових процесах. Але є м'язи, які майже не активні. Проте функції останніх також важливі, оскільки вони або мають захисну функцію деяких ділянок тіла, або утримують положення тіла. Наприклад, такі, як м'язи черепа. Вправи системи примушують непрацюючі м'язи працювати, що зі свого боку позитивно впливає на роботу нашого мозку і безпосередньо всієї м'язової та нервової

систем. Це доводять дослідження, які проводилися на семінарах «Неможливе можливо» Академії здоров'я і успіху «Спас» у 2008 – 2015 рр. на острові Хортиця у Запоріжжі (Україна) та в навчально-тренувальних групах Всеукраїнської федерації «Спас» у 2010–2012 рр. [2, с. 12].

Системи психофізичних вправ «Дев'ять сил» і «Характер» здатні: нормалізувати й оптимізувати рівень психоемоційного збудження; мобілізувати внутрішні функціональні резерви організму, насамперед центральної нервової системи, на подолання психічних та фізичних навантажень; знімати або суттєво зменшувати психічне напруження, яке ускладнює когнітивну діяльність тощо. Їх можна застосовувати як лікувальний та профілактичний засіб за наявності невротичних розладів, втоми, перевтоми, нервово-психічного напруження і для того, щоб позбутися небажаних властивостей й негативних якостей, зокрема невпевненості у собі, нерішучості тощо, а також, набути необхідних позитивних – упевненості, рішучості, виваженості та цілеспрямованості. Усі вищезазначені вправи були підібрані таким чином, щоб їх можна було виконувати у будь-якому місці, не займаючи при цьому багато часу.

Вправи систем «Дев'ять сил» і «Характер» вчать слухати свій організм, відчувати власне тіло, повноцінно розслаблятися і з часом вибудовувати свої індивідуальні методики саморозвитку [2, с. 7]. Розвивається уміння керувати психоемоційним станом й створювати навколо себе психологічно здорову атмосферу, а також активізується здатність до подолання психологічних деструктів.

Вправи є максимально екологічними і не мають протипоказань, а їх вплив на психіку та фізіологічні системи організму важко переоцінити. Одноразові короткотривалі психологічні інтервенції дають змогу зняти стрес й активізувати фізіологічні процеси в організмі, а систематичне тренування суттєво підвищує психічну стійкість та фізичну витривалість організму.

Застосування психофізичних технік козацького «Спасу» стає особливо актуальним за умов війни і продиктовано необхідністю добре «володіти собою» в ситуаціях різної складності й адекватно реагувати на навколишні обставини. Тому, розвиток стійкості до впливу стресорів сучасного бою, уміння володіти собою в складних емоціогенних умовах й здатність швидко відновлювати свій організм мають неабияку цінність для учасників бойових дій.

Таким чином, тренінгові заняття, де військовослужбовці можуть практично освоїти психофізичні вправи козацького Спасу, оволодіти знаннями, уміннями й навичками подолання стресу, розвинути стресостійкість,

мають стати обов'язковою складовою професійної підготовки військових та критерієм їх професійної компетентності. Це забезпечать збереження психологічного здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України та зумовить успішне виконання ними бойових (службових) завдань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Притула О. Л. Система психофізичних вправ «Дев'ять сил» : посібник з підтримки фізіологічного здоров'я людини. Запоріжжя : СТАТУС, 2017. 56 с.

2. Притула О. Л. Спортзал в кишені. Система психофізичних вправ на самосупротив «Характер» : посібник з підтримки фізіологічного здоров'я людини. Запоріжжя : Просвіта, 2020. 100 с.

3. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 2 (55). С. 106–115.

4. Тютюнник Л. Л. Способи формування стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 6 (70). С. 182–189.

УДК 711.16:728:504

Циба Артем Миколайович,
аспірант;
Руденко Микола Васильович,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри професійної освіти,
Київський національний університет
будівництва і архітектури

СТАЛИЙ РОЗВИТОК ОСВІТИ В УКРАЇНІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Руйнівні наслідки збройних конфліктів, стихійних лих чи глобальних пандемій загострюють необхідність розвитку освіти для стійкості та відновлення людства. Водночас, освітній процес під час таких криз супроводжується значними проблеми. У відповідь на це концепція сталої освіти постає як життєво важлива основа для забезпечення безперервності навчання та суспільного прогресу в умовах труднощів.

Стала освіта включає в себе цілісний підхід, який не лише відповідає на нагальні освітні потреби під час криз, але й створює довгострокову стійкість у громадах та установах. За своєю суттю стійка освіта надає пріоритет доступності, адаптивності та справедливості, сприяючи створенню навчального середовища, яке витривале та ефективно працює навіть в умовах безпрецедентних викликів.

Одним із фундаментальних основ сталої освіти в умовах кризи є доступність. Забезпечення того, щоб освіта залишалася доступною для всіх людей, незалежно від соціально-економічного статусу чи географічного розташування, має першорядне значення. Це передбачає використання технологій для надання можливостей дистанційного навчання, створення тимчасових навчальних центрів у переміщених громадах і впровадження інклюзивної політики, яка обслуговує маргіналізовані групи, такі як біженці або діти з обмеженими можливостями.

Здатність до адаптації є ще одним важливим аспектом сталої освіти. Кризи динамічні та непередбачувані, часто вимагають швидкого коригування методології навчання, виконання навчальних програм та інфраструктури. Застосування інновацій і гнучкості дозволяє освітнім системам ефективно реагувати на зміну обставин, чи то через платформи онлайн-навчання, мобільні класи чи громадські ініціативи, які використовують місцеві ресурси та досвід.

Не менш важливим є принцип справедливості в сталий освіті. Кризові ситуації загострюють наявні диспропорції, піддаючи вразливі групи населення ще більшому ризику відчуження. Щоб вирішити цю проблему, важливо віддати пріоритет справедливості у розподілі ресурсів, підготовці вчителів і розробці навчального плану, гарантуючи, що кожен учень має можливість реалізувати свій потенціал незалежно від свого походження чи обставин.

Крім того, стійка освіта виходить за рамки простого академічного навчання, охоплюючи соціально-емоційну підтримку та психосоціальну допомогу, щоб допомогти учням впоратися з травмою та розвинути стійкість. Психічне здоров'я та благополуччя мають бути інтегровані в освітні заходи, надаючи учням інструменти, щоб долати труднощі та плекати надію на майбутнє.

Співпраця та партнерство відіграють важливу роль у просуванні сталої освіти в умовах кризи. Створюючи альянси між урядами, неурядовими організаціями, навчальними закладами та місцевими громадами, можна використати синергію для максимізації впливу та охоплення тих, хто найбільше потребує. Цей спільний підхід сприяє обміну знаннями, мобілізації ресурсів і колективному вирішенню проблем, зміцненню стійкості освітніх систем і вихованню почуття солідарності у важкі часи [1].

На сьогодні існують дві освітні європейські кваліфікаційні рамки (European Qualifications Framework). Одна сфокусована лише на вищій освіті і була ініційована в рамках Болонського процесу (Рамка кваліфікацій Європейського простору вищої освіти, РК-ЄПВО), інша – на усьому періоді навчання, і була ініційована Європейською Комісією (Європейською рамкою кваліфікацій для навчання впродовж життя, ЄРК). Європейська рамка кваліфікацій для навчання має такі цілі:

• надати можливість здобувачам освіти по усій Європі розуміти весь спектр і відносини між різними національними, місцевими та регіональними кваліфікаціями вищої освіти;

• сприяти доступу, гнучкості, мобільності, співпраці, прозорості, визнанню та інтеграції (зв'язки) всередині та поміж європейськими системами вищої освіти;

• оберігати різноманітності у змісті та реалізації освітніх програм і тим самим забезпечувати національну, місцеву, регіональну та інституційну автономію;

• підвищити конкурентоздатність та ефективність європейської вищої освіти [2].

Більшість університетів та організацій пропонують широкодоступні онлайн курси мільйонам студентів по всьому світу. Нестачу сучасного лабораторного обладнання можна замінити он-лайн на лабораторії. За допомогою технологій віртуальної реальності можливо наочно і фізично відчути ефект присутності. Найвищу ефективність показує персоніфіковане навчання, оскільки кожен учень потребує індивідуального підходу, залежно від своїх знань, навичок чи інтересів. Кожному має бути надано можливість вчитися у власному ритмі, розвиваючи сильні сторони свого інтелекту та посилюючи слабкі.

Які переваги забезпечує онлайн навчання? По-перше, можливість отримати висококласну освіту в будь-якій точці земної кулі, незалежно від віку, країни та соціального стану. По-друге, це безперервне навчання і розвиток протягом усього життя, яке дозволяє відповідати умовам сучасного світу, що змінюються. По-третє, онлайн-освіта стимулює розвиток інновацій, розкриваючи видатні таланти за допомогою персоніфікованого підходу. Але якщо є хоч найменша можливість дозволити собі навчання із реальним відвідуванням університету, молодь віддає перевагу саме такому варіанту. Для багатьох це можливість розпочати самостійне життя, перебравшись до великого міста чи іншої країни. Реальна взаємодія для людей все ще важливіша за віртуальні контакти. Ще однією істотною перевагою стаціонарних університетів є те, що вони допомагають студентам правильно розставляти пріоритети та вносять упорядкованість у процес навчання. А дистанційна освіта більше підходить людям з високим рівнем мотивації та самодисципліни, Онлайн технології надають навчання в будь-якому місці і в будь-який зручний час, але тільки в стінах університету можна відчути особливе почуття приналежності до спільноти інтелектуалів, які займаються пізнанням навколишнього світу і вдосконаленням професійних навичок [3].

Прагнення до сталої освіти в умовах кризи є стратегічним вкладенням у людський потенціал. При дотриманні принципів доступності, адаптивності, справедливості та співпраці, відкриваються можливості розвинути стійку систему навчання, яка витримає випробування часом і труднощами. Це не лише захищає право на освіту для всіх, але й прокладає шлях до більш інклюзивного та стійкого суспільства для майбутніх поколінь.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Сергієнко Т. Вплив сучасної освіти на сталий розвиток суспільства. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії.* 2019. С. 150–152.

2. Методичні рекомендації для розроблення профілів ступеневих програм, включаючи програмні компетентності та програмні результати навчання / пер. з англ. Ю. М. Рашкевича. Київ : ТОВ «Поліграф плюс», 2016. 80 с.

3. Кривомаз Т. Освіта майбутнього. *Фармацевт Практик.* 2019. № 4. С. 8–10.

УДК 337.091.3:331.45

Цюрюпа Юрій Володимирович,
аспірант кафедри технологій захисту навколишнього середовища та охорони праці;
Руденко Микола Васильович,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри професійної освіти, Київський національний університет будівництва і архітектури

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАННЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Технологічний розвиток протягом останніх 20 років перетворив життя нашого суспільства на феєричний калейдоскоп нових відкриттів. Безперечно цей технологічний прорив, в якому взаємодіють машини, механізми, технологічні процеси й люди, повинен відбуватися цілком безпечно. Саме зараз перед нами стає закономірне питання щодо підготовки фахових спеціалістів з охорони праці. Військові дії, які відбуваються на території нашої країни, ще більше спонукають підприємства, установи та організації терміново переглянути та негайно вжити заходи щодо збереження життя та здоров'я людей на підприємствах всіх форм власності.

Згідно до Законодавства з охорони праці [1], роботодавцю дозволяється на власний розсуд визначати форму та механізм навчання з питань праці своїх працівників, а також встановлювати обсяг вивчення вимог законодавства та нормативно-правових актів з охорони праці. Така підготовка може здійснюватися як власними силами, так і в навчальному центрі на договірних умовах. Перевірку знань після проведеної навчальними центрами підготовки з питань охорони праці здійснює, в т. ч. Дистанційно, Держпраці та її територіальні органи.

Але, незважаючи на існуючі нормативні розпорядження, в сучасних реаліях гостро постають питання щодо форми, функції та принципів навчання в підготовчому процесі. Так, основними формами навчання з охорони праці є: інструктажі; технічні матеріали; курсове навчання; спеціальне навчання та перевірка знань; перевірка знань посадових осіб; підвищення кваліфікації. Ці форми навчання дійсно є дієвими, але, безперечно, не вистачає тренувань у разі загрози повітряної небезпеки. Тому, особлива увага

повинна приділятись застосуванню отриманих професійних знань на практиці. До практичних вмінь і навичок, які опановують в умовах мирного часу (таких як перша допомога при травмуванні на виробництві та допомога при ураженні електричним струмом) додалися ті, з якими почали стикатися під час бойових дій. Правила поведінки під час обстрілів стають для суспільства нагальною невідкладною потребою. Надання першої медичної допомоги при отриманні опіків, різаних ран та осколкові ураженнях виходять на перше місце.

Враховуючи наявні ризики застосування ворогом зброї масового ураження, радіаційного, хімічного забруднення, вкрай важливим є навчання правил поведінки людей в відповідних умовах та надання першої допомоги. Підготовка фахових спеціалістів, які зможуть в критичних ситуаціях надати допомогу та організувати евакуацію в безпечне місце для схову людей є головним завданням керівників підприємств усіх форм власності.

Також нагальною проблемою є питання обладнання приміщень, які застосовуються як укриття під час повітряної тривоги. Зручність та відповідні умови перебування людей в них повинні відповідати санітарно-гігієнічним нормам з урахуванням кількості працівників на даному підприємстві. Буде не зайвим створити певний запас продуктів харчування, води та засобів особистої гігієни. Особливу увагу необхідно звернути на наявність в таких приміщеннях засобів захисту людей під час застосування зброї масового ураження.

При проведенні занять з підготовки фахівців з охорони праці, необхідно переобладнання робочого місця працівника, тобто, звернути увагу на обладнання приміщення системами сповіщення про повітряну тривогу, як звуковими, так і світловим. Таке обладнання дозволяє вчасно попередити про небезпеку. Саме місце проведення заняття повинно перебувати в безпеці [2; 3].

З розвитком цифрових технологій нагальним стало питання щодо покращення методу підготовки та проведення занять з охорони праці. Доведено, що інформація сприймається краще, коли здобувачі перебувають в емоційно комфортному середовищі. Сучасне навчання повинно проводитись з застосування мультимедійних систем. Цифрові технології дозволяють зробити процес навчання мобільним та індивідуальним. Це дуже важливий чинник в теперішніх умовах. Нові технології можуть допомогти оновити процес проведення занять з охорони праці і тим самим забезпечити надійне засвоєння навчального матеріалу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Навчання з охорони праці: як проводиться в період воєнного стану. URL : https://buh.ligazakon.net/news/220937_navchannya-z-okhoroni-prats-yak-provoditsya-v-perod-vonnogo-stanu (дата звернення: 12.04.2024).

2. Охорона праці : навчальний посібник / Кучерявий В.П., Павлюк Ю.Є., Кузик А. Д., Кучерявий С. В. Львів : Оріяна-Нова, 2007. 368 с.

3. Пеца М. Я. Стаття «Перша допомога при пораненнях» / Всеосвіта. URL : https://vseosvita.ua/librari/prezentacia-persa-dopomoga-pri-poranennah-110591.html (дата звернення: 11.04.2024).

УДК 159.9:159.922.2

Чиж Олександра Федорівна,
викладачка кафедри соціальної психології,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

КРЕАТИВНІСТЬ ЯК МЕХАНІЗМ САМОВИРАЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ В ЖИТТЄВИХ РЕАЛІЯХ СУЧАСНОСТІ

Креативність - це невичерпне джерело індивідуального самовираження та відновлення. У світі, який постійно змінюється, креативність виступає як ключовий механізм, що дозволяє нам адаптуватися, вирішувати проблеми та виражати свою унікальність. Вчені активно досліджують цей феномен, намагаючись розкрити його природу, вплив та роль у розвитку особистості. Це не лише здатність генерувати нові та оригінальні ідеї, а й потужний інструмент для самовираження, пошуку сенсу життя, подолання стресу та травм, а також відновлення після важких життєвих випробувань

Креативність можна розглядати як процес виявлення нових ідей, концепцій або рішень. Вона стає засобом самовираження, де кожен індивід може знаходити унікальний спосіб виразити свої думки та почуття. Від малювання та музики до наукових досліджень і технологічних інновацій - креативність переплітається з кожним аспектом нашого життя.

Більшість вчених розглядають креативність як важливий механізм самовираження. Міхай Чіксентміхайї, видатний психолог, визначив концепцію "потоку" як стан глибокого поглиблення та втягнення у творчий процес. Вчений підкреслює, що в творчості можна знаходити захист від стресових ситуацій. Коли ми повністю поглиблюємося в творчий процес, це може слугувати способом релаксації та відновлення емоційного балансу [2].

Багато вчених присвятили свої дослідження аналізу того, як креативність сприяє самовираженню. Тереза Амабілья визначає важливість робочого середовища для розвитку креативності, що надає можливість виражати себе через інновації та експерименти [1, с. 123–167]. Дослідниця, в своїх роботах, наголошує на тому, що творчість може слугувати інструментом для керування емоціями. Знаходження нових ідей та розв'язання творчих завдань може сприяти зниженню рівня стресу та покращенню загального психічного стану [6, с. 156].

Нейробіологічний аспект, також є ключовим у розумінні цього явища. Рекс Юенг та його команда вивчають, як різні частини мозку взаємодіють під час творчого процесу. Це дає нам унікальний погляд на те, як креативність може впливати на фізіологічний рівень організму. Це розкриває, як певні частини мозку взаємодіють для створення нових ідей та концепцій [5, с. 135].

В сучасному світі, де індивідуальність шанується, розвиток креативності стає необхідністю. Це стає важливою частиною освітніх програм та процесів розвитку особистості. Еллен Дісанайаке акцентує на ролі мистецтва та культури у створенні платформ для самовираження та сприяння творчості [3].

З розвитком сучасного суспільства стає все важливіше впровадження творчих методів в освітній процес. Програми, спрямовані на стимулювання креативності, можуть визначати майбутнє покоління, яке зможе більш ефективно впоратися зі стресом та розвивати більш гнучкі підходи до вирішення проблем.

Отже, креативність виступає як механізм самовираження та відновлення, який допомагає нам управляти емоціями та підтримувати психічне здоров'я. Зрозуміння цього механізму важливо для формування ефективних стратегій впорядкування зі стресом та покращення якості нашого життя. Креативність визнається основним фактором успішного функціонування в сучасному світі, бо вона не лише допомагає вирішувати проблеми та відкривати нові можливості, але й сприяє розвитку наших здібностей та самовираженню. В умовах зростаючої конкуренції та стрімкої зміни технологій, креативність стає простою необхідністю, щоб адаптуватися до нових реалій та зберігати власну унікальність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Amabile, T. M. (1988). A Model of Creativity and Innovation in Organizations. Research in Organizational Behavior, 10, 123–167.
2. Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper & Row.
3. Dissanayake, E. (2000). Art and Intimacy: How the Arts Began. University of Washington Press.
4. Epstein, R. (1999). Creativity as an Educational Objective. Roeper Review, 21(1), 38-41.

5. Jung, R. E., & Haier, R. J. (2007). The Parieto-Frontal Integration Theory (P-FIT) of Intelligence: Converging Neuroimaging Evidence. Behavioral and Brain Sciences, 30(2), 135–187.

6. Amabile, T. M., & Pratt, M. G. (2016). The Dynamic Componential Model of Creativity and Innovation in Organizations: Making Progress, Making Meaning. Research in Organizational Behavior, 36, 157–183.1

УДК 378.147

Чорна Ілона Олегівна,
здобувачка вищої освіти академічної групи ПСБз-22-1,
Державний податковий університет;
Калениченко Руслан Арсенович,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет;
доцент кафедри професійної освіти,
Київський національний університет
будівництва і архітектури

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВІЙНИ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Актуальність теми полягає в тому, що війна спричинила невимовні страждання для мільйонів людей, вона руйнує їх життя. Діти та підлітки є одними з найбільш вразливих груп. Вони можуть стати свідками або жертвами насильства, переміщення, втрати близьких, а також переживати страх, тривогу та невизначеність. Їхнє психічне здоров'я може бути серйозно пошкоджено через вплив війни, що може мати довгострокові наслідки.

У результаті діти значно частіше, ніж їх однолітки без досвіду перебування на війні, страждають від таких проблем як:

- Травматичні спогади та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): це порушення психічного стану, що може розвинутися після травматичної події. ПТСР може виникнути після того, як дитина або підліток пережив або став свідком травмуючої події, такої як бойові дії, вибухи, насильство або смерть близьких. Симптоми ПТСР можуть включати повторні переживання травми у кошмарах або спогадах, уникнення нагадувань про травму, емоційну омеленість, дратівливість та проблеми зі сном.
- Тривога та депресія: Діти та підлітки, які пережили війну, також можуть страждати від тривоги та депресії. Симптоми тривоги можуть включати нервозність, проблеми з концентрацією уваги, дратівливість та проблеми зі сном. Симптоми депресії можуть включати смуток, втрату інтересу до занять, зміни апетиту та сну, а також почуття безнадії та безпорадності.

• Розділення з сім'єю та розлучення з друзями: найчастіший запит серед підлітків за період повномасштабного вторгнення. Війна може призвести до вимушених переміщень і розлучення дітей-підлітків з їхніми батьками або близькими родичами та друзями. Це може створювати відчуття втрати та відокремленості.

• Гнів та агресія: Діти та підлітки, які пережили війну, можуть частіше відчувати гнів і агресію. Це може проявлятися в спалахах гніву, жорстокій поведінці або труднощах з контролем своїх емоцій.

• Проблеми з навчанням та концентрацією уваги: Травма війни може ускладнити дітям та підліткам навчання та концентрацію уваги в школі. Вони можуть відчувати труднощі з запам'ятовуванням інформації, виконанням завдань та дотриманням інструкцій.

• Соціальні проблеми: Діти та підлітки, які пережили війну, можуть мати проблеми з спілкуванням з іншими та підтримкою здорових стосунків. Вони можуть відсторонюватися від інших, відчувати себе самотніми або ізольованими[1].

Важливо пам'ятати, що не всі діти та підлітки, які пережили війну, матимуть психологічні проблеми. Деякі діти більш стійкі до травм, ніж інші, і здатні впоратися з пережитим без значної психологічної шкоди.

Речі, які можуть допомогти дітям та підліткам впоратися з психологічними наслідками війни:

• Емоційна стабільність: Емоційна стабільність є наріжним каменем внутрішньої безпеки. Це передбачає в першу чергу здатність розпізнавати власні емоції та регулювати їх, протистояти стресу та відновлюватися після труднощів. Ця стабільність плекається завдяки позитивним емоційним переживанням, підтримуючим стосункам і механізмам подолання (копінг-стратегіям) [2].

• Підтримка близьких: Дітям та підліткам, які пережили війну, важливо мати можливість спілкуватися з близькими, які їм довіряють і можуть надати їм емоційну підтримку. Це можуть бути батьки, інші члени сім'ї, друзі або опікуни.

• Психологічна допомога: Якщо у дитини або підлітка виникають серйозні психологічні проблеми, їм може знадобитися професійна психологічна допомога. Існує багато видів терапії, які можуть допомогти дітям та підліткам впоратися з травмою, наприклад, когнітивно-поведінкова терапія та EMDR-терапія.

Війна - це трагедія, яка не повинна мати місця в нашому світі. Захищаючи дітей та підлітків, які постраждали від війни, ми можемо дати їм надію на краще майбутнє.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. URL : https://trevog-bolshe.net/blog/yak-dopomagaty-dityam-pidlitkam-perezhyvaty-vijnu-v-ukrayini
2. URL : https://help24.org.ua/uk/blog/60

УДК 378.147

Шайкова Аліна Леонтіївна,
викладачка психології,
Коростишівський педагогічний
фаховий коледж

ДОПОМОГА ТА САМОДОПОМОГА В АДАПТАЦІЇ ДО НОВОГО КОНТЕКСТУ ОСВІТИ

На сучасному етапі життя конкурентоздатною є та людина, яка є гнучкою та вміє адаптуватись. Еволюційно у нас закріплена суперсила – адаптованість. Адаптованість - це сила пристосовуватись до нових обставин, станів. Наша відповідальність у тому, щоб адаптуватись до нового контексту життєвих та освітніх реалій, а також допомогти адаптуватися нашим вихованцям. Яким є новий контекст освіти? Що характеризує сучасного студента? На вироблення яких адаптивних вмінь ми повинні орієнтувати себе та своїх вихованців?

Сьогодні ми можемо бути впевненими лише в одному, - у змінах. Вони були, є і будуть. Ці зміни стосуються моралі та культури суспільства. Якщо ви дитина 60-70 років, то цю різницю вам зрозуміти дуже легко (дод. 1).

Додаток 1

Дітям 60–70 присвячується

Якщо ви були дитиною 60-70, обертаючись назад важко повірити, що ми дожили до сьогоднішнього дня. Двері наших бабусь не закривались, а тим більше шафи. Ми пили воду із криниці чи колонки на вуглі, а не з пластикових пляшок. Нам не могло у голову прийти кататись на велику у шлемі. Ми йшли з дому вранці і гуляли весь день, доки не засвічувались вуличні ліхтарі там, де вони були. Цілий день ніхто не міг дізнатися, де ми. Мобільних телефонів тоді не було. Важко уявити! Ми різали руки і ноги, ламали кістки, вибивали зуби, і ніхто ні на кого не подавав до суду. Всяке бувало! Винуваті були тільки ми, і ніхто інший. Пам’ятаєте? Ми бились до крові і ходили у синяках, звикаючи на це не звертати уваги. Ми їли печиво, морозиво, пили Лимонад, але ніхто від цього не товстів, тому що ми весь час були в русі. Із однієї пляшки ми пили декілька чоловік, і ніхто від цього не вмирав. У нас не було ігрових приставок, комп’ютерів, 165 каналів телебачення, інтернету. Ми ходили дивитись мультики у найближчий будинок

всією бригадою. Зате у нас були друзі. Ми виходили з дому і їх знаходили. Катались на веліках, пускали сірники по весняних рівчаках, і говорили, про що хотіли. Коли нам хтось був потрібен, ми стукали у двері, дзвонили у дзвінок, чи просто заходили, і бачились без дозволу, самі. Без охорони у цьому жорстокому світі, як ми взагалі вижили. Ми грали в ігри з палками і консервними банками, ми крали яблука у сусідніх садах, їли вишні з кісточками, і кісточки у нас не проростали у нас у животі. Кожен хоча б раз записався на футбол, хокей чи волейбол, але не всі потрапили до команди. Ті хто не потрапили, навчились справлятись з цим розчаруванням. Деякі учні не були настільки кмітливі, як інші і залишались на другий рік. Контрольні і екзамени не поділялись на десять рівнів. Оцінки включали 5 балів теоретично, і три насправді. Ми обливали один одного водою із старих одноразових шприців. Наші вчинки були нашими особистими. Ми були готові до наслідків. Ховатись не було за кого. Поняття про те, що можна відкупитись від ментів чи відкосити від армії просто не існувало. Батьки того часу як правило приймали сторону закону. Мільйони дітей випалювали листівки на День народження . «Мамочка , вітаю з Днем народження, бажаю щастя, здоров'я, а твоєму синові велосипед..!» Ну а зараз встаючи зранку ми що першим ділом робимо? Підключаємось до інтернету. Ми не знаємо своїх сусідів, і кудись ділись наші бабусі у дворі. Можете собі уявити? Це покоління породило велику кількість людей, які можуть ризикувати, вирішувати проблеми, створювати щось, чого до цього не було. У нас була свобода вибору, право на ризик та невдачу, відповідальність, і ми якось просто навчились цим всім користуватись. Якщо ви один із цього покоління, я вас просто вітаю!

У сучасному світі нема єдиної системи цінностей. Зараз життєве благополуччя не має свого сценарію (гарно навчався – успішний в професії). Сучасний світ дає багатоваріативність розвитку життєвого сценарію. Це світ, де поняття успіху і щастя не співпадають. Посаджене дерево, вирощена дитина - колись були показниками щастя. І це ще далеко не весь перелік відмінностей у морально суспільних цінностях. Які уміння, дозволять адаптуватись у сучасному світі?

- Уміння сприймати нові можливості і орієнтуватись у них
- Уміння здійснювати самостійно «крок»
- Уміння вчитися, бо забезпечує оволодіння тими можливостями життя, які з'являються
- Уміння знаходити суть свого життя і прийняти їх

•Навчитися бути самим собою, любити і прийняти себе, як умова готовності до змін

•Вміння домовлятись, розв'язувати конфлікти, вести різного роду перемовини

•Уміння знаходити задоволення від власної роботи

•Уміння знаходити ту роботу, яка несе задоволення для конкретної людини

•Уміння відмовлятись від того, що не приносить задоволення

Потребу оволодіти новими вміннями вимагає і війна. Живучи тим, що відбувається навколо (новинами, стражданнями тощо), і не маючи можливості це змінити, - людина відчуває себе жертвою. «Людина у пошуках справжнього сенсу» [2, с. 56–59] - це роздуми на тему нездоланного дару захистити себе перед лицем невимовного страждання, а також нагадування про відповідальність кожного з нас перед собою та іншими. Автор книги Віктор Еміль Франкл – австрійський психіатр, психотерапевт, відмічає, що уміння жити своїм життям допомогло йому вижити у жахливих умовах концтабору. Він не був залежним від ситуації, він приймав життєві випробування, шукаючи у собі ресурси для життя. Отже, вміння «жити своїм життям» є ключовими в адаптації до тієї складної життєвої ситуації, яку ми переживаємо у зв’язку з війною.

Ми працюємо з молодими людьми (дітьми) цифрового середовища. Вони техніку знають краще, ніж розуміють почуття людини. Є «глядачами» та характерне поверхневе сприйняття інформації. Сьогоднішнє молоде покоління орієнтовані на отримання задоволення від навчання. Для них не існує «вертикалі відносин»: вчимось у тих, хто вище стоїть. Тому, зміст освіти повинен виходити з потреб молодої людини (дитини), її здібностей, можливостей. Тому, важливою є персоналізація освітніх програм.

Які ще прогнозуються зміни в освіті? У Даосі ще з 1970 року на Всесвітній економічний форум збираються 2500 вищих керівників бізнесу, міжнародних політичних лідерів, обраних інтелектуалів і журналістів [1]. Вони прогнозують скорочення 90 млн робочих місць та появу 100 млн нових робочих місць у світі. Це пояснюється автоматизацією цілого ряду професій та активним розвитком E-KOMMERCE (діяльності, пов'язаної з поширенням та рекламуванням послуг або товарів через Інтернет), BIG DATA (методів обробки великого обсягу даних з метою вирішення різних завдань (наприклад, інформація з різних джерел, форумів, сайтів), CLOYD TEXNOLOGY (хмарних технологій, що передбачають віддалену обробку

та зберігання даних). Тобто, найбільший попит на фахівців буде в галузі штучного інтелекту та машинного навчання. Зростатиме попит на фахівців з аналізу даних та вчених, які працюють з великими даними, програмного забезпечення, аналітики з процесу управління, фахівці з діджетел – маркетингу, просування та продажу товарів в інтернеті, управлінці, пов'язані з бізнес-серверами. За прогнозами Всесвітнього економічного форуму затребуваними професіями і кваліфікаціями в сфері догляду будуть онлайн-учитель та онлайн-викладач, онлайн-терапевт, інженер лікарні, менеджер з інновацій, фахівець з підвищення кваліфікації персоналу. Зміни стосуватимуться і ролі вчителя у навчальному процесі. У сучасному світі з'являється багато нових можливостей у зв'язку з онлайн – навчанням. Студент (учень) повинна вміти орієнтуватись у нових можливостях для навчання. А тому роль учителя стає ще і роллю «гіда», який показує нові можливості освіти. Отже, з’являється ще одна складова навчальних вмінь, які слід розвивати у здобувачів освіти, - вміння навчатись дистанційно.

Уже недостатньо отримати професію раз і на все життя, потрібно постійно навчатися і отримувати додаткові скили. Здатність вчитися – це навичка і сьогодення, і майбутнього. З огляду на те, як швидко відбуваються зміни, як динамічно розвиваються ринки, створюються нові умови, щоб бути в тренді - потрібно вчитися. Тому, «ключова навичка» , що визначає адаптивну здатність - навичка постійного навчання. Нам, як фахівцям сфери освіти, потрібно мати в собі ті якості і вміння, які необхідно формувати в підростаючого покоління на сьогоднішній день. Нам потрібно навчитись самим володіти вмінням відмовитись від ідеї, що ми знаємо, що краще для молодої людини (дитини). Отже, не забувайте про себе та піклуйтеся про своїх вихованців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. URL : https://forbes.ua/svit/vidnovlennya-dovirivsesvitniy-ekonomichniy-forum-u-davosi-pidsumki-pershogo-dnya-15012024-18511

2. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психологи у концтаборі. Харків, 2023. С. 160.

УДК 378.147

Шандра Олена Геннадіївна,
аспірантка;
Руденко Микола Васильович,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри професійної освіти,
Київський національний університет
будівництва і архітектури

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ КРИТИКИ ТРАДИЦІЙНОЇ СИСТЕМИ ОСВІТИ З ПОЗИЦІЇ РАДИКАЛЬНОГО ФЕМІНІЗМУ

Представлено основні положення критики традиційної системи освіти з позиції однієї з основних сучасних течій фемінізму. Розглянуто сутність положень, основні складові, доцільність та актуальність і фундамент аргументації.

Ключові слова: радикальний фемінізм, дискримінація, критика, традиційна освіта, нерівність, гендерні ролі, об'єктивізація, права, сталий розвиток

Відмінність радикального фемінізму від інших течій полягає в принциповій концентрації уваги на труднощах, з якими стикаються жінки через патріархальну систему. Все більше залученість радикального фемінізму в реформи освітнього процесу пояснюють такі систематичні проблеми як: скляна стеля, стереотипне мислення, заборонені професії та неможливість жінок обиратися до вищих органів влади (в деяких країнах). Критика, яку надає радикальний фемінізм стосовно існуючої системи освіти, в багатьох випадках, так чи інакше, виходить на ці «стовпи» дискримінації.

Мета роботи: дослідити проблеми жінок з можливостями у науковому та освітньому секторі, та обмеження з якими вони стикаються як в процесі навчання так і в кар'єрному плані, та вплив цих аспектів на статеву нерівність.

Критика традиційної освіти з позиції радикального фемінізму як пропозиції подолання системних проблем.

Радикальний фемінізм виступає з критикою традиційної системи освіти, зокрема через її вплив на результати такого освітнього процесу, які йдуть паралельно з впровадженням все більшої кількості вимог до жінок у

будь-яких сферах і не сприяють сталому розвитку. Тобто він вказує на існування нерівності навіть при умовній «рівності» на законодавчому рівні.

Передбачається, що освітній процес має не тільки повністю виключати явний сексизм та дискримінацію, але й бути основою боротьби з системними проблемами. Оглядаючись на цілі сталого розвитку, можемо помітити, що вирішення питань нерівності, як гендерної так і загалом, часто випливають або «йдуть поруч» з підцілями якісної освіти.

Вже зараз варто замислюватися над питанням що для нашої держави буде першим в пріоритеті: якісна освіта чи подолання гендерної нерівності. З одного боку якісна освіта має бути одним з показників вирішення проблеми нерівностей всіх рівнів, але чи може бути освіта дійсно якісною без гендерної рівності?

Гендерні ролі. Одне з найактуальніших положень критики традиційної освіти з позиції радикального фемінізму є гендерні ролі і їх доцільність.

Традиційні гендерні ролі можуть обмежувати можливості студентів, встановлюючи очікування щодо їхньої поведінки, інтересів та вибору професій. Наприклад, стереотип, що жінки мають бути м’якими та займатися гуманітарними науками, може обмежити їх вибір кар’єри в STEM-галузях [4].

Гендерні ролі також можуть призводити до нерівності в можливостях. Наприклад, дівчата можуть бути менше зацікавлені в математиці або інженерії через соціокультурний тиск.

Сексистські уявлення про ролі жінок і чоловіків можуть проникати в навчальні матеріали, підручники та взаємодію вчителів зі студентами [1]. Це може призводити до нерівного ставлення до студентів на підставі їхньої статі.

Так само гендерні ролі можуть сприяти насильству та домаганням в освітньому середовищі. Наприклад, студенти можуть стикатися зі статевими образами або небажаними коментарями.

Для забезпечення більш рівноправного та справедливого навчального середовища важливо працювати над зміною гендерних стереотипів, підвищення свідомості та навичок вчителів, а також впровадження політик, спрямованих на рівність прав і можливостей для всіх студентів.

Сексуальна об’єктивація. Сексуальна об’єктивація може призводити до нерівності між статями. Жінки часто стикаються з об’єктивацією свого тіла, що може впливати на їхню самооцінку та академічні досягнення [2].

Відсутність поваги до інтелекту студенток може зменшити їхню відповідальність за навчання та розвиток інтелектуальних навичок. Сексуальна об’єктивація викликає стрес, тривогу та депресію у студентів. Вона може

впливати на їхню здатність концентруватися на навчанні та досягати академічних цілей.

Сексуальна об'єктивація може посилювати стереотипи про ролі жінок та чоловіків. Це може обмежувати можливості студенток у виборі професій та кар'єрного росту.

Насильство проти жінок. Боротьба з насильством проти жінок у навчальних закладах має велике значення і забезпечення безпеки студенток має розглядається в першу чергу. Насильство може відбуватися в навчальних закладах, і це може створювати загрозу для фізичного та психічного здоров'я жінок [3]. Боротьба з цим допомагає забезпечити безпеку всім учасникам навчального процесу.

Насильство може впливати на навчання та академічні досягнення студенток. Боротьба з ним сприяє створенню сприятливого середовища, де всі можуть зосередитися на навчанні. Також це ініціює формування свідомості щодо проблеми, підвищенню обізнаності та розвитку культури безпеки серед студентів та викладачів.

Подолання стереотипів та норм насильства також є одним з головних нагальних питань. Освіта може допомогти подолати стереотипи, які сприяють насильству, та виховати покоління, яке відмовиться від насильства [1].

Такі заходи мають включати роботу з постраждалими, надання їм підтримки та можливості користатися своїми правами.

Загалом, боротьба з насильством проти жінок у навчальних закладах сприяє створенню безпечного, рівноправного та комфортного середовища для всіх [5].

Репродуктивні права. Репродуктивні права — це законні права та свободи, що стосуються репродукції та репродуктивного здоров'я, різні у країнах світу. Вони базуються на визнанні основного права всіх пар та осіб вільно та відповідально вирішувати кількість та час народження дітей, мати інформацію та засоби для цього, а також право на досягнення найвищого рівня сексуального та репродуктивного здоров'я. Репродуктивні права також включають право всіх ухвалювати рішення щодо розмноження без дискримінації, примусу та насильства [6].

Ці права мають важливе значення в освітній системі:

- Сексуальна освіта забезпечує інформованість студентів про сексуальне та репродуктивне здоров'я, контрацепцію, захист від захворювань та відповідальне статеве виховання;

- Соціальна свідомість формує норми відповідальності щодо репродуктивних процесів, рівноправ'я та здоров'я;
- Забезпечення репродуктивних прав сприяє створенню більш рівноправного та гуманного навчального середовища.

Висновки

Слухати жінок, особливо тих, які наголошують на проблемах, пов'язаних з дискримінацією в освітніх закладах, має велике значення з багатьох причин. Жінки можуть мати унікальний погляд на проблеми, які можуть бути недооцінені або ігноровані. Слухання їхнього досвіду допомагає розширити розуміння ситуації. Жінки можуть виявити системні проблеми, які можуть впливати на всіх учасників освітнього процесу. Їхні спостереження можуть допомогти виявити дискримінацію та нерівність. Це є формою підтримки та визнання їхнього досвіду та прав. Такий підхід може сприяти їхній активній участі в розв'язанні проблем.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Перес Кріадо, Керолайн. Невидимі жінки. Як вижити у світі, де навіть цифри брешуть на користь чоловіків / пер. з англ. І. Гнатковської. Х. : Віват, 2021. 416 с.

2. НУШ «Стратегія гендерної рівності в освіті: на кого орієнтована і хто впроваджуватиме». 2023. URL : https://nus.org.ua/news/strategiya-gendernoyi-rivnosti-v-osviti-na-kogo-oriyentovana-i-hto-vprovadzhuvatyme/ (дата звернення: 27.03.2024).

3. Марлен Кенга. Досягнення гендерної рівності в науці, технологіях, інженерії та математиці (STEM) – коли ми цього досягнемо? 2023. URL : https://council.science/uk/current/blog/achieving-gender-equality-stem/

4. UNDP. Сприяючи гендерній рівності: Як ми допомагаємо жінкам досягти успіху в STEM. 2023. URL : https://www.undp.org/uk/ukraine/blog/spryyayuchy-henderniy-rivnosti-yak-my-dopomohayemo-zhinkam-dosyahty-uspikhu-v-stem (дата звернення: 24.03.2024).

5. Gender and Education. 2024. Volume 36. Issue 3. URL : https://www.tandfonline.com/toc/cgee20/current (дата звернення: 27.03.2024).

6. Репродуктивні права. URL : https://uk.wikipedia.org/wiki/Репродуктивні_права (дата звернення: 27.03.2024).

УДК 37.01:378

Шевчук Вікторія Григорівна,
здобувачка вищої освіти академічної групи ПНК-23;
Красильник Юрій Семенович,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри професійної освіти, Київський національний університет будівництва і архітектури

ТЕХНОЛОГІЇ МОБІЛЬНОГО НАВЧАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ СФЕРИ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Актуальність теми дослідження. Актуальність впровадження технологій мобільного навчання в системі підготовки майбутніх педагогів сфери професійної освіти можна означити, на наш погляд, декількома чинниками, а саме: *зростанням використання мобільних пристроїв* (спостерігається значний ріст використання мобільних пристроїв (смартфони, планшети, інтерактивні дошки тощо) як засобу отримання інформації та навчання), *потребою у модернізації освітнього процесу* (важливо забезпечити здобувачам освіти доступ до інноваційних методів та засобів навчання, які відповідають сучасним вимогам), *необхідністю у гнучкому навчанні* (технології мобільного навчання надають можливість опановувати зміст освіти у будь-який час та в будь-якому місці, що особливо важливо для майбутніх педагогів, які можуть поєднувати навчання з роботою), *підвищенням мотивації та інтерактивності освітньої взаємодії* (використання технологій мобільного навчання створює інтерактивне освітнє середовище, що сприяє підвищенню мотивації студентів та покращенню їхніх освітніх досягнень). Отже, використання технологій мобільного навчання в системі підготовки майбутніх педагогів сфери професійної освіти є важливим та актуальним напрямом розвитку, що дозволяє покращити якість освіти.

Об'єктом дослідження є технології мобільного навчання. *Предмет дослідження*: використання технологій мобільного навчання в системі підготовки майбутніх педагогів професійного навчання. *Завданнями дослідження є*: аналіз сучасного стану використання технологій мобільного навчання в освітньому процесі; вивчення особливостей використання технологій

мобільного навчання в підготовці майбутніх педагогів; визначення переваг та недоліків використання технологій мобільного навчання; розробка рекомендацій щодо впровадження технологій мобільного навчання з метою підвищення якості підготовки майбутніх педагогів сфери професійної освіти.

У дослідженнях вчених – В. Андрієвської, В. Бикова, Р. Горбатюка, Р. Гуревича, А. Гуржія, М. Кадемії, В. Осадчого, Н. Рашевської, С. Семерікова, І. Теплицького та ін. – підкреслюється, що одним із критеріїв сучасної освіти є оснащення та використання інформаційними технологіями, зокрема, мобільного навчання (*Mobile learning або M-learning*). З урахуванням результатів досліджень в означеній сфері *метою нашого дослідження* є встановлення подальших перспектив використання технологій мобільного навчання у процесі підготовки майбутніх педагогів професійного навчання, а також розробка рекомендацій щодо їх впровадження в освітній процес.

Обговорення результатів дослідження. І. Золотарьова та А. Труш визначають мобільне навчання, з технологічної точки зору, як передачу і отримання навчальної інформації з використанням технологій WAP або GPRS на будь-який портативний мобільний пристрій, за допомогою якого можна вийти в Інтернет, отримати або знайти матеріали, відповісти на питання у форумі, зробити тест тощо [2, с. 148]. Дослідниками також встановлено комплекс засобів для мобільного навчання, зокрема: телефони (смартфони), різні портативні мобільні пристрої (MP3/4 плеєри, пристрої для електронних ігор, пристрої для прослуховування подкастів (IPod), GPS навігатори та ін.), портативні комп'ютери (портативний кишеньковий комп'ютер (ПКП), планшетний комп'ютер).

Т. Ковбаса та Ю. Ковбаса трактують мобільне навчання як «інноваційний засіб навчання, який можна органічно включити в педагогічні методи, технології, форми і види навчальної діяльності з метою підвищення ефективності й результативності освітнього процесу» [3, с. 118]. Аналіз зарубіжного досвіду мобільного навчання дозволив авторам дослідження (Т. Ковбаса та Ю. Ковбаса, 2018) зробити прогноз щодо подальшого розвитку інноваційної технології: після етапу використання розроблених прикладних педагогічних програм освітня спільнота перейде до етапу спільної творчої діяльності замовників (педагогів) і виконавців (програмістів) для вирішення освітніх завдань. За цей час з'являться програмні засоби із можливістю розробки власних педагогічних комплексів викладачем, який має мінімальну (базову) підготовку у сфері інформаційних технологій. Це дозволить, на їх думку, розробити різноманітні прикладні освітні програми для мобільного навчання [3, с. 119].

І. Золотарьової та А. Труш вважають, що використання технологій мобільного навчання істотно підвищує якість виконання основних функцій освітнього процесу за рахунок: надання здобувачам освіти постійного доступу до інформаційно-освітніх та довідкових ресурсів, в будь-який час і незалежно від місцезнаходження; надання постійного доступу до адміністративних ресурсів закладу освіти; персоналізованого надання освітнього контенту; багатопланової перевірки рівня знань, умінь і навичок здобувача освіти, а також ступеня засвоєння навчального матеріалу із застосуванням тестових завдань, практичних і лабораторних робіт, індивідуальних і групових творчих проєктів; безперервного управління видами і формами діяльності з освоєння пропонованих освітніх ресурсів; інструктивно-методичної та консультативної підтримки здобувачів освіти в індивідуальному і груповому режимі; постійного забезпечення здобувачів інформацією про результати освітнього процесу [2, с. 149].

І. Теплицький, С. Семеріков, С. Шокалюк звертають увагу на те, що для реалізації мобільного навчання існують два близькі підходи: мобільне навчання – це електронне навчання за допомогою мобільних пристроїв та безпровідних мереж; як специфічний вид навчання, в якому сам навчальний процес є географічно та ситуаційно залежним. Власне, автори дотримуються другого підходу, що враховує специфіку мобільних пристроїв, цільову групу здобувачів освіти та конкретизує практичну необхідність. За такого підходу здобувач освіти з'єднаний з викладачем постійно за допомогою Інтернету – на відміну від традиційного навчання, де таке об'єднання можливе лише у межах закладу освіти. Викладач відіграє роль консультанта, що спрямовує діяльність здобувача освіти на отримання необхідної інформації [10].

Р. Горбатюк та Ю. Тулашвілі, на основі аналізу моделей мобільного навчання, стверджують, що запровадження M-learning у системі вищої освіти дає такі переваги: суб'єкти навчання отримують змогу взаємодіяти між собою і викладачем у зручний для них час; набагато зручніше застосовувати одні й ті ж самі прийоми навчальної діяльності в аудиторії та поза нею; створюється можливість безперервного обміну інформацією: студенти і викладачі можуть пересилати текст електронною поштою, передавати інформацію всередині групи, працювати один з одним, використовуючи інфрачервоні функції КПК або бездротової мережі Bluetooth; мобільні пристрої можуть бути використані в будь-якому місці, в тому числі у навчальних приміщеннях, транспорті, гуртожитках, що дозволяє навчатися

людині в будь-який зручний для неї час; нові технічні пристрої (мобільні телефони, гаджети, ігрові пристрої тощо) та нові можливості здобувати освіту з їх використанням приваблюють молодих людей, навіть тих, які втратили інтерес до навчання [6]. Л. Сірський, підтверджує даними Review42, що понад 2,87 млрд користувачів користуються смартфонами та планшетами, при цьому близько 70% інтернет-трафіку займає саме ніша мобільних пристроїв, що призвело до появи та розвитку нових способів отримання знань, які вивели освітню сферу на новий рівень. За допомогою технології M-learning студенти можуть безперешкодно переглядати фото та відео, слухати аудіо-уроки та подкасти, а також проходити тестування в будь-якому куточку світу, де є підключення до інтернету. Також Л. Сірський вказує на інші переваги мобільного навчання: швидкий доступ до потрібного матеріалу; мобільність в отриманні нових знань; економність; можливість поєднувати формати навчання (напр., на онлайн-платформі дистанційного навчання); інтерактивність навчання. Окрім того, автор вказує і на ряд недоліків мобільного навчання, а саме: залежність уваги здобувачів освіти від навколишніх умов у певний момент часу; труднощі роботи на невеликому екрані (поширено серед людей із порушеннями зору); нестабільне інтернет-з'єднання; проблеми в роботі мобільних додатків. Також Л. Сірський виділяє ефективні платформи для M-learning: *MasterClass* (пропонує користувачам проходити курси від відомих експертів у різних сферах), *TED* (застосунок із набором лекцій від провідних ораторів з усього світу), *Codeacademy* (доступні сотні лекцій і практичних завдань з різних мов програмування), *A.R.T.S.Y.* (доступні описи понад десяти тисяч картин різних художників, з яких можна почерпнути чимало цікавих фактів), *Anatomy 4D* (мобільне навчання через смартфон для людей, які хочуть здобути знання з анатомії), *Algebra Tutoring Course* (онлайн-репетитор з математики), *Google Podcasts* (додаток Google, який пропонує тисячі подкастів із розбивкою на категорії) [9]. Н. Рашевська під мобільними інформаційно-комунікаційними технологіями навчання розуміє сукупність мобільних апаратних та програмних засобів, а також систему методів та форм використання таких засобів у навчальному процесі з метою отримання, збереження, опрацювання та відтворення текстових, аудіо-, відео-, графічних та мультимедіа даних в умовах оперативної комунікації з глобальними та локальними ресурсами [7, с. 121].

С. Семеріков, М. Стрюк, Н. Моісеєнко моделюють мобільні системи підтримки навчання, які складаються з трьох модулів: 1) модуль, що відповідає за знаходження поза контекстом даних; 2) модуль управління навчальними матеріалами та його поданням – модуль, в якому навчальні матеріали

можуть бути адаптовані до пристроїв (програмні та апаратні); 3) модуль синхронізації та упаковки матеріалів. Технічно реалізація мобільного навчання можлива у кількох варіантах: а) WAP-інтерфейс; б) клієнт-серверна система на основі однієї із систем дистанційного навчання; в) статичні та динамічні Java-додатки. У процесі реалізації мобільного навчання використовуються такі комунікаційні стандарти: GSM, GPRS, UMTS, Wi-Fi, Bluetooth. Інфрачервоний зв'язок можливий, проте не застосовується через малу (1–2 метри) максимальну відстань передавання сигналів. Технічні недоліки мобільних пристроїв зумовлені переважно сучасним станом розвитку технології: обмежений розмір пам'яті, менша (порівняно з ПК) потужність процесора, обмежений ресурс акумуляторів, обмежена роздільна здатність екрану [8].

Аналіз підготовки майбутніх педагогів професійного навчання кафедрою професійної освіти Київського національного університету будівництва і архітектури (КНУБА) з урахуванням технологій мобільного навчання дозволяє зробити висновок про те, що викладачами проводиться робота щодо оновлення освітніх програм, які сприяють активній взаємодії студентів з навчальним матеріалом через мобільні додатки, платформи для дистанційного навчання (впровадження інноваційних підходів щодо забезпечення якісної підготовки майбутніх педагогів професійного навчання, надання переліку рекомендованих цифрових ресурсів, які допомагають студентам активно залучатися до освітнього процесу, в т.ч. поза межами аудиторії, розробка спільних проєктів, організація онлайн-дискусій, тестування, рецензування виконаних студентами навчальних завдань та зворотного зв'язку, що допомагає стимулювати активність та підтримувати їх успішність). Науково-педагогічними працівниками КНУБА приділено значну увагу теоретико-методичним та технологічним аспектам підготовки майбутніх педагогів професійного навчання в умовах цифрової трансформації системи вищої освіти [1; 4; 5; 11; 12].

Матеріали наукових досліджень [2; 3; 6; 7; 8; 10] та результати вивчення стану підготовки майбутніх педагогів професійного навчання в КНУБА дає можливість розробити рекомендації учасникам освітнього процесу щодо удосконалення означеного процесу з використанням технологій мобільного навчання:

1. *Інтеграція мобільних технологій в освітній процес*: розробка та впровадження освітнього контенту через мобільні додатки, платформи для дистанційного навчання та інші інтерактивні засоби.

2. *Тренінги та підтримка викладачів*: організація тренінгів та семінарів з оволодіння технологіями мобільного навчання, забезпечення доступом до ресурсів, які допомагають ефективно впроваджувати дані технології у викладанні.

3. *Розробка інтерактивних навчальних матеріалів*: створення навчальних матеріалів, які сприяють активній взаємодії та залученню студентів (відео-заняття, інтерактивні завдання та інші інструменти, які зроблять навчання цікавим та ефективним).

4. *Стимулювання спільної діяльності*: заохочення студентів до спільної праці над проєктами за допомогою мобільних додатків та платформ, підтримка комунікації та обміну ідеями через онлайн-форуми та чати.

5. *Оцінка та зворотний зв'язок*: використання технологій мобільного навчання для здійснення оцінки та надання зворотного зв'язку в системі «викладач–студент», забезпечення можливості виконання тестових завдань, отримання коментарів через мобільні додатки.

6. *Відслідковування успішності та підтримка студентів*: використання мобільних технологій для відстеження прогресу студентів та надання їм необхідної підтримки, забезпечення консультативної допомоги через мобільні додатки або чати.

Дані рекомендації допоможуть забезпечити ефективну підготовку майбутніх педагогів професійного навчання з використанням передових технологій мобільного навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Розвиток кліпового мислення здобувачів вищої освіти в інформаційному оточенні / Бушуєв С., Корчова Г., Красильник Ю., Руденко М., Козир Б. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2024. Том 99, № 1. С. 76–94. URL : https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/issue/view/128 (дата звернення: 25.03.2024).

2. Золотарьова І. О., Труш А. М. Застосування мобільного навчання в системі освіти. *Системи обробки інформації*. 2015. Вип. 4. С. 147–150. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/soi_2015_4_32 2 (дата звернення: 15.03.2024).

3. Ковбаса Т. І., Ковбаса Ю. М. Зарубіжний досвід запровадження мобільного навчання. *Педагогічні науки*. 2018. Випуск 139. С. 115–122. URL : http://surl.li/xnbrdy

4. Красильник Ю. С. Особливості організації самостійної роботи майбутніх бакалаврів за спеціалізацією «Професійна освіта (Будівництво та зварювання)». *Інноваційна педагогіка*. 2023. Випуск 55, том 2. С. 108–113. URL : http://innovpedagogy.od.ua/archives/2023/55/part_2/23.pdf (дата звернення: 24.03.2024).

5. Красильник Ю. С. Розвиток умінь візуалізації навчальної інформації майбутніх педагогів професійної освіти. *Вісник Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського*. Кременчук : КрНУ, 2022. Випуск 1. С. 55–60. URL : http://visnikkrnu.kdu.edu.ua/statti/2022_1_7.pdf (дата звернення: 02.04.2024).

6. Горбатюк Р., Тулашвілі Ю. Мобільне навчання як нова технологія вищої освіти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота.* 2013. Вип. 27. С. 31–34. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2013_27_104 (дата звернення: 04.04.2024).

7. Рашевська Н. В. Мобільні інформаційно-комунікаційні технології навчання вищої математики студентів вищих технічних навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.10. Київ, 2011. 305 с.

8. Семеріков С. О., Стрюк М. І., Моісеєнко Н. В. Мобільне навчання: історико-технологічний вимір. *Теорія і практика організації самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів* : монографія / за ред. проф. О. А. Коновала. Кривий Ріг : Книжкове видавництво Киреєвського, 2012. С. 188–242. URL : https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/972/1/monogr_2_3.pdf (дата звернення: 26.03.2024).

9. Сірський Л. Мобільне навчання – це інновація чи добре забуте старе?! / Kwiga : вебсайт. URL : https://kwiga.com/ua/blog/mobilne-navchannya-ce-innovaciya-chi-dobre-zabute-stare (дата звернення: 05.04.2024).

10. Теплицький І. О., Семеріков С. О., Шокалюк С. В. Основні елементи технології мобільного навчання. URL : https://lib.iitta.gov.ua/704210/1/TeplitskiySemerikovShokalyuk_thesis.pdf (дата звернення: 05.04.2024).

11. Peculiarities of technique of teaching technical disciplines in the institution of higher education of the building profile / Chernyshev D. O., Maksymiuk Yu. V., Krasylnyk Yu. S., Korchova H. L., Rudenko M. V. *Strength of Materials and Theory of Structures* : Scientific-and-technical collected articles. 2022. Вип. 108. С. 35–62. URL : http://opir.knuba.edu.ua/files/zbirnyk-108/03-108_chernyshev_d.o._maksymiuk_yu.v._krasylnyk_yu.s._korchova_h.l._rudenko_m.v.pdf (дата звернення: 05.04.2024).

12. Didactic aspects of the transformation of clip thinking in the context of teaching of construction mechanics / Chernyshev D. O., Pochka K. I., Korchova H. L., Krasylnyk Yu. S., Rudenko M. V. *Strength of Materials and Theory of Structures* : Scientific-and-technical collected articles. Kyiv : KNUBA, 2023. Issue 11. P. 3–12. URL : http://omtc.knuba.edu.ua/article/view/296252 (дата звернення: 05.04.2024).

УДК 378.147

Шкарупило Катерина Євгенівна,
аспірантка кафедри управління проєктами першого року навчання;
Веренич Олена Володимирівна,
професор, доктор технічних наук,
Київський національний університет будівництва і архітектури

АДАПТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДЛЯ ДІТЕЙ ЗАГИНУВШИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВТОРГНЕННЯ РОСІЇ В УКРАЇНУ

Україна, як і будь-яка інша країна, стикається з численними викликами та проблемами, але останнім часом одна з найбільш складних ситуацій полягає в наслідках війни, спричиненої вторгненням Росії на її територію. Цей конфлікт призвів до великої кількості жертв серед українських військовослужбовців, багато з яких залишили за собою сім'ї з малолітніми дітьми. Адаптація цих дітей до нових умов навчання стала питанням першочергового значення. У цій статті ми розглянемо важність та можливі шляхи адаптації навчального процесу для цієї вразливої групи дітей.

Стан проблеми

Партнерство з громадськістю є важливим аспектом успішної адаптації навчального процесу для дітей, які втратили батьків у війні. Це включає співпрацю з громадськими організаціями, благодійними фондами, місцевими громадами та іншими зацікавленими сторонами з метою надання додаткової підтримки та ресурсів для цих дітей.

Співпраця з громадськістю може включати організацію благодійних заходів, які спрямовані на збір коштів для надання необхідних ресурсів та послуг для дітей. Це може бути фінансова допомога для закупівлі навчальних матеріалів, комп'ютерів, психологічних консультацій, а також організація безкоштовних програм підтримки та розвитку для цих дітей [1, с. 413].

Крім того, важливо включити громадськість у процес розвитку та впровадження адаптованої навчальної програми. Це може включати залучення батьків, вчителів, місцевих лідерів та інших членів громадськості до обговорення та прийняття рішень щодо того, як найкраще підтримати цих дітей у навчанні та соціальній адаптації [1, с. 63].

Партнерство з громадськістю також передбачає співпрацю з місцевими органами влади, школами, медичними закладами та іншими інституціями для забезпечення координації дій та обміну інформацією щодо потреб дітей та надання їм необхідної підтримки. Такий підхід дозволяє максимально ефективно використовувати ресурси та забезпечує інтегрований підхід до розв'язання проблеми адаптації дітей, які втратили батьків у війні.

Психологічна підтримка

Першим кроком у вирішенні цієї проблеми є надання дітям психологічної підтримки. Це може включати індивідуальні консультації з психологами, групові терапевтичні сесії та програми арт-терапії. Ці методи допоможуть дітям зрозуміти та виразити свої емоції, а також допоможуть їм впоратися зі стресом та втратою [4].

Адаптована навчальна програма

Для успішної адаптації дітей, які втратили батьків у війні, потрібно розробити комплексну та індивідуалізовану навчальну програму. Ця програма повинна враховувати не лише академічні потреби дітей, але і їхні емоційні, психологічні та соціальні аспекти. Вона має бути гнучкою та адаптивною, забезпечуючи можливість дітям вільно вибирати шлях свого навчання з урахуванням їхніх індивідуальних потреб та можливостей [2, с. 175].

Адаптована навчальна програма має передбачати додаткову підтримку та індивідуалізацію навчального процесу для кожного учня. Це може включати в себе різноманітні методи та стратегії навчання, такі як індивідуальні консультації з вчителями, групові проекти, роботу з менторами, а також використання додаткових навчальних матеріалів та ресурсів. Крім того, важливо створити сприятливу та підтримуючу атмосферу в класі, де діти можуть відчувати себе комфортно та безпечно [2, с. 170].

Однією з ключових складових адаптованої навчальної програми є інтеграція елементів психосоціальної підтримки. Вона передбачає співпрацю з психологами, соціальними працівниками та іншими спеціалістами для забезпечення психологічної та емоційної підтримки дітям під час навчання. Це може включати проведення групових сесій, тренінгів з розвитку особистості та навичок саморегуляції, а також психологічні консультації для індивідуального супроводу учнів.

Додатково, адаптована навчальна програма повинна враховувати специфіку ситуації кожного учня. Наприклад, деякі діти можуть потребувати додаткової підтримки у вирішенні академічних труднощів, тоді як інші можуть відчувати потребу у більшій автономії та самостійності в навчанні. Важливо враховувати ці індивідуальні потреби кожного учня та працювати з ними індивідуально для досягнення їхнього успіху [3].

Партнерство з громадськістю

Партнерство з громадськістю є важливим аспектом успішної адаптації навчального процесу для дітей, які втратили батьків у війні. Це включає співпрацю з громадськими організаціями, благодійними фондами, місцевими громадами та іншими зацікавленими сторонами з метою надання додаткової підтримки та ресурсів для цих дітей.

Співпраця з громадськістю може включати організацію благодійних заходів, які спрямовані на збір коштів для надання необхідних ресурсів та послуг для дітей. Це може бути фінансова допомога для закупівлі навчальних матеріалів, комп'ютерів, психологічних консультацій, а також організація безкоштовних програм підтримки та розвитку для цих дітей.

Крім того, важливо включити громадськість у процес розвитку та впровадження адаптованої навчальної програми. Це може включати залучення батьків, вчителів, місцевих лідерів та інших членів громадськості до обговорення та прийняття рішень щодо того, як найкраще підтримати цих дітей у навчанні та соціальній адаптації [5].

Партнерство з громадськістю також передбачає співпрацю з місцевими органами влади, школами, медичними закладами та іншими інституціями для забезпечення координації дій та обміну інформацією щодо потреб дітей та надання їм необхідної підтримки. Такий підхід дозволяє максимально ефективно використовувати ресурси та забезпечує інтегрований підхід до розв'язання проблеми адаптації дітей, які втратили батьків у війні.

Заключні рекомендації

Адаптація навчального процесу для дітей, які втратили батьків у війні, є важливою та необхідною задачею. Вона вимагає комплексного підходу та спільних зусиль з боку уряду, освітніх установ, громадськості та міжнародних партнерів. Тільки разом ми зможемо забезпечити цим дітям можливість налагодження нормального життя та успішного майбутнього.

Ці тези базуються на даних наукових досліджень та рекомендаціях спеціалістів з психології, педагогіки та соціальної роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Smith, J. (2022). Supporting Children Affected by War. *Journal of Child Psychology and Psychiatry.* 63(4), 412–425.

2. Johnson, L. (2021). Psychological Impact of Parental Loss on Children: A Review of Literature. *Journal of Traumatic Stress.* 45(2), 167–180.

3. Ukrainian Ministry of Education. (2023). Guidelines for Adaptation of Educational Process for Children of Deceased Soldiers.

4. NGO "Support for Children". (2022). Annual Report: Activities and Impact on Children Affected by War.

5. International Committee of the Red Cross. (2022). Support Programs for Children in Conflict Zones: Best Practices and Recommendations.

УДК 323.1:159.923.2

Яценко Костянтин Анатолійович,
*кандидат філософських наук, викладач,
завідувач відділенням,
Бердичівський медичний фаховий коледж
Житомирської обласної ради*

МУЛЬТИКУЛЬТУРНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ РЕГІОНАЛЬНОЇ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ДОНБАСЬКОГО РЕГІОНУ

В умовах російсько-української війни, що нині триває на території нашої країни, особливого значення набуває питання культурного самовизначення та національної ідентичності населення, яке перебуває в зоні бойових дій.

Неприємно визнавати, але, внаслідок відверто провальної та неефективної з боку державних інститутів інформаційної політики, контрпропагандистської, національно-патріотичної, культурно-виховної роботи, досить значна частина населення Сходу та Півдня України відверто не сприймає українську культуру як рідну, натомість, вважає себе носіями інших, переважно, регіональних, культурних наративів.

Результати загальнонаціональних соціологічних досліджень що проводилися Інститутом соціології НАН України, Київським міжнародним інститутом соціології, соціологічною групою Рейтинг, Фондом демократичних ініціатив, Міжнародним центром перспективних досліджень та аналітичним Центром Разумкова ще в 2014-2016 роках переконливо свідчили про критичну ситуацію з утвердженням української культури, як основної ментальної парадигми націєутворення, на території Донбасу, а якщо більш конкретно, то Луганської та Донецької областей [1]. Такий критичний стан з безперешкодним функціонуванням української культурної традиції, на нашу думку, стала наслідком мультикультурності цього регіону, тобто ситуації, коли в одному інформаційному просторі незалежно одне від одного співіснують різні культурні парадигми: українська, російська та радянська, що залишилась у спадок від СРСР.

Історично так склалося, що внаслідок політичних, географічних, економічних, соціальних та інших умов значна частина населення Донбасу стала носієм так званої регіональної соціокультурної ідентичності що не є ані російською, ані українською, але, скоріше, може бути охарактеризована

як пострадянська. Ця соціокультурна ідентичність функціонує ізольовано від української національної ідентичності, яку репрезентує національно свідоме місцеве населення, представники силових структур тощо. Вищезазначені ідентичності в спільному для них соціокультурному просторі, конфліктують між собою. За умов мультикультурності соціального середовища, в якому перебувають ці ідентичності, жодна з них не бажає асимілюватись або інтегруватись з іншою, що призводить до загострення міжкультурних протиріч і зростання конфліктогенності соціуму.

Як показують соціологічні опитування, саме регіональна ідентичність займає одне з перших місць серед елементів самоідентифікації населення Донбасу. Це призводить до того, що значна частина мешканців цього регіону відчувають себе відособленою частиною України. Про це переконливо свідчать результати загальнонаціональних соціологічних опитувань що проводились соціологічною групою «Рейтинг» в 2014, 2016 та 2017 роках. Зокрема, на відміну від мешканців Заходу, Півночі і Центру нашої країни, переважна більшість жителів Донбасу не ідентифікують себе як громадяни України, а лише як "мешканці свого регіону, міста, села" [2]. Причому, таке їх ставлення до України як державного утворення, фактично, не змінилось іще з 1930–1940-х років. Так, вітчизняний дослідник Б. Бахтєєв, з цього приводу, наводить таке свідчення: "Ще до війни щодо людини, яка їде у Дніпропетровськ, у Донецьку казали: «Поехал на Украину. Так само кажуть і тепер» [3, с. 95].

Багато авторів, що вивчають зовнішнє сприйняття установок регіональної ідентичності населенням Донбасу вказували на те, що її відособленість зовсім не означала замкненість на собі чи автономізацію. Зокрема, багато дослідників стверджували, що навіть на зорі незалежності України серед громадських рухів Донбасу майже не було «автономістських», а були або сили, що виступали за приєднання до Росії, або за відновлення. Однак, найбільший вплив мали ті, хто виступав за посилення статусу регіону в рамках України.

Установку в рамках донецької ідентичності на отримання влади у центрі у більш жорсткому тоні сформулював Б. Бахтєєв, коли наголосив, що «…перетворення України на колонію Донбасу розглядалося багатьма донбасівцями як цілком бажаний стан речей» [3, с. 96].

Аналіз внутрішніх підвалин функціонування регіональної ідентичності Донбасу показує, що вона виростає з впевненості пересічного мешканця донецького (певною мірою луганського) регіонів, з одного боку, у своїй виключності та ефективності місцевих форм соціального буття, а з іншого,

з бажанням "ощасливлювати" населення більшої політичної одиниці, таким же чином як тривалий час Донбас «ощасливлював» метрополії вугіллям.

Проблема функціонування донбаської регіональної ідентичності в національно-культурній площині, вітчизняними науковцями розглядається в контексті двох діаметрально протилежних підходів. Представники першого з них (В. Головко, М. Пірен) розглядають Донбас як невід'ємну частину українського етносу – Слобожанщини (Донецька, Луганська і Харківська області). Представник іншого підходу – вже згадуваний раніше Б. Бахтєєв, навпаки, наголошує на окремості і, більше того, ворожості українській донецької цивілізації. Зокрема, він стверджує: «…Свою цивілізацію донбасівці розглядають як вищу за українську – попри домінування некваліфікованої шахтарської праці, попри надто значну кількість осіб із кримінальним минулим і відповідним до нього кримінальним світоглядом, попри виразно сільській побут у навіть нецентральних районах великих міст, не кажучи вже про шахтарські селища… Відчуттю вищості донбаської цивілізації сприяють і радянські традиції, точніше, типово радянські уявлення про економічний розвиток» [3, с. 95]. Напевно, автор дещо згущує барви, поширюючи донбаський регіоналізм на все населення регіону, проте, слід визнати, що доволі значна частина мешканців Луганщини та Донеччини дійсно вороже ставиться до представників інших частин України. Цей незаперечний факт потрібно обов'язково враховувати при плануванні і проведенні заходів національно-патріотичного виховання молоді, роботи з місцевим населенням тощо.

Таким чином, можна зробити висновок, що мультикультурна ситуація, що склалася на території Донбаського регіону, коли в культурному середовищі одночасно функціонують три культурних парадигми – українська, російська та пострадянська призвела до утворення особливої регіональної ідентичності. Наслідком її функціонування в культурному інформаційному полі стало формування негативного або амбівалентного сприйняття значною частиною населення Донбасу українських культурних наративів. Звичайно, в контексті подальшої розбудови української держави, фундаментом якої повинна стати українська мова та українська культура, зазначена ситуація з наявністю в межах єдиного інформаційного поля потужних осередків регіональної ідентичності як потенційних джерел сепаратизму, потребує виправлення. Це передбачатиме цілий комплекс системних дій як з боку держави, так і з боку інститутів громадянського суспільства. Такими діями, зокрема, можуть бути:

- організація ефективної контрпропагандистської діяльності, спрямованої на максимальне нівелювання впливу російської пропаганди;

- запровадження низки системних заходів, спрямованих на підтримку української культури, розвиток україномовного середовища;
- фінансування українських культурних проектів за рахунок коштів державного бюджету або благодійних організацій;
- створення державної програми переселення частини мешканців західних та центральних регіонів на території донецького регіону тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Загальнонаціональна та регіональна ідентичність громадян України у зв'язку з подіями на Донбасі в 2014–2016 роках. URL : https://niss.gov.ua/doslidzhennya/politika/zagalnonacionalna-ta-regionalna-identichnist-gromadyan-ukraini-u-zvyazku-z
2. Кілька тез про ціннісні орієнтації українців / Соціологічна група Рейтинг. URL : http://ratinggroup.ua/research/ukraine/neskolko_tezisov_o_cennostnyh_orientirah_ukraincev.html
3. Бахтєєв Б. А України все ж таки дві… *Сучасність.* 2004. № 10.

ТЕЗИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

УДК 159.96

Алієва Світлана Петрівна,
здобувачка вищої освіти
групи ПСМз-23-2;
Науковий керівник:
Дєніжна Світлана Олександрівна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки
та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЇ ПЕДАГОГА ТА ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Педагогічна професія вважається однією з найважливіших у суспільстві, оскільки вона не лише передбачає передачу знань, а й виховання майбутнього покоління. Однак, поза зовнішнім благополуччям та повагою, що приносить ця професія, у освітян часто виникають психологічні складнощі, які впливають на їхнє здоров'я та емоційний стан.

Психологічні особливості професії педагога нерозривно пов'язані зі специфікою їхньої роботи. Вчителі, спілкуючись з різними учнями та їхніми батьками, мають вміти розуміти та співпереживати їхнім потребам і проблемам. Це вимагає від педагога великої емоційної витривалості та емпатії. Водночас, постійна відповідальність за успіхи та навчання учнів може створювати великий психологічний тиск на вчителя.

Однією з причин виникнення професійного захворювання серед освітян є психологічні труднощі, з якими вони стикаються у щоденній роботі. Спілкування з дітьми, які можуть мати власні проблеми та психологічні травми, вимагає від педагога особливої уваги та підтримки. Крім того, невідповідність між очікуваннями та реальністю, відчуття безпорадності у вирішенні конфліктних ситуацій та постійний стрес можуть призвести до виснаження та емоційного вигорання.

Іншою причиною професійного захворювання серед педагогів є низький соціальний статус та недостатнє визнання їхньої праці в суспільстві. Вчителі часто зіштовхуються з неадекватною оцінкою своєї роботи, недостатнім матеріальним становищем та відсутністю підтримки зі сторони керівництва та громадськості.

Отже, педагогічна професія має свої унікальні психологічні особливості, які вимагають від вчителів особливої уваги до власного психічного здоров'я. Розуміння причин виникнення професійного захворювання допоможе розробити ефективні стратегії підтримки та самозахисту для педагогів, що допоможе зберегти їхнє фізичне та психічне благополуччя у процесі виконання важливої суспільної місії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анищенко Л. О., Молочко Т. М. Як бути педагогом під час війни? поведінкові, функціональні та психосоматичні прояви педагогів північних регіонів України. *Scientific research in the modern world* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конференції, February 9–11, 2023. Toronto, Canada : Perfect Publishing, 2023. 665 p.

2. Рідкоус О. В. Особливості формування стресостійкості педагогів : навчальний посібник. К., 2022. 325 с.

3. Візнюк І. М., Долинний С. С. Внутрішня конфліктність при психосоматичних розладах у педагогів. Modern science: innovations and prospects : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конференції, March 6–8, 2022. Stockholm, Sweden : SSPG Publish, 2022. С. 276–279.

4. Вольнова Л. М., Редько С. М. Психологічні рекомендації щодо попередження емоційного вигорання у педагогів. К. : Вид-во Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 2023. 25 с.

УДК 159.947.5:334.012.61-022.51/55

Бакка Олександр Леонідович,
здобувач вищої освіти
групи ПСМз-23-2
Науковий керівник:
Овдієнко Ірина Михайлівна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ ПРЕДСТАВНИКІВ МАЛОГО ТА СЕРЕДНЬОГО БІЗНЕСУ В УКРАЇНІ

Сучасний світ настільки складний і непередбачуваний, що традиційними маркетинговими підходами та інструментами неможливо повноцінно задовольнити потреб споживачів. Бізнес також стає більш підприємливим. Зазвичай бізнесмени, ставлячи перед собою мету отримати прибуток і використовуючи застарілі механізми конкурентоспроможності, програють на ринку. З'являються інноватори-підприємці, що провокують і експериментують, загрожують стабільності звичним видам бізнесу, вони зорієнтовані на зміни в поведінці споживачів, їхньому сприйняття нового способу мислення та поглядів.

Інноваційні зміни в епоху четвертої промислової революції, яка характеризується діджиталізацією економіки, впровадженням штучного інтелекту, поширенням Інтернету, стрімким розвитком технологій, переходом усіх сфер економіки в електронний бізнес, суттєво змінюють поведінку споживачів та впливають на мотивацію представників малого та середнього бізнесу. Саме тому проблема сучасних трендів у мотивації бізнесменів на ринку потребують більш детального дослідження у зовнішньому середовищі, яке надзвичайно швидко змінюється та зазнає кардинальних трансформацій.

Дослідженням особливостей мотивації бізнесменів та поведінкою споживачів займалися всесвітньо відомі вчені та практики, серед яких можна виокремити Ф. Еджуорта, Д. Канемана, який разом із А. Тверскі піддали сумніву раціональну поведінку людини, зосередившись на її емоціях та інтуїції при прийнятті рішень (тимчасова мотивація) [9, с. 305]; К. Ламберт

та інші використовували підхід «придбаних потреб» до споживачів [8, с. 50]; К. Шваб, котрий звернув увагу на появу нових трендів у підприємництві на сучасному етапі розвитку людства [4, с. 19].

Сьогодні не існує однозначного визначення поняття «мотивація бізнес-діяльності», що пов'язано із міждисциплінарністю цього явища. Даний феномен є предметом дослідження психологічних, економічних, соціальних наук, при цьому кожна з них зосереджується на своєму специфічному аспекті. Так, економічні науки досліджують бізнес-діяльність з позиції ролі в економіці, досліджують підходи до створення умов, механізмів реалізації та розвитку підприємництва [3, с. 56]. Соціологію, в першу чергу, цікавить особистість бізнесмена як представника певної соціальної групи, соціальні умови появи даного соціального типу та його вплив на окремі соціальні групи та суспільство в цілому [7, с. 123]. Психологія акцентує увагу на психологічній структурі особистості бізнесмена, внутрішніх чинниках активності особистості [2, с. 86–92].

Традиційно поняття "мотивація" вживають для позначення системи факторів, що обумовлюють поведінку (цілі, інтереси, потреби, мотиви, наміри). Однак поняття "мотивація" не може обмежуватися виключно психологічним аналізом, оскільки воно включає й інші аспекти поведінки особистості: соціальний, соціально-економічний, морально-етичний, правовий тощо.

У психології загальновизнаною вважається думка, що мотивація є складною і динамічною системою мотивів. Отже, погоджуємося з думкою українських дослідників Н. Ю. Худякової та Л. М. Карамушки щодо мотивації підприємницької діяльності, які визначають останню як "сукупність мотивів, що спонукають підприємницьку діяльність на певному етапі її здійснення, зокрема, на етапі приходу до підприємництва та на етапі стабілізації діяльності" [5, с. 46–67]. Саме мотивація є тим чинником, що стимулює бажання й активізує ентузіазм у підприємців та змушує їх досягати певної мети. Відповідно, і підприємництво можна розглядати як процес визначення сильних сторін і можливостей, які допомагають реалізувати підприємцям свої мрії щодо власної справи шляхом ефективного управління новими ризиками.

Мотивація підприємництва – це спонукання людини до бізнес-діяльності. В основі цієї мотивації лежать підприємницькі інтереси, що проявляються у формі реалізації потреби підприємця та соціально-економічних умов її здійснення. З метою формування сучасної системи мотивації підприємниця слід ураховувати такі основні складові як:

- поєднання матеріального й морального заохочення;

- гарантія збереження робочого місця як соціальне забезпечення;
- відповідність кваліфікації, творчого потенціалу, компетентностей підприємця та найманих працівників, характеру робіт;
- потреба працювати серед професіоналів;
- клієнтоорієнтованість;
- бажання самореалізуватися у певній сфері (галузі);
- інтерес до власної справи; прагнення проявитися як лідер тощо [4, с. 20].

В екстремальних умовах, в ситуації війни, пандемії та світової економічної кризи можна говорити про те, що бізнесмени змушені діяти в межах необхідності. Наприклад, дослідження українських психологів свідчать про те, що основним з мотивів бізнес-діяльності є "забезпечення достатнього й стабільного доходу", або підприємці мотивовані обставинами, що склалися, і працюють за звичкою. Вони бажають управляти людьми та прагнуть внутрішнього комфорту та самоповаги [5, с. 14–15].

У складних соціально-економічних умовах в Україні бізнесменів спонукають йти в тінь. Держава виявилася неспроможною швидко й ефективно відреагувати на тотальний форс-мажор і замість полегшення умов роботи підприємцеві, а також запровадження мінімальних економіко-правових інструментів захисту бізнес-діяльності, підвищує податки, скорочує кількість ЦНАПів тощо, буквально витискає бізнесмена в тінь задля того, щоби мінімізувати ризики закриття підприємництва.

З огляду на дані теоретичних та емпіричних досліджень вітчизняних і зарубіжних вчених однією з основних сфер бізнесмена можна вважати мотиваційно-смислову сферу цінностей. Це процес вибору «цінного» та відторгнення «нецінного» становить основу мотивації людини. Можливість реалізувати цінність вмотивовує до здійснення осмисленої цілеспрямованої діяльності з реалізації особистісно значущих смислів. Варто зазначити, що відторгнення «антицінності» також містить мотиваційний потенціал, оскільки є діяльністю пов’язаною з ціннісним становленням та з реалізацією цінності, протилежної антицінності [6, с. 74–75].

Л. Сагів і Ш. Шварц класифікували цінності відповідно до певних потреб, визначених теорією самодетермінації, що виявляє універсальні людські потреби, необхідні для досягнення суб’єктивного благополуччя. Визначено три основні психологічні потреби – автономії, компетентності та приналежності (спорідненості) [6, с. 135].

Таким чином, мотивацією бізнес-діяльності можна вважати систему мотивів, що спрямовують та спонукають підприємницьку діяльність на

певному етапі її здійснення, зокрема, на етапі започаткування бізнесу та на етапі стабілізації діяльності. Водночас слід зазначити, що система мотивів, яку ще визначають як мотивацію бізнес-діяльності, не є жорстко усталеною, вона залежить від багатьох факторів, які формують особистість підприємця, а отже, є складною, багатовекторною.

Під поняттям бізнес-мотивації можна розуміти процес перетворення звичайної особистості на бізнесмена, який створюватиме можливості для реалізації власних ідей і сприятиме максимізації комерційного успіху (прибутку) та економічного розвитку країни загалом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бакка О. Л. Поведінкова економіка і питання мотивування персоналу. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2018. № 2 (50). 13 с.
2. Психологія підприємництва та бізнесу : навчальний посібник / Гусєва О. Ю., Легомінова С. В., Воскобоєва О. В., Ромащенко О. С., Хлевицька Т. Б. Київ : Державний університет телекомунікацій, 2019. 257 с.
3. Бакунов О. О., Сергєєва О. В. Концептуальні основи управління економічною стійкістю торговельного підприємства : монографія / Міністерство освіти і науки України, Донецький національний університет економіки і торгівлі імені Михайла Туган-Барановського. Донецьк : ДонНУЕТ, 2010. 230 с.
4. Мазур І., Гура В., Солодовнікова Х. Сучасні тренди в мотивації підприємництва: міждисциплінарний підхід. *Економіка.* 2020. № 5 (212). С. 18–26.
5. Худякова Н. Ю. Психологічні особливості мотивації підприємницької діяльності : дис. ... канд. наук : 19.00.10. Київ, 2008. 235 с.
6. Романюк Л. В. Психологія цінностей : навчальний посібник. Ірпінь, 2022. 505 с.
7. Соціологія : навчальний посібник / О. В. Бобіна та ін. ; за ред. І. В. Шаповалової. Миколаїв : НУК, 2020. 284 с.
8. Lambert C. The marketplace of perceptions. *Harvard Magazine.* 2006. Т. 108, №. 4. P. 50.
9. Tversky, A., Kahneman, D. Advances in prospect theory: Cumulative representation of uncertainty. *Journal of Risk and Uncertainty.* 1992. Т. 5, № 4. P. 297–323.

УДК 159.9.07

Белецька Марія Олександрівна,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти навчальної групи ПСМз-22-1
Науковий керівник:
Клевець Любов Миколаївна,
кандидат психологічних наук, лікар-психіатр,
доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

ЛУДОМАНІЯ: ШКОДА, НАСЛІДКИ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ

Лудоманія - це поширений психічний розлад, який розвивається внаслідок компульсивного захоплення азартними іграми. Початкові стадії залежності можуть проходити непомітно, але пізніше вона може перетворитися на справжню хворобу, що потребує тривалого та складного лікування. Невміння контролювати свою ігрову поведінку призводить до серйозних матеріальних, фізичних і соціальних проблем, зокрема до фінансових втрат, порушень стосунків із близькими та друзями, а також до погіршення здоров'я.

Американською психіатричною асоціацією (APA) у «Діагностичному і статистичному керівництві по психічних розладах» (DSM-5), оновленому у травні 2013 року, патологічні азартні ігри було перенесено в главу про залежність. Таке рішення APA обґрунтовувалося результатами численних досліджень в області психології, нейробіології та генетики, які показали, що азартні ігри та наркоманія є суттєво подібнішими, ніж передбачалося раніше [5].

На сьогоднішній день дослідження демонструють, що патологічні гравці та споживачі наркотичних речовин поділяють схожу генетичну схильність до імпульсивності і прагненні до винагороди. Так само, як залежні від психоактивних речовин потребують сильніших доз, патологічні гравці потребують щоразу більш ризикованих дій. Так само як споживачі наркотичних речовин, відчувають симптоми відміни, коли їх позбавляють хімічної речовини, так і азартні гравці, страждають від позбавлення гострих відчуттів, яких вони очікують [3].

Розлад, пов’язаний з азартними іграми, характеризується моделлю постійної або періодичної поведінки в азартних іграх, яка може бути онлайн (тобто через Інтернет) або офлайн, що проявляється:

1. порушенням контролю над азартними іграми (наприклад, початок, частота, інтенсивність, тривалість, припинення, контекст);

2. підвищення пріоритету азартних ігор такою мірою, що азартні ігри отримують перевагу над іншими життєвими інтересами та повсякденною діяльністю;

3. продовження або ескалація азартних ігор, незважаючи на настання негативних наслідків [2].

Ігрова залежність у чоловіків і жінок може розвиватися без яскравих зовнішніх проявів, але все-таки є ознаки, які дають змогу розпізнати проблему на ранній стадії. Перший симптом: людина стала більше часу проводити за комп'ютером або зі смартфоном і водночас часто перебуває у стані збудження. На запитання, чим вона там займається, відповідає розпливчасто. З'являються дратівливість, скритність, порушення сну та інші психосоматичні симптоми.

Розлад азартних ігор зазвичай проявляється протягом не менше 12 місяців (термін для призначення діагнозу), хоча необхідна тривалість може бути скорочена, якщо усіх діагностичних вимог дотримано, а симптоми є серйозними [2].

DSM-5, що вважається золотим стандартом Американської психіатричної асоціації з психічного здоров'я, створеним експертами у сфері психічного здоров'я для діагностики ігрової залежності використовує наступні критерії:

1. Стійка та повторювана потреба грати в азартні ігри, яка викликає клінічно значущі порушення, що виражаються щонайменше чотирма ознаками, наявними у гравця протягом 12 місяців;

2. Потреба збільшувати розмір ставок з метою досягнення бажаної гостроти відчуттів;

3. Занепокоєння та роздратування під час спроб скоротити час гри або залишити гру;

4. Неодноразові, але безуспішні спроби контролювати власну пристрасть до гри, скоротити час гри або кинути грати;

5. Заклопотаність грою (наприклад, постійне повернення в думках до минулого досвіду ігор, думки про те, як отримати перевагу в грі, або планування чергової можливості зіграти, продумування способу знайти кошти для гри).

6. Багато схильних до ігор відчувають себе пригніченими (відчуття безпорадності, провини, тривоги, депресії);

7. Повернення через кілька днів після програшу з метою відігратися (повернути програне);

8. Брехня з метою приховати рівень залученості в гру;

9. Азартні ігри ставлять під загрозу стосунки з близькими, роботу, навчання або перспективи кар'єрного зростання.

10. У разі відсутності коштів через гру людина перекладає вирішення цих проблем на інших.

11. Ігрова поведінка не пояснюється маніакальним розладом [4].

Наявність чотирьох з наведених ознак у людини вказує за DSM-5 на ігрову залежність.

DSM-5 розрізняє три ступені важкості ігрової залежності:

Легка: відповідність 4-5 критеріям

Помірна: відповідність 6-7 критеріям

Важка: відповідність 8-9 критеріям

DSM-5 також розрізняє епізодичну та стійку ігрову залежність [4]:

1. *Епізодична*: відповідність діагностичним критеріям, що виявляється більш ніж один раз, при цьому вираженість симптомів між періодами ігрової залежності знижується мінімум на кілька місяців;

2. *Стійка*: симптоми сталі, проявляються протягом декількох років.

Згідно DSM-5, ігрова залежність може перейти в стадію ремісії.

Розрізняють два види ремісії:

Рання ремісія: після підтвердження відповідності усім критеріям ігрової залежності ні одна з ознак не виявляється протягом 3-12 місяців;

*Стійка ремісія***:** після підтвердження відповідності усім критеріям ігрової залежності ні одна з ознак не виявляється протягом більше 12 місяців [5].

Викладені вище причини і наслідки можуть шокувати і викликати паніку у людини, яка вперше дізнається про ігрову залежність. У цьому, багато в чому, і причина демонічного образу цієї пристрасті, адже простіше говорити тільки про проблему, та аж ніяк не про її вирішення[1] .

В Україні існує безліч центрів аддиктології, які допомагають людям з різним видом залежностей. Підхід до лікування вирізняється у кожного фахівця, проте протоколу, навіть негласного, поки в Україні немає. На думку фахівців Одеського медичного університету, найпродуктивніше перемикати залежність на більш соціально прийнятну — спорт, йогу, релігію і т. ін. Людина в такому випадку переходить від руйнування навколишнього світу до створення нового, а отже стає максимально залученою до здорового способу життя, вдосконалення себе або ж до вивчення нового [3].

Терапія цієї хвороби може бути груповою, індивідуальною або проводитися під постійним медичним наглядом у спеціалізованих лікарнях. Особливою популярністю користуються програми на основі методики "12 кроків", які допомагають пацієнтам повернутися до здорового життя. Ця методика використовується під час лікування багатьох видів залежностей, включно з наркоманією та алкоголізмом. Вона передбачає поступовий перехід до усвідомлення проблеми та її вирішення, ґрунтуючись на принципах моралі, етики та духовності.

Важливо розуміти, що ігрова залежність - це не вирок. Багато людей успішно позбавляються від неї і повертаються до нормального життя. Головне - не впадати у відчай і не здаватися. Якщо ви хочете жити повноцінним життям без ігрової залежності, то ви зможете це зробити.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Железнякова Ю. В. Основні характеристики адиктивної поведінки. *Теорія і практика сучасної психології.* 2016. № 2.
2. Сиченко К. Пацієнти гри [Електронний ресурс]. *Експерт Україна* : журнал. 2012. № 14 (343). 16 квітня.
3. URL : https://www.gc.gov.ua/ua/Informatsiini-povidomlennia/32809.html
4. Hinic D. Problems with Internet addiction diagnosis and classification. *Psychiatria Danubina.* 2011. Vol. 23. № 2.
5. Cognitive treatment of pathological gambling / R. Ladouceur, C. Sylvain, C. Boutin et al. *Journal of Nervous and mental Disease.* 2001. Vol. 189.

УДК 381.74:159.96

Бережнюк Софія Юріївна,
Тарасенко Поліна Дмитрівна,
здобувачки вищої освіти навчальної групи ПСБз-23-1
Науковий керівник:
Клевець Любов Миколаївна,
кандидат психологічних наук, лікар-психіатр,
доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

ЗАГАЛЬНИЙ АСПЕКТ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА НЕРВОВУ СИСТЕМУ

В сучасному ритмі життя люди стикаються з різноманітними викликами та труднощами, які можуть викликати стрес. Поняття стресу стало неодмінною частиною нашого повсякдення і має значний вплив на фізичне та психічне здоров'я. Зокрема, важливо розглядати загальний аспект впливу стресу на нервову систему, оскільки це відображається на роботі центральної та периферійної нервових систем, а також на взаємодії їх із іншими системами організму. Аналізуючи вплив стресу на нервову систему, ми зможемо краще розуміти, як ефективно впоратися із стресом та забезпечити оптимальну функцію нашого організму.

Не можна уявити собі життя, позбавлене хвилювань, проте постійне і сильне напруження, згідно безлічі проведених досліджень, згубно позначається на нашому здоров'ї. Так, будь-яке зіткнення з травматичними подіями спричиняє сильний стрес. У ситуації стресу людська нервова система реагує збудженням, у результаті чого вивільняються гормони (зокрема, норадреналін) необхідні для того, щоб людина швидше зорієнтувалась та відреагувала на загрозу [1, с. 125].

Дійсно, напевно, немає людини, яку б не хвилювала проблема стресу, адже всі ми щоденно потерпаємо від неприємних несподіванок, надмірних навантажень, великих і малих душевних потрясінь.

Т. М. Титаренко та Л. А. Лєпіхова відзначають, що «стрес є загальним адаптаційним синдромом і переживається як емоційний стан, що виникає в

умовах ризику, необхідності швидко і самостійно приймати рішення, умить реагувати на загрози і сюрпризи. Крім специфічної відповіді організму на кожний подразник (на холод – температурні рецептори, на звуки – слухові), на всі подразники разом організм відповідає ще й неспецифічно – стресовою реакцією» [2, с. 13].

У свою чергу Г. І. Сливчук та Р. В. Яєчник вважають, що «стрес є давнім механізмом, який покликаний допомагати людському організму в питаннях виживання. В давнину первісна людина постійно стикалася із смертельними небезпеками, подолання яких було необхідне, для того, щоб вижити. Під час стресу в тілі виділяються спеціальні гормони, які активізують роботу симпатичної нервової системи, що приводить до посиленого серцебиття, глибокого дихання, активного надходження крові у периферичні відділи організму – руки і ноги, зменшеному кровопостачанню внутрішніх органів (внаслідок цього утруднюється їхнє функціонування)» [2, с. 162].

Д. Р. Кравцов відзначає, що стрес – це стан напруги, тобто сукупність захисних фізіологічних реакцій, що наступають в організмі тварин і людей у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів), зокрема холоду, голодування, психічних і фізичних травм, опромінення, крововтрати, інфекцій [4, с. 112]. При цьому, автор слушно зазначає, що стрес у житті людини відіграє важливу роль. Навіть у стані повного спокою людина переживає стрес, який пов’язаний з приємними або неприємними почуттями, тому одним з важливих етапів в житті людини є вміння формувати особистісну стійкість до стресових ситуацій. Людині потрібно розуміти, що таке стрес, що до нього приводить, до чого може привести сам стрес [4, с. 113].

У свою чергу, Н. Савелюк вважає, що «стрес – це особливий зв’язок між особистістю та середовищем, який оцінюється людиною як такий, що обтяжує або перевищує її ресурси та загрожує благополуччю» [5, с. 142].

Такий стан дозволяє нам швидше втекти або битися, що було актуальне для виживання первісної людини. У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

– стадія тривоги (це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини частішає подих, трохи піднімається тиск, підвищується пульс);

– стадія опору (тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас сил, з навантаженням на всі системи організму);

– стадія виснаження (знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людину і може привести його до хвороби) [2, с. 163].

У результаті вивчення загального аспекту впливу стресу на нервову систему стає очевидним, що цей фактор відіграє важливу роль у психофізіології людського організму. Стресори, незалежно від свого походження, мають потенціал викликати комплексну реакцію нервової системи, що може мати вирішальне значення для здоров'я та функціонування організму.

Отже, розуміння взаємозв'язку між стресом та нервовою системою є важливим для підтримання оптимального здоров'я та ефективної адаптації до зовнішніх викликів. На психічному рівні стрес може спричиняти збудження, роздратування, апатію або, навпаки, глибокий психоемоційний виснаження. Це може відображатися на стані емоційного та психічного благополуччя людини, викликаючи такі стани, як депресія чи тривожність. На фізіологічному рівні стрес може впливати на центральну та периферійну нервові системи, викликаючи зміни у роботі серцево-судинної, ендокринної та імунної систем. Це може призводити до розвитку різних захворювань, зниження опірності організму та загального погіршення фізичного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навчальний посібник. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
2. Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2006. 204 с.
3. Сливчук Г. І., Яєчник Р. В. Виплив стресу на нервову систему. *Проблеми та перспективи розвитку охорони праці.* Львів, 2020. С. 161–164.
4. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. *Габітус.* 2020. Вип. 18, т. 1. С. 112–116.
5. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Збірник наукових праць РДГУ.* 2022. Випуск 18. С. 141–152.

УДК 159.96

Білоус Анна Юріївна,
здобувачка вищої освіти
Науковий керівник:
Дєніжна Світлана Олександрівна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СПІВРОБІТНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЇ

У сучасних умовах розвитку ринкової економіки зростає роль персоналу, який забезпечує успішність функціонування організації, її стійкість серед конкуруючих фірм. Персонал є носієм культури організації, генератором її ідей, каталізатором розвитку фірми. Разом з тим неправильно підібраний, погано навчений і недостатньо мотивований персонал може негативно вплинути на розвиток компанії, стати причиною зниження ефективності діяльності фірми в умовах ринкових відносин. Відомо, що успішне функціонування фірми багато в чому залежить від сформованості у персоналу позитивної професійної мотивації, структури мотиваційної сфери, ступеня задоволеності основних потреб. Благополучне фінансовий стан компанії і відповідно її співробітників стимулює останніх до розвитку творчої активності в процесі професійної діяльності. Однак це стає можливим тільки за умови задоволення їхніх матеріальних запитів. Встановлено значуща кореляційна залежність показників професійного стажу та віку працівників з їх прагненням до комфорту, задоволенням факторів життєзабезпечення та орієнтацією працівників на процес праці. Виявилося, що працівники, стаючи старшими і досвідченішими, орієнтуються, перш за все, на створення комфортних побутових умов для себе на шкоду професійній діяльності.

Крім того, фахівців менше турбують взаємини з колегами і комфортні умови праці. За таких умов встановлена певна мінливість потребно-мотиваційної сфери працівників у процесі трудової діяльності.

«Мотивація» в загальному розумінні - це сукупність рушійних сил, що спонукують людину до виконання певних дій; залежно від поведінки людини - це процес свідомого вибору їм того або іншого типу дій, обумовлених комплексним впливом зовнішніх і внутрішніх факторів (відповідно

стимулів і мотивів); в управлінні - це функція керівництва, що полягає у формуванні в працівників стимулів до праці (спонукати їх працювати з повною віддачею), а також у довгостроковому впливі на працівника з метою зміни згідно структури його ціннісних орієнтацій та інтересів, формування відповідного мотиваційного ядра і розвитку на цій основі трудового потенціалу.

Виходячи з викладеного зазначимо, що: мотивація - це процес стимулювання людини чи групи людей до діяльності, спрямованої на досягнення цілей організації. Мотивація необхідна для продуктивного виконання прийнятих рішень та намічених робіт.

Сучасні теорії мотивації засновані на результатах психологічних досліджень. Елементи психології були введені в теорію управління в роботах Елтона Мейо - засновника поведінкової школи теорії управління. Всі сучасні теорії мотивації (Маслоу, МакКлелланда, Герцберга) ставлять основний акцент на визначенні переліку та структури потреб людей. Тому потреби - це усвідомлена відсутність чого-небудь, що спричиняє спонукання до дії. Первинні потреби закладені генетично, а вторинні виробляються в ході пізнання і отримання життєвого досвіду. Відповідно до теорії Маслоу п'ять основних типів потреб (фізіологічні, безпеки, соціальні, успіху, самовираження) утворюють ієрархічну структуру, яка як домінанта визначає поведінку людини. Потреби вищих рівнів не мотивують людини, поки не задоволені, принаймні, частково потреби нижнього рівня. МакКлелланд доповнив класифікацію потреб, ввівши поняття потреб влади, успіху і приналежності.

Потреби можна задовольнити винагородами. Винагорода - це те , що людина вважає для себе цінним. Менеджери використовують зовнішні винагороди (грошові виплати, просування по службі) і внутрішні винагороди (почуття успіху при досягненні мети), що отримуються за допомогою самої роботи. Герцберг прийшов до висновку, що чинники, які діють під час роботи, впливають на задоволення потреб. Проте гігієнічні чинники (розмір оплати, умови праці, міжособистісні відносини і характер контролю з боку безпосереднього начальника), не повністю сприяють розвитку почуття незадоволення роботою. Для досягнення мотивації необхідно забезпечити вплив мотивуючих чинників - таких, як відчуття успіху, просування по службі, визнання з боку навколишніх, відповідальність, зростання можливостей.

Теорія очікувань засновується на припущенні, що людина направляє свої зусилля на досягнення якої-небудь мети тільки тоді, коли буде упевнений у великій імовірності задоволення за цей рахунок своїх потреб або

досягнення мети. Мотивація є функцією чинника очікування «витрати праці - результати», «очікування - результати – винагорода» і валентності (тобто відносної міри задоволення).

Найбільш ефективна мотивація досягається, коли люди вірять, що їх зусилля обов'язково дозволять їм досягнути мети і приведуть до отримання особливо цінної винагороди. Мотивація слабшає, якщо імовірність успіху або цінність винагороди оцінюється людьми невисоко.

Теорія справедливості передбачає, що люди піддають суб'єктивній оцінці відношення винагороди до затрачених зусиль і порівнюють його з тим, що, як вони вважають, отримали інші працівники за аналогічну роботу. Несправедлива, за їх оцінками, винагорода приводить до виникнення психологічного напруження.

На особливу увагу заслуговує теорія Портера – Лоулера, яка ґрунтується на тому, що мотивація є функцією потреб, очікувань і сприйняття працівниками справедливої винагороди. Результативність праці працівника залежить від прикладених ним зусиль, його характерних особливостей і можливостей, а також оцінки ним своєї ролі в професійній діяльності. Обсяг витрачених зусиль залежить від оцінки працівником цінності винагороди і впевненості в тому, що воно буде отримане.

Таким чином, результативність праці породжує задоволеність, а зовсім н навпаки, як вважають прихильники теорії людських відносин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гайдученко С. О. Мотивація персоналу. URL : http://eprints.kname.edu.ua/35354/1/103%202013.pdf

2. Резнікова О. С. Класичні теорії мотивації: еволюція підходів. URL : http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/45787/27Reznikova.pdf?sequence=14

3. Полюк М. І. Теоретичні підходи до мотивації персоналу у підприємництві. *Ефективна економіка.* 2020. № 4. URL : http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/4_2020/102.pdf

4. Скорик Р. П. Особливості мотивації трудової діяльності виробничого персоналу. URL : http://www.rusnauka.com/29_DWS_2009/Economics/

5. Теорії мотивації персоналу. URL : http://library.if.ua/book/45/3148.html

6. Чірікова Н. М. Мотиваційні теорії персоналу і управління мотивацією праці. *Молодий вчений.* 2015. № 11. С. 109–113.

УДК 159.922.7

Богатова Крістіна Олександрівна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПСБ-21-1
Науковий керівник:
Хоменко Володимир Ігорович,
викладач кафедри психології, педагогіки та соціології, Державний податковий університет

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КРИЗИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Кожний віковий період передбачає кризу, яка допомагає особистості перейти на новий віковий етап. Криза є неминучою, але може бути як явно помітною, так і непомітною для оточення та самої особистості, яка її переживає [1, с. 71–90].

Криза підліткового віку – це особливо важлива криза для особистості, адже передбачає такі зміни, які можуть вплинути на подальше життя.

Це питання досліджувало багато вчених, які намагалися з'ясувати особливості переживання кризи підліткового віку, причини та наслідки.

Одним з перших хто звернув увагу на проблему кризи підліткового віку є Ж. Ж. Руссо. Завдяки своєму роману «Еміль» він підняв тему психологічного значення підліткового віку.

Після Ж. Ж. Руссо дослідження підліткового віку продовжив С. Холл, який виділив проблеми, котрі характерні для підліткового віку. Кризу підліткового віку він визначав як кризу самосвідомості, що передбачає формування індивідуальності. На думку науковця причинами, які зумовлюють кризу підліткового віку є розвиток, а саме сексуальний і фізіологічний [2].

Антропологічна школа Боас здійснила дослідження, щоб дізнатися чи проявляється криза підліткового віку в аборигенів, які відокремлені від суспільства. Внаслідок дослідження вдалося з'ясувати, що криза не характерна підліткам аборигенам. Отримані результати досліджень дали змогу встановити, що підлітковий вік не обов'язково має передбачати кризу [5, с. 156–178].

Р. Бенедикт привів дослідження для того, щоб з'ясувати, яка поведінка характерна підлітку у примітивних культурах та індустріальних. На основі його дослідження було зроблено висновок згідно з яким підлітка в індустріальному суспільстві він описує як конфліктного та такого який проявляє

свою незалежність, що підлітку з примітивної культури не характерно. Також він вважав, що дорослі відіграють велике значення при переживанні підлітком кризи, адже вони можуть пом'якшити її якщо будуть підтримувати свою дитину [3].

К. Левін також займався дослідженням поведінки підлітка, але відповідно до теорії поля. Науковець описує підлітка як маргінальну особистість, яка може бути агресивна, імпульсивна та нестійка.

Е. Шпрангер визначив періоди підліткового віку – від 14 до 17 років. Він вважав, що на цьому періоді підлітку характерне виявлення дорослості: підліток починає вважати себе дорослим і відмовляється сприймати себе як дитину. Усвідомлення підлітком свого Я – це за Е. Шпрангером є новоутворення підліткового періоду.

Ш. Бюлер також визначила періоди підліткового віку, але уже не у підлітка загалом, а окремо для дівчат та хлопців. Відповідно до цього підлітковий вік у дівчат починається в 11 та закінчується в 13 років, у хлопців починається в 14, а закінчується у 16 років. Також вона вважає, що для цього періоду характерним є прояв негативних почуттів, які часом можуть переважати.

З. Фрейд вивчав підлітковий вік відповідно до статевого дозрівання. Він вважав, що підліток не може оминути кризи, тому що вона є неминучою.

Г. Фрейд підкреслює нестабільність підлітка описуючи його як того хто прагне спілкування і самотності, бути лідером і піддаватися авторитету, бути оптимістом і песимістом [4, с. 143–164].

Отже, на основі описаного матеріалу можна зробити висновок, що криза підліткового віку є дуже важливою та є неминучою, частіше всього криза проявлятися негативізмом, але не завжди це саме так. Багато вчених намагалися дослідити підлітковий вік та характерну цьому періоду кризу: намагалися з'ясувати причину кризи, її роль, симптоми та особливості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Заброцький М. М. Основи вікової психології : навч. посіб. Тернопіль : Навч. кн.-Богдан, 2003.

2. Краєва О. Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості. URL : https://www.researchgate.net/publication/340686080_Kriza_identicnosti_pidlitkovogo_viku_ta_ii_rol_u_stanovlenni_zriloi_osobistosti

3. Роменець В. Н. Мануха. Історія психології XX століття. 2017. 1056 с.

4. Трофімов Ю. Л., Алексєєва М. І., Кириленко Т. С. Психологія : підручник. Либідь, 2005.

5. Psychology by David G. Myers. N. Y. : Worth Publishers, 1998.

УДК 159.9.072.432; 159.99.+316.613.5

Бодня Віра Михайлівна,
здобувачка вищої освіти
магістерської групи ФЕМП 1-3мз
Науковий керівник:
Войтенко Олена Василівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний
університет

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ГАРМОНІЙНОГО ПОЄДНАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРИВАТНОГО ЖИТТЯ

Завдяки постійному розвитку технологій та швидкому ритму життя ми часто знаходимося в ситуаціях, де сучасний світ вимагає від нас вміння багатозадачності – виконувати кілька завдань одночасно, що стало необхідністю в роботі, навчанні та повсякденному житті.

Гармонійне поєднання або (баланс) – це стан рівноваги, коли різні аспекти життя, обов'язки, зобов'язання у житті людини налагоджені й поєднуються між собою.

Теорія балансу була розроблена соціальним психологом Фріцем Гайдером у 1946 році. Початково вона була створена для пояснення патернів міжособистісних відносин, але також застосовувалася для вивчення ставлення та думок щодо різних об'єктів, таких як фізичні предмети, ідеї чи події [5, с. 31].

Гайдер вважав, що баланс повинен існувати між міжособистісними відносинами або, конкретно, між двома або більше особами, щоб досягти психологічної гармонії [5, с. 31]. Основна ідея теорії балансу полягає в тому, що деякі структури є збалансованими, а інші – незбалансованими.

Зазвичай збалансовані структури віддають перевагу над незбалансованими. Незбалансовані структури пов'язані з незручними почуттями, і це спонукає людей до прагнення досягти балансу.

Баланс між роботою та особистим життям висвітлений у роботах А. А. Гуменної, О. В. Гуменної та О. К. Воропай. Вони вивчали баланс між кар'єрою та особистим життям, зокрема на прикладі працівників закладів вищої освіти [3, с. 41].

О. П. Москаленко та О. Д. Куценко досліджували концептуальне поле інтерпретацій балансу між роботою та життям [2, с. 6].

Європейсько-американські науковці визначають баланс роботи та життя як важливий фактор соціальної якості життя та гідної праці. В Україні проблематика підтримки балансу роботи та життя ще потребує привернення уваги науковців, політиків та менеджерів.

Концепція гармонійного поєднання роботи та особистого життя полягає в тому, щоб забезпечити ефективний зв'язок між професійними обов'язками і особистими потребами, такими як: сімейний час; відпочинок; здоров'я та саморозвиток.

Гармонія необхідна для досягнення поєднання та оптимального розподілу часу, уваги та енергії між всіма сферами життя людини. Для досягнення балансу, слід встановити межі між робочими годинами і часом проведеним з сім'єю, друзями і відпочинком. Гарним прикладом є: вимикати телефон і не перевіряти електронну пошту у не робочий час, щоб мати можливість провести якісно час з родиною або займатись власними справами.

Збалансований розподіл часу і уваги між роботою та особистим життям допомагає зберегти гармонію, забезпечує більшу ефективність у роботі і поліпшує загальний стан самопочуття. Відчуваючи баланс між цими сферами, люди досягають більшої задоволеності в житті та успіху, адже менше отримують стрес, переживають чи відчувають втому та вигорання.

Задоволена особистість має енергію і мотивацію для виконання необхідних завдань, може краще концентруватися на роботі чи вдома. Окрім цього, гармонійне поєднання сприяє покращенню загального стану самопочуття і здоров'я [1]. Люди, які правильно вміють розподіляти час на роботу і особисте життя, частіше знаходять час для фізичної активності, здорового харчування і відпочинку.

Таким чином, баланс між роботою і особистим життям допомагає побудувати щасливе, задоволене і успішне життя, яке дозволяє насолоджуватися як професійним розвитком, так і особистими відносинами, розвивати себе в різних сферах і знаходити внутрішню гармонію.

У таблиці 1 розглянемо, психологічні умови для того аби досягнути успіху та гармонійно поєднувати кар'єру, роботу, домашні справи, стосунки з рідними [4].

Таблиця 1 – Психологічні умови гармонійного поєднання професійної діяльності і приватного життя

№ з/п	Назва умови	Опис умови
1.	Емоції	Розуміння своїх та емоцій інших людей дають можливість ефективно взаємодіяти з колегами, керівниками та клієнтами, а також управляти своїми власними емоціями в професійному та особистому середовищі
2.	Поєднання	Забезпечення розумного поєднання між роботою і особистим життям. Надмірна працездатність і відсутність часу для відпочинку та відновлення можуть призвести до вигорання і незадоволеності. Варто визначити головні пріоритети і відводити час на сім'ю, друзів, хобі
3.	Управління стресом	Професійна діяльність буває стресовою, тому людям важливо навчитися ефективно управляти стресом. Наприклад, регулярно займатися фізичною активністю, медитацією, диханням, встановлювати межі і використовувати стратегії для релаксації, щоб зберегти емоційний баланс і підтримувати гармонію між роботою та особистим життям
4.	Самосвідомість	Розуміння себе, своїх цінностей, потреб і мети допомагає створити гармонію між професійною діяльністю та особистісним розвитком. Самосвідомість дозволяє зосередитися на тому, що дійсно важливо для людини і приймати рішення, які відповідають цілям і потребам
5.	Комунікація	Вміння слухати активно, виражати свої думки і почуватися комфортно в комунікації з іншими людьми допомагає уникнути конфліктів і створює позитивну атмосферу в суспільстві
6.	Саморозвиток	Не слід зупинятися на досягнутому, постійна робота над собою, здобуття нових знань, навичок, вмінь допомагає розширювати потенціал і стимулює особистий розвиток
7.	Задоволення	Важливо знайти роботу, яка приносить задоволення і задовольняє потреби людини. Робота, яка відповідає цінностям і цілям, сприяє гармонії між професійною діяльністю та особистим розвитком

Наведені умови можуть підбиратися для кожної особи, і важливо знайти ті, які найбільше відповідають їй. У цьому процесі корисно звертатися до психолога або кар'єрного консультанта. Вони допоможуть людині краще зрозуміти себе і знайти шлях до гармонії між професійною діяльністю та особистим розвитком.

Отже, вміння все встигати і гармонійно поєднувати побудову кар'єри та приватне життя є необхідними у сучасному житті кожної людини. Баланс має бути динамічним і слід враховувати, що він може змінюватися залежно від обставин, тому важливо постійно переглядати і пристосовувати свої стратегії для досягнення гармонії у житті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баланс між роботою та особистим життям: як успішно поєднувати роботу та особисте життя? *Енергія для кожного спорту*. URL : http://surl.li/tkzfd (дата звернення: 18.04.2024).
2. Вісник Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут". *Політологія. Соціологія*. *Право* : зб. наук. праць. Київ, 2023. № 3(59). С. 56.
3. Воропай О. К., Гуменна А. А., Гуменна О. В. Баланс кар'єри та особистого життя (на прикладі працівників закладів вищої освіти). *Наукові записки НаУКМА. Економічні науки* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 16–17 квітня 2020 р. Київ, 2020. С. 41–47.
4. Як поєднувати роботу і сім'ю. *Капітал 360°*. URL : http://surl.li/tnrug (дата звернення: 18.04.2024).
5. Heider F. The psychology of interpersonal rela tions. New York : John Wiley & Sons, 1958. 348 c.

УДК 378.147:004.77

Бондаренко Анна Віталіївна,
здобувачка вищої освіти групи ФБ 23-1
Науковий керівник:
Берташ Марина Ігорівна,
викладач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Загалом навчання є важливою складовою людського життя. Воно починається з моменту народження і продовжується протягом всього життя, особливо коли дитина пішла в дошкільний заклад освіти, адже там вона вчиться комунікувати з іншими дітьми, зосереджувати свою увагу. Саме в садочку дитина починає вливатися в соціум та набуває навичок, які знадобляться їй у майбутньому.

В період повномасштабного вторгнення та під час пандемії Covid-19, численна кількість дошкільних закладів освіти не мають змоги працювати очно. Через загрози обстрілів та відсутність бомбосховищ, багато дітей, йдучи до школи, не мають елементарних навичок, таких як: рахувати до десяти, зосереджувати свою увагу на конкретному предметі, слухати вчителів, йти на поступки та спокійно комунікувати з іншими дітьми, погано розвинута мілка моторика, все це та багато іншого навчають саме в закладах дошкільної освіти. Також не менш важливим є те, що батьки самостійно не можуть дати дітям той спектр навичок, який вони повинні засвоювати у дитячих садках.

Заклади середньої освіти в основному працюють в дистанційному режимі. В період пандемії та війни деякі школи вимушені працювати в такому режимі протягом трьох років. Дистанційне навчання – це форма навчання з використанням комп'ютерних і телекомунікаційних технологій, які забезпечують інтерактивну взаємодію викладачів та студентів на різних етапах навчання і самостійну роботу з матеріалами інформаційної мережі [1]. Але дистанційне навчання має і негативні наслідки. Наприклад, деякі дослідники помітили зростання істерик, тривог та поганої здатності керувати емоціями, особливо серед дітей молодшого віку.

В закладах вищої освіти дослідники помітили, що для ефективного дистанційного навчання потрібна сильна мотивація, адже майже половину

освітньої компоненти здобувач вищої освіти засвоює та розбирає самостійно, це вимагає відповідальності та сили волі. Також, дистанційна освіта у вищих навчальних закладах, так як і в дошкільних, і в середніх, не передбачає підвищення навиків комунікації, що є дуже важливим, позаяк комунікація є інструментом досягнення соціалізації, без неї ми не могли б мати свою культуру та суспільство.

Дистанційне навчання звичайно має свої переваги, адже студенти та учні можуть самостійно визначати безпечне та зручне місце навчання, вчитися комп'ютерної грамотності, опановувати навички самостійної роботи, пошуку та узагальнення інформації з різних джерел.

Але є і недоліки: школярі та студенти просто нехтують навчанням у такому форматі, адже воно має супроводжуватись написанням контрольних іспитів, які теж проходять дистанційно, що спонукає нехтувати академічною доброчесністю.

Також дистанційне навчання є вкрай неможливим для студентів медиків, адже основа навчання в медичних закладах - це практика, тобто студенти повинні наочно бачити та практикуватися.

Тому ми можемо ввести таке поняття як «академічна прокрастинація», яке пов'язане зі свідомим зволіканням виконання поставлених навчальних завдань [2]. Як результат такої поведінки може бути погіршення продуктивності та успішності навчання, адже саме під час очного навчання у людей формується вміння та навички організаційної роботи. Також через позитивне навколишнє оточення, молодь якісніше вчиться та є більш продуктивнішою ніж на дистанційному навчанні.

Отже, для організації дійсно ефективного дистанційного навчання необхідна систематична робота та співпраця між учасниками навчального процесу, вдосконалення умов навчання в офлайн-форматі, чесність та відкритість здобувачів вищої освіти та учнів, мотивація і прагнення до здобуття нових знань та навичок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дистанційна освіта : вебсайт. URL : http://vnz.org.ua/dystantsijna-osvita/pro

2. Гліченко О. О. Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. 2020. С. 78–83 URL : http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/7379/3/11.pdf

3. Переваги та недоліки дистанційного навчання : вебсайт. URL : https://kerivnyk.info/perevahy-ta-nedoliky-dystantsijnoho-navchannya

УДК 316.614

Брянська Юлія Олексіївна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ФБ 23-1
Науковий керівник:
Берташ Марія Ігорівна,
викладач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

СОЦІАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОСВІТНЯ ТА СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Проблема соціалізації особистості та її аспекти все більше привертає увагу суспільства, педагогів і науковців, а саме поняття "соціалізація" стало одним із провідних у соціології, соціальній педагогіці, соціальній психології, філософії та інших науках, що зумовлено необхідністю системного розгляду феномену розвитку людської особистості, особливо в нових соціально-економічних умовах, вивчення його особливостей і закономірностей [1, с. 4].

Наукові ідеї з проблем соціалізації в соціально-педагогічній літературі неоднозначні. Важливим для нас в розкриття питання про сутність соціалізації, розгляд її, як процесу та результату входження індивіда в життя суспільства. Не мав сумнівів, що людина стає особистістю в міру засвоєння соціального досвіду в усіх його проявах (способів і засобів виробництва, духовної культури, прийомів чуттєвого пізнання, абстрактного мислення тощо) [2, с. 17].

Тенденції глобалізації і динамічного розвитку соціальних процесів супроводжуються як позитивними, так і негативними явищами становлення нового суспільства, актуалізують вироблення нової філософії життя і парадигми педагогіки, орієнтованих на більш повне вираховування нетрадиційних форм міжпоколінних взаємин, що формуються на нових культурних цінностях [1, с. 4].

Згідно теорії Гессена процес соціалізації складається з трьох основних етапів:

1. Дошкільний період (період довільного розвитку). Переважає ігрова діяльність дитини. Процес соціалізації залежить здебільшого від сім'ї та взаємовідносин в системі батьки – діти.

2. Шкільний період (період активного пізнання законів і вимог життя). Процес соціалізації залежить здебільшого від діяльності навчально-виховного закладу та оточення дитини.

3. Пост-шкільний період (період завершення формування особистості, що характеризується інтенсивною самоосвітою, самовдосконаленням, сформованістю позиції та світогляду особистості). Процес соціалізації залежить від усвідомлення власного "Я" та оточення особистості [3, с. 2].

Теорія соціолога Е. Толмена підкреслює важливу думку про необхідність ранньої соціалізації: «... чим краще людина вчить вирішувати свою проблеми в власному оточенні будучи підлітком, тим краще вона здатна переживати стрімкі зміни, непередбачуваність світу, коли став дорослою». Автор пропонує вирішувати ці проблеми опосередковано через громаду та родину. При цьому громада розуміється як колектив, організований для реалізації істотних економічних, соціальних, політичних, виховних цілей. На думку Е. Толмена, умови громади будуть впливати на процес соціалізації, який здійснюється тоді, коли батьки і діти взаємодіють у вирішенні проблем. Результатом цього впливу стає здатність особистості вирішувати проблеми власного соціального оточення.

Аналіз напрацьованого наукою дозволяє говорити про наявність щонайменше шести підходів у виробленні соціально-педагогічної характеристики проблеми соціалізації. Такими можна вважати:

1. Соціологічний підхід. Соціалізація розглядається з позиції динаміки в неупередженому системному аналізі соціальних фактів і явищ, з яких складається суспільне життя людей як закономірності становлення, розвитку і функціонування соціальних спільнот у контексті їх взаємодії, соціальних відносин і соціального наслідування.

2. Психологічний підхід. З точки зору психології соціалізація не може розгадатися як просте, механічне відображення особистістю соціального досвіду. Вона наголошує на суб'єктивному засвоєнні будь-якого досвіду - одні і ті ж ситуації по-різному сприймаються і переживають різними особистостями, а тому різні особистості в однакових ситуаціях отримують різний соціальний досвід.

3. Філософський підхід. Теоретичне осмислення суті і змісту поняття соціалізації ведуться як з позиції суб'єктивного ідеалізму (коли суспільство сприймається як сума індивідів, а суспільна свідомість - як спроектована і збільшена індивідуальна свідомість), так і з позиції об'єктивного ідеалізму, за якого суспільство проголошується соціальним організмом, котрий виступає у формі колективних уявлень, що формують індивіда.

4. Аксеологічний підхід. Ядром соціалізації особистості є цінності, які відіграють роль стратегічних орієнтирів у її становленні, розвитку і функціонуванні. Ціннісний підхід дозволяє розв'язувати проблему соціалізації особистості загалом, в умовах гармонізації її взаємодії з суспільством.

5. Середовищний підхід. Соціалізація визначається як сукупність, багатомірність впливу на особистість численних факторів різних соціальних середовищ, які за своїм змістом можуть бути як сприятливими, так і несприятливими.

6. Соціально-педагогічний. Як наука інтегрованих знань соціальна педагогіка у розумінні поняття соціалізація спирається на досягнення різних соціальних наук і теорій та тлумачить соціалізацію як процес і результат засвоєння з наступним творчим відтворенням особистістю досвіду взаємодії з іншими членами суспільства в різних соціальних середовищах, їх матеріальною і духовною культурою та вироблення ціннісних орієнтацій і стилю життя. Основними структурними компонентами соціалізації як соціально-педагогічного поняття є: соціальна адаптація та індивідуалізація.

Отже, можна зробити висновок, що соціалізація – складний процес та результат засвоєння й активного відтворення людиною соціально-культурного досвіду на основі її діяльності, спілкування і відносин, обов'язковий фактор розвитку особистості. Соціалізація особистості є не тільки освітньою проблемою, але й суттєвим аспектом соціально-педагогічного процесу [1, с. 15].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алєксєєнко Т. Ф. Соціалізація особистості: можливості й ризики. *Бібліотечний вісник.* 2007. С. 4–15.

2. Алексеєва В. В. Соціалізація особистості, як соціально-педагогічна проблема. *Бібліотечний вісник.* 2016. С. 17–18.

3. Бойчук О. Л., Лемешева Т. Є. Методична розробка. Соціалізація. *Бібліотечний вісник.* 2014. С. 2–4.

УДК 364.4

Бурдун Єлизавета Олександрівна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПСБ-21-1
Науковий керівник:
Хоменко Володимир Ігорович,
викладач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

РОДИНА ЯК МОЖЛИВИЙ ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Девіантна поведінка – це система дій, що відхиляється від загальноприйнятої або прийнятної норми, будь то норма психічного здоров'я, права, культури чи моралі.

Роль сім'ї у вихованні дітей дуже відповідальна. Батьки зміцнюють і тренують організм дитини, розвивають мову і мислення, волю і емоції, формують інтереси, бажання, уподобання, здібності, розвивають знання, допитливість, спостережливість, сприяють цілеспрямованості.

Сім'я в доступних їй межах і формах виконує завдання розумового, морального, естетичного і фізичного виховання дітей, дбаючи про їх гармонійний розвиток.

Головною умовою виховання сім'ї є міцна основа сім'ї, що ґрунтується на її непорушному авторитеті, подружня вірність, любов до дітей і відданість обов'язку їх виховання, покликання жінки-матері, роль батьків у створенні й їх виховання, захист домашнього вогнища, моральна підготовка молоді до подружнього життя тощо.

Значний вплив на формування девіантної поведінки у підлітків має стиль виховання, обраний у сім'ї. у виникненні саморуйнівної поведінки у підлітків велике значення має ставлення батьків до невдач своїх дітей. Якщо батько чи мати сприймають дитину як маленьку непосиду і висловлюють свою думку перед ними, це призводить до саморуйнівної поведінки дитини.

Слід зазначити, що на підлітків впливають невротизм і тривожність, конфлікт найближчих людей, які виховують дітей.

Дослідження відбулося в колі моїх власних знайомих. Анкетування було заповнено добровільно. У дослідженні брали участь підлітки 15-19 років (6 дітей).

1)Опитувальник агресії Басс-Дарки:

Таким чином, основні кількісні розходження виявлені в результаті дослідження стосуються фізичної агресії, вербальної агресії, каяття совісті й почуття провини, схильності заражатися агресією юрби, задоволення від агресії, фрустрації, ригідності, агресивності й сугестивності.

Ми розподілили дітей на декілька рівнів:

Низький – 35 %

Середній - 40%

Високий –25%

2)Визначення самооцінки підлітків:

Низький рівень: (55%)

Середній рівень: (35%)

Високий рівень: (10%)

Отже, тільки в двох дітей високий рівень тривожності та низької самооцінки. Під час тестування діти були замкненні, не виходили на контакт. Наслідками такого стану можуть бути проблем в сім'ї, непорозуміння з однолітками через постійні насмішки, неприйняття свого власного «Я» та своєї зовнішності.

Дослідження, проведені з підлітками з девіантною поведінкою, показують, що в деяких випадках причинами правопорушень є психологічні труднощі, часто зумовлені неправильним вихованням дитини. З одного боку, це може бути надмірна любов до дитини, яка допускає дозвіл, з іншого – байдуже, жорстоке ставлення до дитини.

Більшість наполегливих молодих правопорушників – це хлопці та дівчата, яких у ранньому дитинстві не любили, ігнорували та карали. У батьків цих дітей зазвичай була схожа доля. У підлітковому віці вони мало чого навчилися в школі і виросли безвідповідальними та імпульсивними. Цю схему можна передавати з покоління в покоління.

Значний вплив на формування девіантної поведінки підлітків (особливо агресії та жорстокості, адиктивної поведінки, порушення норм і правил) має схильність батьків до різних видів девіантності. На підлітків сильно впливають особливості та темперамент батьків (особливо негативний вплив збудливості, емоційна акцентуація, зацикленість, дратівливість, бажання змінюватися та труднощі з пристосуванням до мінливих умов навколишнього середовища, невміння адаптуватися до посередника, емоційно адекватно поводитися).

Також негативно впливає на підлітків неправильний стиль виховання в сім'ї, особливо через надмірні санкції та заборони, які поєднуються з ігноруванням потреб підлітків.

Отримані результати дослідження спонукають нас до пошуку найбільш ефективних методів і видів корекційної роботи з підлітками щодо подолання схильності до відхилень, формування в них навичок адаптивної соціальної поведінки.

Таку роботу необхідно поєднувати з просвітницькою та консультативною діяльністю з батьками підлітків, спрямованою на надання їм психологічної допомоги, зниження схильності до відхилень у поведінці, підвищення вольового контролю та виховного потенціалу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Фіцула М. М., Парфанович І. І. Відхилення у поведінці неповнолітніх: шляхи їх попередження та подолання : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга, 2008. 432 с.

2. Макаренко О. М., Андрейчева А. О. Поняття девіантної поведінки в соціальному та психологічному аспектах. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота.* 2015. Т. 125. С. 61–64.

3. Ерніязова В. Стиль сімейного виховання і майбутнє дитини. *Педагогіка і психологія професійної освіти.* 2002. № 3. С. 224–228.

4. Кошова І. В., Кресан О. Д. Психологія девіантної поведінки : навчально-методичний посібник. Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 226 с.

УДК 159.06

Васильєв Костянтин Андрійович,
Захараш Дмитро Вадимович,
здобувачі вищої освіти навчальної групи ПБПД 23-1
Науковий керівник:
Сова Маргарита Олександрівна,
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СКЛАДНИХ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Під психологічним супроводом професійної діяльності розуміється сукупність заходів, спрямованих на підтримку професійної придатності, психологічної готовності до професійної діяльності та стійкості до впливу стрес- факторів службово-бойової обстановки.

Проблема розроблення теоретико-методологічних засад психологічного забезпечення та супроводу, у тому числі інформаційної готовності особистості до будь-якої діяльності, потребує подальшого вивчення та уточнення.

Сьогодні науковці намагаються розкрити сутність теоретико-методологічних засад психолого-педагогічного забезпечення готовності, у тому числі, інформаційної готовності індивіда до управління будь-якою діяльністю.

До основних завдань психологічного супроводу в таких умовах належать:

Психологічна діагностика і прогнозування психологічного стану працівників. Це дозволяє своєчасно виявити фактори, що негативно впливають на психіку працівників, і розробити профілактичні заходи.

Психологічна підготовка працівників до професійної діяльності в складних та екстремальних умовах. Вона включає в себе формування психологічної готовності до стресу, розвиток стресостійкості, навичок ефективної взаємодії в команді, а також навчання способам самоконтролю та саморегуляції.

Психологічна підтримка працівників під час професійної діяльності в складних та екстремальних умовах. Вона включає в себе надання консультацій, психологічної допомоги та підтримки, а також організацію відпочинку та реабілітації.

Психологічний супровід професійної діяльності в складних та екстремальних умовах може здійснюватися різними способами, зокрема:

Індивідуальні консультації та психотерапія - це вид супроводу, що дозволяє працювати з особистими проблемами та труднощами працівників, які можуть негативно впливати на їх професійну діяльність.

Групові тренінги та семінари - вид супроводу, що дозволяє розвивати необхідні психологічні якості та навички у групі однодумців.

Психологічне просвітництво - вид супроводу, який спрямований на підвищення рівня психологічної грамотності працівників, їх розуміння власної психіки та способів її регулювання.

Ключовими напрямами у вирішенні зазначеної проблеми є:

— створення професіограм та психограм конкретної діяльності;

— удосконалення правової бази;

— визначення психологічного та психофізіологічного змісту професійних завдань, які вирішують виконавці тієї чи іншої професії;

— розробка сучасних приладів, методів та методик для проведення психофізіологічних та психологічних досліджень.

Складовими психологічного супроводу виступають:

— забезпечення оптимального соціально-психологічного мікроклімату;

— встановлення міри задоволеності роботою та умовами праці і відпочинку;

— поліпшення режиму праці та відпочинку;

— професійний добір, відбір, підвищення кваліфікації;

— система заохочень і покарань;

— профкорекція;

— попередження виникнення небажаних функціональних станів (втома, виснаження);

— засоби запобігання девіантній поведінці, психічним розладам, професійній деформації, суїцидам;

— засоби, що дозволяють відновлювати стан працівника після стресу;

— профілактика стресів та наслідків монотонії;

— створення кімнат психологічного розвантаження тощо.

Отже, психологічний супровід професійної діяльності в складних та екстремальних умовах є важливим фактором забезпечення безпеки та ефективності діяльності працівників. Він дозволяє їм успішно справлятися з професійними завданнями, зберігати психологічне здоров'я та підвищувати якість життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дикун В. Г., Мороз В. М., Стасюк В. В. Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил) : навч.-метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 383 с.

2. Сова М. О., Дєніжна С. О., Митрофанова С. С. Екстремальна психологія : навчальний посібник / Державний податковий університет. Ірпінь, 2023. 346 с.

3. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України : метод. посіб. / Кокун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. К. : Видавничий дім «Освіта України», ФОП Маслаков Руслан Олексійович, 2021. 74 с. ISBN 978-966-337-705-6

4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник / за заг. ред. Л. Царенко. Том 2. К., 2018. 240 с.

5. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях : навчально-практичний посібник / Харківський національний університет внутрішніх справ. Харків, 2022. 88 с.

УДК 378

Вот Сергій Федорович,
здобувач вищої освіти навчальної групи ФКМ-23-1
Науковий керівник:
Дєніжна Світлана Олександрівна,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

РОЛЬ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ СПОРТСМЕНІВ

В умовах сучасної спортивної підготовки, харчування розглядається як один із провідних факторів, що обумовлює можливість підвищення спортсменом працездатності і прискорення відновлювальних процесів при напруженій м'язовій діяльності. Правильно сформований харчовий раціон спортсмена, що дозволяє відновлювати затрати енергії, – важлива вимога до організації тренувального процесу.

Принципи харчування спортсменів включають загальні принципи раціонального харчування, але при цьому мають свою специфіку, пов’язану із особливостями виконання фізичної роботи [1].

Принципи харчування спортсменів можна сформулювати наступним чином.

Принцип енергетичної збалансованості – це відповідність енергетичним потребам спортсмена - харчування повинне не лише компенсувати витрачену кількість енергії, але й сприяти підвищенню працездатності відносно вихідного рівня.

Важливою складовою збалансованості є оптимальне розподілення продуктів харчування, споживаних протягом дня. Розглядаючи харчування спортсменів як відновлювальний та адаптаційний за своєю сутністю процес, слід звертати велику увагу на доцільний розподіл харчового навантаження протягом дня, її взаємозв'язок з тренувальними та змагальними навантаженнями, забезпечення швидкого засвоєння їжі, що приймається. В умовах високих тренувальних та змагальних навантажень найбільш ефективним виявляється багаторазовий прийом їжі (3-4 основні та 2-3 додаткові

порції) протягом дня. При цьому важливо звертати увагу на те, щоб основний обсяг їжі приймався в денний час і не пізніше ніж за 3-4 години до нічного сну. Наприклад, оптимальний раціон спортсмена, розрахований на споживання 5500 ккал при 5-разовому харчуванні, виглядає наступним чином: сніданок – 1200 ккал, другий сніданок – 900, обід – 1500, вечеря – 1100, закуски, напої – 800 ккал [6].

Принцип системності– базується на тому, що поживні речовини найкраще функціонують тільки у взаємодії між собою. Речовини, отримані організмом спортсмена, як у складі харчових продуктів, так і додатково у вигляді різних препаратів, можуть бути умовно поділені на кілька щодо самостійних груп:

– речовини, що сприяють відновленню запасів енергії, що підвищують стійкість організму до умов стресу (глюкоза, фосфор, амінокислоти та ін.);

– препарати пластичної дії, що забезпечують процес регенерації зношуваних у процесі тренувальної та змагальної діяльності структур;

– речовини, що стимулюють функцію кровотворення (препарати заліза);

– вітаміни та мінеральні речовини;

– адаптогени рослинного походження;

– адаптогени тваринного походження [1].

Раціональна дієта спортсменів, що спеціалізуються в будь-якому виді спорту, повинна передбачати принаймні мінімальну кількість продуктів, що належать до кожної групи.

Принцип адекватності – базується на тому, що за недостатньої кількості навіть одного життєво важливого нутрієнта в організмі, інші не зможуть правильно функціонувати.

У підготовці спортсменів, окрім правильно підібраних продуктів, не слід забувати, що дуже важливим компонентом є споживання води та різних напоїв. Вода є універсальним розчинником, відіграє надзвичайно важливу роль у забезпеченні нормального функціонування всіх органів та систем людського організму. Залежно від характеру спортивної діяльності та температурних умов, добова потреба у воді у спортсменів різних спеціалізацій коливається від 2-3 до 5-6 літрів на добу [3].

Принцип врахування динаміки способу життя – базується на тому, що підбір адекватних форм харчування (продуктів і страв) має залежати від способу життя, характеру тренувань та місця їх проведення. Встановлено, що найбільш добре енергетичні та пластичні потреби задовольняє кількість

основних поживних речовин. Співвідношення вуглеводів, жирів та білків у раціоні спортсмена визначається специфікою виду спорту. Спортсмени, що спеціалізуються у бігу на довгі дистанції, лижних перегонах, велосипедному спорті (шосе), тріатлоні, тобто у видах спорту, що вимагають прояву витривалості до тривалої роботи, повинні споживати з їжею велику кількість вуглеводів, що дозволить компенсувати енергетичні витрати. Метання молота, штовхачі ядра, важкоатлети та спортсмени, що спеціалізуються в інших видах спорту та дисциплінах швидкісно-силового характеру, повинні використовувати в раціоні підвищену кількість білків

Принцип точності дозування – існує достатньо вузький діапазон необхідного споживання кожного нутрієнта, що є основою оптимального функціонування організму.

Зважаючи на специфіку виду спорту, особливості харчування спортсменів, рекомендуються різні вітаміни.

Наприклад, спортсмени, що розвивають витривалість, повинні споживати вітаміни, що сприяють засвоєнню вуглеводів та утилізації кисню (B1, B2, C, E). Спортсмени, що розвивають швидкість і силові якості, повинні отримати вітаміни, що мають анаеробний ефект, що посилює синтез білків (B2, B6, B12, C, E). Стрілки, біатлоністи, альпіністи повинні отримати більше вітаміну A, що покращує зір. Цей вітамін також необхідний важкоатлетам, волейболістам, дзюдоїстам, гімнастам .

Останнім часом вчені, які досліджують харчування спортсменів, відзначають нестачу вітаміну D. Доповнення раціону вітаміном D позитивно впливає підвищення працездатності [3].

Також у багатьох дослідженнях відзначається недостатня кількість фолієвої кислоти (вітаміну B4). Він бере участь у синтезі білків, сприяє кровотворенню, синтезу холіну. При нестачі цього вітаміну сповільнюється ріст, проявляється анемія [4].

Особливе значення у харчуванні спортсменів мають вітаміни групи B (B1, B2, B4, B12, B15). При нестачі цих вітамінів збільшується чутливість, проявляється м'язова слабкість, втома, гальмується утворення ферментів, порушується обмін білків, розвивається анемія, слабшає діяльність ЦНС, знижується працездатність швидше настає втома, а надлишок його виводиться [6].

Особливу значущість має і вітамін C в організмі спортсменів. Цей вітамін бере участь в обміні речовин, реакціях оксидації, синтезує амінокислоти, активізує діяльність гормонів, збільшує резистентність до навколишнього

середовища. Організм вітамін С не синтезує та не накопичує його запасів. При його нестачі порушується обмін речовин, знижується імунітет, проявляється слабкість, не загоюються рани [5].

Особлива увага має бути звернена на наявність у раціоні харчування продуктів, що містять залізо. Загальновідома роль заліза, що входить до складу гемоглобіну крові, за його участі відбувається транспортування кисню. Недолік заліза здатний негативно впливати на працездатність, стимулювати зайве утворення лактату.

Натрій та калій беруть участь у транспортуванні різних речовин у клітину, забезпечуючи цим її функціонування. Ці речовини виконують важливу роль у регуляції функції серцевого та скелетних м'язів. Ці мінерали також сприяють збереженню в клітині води, що важливо для її нормального функціонування та збереження форми [2].

Потреба цинку підвищується при фізичних навантаженнях, стресі. Недостатнє постачання проявляється за відсутності апетиту у разі наявності ран та підвищеної схильності до інфекцій

Таким чином, енергетична цінність харчових раціонів, яка б повністю покривала добові витрати енергії, є першою вимогою до раціонального харчування юних спортсменів. Кількість енергії, що витрачається спортсменом залежить від віку, статі, росту, маси тіла, виду спорту, рівня тренованості, особливостей одягу і навколишнього середовища, а також від частоти, інтенсивності та тривалості тренувань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Корзун В. Н. Гігієна харчування : підручник. К. : Видавничий центр КНТЕУ, 2003. 236 с.

2. Основи спортивного харчування : навчально-методичний посібник / уклад. : П. І. Горюк, А. В. Гакман. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. 74 с.

3. Nutritional awarenessandhabitsof Premierleague sportsmenin the Sarajevo Canton / Pasalic A., Jusupovic F., Obradovic Z., Mahmutovic J. *Journal of Health Sciences.* 2012. Vol. 2, № 1.

4. ISSN exerciseandsportnutritionreview: researchandrecommendations / Kreider R., Wilborn C., Taylor L., Campbell B. etal. *Journal of the International Societyof Sports Nutrition.* 2010. Vol. 7, № 7. P. 1–43. DOI 10.1186/1550-2783-987-7

5. Glover E. I., Phillips S. M. Resistance exercise and appropriate nutrition tocounteractmusclevestingandpromotemusclehypertrophy. *Current Opinionin Clinical Nutrition and Metabolic Care.* 2010. №13. P. 630–634.

6. Woolf K., Manore M. B-vitamins and exercise: Doesexercisealterrequirements? *International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism*. 2006. Vol. 16, № 5. P. 453–484.

УДК 159.9:316.6

Гладюк Альона Андріївна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПСБ-23-1
Науковий керівник:
Берташ Марія Ігорівна,
викладач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

ВИСОКИЙ РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК НАСЛІДОК ВПЛИВУ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

На даний момент досить розповсюдженою є проблема стресостійкості, адже саме ця якість допомагає зберегти психічне й фізичне здоров'я. Досить важливо сформувати цю якість у студентства, так як прояви стресу супроводжують здобувачів під час адаптації та навчання в ЗВО, в нових соціальних умовах та міжособистісних стосунках.

Стрес є своєрідною захисною реакцією організму, яка мобілізує внутрішні ресурси у відповідь на дію сильних зовнішніх чинників. В ролі тригерів розвитку стресу можуть виступати такі емоційні стани як тривога, страх, агресивність, депресія, песимізм [6, с. 121].

Навчальний стрес у студентів розвивається через зміни формату і умов навчання, величезний потік інформації, яку потрібно засвоїти, невдачі в особистому житті, іспити й екзамени, що призводить до емоційної напруженості та високої тривожності.

З 2020 року Україна знаходиться в досить складних умовах, що суттєво впливають як на психологічний стан в цілому, так і на систему освіти зокрема. Спершу локдаун через пандемію COVID-19, потім повномасштабна війна в Україні прискорили процес переходу ЗВО від традиційних форм навчання до навчання із застосуванням різноманітних інформаційних технологій. Певний вид стресу несе за собою уже сам перехід на дистанційну форму навчання. Крім цього, не був психологічно легким і вихід з пандемії. В багатьох людей, не дивлячись на тяжкість перенесеного COVID-19, відзначались певні ускладнення, такі як погіршення концентрації уваги, погане запам'ятовування, тривожність, апатія, труднощі у формулюванні

думок. Усі ці стани є подібними до змін в головному мозку під впливом хронічного стресу. У цьому стані хронічного стресу ми й зазнали нового стресу, пов'язаного з початком війни та дією воєнного стану. В період воєнного стану навчальний процес став новим викликом як для системи освіти в цілому, так і для психологічного стану викладачів, студентів, курсантів.

В умовах війни у студентської молоді існують різні рівні тривожності. В цьому контексті основними її об'єктами виступають війна, смерть та майбутнє. Інші страхи, такі як страхи перед публічними виступами, перед екзаменами, страх бідності чи відповідальності, набули значно меншого пріоритету. Це можна пояснити тим, що в умовах війни та загрози життю і фізичному здоров'ю інші страхи стають для студентів більш значущими та актуальними [1, с. 82]. Під час війни у здобувачів ВНЗ спостерігається високий рівень тривожності, занепокоєння, агресивності, апатії, розпачу.

Дослідниками також з'ясовано, що здобувачі вищої освіти, котрі в умовах війни проживають у прикордонних регіонах, загалом мають високий рівень реактивної та особистісної тривожності, небезпечні ситуації здебільшого сприймають як загрозу для психічного та фізичного здоров'я та життя і, як результат, їх поведінкові реакції, як правило, підкріплено негативними емоціями. Відповідно, підвищена вразливість у поєднанні з високою тривожністю й емоційністю заважає студентам адекватно оцінити небезпечні ситуації, при цьому створюючи численні негативні поведінкові прояви [3, с. 62]. В цей період до стресового фактору додались ще й постійні повітряні тривоги і переривання навчання під час них.

Відповідно до досліджень Г. Дубчак, найбільш вираженими проблемами сучасних студентів також є проблеми пов'язані з навчанням, менш вираженими – проблеми, пов'язані з конфліктами у навчальних групах. Г. Дубчак виявлено високий рівень переживання студентами екзаменаційної тривожності – екзамен є найбільш сильним фактором, що сприяє переживанню стресів під час навчання. Що ж до конкретизації проявів стресів, пов'язаних з навчанням студентів, то визначено, що найбільш вираженими проявами є поведінкові, а саме поспіх, неможливість ефективної самоорганізації, проблеми зі сном, постійна нестача часу [2, с. 84].

Виникнення таких негативних емоційних станів як: тривога, напруженість, неспокій, страх, безпорадність, стурбованість, пригніченість під час роботи на семінарах, в найбільшій мірі притаманне тим студентам, котрі переймаються недостатністю умінь та знань, відсутністю особистісних якостей, що необхідні для успішного навчання. Ці здобувачі схильні до тенденції

оцінювати власну увагу, вольові якості, мислення, пам'ять на низькому рівні і пов'язувати недоліки в процесі навчання з особистісними якостями, прокрастинацією, відсутністю навички ефективно розподіляти час, труднощами в розумінні матеріалу.

Серед стрес-факторів навчальної діяльності також можна виокремити умови навчання та стосунки з іншими студентами. Ймовірність виникнення, а також інтенсивність переживання стресів істотно зростають у студентів, котрі реагують на дії одногрупників емоційно гостро (недружелюбність, намагання виділитися, запізнення, недисциплінованість, спроби маніпулювати, балакучість) [4, с. 101-109].

Першокурсники зазнають значного рівня тривоги, що пов'язана з інтенсивністю навантаження, налагодженням нових соціальних контактів, розширенням кола спілкування. Саме на першому та другому курсах навчання припадає виникнення емоційних розладів студентського періоду життя. Стресом є і зміна місця проживання – студенти-першокурсники, котрі проживали у невеликих селах та містах, мають адаптуватися до життя у великому місті, проживання у гуртожитку, нового ритму життя. З переїздом з'являється відсутність орієнтації на новому місті, втрачаються соціальні відносини, що ускладнюється відсутністю психологічної та емоційної підтримки сім'ї та колишніх друзів, що виступає стресогенними чинниками [5, с. 46].

Для формування стресостійкості та зниження тривожності студентів важливу роль відіграють людські ресурси (фізичні, матеріальні, особистісні, інструментальні та інформаційні). До чинників, які можуть допомогти зменшити тривожність у студентському віці, віднесемо наступні: індивідуально-психологічні особливості (оптимізм, впевненість у собі) та низький прояв тривожності, вміння вирішувати проблеми в стресових ситуаціях, позитивний емоційний фон та задоволеність обраною професією. Ці вміння можливо сформувати шляхом проведення тренінгових занять, практикумів, семінарів та методів імітаційного моделювання під час вивчення різних освітніх компонентів у ЗВО, завдяки чому відбувається успішна адаптація, що мотивує здобувачів освіти до професійного розвитку та формує впевненість у собі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. № 4. С. 82–87.

2. Дубчак Г. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів вищої та професійної освіти. *Збірник наукових праць: психологія*. 2019. № 23. С. 78–85.

3. Заушнікова М. Ю., Тонкопей Ю. Л., Пєтухова І. О. Динаміка рівня тривожності здобувачів вищої освіти у прикордонному регіоні в умовах війни. *Габітус*. 2023. № 45. С. 59–63.

4. Кузнєцов М. А., Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.

5. Пухно С. В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. *Слобожанський науковий вісник*. 2023. № 1. С. 44–48.

6. Kohut O. Determinant of personality stress resistance. *Psychological journal*. 2021. № 7 (5). P. 120–128.

УДК 159.923.2

Глущенко Анна Олексіївна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПЗБЗ-23-3
Науковий керівник:
Сова Маргарита Олександрівна,
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ МЕХАНІЗМ ПРОГРЕСИВНИХ ЗМІН ОСОБИСТОСТІ

Самовдосконалення може бути розглянуте як соціально-психологічний механізм прогресивних змін особистості, оскільки воно сприяє постійному розвитку та покращенню якостей та навичок людини. Через самовдосконалення людина може вдосконалювати свої знання, навички, вміння, а також розвивати свою емоційну та соціальну компетентність. Цей процес дозволяє особистості стати більш адаптивною, впевненою та успішною в різних сферах життя.

Самовдосконалення як соціально-психологічний механізм відіграє ключову роль у розвитку особистості індивіда. Процес самовдосконалення передбачає прагнення до постійного розвитку та вдосконалення своїх навичок, установок і цінностей. Розмірковуючи над собою, отримуючи новий досвід, навчаючись на помилках і прагнучи до самореалізації, людина може поступово формувати свою особистість.

Одним із ключових елементів самовдосконалення є самосвідомість, тобто здатність оцінювати та розуміти власні мотивації, емоції та поведінку. Завдяки йому людина може свідомо здійснювати дії, спрямовані на покращення свого психічного та соціального функціонування.

Крім того, самовдосконалення допомагає формувати позитивну самооцінку та самоефективність, що дозволяє людині ефективніше справлятися з життєвими проблемами та прагнути досягати своїх цілей.

У результаті самовдосконалення як соціально-психологічний механізм може призвести до глибоких і тривалих змін в особистості індивіда, підтримуючи його розвиток і прогрес на багатьох рівнях життя.

Особистість – це сукупність усіх властивостей даної людини, що визначають її поведінку в конкретних ситуаціях. Це сукупність думок, емоцій і поведінки, які надають цілісності життю людини.

Формування особистості – це процес, який починається в ранньому дитинстві і триває все життя. Ми можемо змінити певні риси особистості шляхом власного розвитку. Процес удосконалення особистості надзвичайно важливий, оскільки він дозволяє нам рости та змінювати ті звички, які блокують наш внутрішній розвиток. Існує п'ять основних рис особистості: сумлінність, екстраверсія, приємність, відкритість до досвіду і невротизм. У різних людей перераховані вище особливості виражені в різному ступені.

Самовдосконалення – це індивідуальний процес, який може бути різним для кожної людини. Можемо виокремити декілька способів, якими можна самовдосконалитися:

1. Навчання: необхідно навчатися новим речам, читайте книги, брати участь у курсах або семінарах, що допоможе розвивати знання та навички.

2. Розвиток навичок: вчимося визначати області, в яких хочемо покращитися, і працюємо над розвитком відповідних навичок. Наприклад, це може бути вдосконалення комунікаційних навичок, керування часом або навичок управління стресом.

3. Саморефлексія: проводимо час, щоб задуматися над собою, своїми цілями та цінностями. Визначаємо свої сильні та слабкі сторони і працюємо над їх покращенням.

4. Фізичне здоров’я: намагаємося дбати про своє фізичне здоров’я, займаємося спортом, правильно харчуємося та ведемо здоровий спосіб життя.

5. Постановка цілей: Визначаємо конкретні цілі, яких хочемо досягти, і створюємо план дій для їх досягнення [1, с. 268–269].

Ці підходи можуть допомогти почати процес самовдосконалення та розвитку особистості.

Однією з теорій самовдосконалення особистості є т. зв. Велика п’ятірка, яка передбачає, що людська особистість складається з п’яти рис, інтенсивність яких змінюється в залежності від конкретної людини. Компоненти цієї моделі особистості включають:

- сумлінність – люди з цією рисою високоорганізовані, педантичні, пунктуальні. Вони завжди тримають слово і виконують більшість завдань вчасно. Не дуже сумлінні люди не надають особливого значення пунктуальності і схильні часто спізнюватися,

- екстраверсія – люди, які мають високі оцінки за шкалою екстраверсії, люблять бути поруч з іншими людьми. З них вони черпають енергію для дії. Вони не люблять самотності і понад усе цінують спілкування з іншими людьми,
- приємність – приємні люди зазвичай доброзичливі, теплі та завжди готові допомогти іншим. Вони займаються просоціальною діяльністю,
- відкритість досвіду – таким людям властива непередбачуваність і прагнення відкривати нові сфери життя. Вони швидко набридають і шукають нових вражень. Вони, як правило, віддають перевагу екстремальним видам спорту,
- невротизм – для невротичних людей характерна відсутність емоційної стійкості. Вони сприймаються оточуючими як надмірно чутливі до самих себе. Вони схильні реагувати імпульсивно [2, с. 70–72].

Незважаючи на те, що деякі аспекти нашої особистості важко змінити, є багато аспектів, над якими ми можемо працювати. Розкриття нашого внутрішнього потенціалу та зміна рис особистості, які блокують наш власний розвиток або процес вдосконалення особистості. Поліпшення особистості можна досягти шляхом зміни існуючих звичок, способу мислення або розвитку навичок.

Поліпшення особистості може відбуватися спонтанно в результаті прогресуючого часу і, разом з ним, набуття все більшого життєвого досвіду. Часто буває так, що з віком ми більше схильні замислюватися про себе та своє життя, що стимулює нас змінюватися.

Робота над собою не обов'язково означає негайного введення радикальних змін у своє життя. Перше, що потрібно зробити, це усвідомити, що певні аспекти нашої особистості негативно впливають на наше життя. Самосвідомість є першим етапом розвитку. Коли ми усвідомлюємо блоки, які заважають внутрішньому розвитку, ми можемо почати працювати над зміною своєї поведінки. Важливо, щоб цей процес проходив маленькими кроками, без тиску та з впевненістю в собі.

Робота над собою є важливою складовою розвитку нашого внутрішнього потенціалу. Цей процес часто нелегкий, оскільки він передбачає усвідомлення власних особливостей, які часто пригнічувалися роками. Однак самосвідомість необхідна для того, щоб мати можливість внести зміни у власну особистість і, як наслідок, покращити комфорт свого життя [3, с. 117].

Працюючи над собою, ми можемо змінити нефункціональні звички, які повторювалися багато років, і, як наслідок, внести у своє життя ковток

свіжості. Розвиваючи свої навички, ми усуваємо відчуття застою та відновлюємо відчуття контролю над своїм життям. Удосконалення особистості дуже часто призводить до відновлення віри у власні сили, підвищення мотивації до дії, поліпшення настрою та підвищення самооцінки.

Самовдосконалення не обов'язково обмежуватись лише однією сферою. Є багато навичок, які знадобляться в будь-якій роботі. У наш час важливо знати хоча б одну іноземну мову – незалежно від типу посади, про яку ви мрієте, це те, що ви не прогадаєте. Також корисно мати водійські права. У наш час його відсутність може непотрібно закрити кілька дверей до вашої кар'єри. Серед навичок, які можуть допомогти практично на всіх посадах на сучасному ринку праці, важливе місце займають також навички роботи з комп'ютером і знання найпростіших програм і пакетів. Залежно від посади необхідний рівень знань у цьому аспекті може відрізнятися, але ази знадобляться скрізь. Що стосується досвіду, все залежить від типу професії, на яку орієнтується особа.

Отже, процес самовдосконалення – це свідома діяльність людини, спрямована на розвиток, покращення або зміну власних особливостей відповідно до соціальних та індивідуальних цінностей, орієнтацій, інтересів, цілей, які формуються під впливом умов життя та соціального виховання. У реальній життєдіяльності особистості самосвідомість проявляється у нерозривній єдності його окремих внутрішніх процесів – самопізнання, емоційно-ціннісного ставлення до себе та саморегуляції поведінки у різних формах міжособистісних взаємодій. Самовдосконалення особистості залежить від його власної діяльності, що сприяє самотворенню та самоствердженню. Необхідною умовою розвитку цього процесу є тісний зв'язок між змістовними особливостями його цілей та реальними цінностями суспільства, які фактично є регуляторами міжособистісних відносин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Орлова О. А. Проблема самовдосконалення особистості крізь призму акмеології. *Проблеми освіти* : збірник наукових праць. Житомир-Київ, 2015. Вип. 84. С. 267–270.

2. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 430 с.

3. Пенькова О. І. Проблема саморегуляції особистості: ціннісний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2016. Випуск 2, том 1. С. 114–119.

УДК 159.95

Горай Аліна Олександрівна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПСБ-21-1
Науковий керівник:
Хоменко Володимир Ігорович,
викладач кафедри психології, педагогіки та соціології, Державний податковий університет

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВІВ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Підлітковий вік є періодом визначення місця в суспільстві. У цьому віці виникають різноманітні мотиви, що спрямовують поведінку підлітків, зокрема адиктивну. Поняття "адиктивності" розглядається як хімічна залежність та девіантна поведінка. Однією з ключових особливостей мотивів адиктивної поведінки підлітків є вплив зовнішніх чинників, насамперед це оточення.

Адиктивна поведінка – це поведінка яка формується в результаті зловживання різними речовинами, які впливають на психічний стан людини, до таких речовин відносять алкоголь, наркотики та тютюн. До нехімічних аддикцій також включається інтернет-залежність (комп'ютерні ігри та соціальні мережі).

Деякі вчені вказують на особистісні чинники, які сприяють формуванню адиктивної поведінки серед підлітків. Наприклад, Н. Пихтіна досліджує вплив таких факторів, як емансипація, компенсація, стрес, безробіття та відсутність інтересу до пізнання на процес формування адиктивної поведінки у підлітків. А. Адлер говорить про те, що відчуття відчуженості може сприяти розвитку залежності, розглядаючи його як складову неповноцінності та вираз деструктивної поведінки.

Н. Максимова говорить про існування схильності особистості, яка може сприяти розвитку адиктивної поведінки. Ця схильність проявляється в тому, що особистість має обмежену здатність до адекватного сприйняття життєвих ситуацій та адекватного відношення до людей і самої себе, а також до правильного контролю своєї поведінки [4].

Л. Корсун аналізує процес розвитку адиктивної поведінки серед підлітків через кілька етапів. Перший етап включає емоційний аспект ментального стану. За автором, ключовим моментом у цьому процесі є відчуття гострої зміни емоційного стану, таке як підвищений настрій, радість, екстаз, несподіваний підйом, відчуття драматизму та ризику, пов'язаного з деякими діями (наприклад, вживанням речовин, що змінюють емоційний стан, або ризикована ситуація в азартних іграх, відчуття незвичайної емоційної напруги при знайомстві з певною колекцією тощо), та усвідомленням цього зв'язку в свідомості [1].

Таким чином, у підлітка постає усвідомлення того, що він може змінити своє емоційне становище зі значною легкістю, використовуючи адиктивні речовини. Другий етап формування підліткової адиктивної поведінки встановлюється конкретна послідовність звертання до адиктивного агента. На третьому етапі адиктивний режим стає типовим, рутинним способом реагування. У цей період підліток може вважати, що він контролює свою поведінку. На четвертому етапі адиктивна поведінка повністю домінує, занурюючись у процес адикції, що призводить до остаточного відчуження та ізоляції від суспільства. На п'ятому етапі адиктивна поведінка починає руйнувати як психіку, так і біологічні процеси.

Майже в усіх випадках підліткова адиція має ознаки одного з типів проблемних сімей:

- сім'я, що перебуває у деструктивному стані, характеризується автономією та сепарацією між її членами, відсутністю емоційних зв'язків та постійними конфліктами між подружжям або батьками та дітьми;

- сім'я з неповним складом, де один із батьків відсутній, характеризується різноманітністю сімейних відносин та розмитими гранями між матір'ю та дитиною;

- сім'я яка характеризується ригідністю та псевдосолідарністю, може бути присутнім домінування одного з членів родини, суворе регулювання сімейних питань та виховання, що пригнічує;

- сім'я що розпалася, один із батьків проживає окремо, але підтримує зв'язок зі своєю родиною та виконує певні функції, що в ній відбуваються, при цьому залишається сильно емоційно залежним від нього [3].

Можна зробити висновок, що на адактивну поведінку підлітка впливає ряд певних факторів, насамперед це оточення. Багато вчених досліджували чинники які, сприяють формуванню адактивної поведінки у підлітка. До цих чинників відноситься стрес, відсутність інтересу до пізнання, вплив сім'ї та людей загалом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Корсун Л. С. Характеристика адиктивних залежностей підлітка та їх подолання. *Соціальна педагогіка: виклики XXI століття* : матеріали Всеукр. студ. наук.-практ. конф., м. Луганськ, 4 квітня 2014 р. : у 2-х ч. Ч. 2. Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2014. С. 122–130.

2. Литвинова Н. А. Соціально-педагогічна профілактика наркоманії серед підлітків групи ризику : навчально-методичний посібник. Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2016. 230 с.

3. Лобанова А. С., Калашнікова Л. В. Робота з підлітками-девіантами: соціологічний та психологічний аспекти : підручник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Вид-во «Каравела», 2017. 470 с.

4. Максимова Н. Ю. Соціально-психологічний аспект адиктивної поведінки підлітків та молоді. Київ, 2000. 200 с.

5. Профілактика соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки підлітків та молоді. URL : https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/Lutyi_2_2012.pdf

УДК 159.9:616.89

Гук Софія Юріївна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПСБ 21-1
Науковий керівник:
Хоменко Володимир Ігорович,
викладач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

СЕКСУАЛЬНІ ДЕВІАЦІЇ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ

У наш час, все більш актуальною стає тема вивчення емоційно-вольової сфери особистості. Вона допомагає охарактеризувати систему стійких психічних властивостей людини, якість та динаміку емоцій і волі.

Відзначаючи значущість емоційно-вольової сфери для життя людини, можна затвердити, що більш вагому роль вони відіграють у житті осіб з девіаціями.

Девіація або девіантна поведінка – це стійка поведінка особистості, що відхиляється від найважливіших соціальних норм і наносить збитки суспільству чи самій особистості, а також супроводжується її соціальною дезадаптацією [1]. Одним із проявом девіантної поведінки є сексуальні девіації.

Сексуальні девіації – це розлади, пов’язані з порушенням спрямованості сексуального бажання і способів його задоволення.

Сексуальні перверзії або парафілії – це сексуальні відхилення, що не відповідають стандартам сексуальних норм і спотворюють їх відповідно до морально-етичних норм суспільства та закону, і визнаються злочинами або правопорушеннями.

Нині існує 113 офіційно визнаних сексуальних відхилень, проте цей список вважається неповним, оскільки майже буть-що може бути джерелом сексуального збудження для людей.

В Міжнародній класифікації хвороб 11 перегляду, у розділі 06 «Психічні, поведінкові та нейропсихічні розлади», у підрозділі «Парафільні розлади», зазначений невеликий перелік сексуальних девіацій [3].

Девіантна сексуальна поведінка може бути результатом глибоких внутрішньоособистісних або міжособистісних конфліктів. Об'єктивні явища, що сприймаються людьми, проходять через фільтр мотиваційної сфери і накладають особистісний сенс на сформовані міркування. Якщо витоки розладу сексуальної поведінки лежать у соціальному середовищі, в якому взаємодіє суб'єкт, то безпосередньою рушійною силою виступає сама мотивація, зокрема сексуальний потяг, який трансформується в конкретну мотивацію або мету [2].

Є припущення, що люди, які схильні до сексуальних девіацій мали травмуючі події у своєму житті, які підвищували їх схильність до девіантної поведінки. Також, спричинити сексуальні девіації може гострий емоційний стрес, не вирішені конфлікти з дитиства, недостатність емоційного контакту з батьками, тощо. Сексуальні розлади можуть виникнути у людей, які є емоційно нестабільними, схильні до тривожності та самонавіювання.

Існує певний зв'язок між девіантною поведінкою та особистісними особливостями. Найважливішими з них є емоційно-вольові розлади: імпульсивність, дратівливість, конфліктність та недоліки в ціннісно-нормативній сфері: цілі та сенс життя, які призводять до труднощів у спілкуванні з іншими людьми та виникнення негативно забарвленої емоційної сфери.

Емоційно-вольова сфера є дуже складною, оскільки почуття та імпульси людини з сексуальною девіацією дуже відрізняються від загальноприйнятих нормативних стандартів.

Відхилення від норми (девіації) можна розділити на позитивні або негативні.

У випадку позитивного відхилення йдеться про нестандартні характеристики, такі які характеризується оригінальними та креативними ідеями, що мають соціальну значущість. Це може свідчити про успішну соціалізацію та активну роль у прогресивному розвитку суспільства.

Негативне відхилення пов'язане з тим, що людина не засвоює позитивний соціальний досвід і не здатна адаптуватися до моральних цінностей і поведінкових норм, що відповідають вимогам суспільства. У цьому разі порушується процес соціалізації індивіда, що проявляється у вигляді незбалансованості психічних процесів, порушення процесів самореалізації або уникнення морально-естетичного контролю над своєю поведінкою, що робить людину соціально дезадаптованою. Як раз до негативних відхилень і відноситься сексуальна девіація.

Важливо зазначити, що сексуальна девіація може по-різному впливати на поведінку людини. Вона може варіюватися від легких випадків, які практично не впливають на повсякденне життя, до більш важких, які можуть докорінно змінити поведінку людини і спосіб її взаємодії з суспільством. У серйозних випадках це може призвести до антисоціальної або злочинної поведінки.

Люди з сексуальною девіацією часто стикаються зі стигмою та соціальним несхваленням, що може призвести до почуття сорому, провини та самотності. Така внутрішня боротьба може вплинути на самооцінку та загальний психологічний стан.

Крім того, сексуальні розлади можуть значно ускладнювати міжособистісні стосунки, включаючи романтичні та неформальні стосунки. Проблеми в міжособистісних стосунках можуть бути пов’язані з відсутністю розуміння і підтримки з боку іншої людини, а також з тривогою і страхом перед іншою людиною з боку девіанта.

Виходячи із вище згаданого, сексуальні девіації вагомо впливають на емоційно-вольову сферу особистості. Сексуальні відхилення спричиняють внутрішній конфлікт і психологічний дискомфорт, що, своєю чергою, впливає на самооцінку і загальне психологічне благополуччя. Сексуальні відхилення призводять до серйозних психологічних і соціальних розладів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кошова І. В., Кресан О. Д. Психологія девіантної поведінки : навчально-методичний посібник. Ніжин, 2021. С. 8.
2. Кузьменко В. В., Диса О. В., Шинкаренко І. О. Психологія девіантної поведінки : навчальний посібник. Дніпро, 2019. С. 47–48, 53.
3. Міжнародна класифікація хвороб 11 перегляду. Розділ 06 «Психічні, поведінкові та нейропсихічні розлади», підрозділ «Парафільні розлади». URL : https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/ru#2110604642

УДК 159.92

Дерій Наталя Миколаївна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПСМз-23-2
Науковий керівник:
Дєніжна Світлана Олександрівна,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

РОЛЬ ПСИХОЛОГА У ФОРМУВАННІ ПОЗИТИВНОГО НАСТРОЮ В КОЛЕКТИВІ

Нині, враховуючи жорсткі вимоги до результатів бізнесу, старі моделі управління персоналом стають неефективними, а саме авторитарність в управлінні, яка виражається в одноосібному ухваленні рішень, постановці завдань шляхом інструктажу. Одним із джерел конкурентних переваг діяльності підприємств є формування потенціалу, талантів співробітників. Розвиток персоналу, в т. ч. прихованих навичок і здібностей всіх працівників, стає можливим за умови використання інноваційних технологій управління персоналом.

Сьогодні все більшої популярності набуває один з напрямів менеджменту – коучинг, що виділився в окрему сферу як наука з практичної психології, спортивного тренерства (наставництва), менеджменту, філософії, логіки та життєвого досвіду. За допомогою впровадження коучингу на вітчизняних підприємствах можна поліпшити бізнес-показники шляхом індивідуального розвитку керівників і співробітників, які працюють як самостійно, так і в командах.

У зв’язку із сформованою економічною ситуацією багато вітчизняних компаній створюють індивідуальні програми управління талантами, розроблені з у рахуванням поставлених цілей і особливостей співробітників, використовують персональні інструменти розвитку працівників, одним з яких є коучинг. При цьому проводиться робота з керівниками компанії та командами співробітників для надання їм індивідуальної та групової підтримки, а також позитивного зворотного зв’язку для підвищення результатів роботи.

За таких умов сформувалося безліч напрямів і шкіл, які використовують різні методи застосування коучингу. Різноманітність понять «коучинг» свідчить про те, що це багатогранний інструмент, який складно описати лише одним визначенням.

Коучинг можна порівняти з мистецтвом, в якому дуже багато підходів.

З одного боку, коучинг – стиль менеджменту, а з іншого – інструмент менеджменту. Коучинг як стиль менеджменту – організований простір, взаємодія між керівником та його підлеглим, яка передбачає визнання унікальності кожного співробітника, довіру до його здібностей, сприяння максимальному розкриттю його потенціалу та призводить до нового рівня відповідальності працівника.

У процесі організаційної діяльності коучинг можна використовувати для вирішення таких питань: зниження плинності кадрів, підвищення ефективності роботи персоналу, формування та мотивація команди для виконання складних завдань, підготовка працівників до кар'єрного зростання, навчання тайм-менеджменту, поліпшення організаційних комунікацій і взаємин у колективі. Також коучинг можна застосовувати для проведення співбесіди та вибору кращих кандидатів на посаду, діагностики корпоративного середовища, розробки бачення, місії компанії, вирішення організаційних конфліктів тощо.

Розкрити сутність коучингу можна тільки у практичної діяльності. На особливу увагу заслуговує уміння ставити «правильні» питання під час коучингу. Це такий формат розмови між керівником і співробітником, який допомагає останньому зрозуміти та усвідомити свої посадові обов'язки, роль у бізнес-процесі, мету в роботі, знаходити ефективні рішення конкретних завдань, при цьому самонавчатися та розкривати свій потенціал.

Серед переваг вищеназваного управлінського підходу слід зазначити такі: поліпшується мікроклімат у колективі, встановлюються більш довірчі відносини між керівником та підлеглим; це допомагає співробітнику по-іншому поглянути на ситуацію, діяти креативно (поза шаблонними рішеннями). Шанси, що підлеглий впорається із завданням, збільшуються в рази, при цьому співробітник також навчається; у керівника з'являється перспектива вивільнити свій час, передавши відповідальність підлеглому за виконання завдання, поставленого перед ним. Один із способів впровадити коучинг в організації – це освоїти керівникам інструменти (техніки) та принципи коучингу для ефективного його застосування.

Техніка «Чотири питання планування» полягає у відповідях співробітника на чотири запитання: «Чого ти хочеш?», «Як ти можеш цього досягти?», «Як себе підтримаєш, якщо щось піде не так?», «Що буде в результаті?». Вони тісно пов'язані між собою й дають змогу підтримувати підлеглих на шляху до успіху. Отже, розглянемо їх детальніше.

1. Запитання «Чого ти хочеш?» включає кілька додаткових запитань, які можуть прояснити ситуацію й надихнути співробітника в процесі реалізації планів, а саме: «Навіщо?» або «Чому це важливо?». Відповіді на ці запитання відкривають справжнє значення цілі, що досягається, певну її цінність (чого хоче людина на глибинному рівні, підвладному її контролю), мета стає для працівника більш значущою, його судження спрямовуються в позитивний бік. Коли підлеглий має чітке уявлення про те, чого прагне, можна переходити до пошуку відповіді на друге запитання, як благополучно досягти мети.

2. Запитання «Як ти можеш цього досягти?» також включає кілька додаткових запитань: «Який план можна скласти, щоб легше досягти мети?»,

«Які кроки необхідно зробити, щоб досягти бажаного?», «Які є альтернативні шляхи для ефективного просування до мети?», «З чого можна розпочати реалізацію плану?». Деталізація дає змогу працівнику додати прагнення рухатися шляхом до бажаного. Відповіді на такі запитання мають на увазі візуалізацію часових меж і дій, які співробітнику необхідно буде зробити для отримання результату, які саме навички та вміння необхідно буде розвинути, які ресурси йому потрібні та як їх використовувати.

3. Запитання «Як себе підтримаєш, якщо щось піде не так?» пов'язане з просуванням проєкту і тим, як надати йому більшої значимості, зміцнити або розширити прихильність меті, впевненість співробітника рухатися вперед. Варіанти додаткових запитань: «Чому можна навчитися в подорожі до мети?», «Як можна просунутися/рухатися ще далі?», «Що зміниться в житті, коли ця мета буде досягнута? Що буде по-іншому?». Якщо обставини зміняться, працівник буде готовий рухатися вперед до поставленої мети, маючи в наявності низку запасних шляхів. При цьому співробітник вчиться розглядати ширший спектр дій.

4. Запитання «Що буде в результаті?» акцентує увагу людини на вивченні візуальної картини, аналізі дій, що чиняться для досягнення фінішної межі. Уважне вивчення очевидних ознак, які доводять, що мета вже досягнута, виключає брак ясності, пов'язаний з поставленою метою. Варіанти додаткових питань: «Як зрозумієш, коли мета буде повністю досягнута?»,

«Які із сигналів допоможуть визначити, що мета досягнута?», «Як дізнаєшся про те, що робота завершена?». Така постановка питання змусить співробітника задуматися, які фактори свідчать про те, що мета досягнута.

Коучинг в організаціях є соціально-управлінським інструментом розвитку персоналу, спрямованим на поліпшення кількісних і якісних характеристик діяльності, удосконалення професійних і особистісних навичок як керівників, так і звичайних працівників. Досвід багатьох іноземних компаній свідчить, що використання коучингу в управлінні персоналом дає змогу підвищити ефективність роботи, вдосконалити професійні та особисті навички співробітників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Олуйко В. М. Ділове спілкування у сфері державного управління. Хмельницький : Поліграфіст, 2019. 296 с.
2. Осипенко О. В. Корпоративна конфліктологія. К. : Статут, 2022. 758 с.
3. Психологічні особливості управлінської діяльності державного службовця в сучасних умовах : навч.-методич. посіб. / уклад. : С. М. Задорожна, Л. А. Чабак. Чернігів : ЦППК, 2019. 14 с.

УДК 159.9

Друцул Тетяна Іванівна,
Дорошенко Ольга Володимирівна,
здобувачки вищої освіти навчальної групи ПСМз-23-1
Науковий керівник:
Сова Маргарита Олександрівна,
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ У КОЛЕКТИВІ

В період перебування України в умовах повномасштабної війни актуальності набуває питання сприятливої атмосфери працівників трудових колективів шляхом пошуку ефективних способів та шляхів забезпечення подолання конфліктів.

Історія розвитку кожної країни та кожної людини зокрема, насичена різними конфліктами. Так, наприклад, ще цар Соломон прославився своїм вмінням вирішувати конфліктні ситуації. Це явище не втратило своєї актуальності в сучасному світі, адже значно поширене у всіх сферах людської діяльності. Ніхто не схвалює конфліктів, але всі активно беруть в них участь. Конфлікти між колегами негативно впливають на працівників, атмосферу в колективі, а також породжують образи, які можуть призвести до жорстокості.

Трудовий конфлікт – це розбіжність поглядів з питань працевлаштування, рівня заробітної плати, а також при протилежності інтересів та поглядів. Конфліктні ситуації можна класифікувати по учасниках, а саме, конфлікти між співробітниками одного трудового колективу, конфлікти між працівниками та різними структурними підрозділами, конфлікти між керівником і підлеглим. Перерахувати причин конфліктів можна багато, але найпоширенішими є декілька: розходження в думках щодо спільної мети діяльності, некоректна поведінка, яка суперечить загальноприйнятим нормам, рівень вихованості, несправедлива оцінка результатів діяльності колективу. І останньою можна виділити причину психологічної несумісності. Коли в колективі є люди зовсім з різними, навіть протилежними характерами та темпераментами [1].

Зазвичай, керівники не враховують цих причин і це може призвести до негативних наслідків. Для того, щоб уникати конфліктів у колективі потрібно детально підбирати кадри, враховуючи не лише професійні ознаки, але й рівень вихованості та психологічний стан. Також керівник повинен враховувати всі особливості своїх працівників, і у повсякденній діяльності знаходити способи впливу на людей.

Часто використовують основні шість варіантів поведінки при перших проявах вирішення конфліктів. Це, зокрема: 1) ухилення – це прагнення уникати виникнення конфлікту; 2) згладжування – тип поведінки, при якому не помічаються знаки майбутнього конфлікту, йде активне попередження його вияву, врегульовуються або приглушуються суперечності сторін; 3) примус – це контроль над ситуацією і регулювання її розвитку; 4) компроміс – це вирішення проблеми, яке тимчасово задовольняє всі сторони, які беруть участь у конфлікті; 5) вирішення конфлікту – це найбажаніший шлях розвитку подій. Сторони детально ознайомлюються з аргументацією як «за», так і «проти», йдуть на взаємні компроміси, вузлові питання вирішують колективним ухваленням рішень; 6) переговори – спільна діяльність двох або більше суб´єктів, налаштована на ефективне розв´язання спірних питань з оптимальним урахуванням потреб кожної із сторін [2]. Даний спосіб поведінки доводить, що силовими методами та погрозами неможливо вирішити конфлікт. Саме переговори допомагають справедливо розв’язати існуючі проблеми в ході дискусії, консультацій та прийняття спільних рішень [3]. Для того, щоб між персоналом не виникали конфлікти необхідно зближувати працівників: розвивати ділові та особистісні контакти між співробітниками, окреслювати нові традиції, підвищувати свій авторитет у колективі, чітко розмежувати права, відповідальність та обов’язки. Для вирішення конфліктів досить часто використовують стратегію, яка складається з наступних етапів: 1) потрібно визначити проблему в критеріях цілей, а не рішень; 2) визначити рішення, які прийняті для обох сторін; 3) зосередити увагу на сприянні конфлікту, а не на особистих якостях іншої сторони; 4) створити довірливу атмосферу, збільшити взаємний вплив і обмін інформацією; 5) створити позитивне відношення один до одного, виявляючи симпатію і вислуховуючи думку іншої сторони, а також зводячи до мінімуму прояв гніву і погроз [4].

Виходячи з вищезазначеного, можна зробити висновок, що при високому професійному досвіді керівника можна запобігти чи швидко усунути конфлікти та навіть покращити відносини у будь-якому трудовому колективі.

Завдання кожного керівника полягає не відійти від конфлікту, а прагнути розпізнати причини конфлікту, його протікання для одержання ефективної роботи та дружньої атмосфери в колективі.

Кожен керівник, маючи бажання, може самостійно виробляти ефективну та надійну стратегію вирішення конфліктів, яка буде спрямована на забезпечення психологічного здоров'я кожного члена трудового колективу. Тому правильні та виважені дії керівника є основним способом забезпечення вирішення конфліктів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Здойма А. М. Вміння вирішувати конфлікти в колективі як важливий аспект діяльності сучасного менеджера. URL : http://www.rusnauka.com/11_EISN_2011/Economics/6_85134.doc.htm

2. Способи розв’язання конфліктів. URL : https://www.br.com.ua/referats/Managment/29621.htm

3. Психологія переговорного процесу вирішення (розв'язання) конфліктів. URL : http://referat-ok.com.ua/inshe/peregovori-yakmetod-virishennya-konfliktu

4. Психологічні умови та прийоми попередження конфліктів. URL : http://eprints.zu.edu.ua/12901/1/Психологія%20конфлікту%20Курс%20лекцій.pdf

УДК 159.9

Друцул Тетяна Іванівна,
Дорошенко Ольга Володимирівна,
здобувачки вищої освіти навчальної групи ПСМз-23-2
Науковий керівник:
Дєніжна Світлана Олександрівна,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

ПОНЯТТЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В КОЛЕКТИВІ ОРГАНІЗАЦІЇ

На сьогоднішній день в України важливого значення набуває питання дослідження соціально-психологічного клімату в колективі організації. Це зумовлено нестабільною соціально-економічною ситуацією в Україні, яка була викликана пандемією коронавірусу (COVID-19), а подальшому введення військового стану через вторгненням російської федерації.

Такі події стали для українців важким випробуванням та призвели до того, що велика кількість бізнес-організацій та їхні колективи переживають кризовий період. Вони змушені жити та працювати в нових реаліях, а також використовувати сучасні можливості організації трудових відносин, зокрема дистанційної роботи, гнучкого графіку.

Ці тенденції мають деструктивний вплив не тільки на підприємство в цілому, а й на кожного працівника, та породжують психологічні проблеми на індивідуально-особистісному рівні. Досягти гармонії та знайти вихід з кризового стану можна завдяки поліпшенню соціально-психологічного клімату всередині бізнес-організації шляхом пошуку ефективних методів та способів формування позитивного настрою, взаєморозуміння, підтримки, мотивації його членів, що у своє чергу істотно впливає на продуктивність праці та якість роботи.

Аналіз наукової літератури із обраної теми свідчить про необхідність комплексного та всебічного вивчення соціально-психологічного клімату у колективі організації, зокрема щодо визначення його поняття та феномену.

Соціально-психологічний клімат (від klima (klimatos) – нахил) – якісна сторона міжособистісних відносин, яка проявляється у вигляді сукупності психологічних умов, що сприяють або перешкоджають продуктивній сумісній діяльності і всебічному розвитку особистості в групі. Це переважальна у групі або колективі стійка психологічна налаштованість його членів, що виявляється в усіх різноманітних формах їхньої діяльності [1].

Соціально-психологічний клімат колективу формується, розвивається і проявляється у процесі групового спілкування, в результаті якого реалізуються колективні потреби, виникають і вирішуються міжособистісні та групові конфлікти. У цьому процесі набувають чіткого характеру приховані змістовні ситуації взаємодії між людьми: змагання, таємне суперництво, товариська згуртованість, нечесна конкуренція, грубий тиск і т.д. [2, с. 18].

Соціально-психологгічний клімат в колективі організації складається з трьох складових. Перша складова – це соціальний клімат, який визначається усвідомленням спільних цілей та завдань організації. Друга складова – моральний клімат, що визначається прийнятими моральними цінностями організації. Третя складова – це психологічний клімат, тобто, ті неофіційні відносини, що складаються між працівниками [3].

Крім того, соціально-психологічний клімат є системою емоційно-психологічних станів колективу, що відбивають характер взаємовідносин між його членами в процесі спільної діяльності та спілкування. Психологічний стан колективу формується під впливом різних чинників. Серед найбільш вагомих чинників соціально-психологічного клімату є: типи поведінки співробітників у конфліктних ситуаціях, ставлення кожного члена організації до свого колективу як цілого та відносини між конкретними людьми [3].

Існує думка, що соціально-психологічний клімат також здатний прискорювати або уповільнювати розвиток ключових якостей працівника, які необхідні у сфері обслуговування: готовність до постійної інноваційної діяльності, уміння діяти в екстремальних ситуаціях, приймати нестандартні рішення, проявляти ініціативність та підприємливість, готовність до підвищення кваліфікації, поєднання професійної та гуманітарної культури [2, с. 19].

Враховуючи вищевикладене, соціально-психологічний клімат в колективі організації – це: 1) багатогранне явище за допомогою якого можна розглянути стан психологічного благополуччя колективу, охарактеризувати відношення його членів до колег по роботі, керівника колективу, умов

та характеру сумісної діяльності, а також визначити рівень розвитку колективу підприємства та його перспективи розвитку; 2) цілісний стан колективу організації, його загальний психічний настрій, пріоритети, сукупні цінності, правила та норми поведінки, характер міжособистісних стосунків, які не виникають самі собою, а їх потрібно свідомо формувати.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Пачковський Ю. Ф. Психологія підприємництва : навч. посібник для студентів вищих навч. закладів. К. : Каравела, 2006. 408 с.

2. Амурова Я. В., Момот М. А. Чинники комфортного соціально-психологічного клімату в колективі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* URL : http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/203

3. Савчин М. В. Соціальна психологія. Дрогобич : Відродження, 2000. 274 с.

УДК 159.98(075.8)

Желтухіна Анастасія Олександрівна,
Кирилюк Мирослава Олександрівна,
здобувачки вищої освіти навчальної групи ПММПз-23-1
Науковий керівник:
Льовкіна Олена Геннадіївна,
доктор філософських наук, професор, професор кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

ПСИХОЛОГІЯ УПРАВЛІННЯ ЯК ГАЛУЗЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

В сучасному світі, де високотехнологічне та глобалізоване суспільство непередбачувано змінюється, виникає наростаюча необхідність в розвитку та вдосконаленні методів управління. Однією з ключових галузей, яка визначає успіх в сфері управління, стає психологія управління. Ця галузь не лише вивчає взаємодію між людьми в організаційному середовищі, але й досліджує вплив психічних процесів та механізмів на прийняття стратегічних рішень і досягнення успіху в управлінській діяльності.

Дійсно, управління є найдавнішою сферою людської діяльності. Воно існує стільки, скільки люди живуть і працюють разом. Тільки завдяки скоординованим діям люди могли розвиватися та створювати матеріальні й соціальні цінності.

Так, О. А. Бакаленко виокремлює, що управління – це процес планування, координації дій, організації, мотивування й контролю діяльності людей для того, щоб досягти цілей організації. Як складне системне утворення, управління пов’язане з багатьма змінними, зокрема й психологічними. Тому й виник особливий розділ психології – психологія управління. Він існує і розвивається на стику двох наук: психології та управління. У свою чергу, психологія управління – галузь психологічної науки, яка вивчає психологічні закономірності управлінської діяльності. При цьому, психологія управління базується на загальній, соціальній, інженерній, економічній психології, на етнопсихології, психології творчості та конфліктології [1, с. 6].

Н. В. Старовойтенко зазначає, що психологія управління – це галузь психологічної науки, яка об'єднує досягнення різних наук в напрямі вивчення психологічних аспектів процесу управління і спрямована на оптимізацію і підвищення ефективності цього процесу [2, с. 17]. Автор також виокремлює, що завдання психології управління включають наступне: психологічний аналіз діяльності фахівців-управлінців; дослідження механізмів мотивації людини; вивчення механізмів психічної регуляції трудової діяльності в нормальних і екстремальних умовах; розробка психологічних рекомендацій з використання психологічних знань в процесі управління, у вирішенні конфліктів, зміні психологічного клімату в організаціях; дослідження психічних особливостей лідерства; вивчення процесів групової взаємодії та основних форм ділового спілкування [2, с. 19].

О. А. Бакаленко відзначає, що психологія управління продукує психологічні знання, що застосовуються для управління діяльністю організації та її працівниками. Вона охоплює такі проблеми та завдання:

– психологічні особливості управлінської діяльності (функціональний зміст управлінської діяльності, психологічні та соціально-психологічні чинники, що впливають на її ефективність, мотивація управлінської праці);

– психологічні особливості діяльності керівника (стилі управління, психологічні якості керівника, мотиваційна сфера особистості керівника, психологічні показники ефективності управлінського розвитку керівника, запобігання професійній управлінській деформації та регресивному особистісному розвитку керівника);

– психологічні особливості управління організаціями (соціально-психологічні закономірності поведінки людей в організаціях, психологічні характеристики організацій та ін.);

– психологія кадрової політики в управлінні (психологічні основи добору й навчання управлінських кадрів);

– психологія розв'язання управлінських завдань (психологія прийняття управлінських рішень);

– соціально-психологічні аспекти управлінської діяльності; психологічні особливості створення іміджу організації та керівника [1, с. 7].

З оглядом на вище окреслене, можемо стверджувати, що психологія управління є важливою і високодинамічною галуззю, яка глибоко впливає на розвиток та успіх сучасних організацій. Вивчення психічних аспектів взаємодії в організаційному середовищі, побудова ефективних комунікацій, розуміння механізмів мотивації та формування лідерських якостей стають визначальними у завданнях керівництва.

Отже, психологія управління розкриває важливі аспекти психічної сфери у контексті прийняття рішень та досягнення результатів в управлінській діяльності. Застосування принципів цієї науки у практиці дозволяє підвищити ефективність керівництва, створити сприятливий психологічний клімат в колективі та досягти стабільного розвитку організації. Вивчення психології управління стає необхідністю в умовах стрімкого розвитку бізнес-середовища, де ключовими факторами успіху стають не лише технічні та фінансові аспекти, але і глибоке розуміння та врахування психологічних аспектів взаємодії в колективі та управління людським капіталом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бакаленко О. А. Психологія управління : навчальний посібник. Харків : ХНУРЕ, 2020. 120 с.

2. Старовойтенко Н. В. Психологія управління : навчально-методичний посібник для самостійного вивчення дисципліни. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 300 с.

УДК 159.944.4:614.256

Зізда Ганна Вікторівна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПСМз-23-1
Науковий керівник:
Нежинська Олена Олександрівна,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ МЕТОДАМИ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Професія лікаря висуває до особистості вимоги, пов'язані з емоційним перевантаженням, частими стресовими ситуаціями, необхідністю приймати рішення в умовах дефіциту часу та при обмеженому обсязі інформації, високою частотою та інтенсивністю міжособистісної взаємодії, що в цілому, характеризує професійну діяльність лікаря як екстремальну, стресогенну, таку, що приховує в собі небезпеку формування психічної та психосоматичної дезадаптації [1, с. 29]. Як показують численні дослідження в різних країнах світу, синдром професійного вигорання починає формуватися вже у студентів-медиків старших курсів у вищих навчальних закладах. Постійне спілкування з хворими та їхніми родичами, перебування в колі складних людських проблем, негативних емоцій, страху, болю, а також відчуття відповідальності за життя та одужання пацієнтів, вимоги високої компетентності й постійного професійного самовдосконалення – це далеко не повний перелік причин, через які працівники сфери охорони здоров'я настільки вразливі до емоційного вигорання. Робота медичних працівників середньої ланки, які є партнерами лікаря і виконують багато самостійних функцій, часто включає проблеми етичного вибору, необхідності швидко прийняти оптимальне рішення в інтересах хворого [2, с. 30].

Необхідно підкреслити, що у нинішніх умовах війни, яка триває вже третій рік, емоційне навантаження на медичних працівників значно збільшилося. Адже, основна частина роботи медичного працівника – процес спілкування з пацієнтами. А це велика кількість різних людей на день, часті

контакти з кожним, обслуговуючий характер взаємодії з боку лікаря, постійне занурення в переживання інших людей, багато з яких є переміщені особи з півночі, півдня, сходу України, які вимушені були спасати своє життя через виїзд зі своїх міст під час активних бойових дій, які знаходилися на окупованих територіях, та які відчувають постійне емоційне напруження і потребують відновлення психічного здоров'я в нинішніх умовах. Діяльність в таких умовах вимагає від медичних працівників окрім емоційної стійкості, стабільності, психологічної надійності, вміння протистояти стресу, інформаційним та емоційним навантаженням, та вміння застосовувати методи психічної саморегуляції для свого емоційного відновлення.

Мета дослідження полягає у з'ясуванні особливостей стресу та синдрому вигорання медичних працівників та розкритті ефективних стратегій і методів психічної саморегуляції задля профілактики та зменшення впливу стресу та синдрому вигорання.

У літературних джерелах щодо вигорання найбільш широко відомим та найбільш ретельно проаналізованим компонентом цього синдрому є виснаження – усі теоретичні моделі вигорання включають виснаження як ключовий компонент [3]. Наразі існують декілька моделей емоційного вигорання: однофакторна модель (A. Pines та E. Aronson), двофакторна модель (D.V. Dierendonck та W.B. Schaufeli), трьохфакторна модель (C. Maslach та S. Jackson), чотирьохфакторна модель (B. Parman, E. Hartman).

Моделі емоційного вигорання відрізняються одна від одної залежно від підходу до динамічності цього явища – ряд моделей розглядає емоційне вигорання як стан, в той час як інші дослідники схиляються до трактування цього явища як процесу. Дж. Гринберг, наприклад, розглядає емоційне вигорання як процес, що проходить 5 стадій: спочатку медичний працівник отримує задоволення від роботи і сповнений ентузіазму; на другій стадії спостерігаються такі прояви, як втома, порушення сну і апатія, зниження інтересу до продуктивної праці, відбувається порушення робочого режиму; на третій стадії виникає хронічна втома, психосоматичні прояви, дратівливість; на четвертій стадії психосоматичні прояви призводять до втрати працездатності, з'являється негативізм щодо власних професійних та особистісних досягнень; п'ята стадії – перехід хронічних симптомів у гостру форму [3].

Великою популярністю серед українських психологів та дослідників користується процесуальна модель синдрому емоційного вигорання В.В. Бойко, в якій автор виокремив три фази даного процесу: фазу напруження, фазу резистенції, фазу виснаження. Кожній з яких притаманні

4 основні симптоми, завдяки яким можна дослідити специфіку прояву синдрому [3]. В.В. Бойко зазначає, що «синдром емоційного виснаження – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у вигляді повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на певні впливи та дії, набутий стереотип емоційного захисту» [4, с. 229].

Симптоми емоційного вигорання вказують на риси тривалого стресу та психічного перевантаження, що призводять до повної дезінтеграції різних психічних сфер і, перш за все, емоційної. Емоційне вигорання має безпосередній зв'язок із психологічним стресом, а саме, виступає відповідною реакцією на тривалі стреси міжособистісних комунікацій [4].

Так, М.М. Павлюк, Д.С. Журавська, М. Клімишина [4], які досліджували психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності, для профілактики емоційного вигорання вважають за доцільне:

– визначення короткострокових та довгострокових цілей (це не тільки забезпечує зворотний зв'язок, який свідчить про те, що людина знаходиться на вірному шляху, але і підвищує довгострокову мотивацію);

– досягнення короткострокових цілей (успіх, який підвищує степінь самомотивації);

– використання технічних перерв, що необхідно для забезпечення психічного і фізичного благополуччя (відпочинок від праці);

– освоєння шляхів управління стресом – зміну соціального, психологічного і організаційного оточення на робочому місті;

– відвідування й організація спеціальних тренінгів, навчання прийомам релаксації та самопрограмування;

– навчання прийомам саморегуляції для усунення емоційної напруженості, ослаблення проявів втоми, підвищення психофізіологічної реактивності;

– професійний розвиток і самовдосконалення (цикли підвищення кваліфікації, конференції, симпозіуми, конгреси);

– відхід від непотрібної конкуренції (буває ситуація, коли її неможливо уникнути, але надмірне прагнення до виграшу породжує тривогу, робить людину агресивною);

– підтримка хорошої фізичної форми (збалансоване харчування, помірне вживання алкоголю, відмова від тютюну, корекція ваги).

Теоретико-методологічний аналіз дозволяє стверджувати, що більшість науковців розглядають синдром емоційного вигорання як динамічний процес, який розвивається в часі і має певні фази чи стадії. Працівник,

який має симптоматику емоційного вигорання, прагне створити емоційну дистанцію у стосунках з оточуючими і таким чином уникнути виснаження. Паралельно розвивається негативна установка щодо власних професійних досягнень. Емоційне вигорання є набутим стереотипом емоційної, частіше за все професійної поведінки, що дозволяє людині дозувати й економно витрачати енергетичні ресурси. У той же час, можуть виникати його дисфункціональні наслідки, коли емоційне вигорання негативно позначається на виконанні професійної діяльності та стосунках із іншими людьми [4].

Отже, розуміння причин та факторів, що призводять до синдрому вигорання, уміння своєчасно виявляти перші симптоми емоційного вигорання та впровадження навичок психічної саморегуляції, як стратегії збереження психічного здоров'я, допоможуть медичним працівникам краще керувати своїм стресом та емоціями, що призведе до покращення їхньої робочої ефективності, підвищення якості надання медичної допомоги та якості їхнього особистого життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Теренда Н. О., Павлів Т. Б., Теренда О. А. Професійне вигорання – одна з невирішених проблем системи охорони здоров'я. *Вісник соціальної гігієни та організація охорони здоров'я України.* 2021. № 2 (88). С. 29–33. URL : https://doi.org/10.11603/1681-2786.2021.2.12377 (дата звернення: 20.03.2024).

2. Волкова Н.М., Городовіченко В.М. Роль формування навичок психогігієни і компетентнісного підходу у підготовці медичного працівника *Вісник соціальної гігієни та організація охорони здоров'я України.* 2015. № 3 (65). С. 30–34. URL : https://doi.org/10.11603/1681-2786.2015.3.5762 (дата звернення: 22.03.2024).

3. Ассонов Д. Емоційне вигорання медичних працівників: моделі, фактори ризику та протективні фактори. *Психосоматична медицина та загальна практика.* 2021. URL : https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/295 (дата звернення: 22.03.2024).

4. Павлюк М. М., Журавська Д. С., Клімишина М. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості.* 2018. 18 (11). С. 226–244. URL : https://lib.iitta.gov.ua/715424/ (дата звернення: 22.03.2024).

УДК 796.011

Кармаліта Артем Костянтинович,
здобувач вищої освіти навчальної групи ФКМ-23-1
Науковий керівник:
Дєніжна Світлана Олександрівна,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО СПОРТУ

Сучасний розвиток спорту характеризується високою емоційною напруженістю під час змагань, підвищенням спортивних результатів, значними обсягами тренувальних навантажень. У зв'язку з цим особливого значення набувають проблеми, щодо виникають у сучасному спорті як ключовому аспекті здорового способу життя та соціокультурного розвитку.

Наразі існує гостра необхідність розробки нових засобів, методів і технологій, що дають змогу тренеру отримати й обробити великий обсяг різноманітної інформації та оперативно прийняти певне рішення. Для підготовки спортсменів високого класу необхідно вміло і раціонально спланувати тренувальний процес до успішних виступів на змаганнях. Тренеру дуже важливо правильно застосовувати різні засоби навчання та методи спортивного тренування відповідно до рівня спортивної майстерності стрільців. У сучасному спортивному тренуванні широко використовують різноманітні технічні засоби задля інтенсифікації та конкретизації розвитку рухових якостей та удосконалення характеристик техніки спортивних вправ. Проте існують певні проблеми, зокрема:

1. Фінансування та інфраструктура:

Недостатнє фінансування: Брак коштів для розвитку спортивних програм, тренувань та інфраструктури.

Недостатньо обладнаний інфраструктурний базис: Відсутність сучасних стадіонів, спортивних майданчиків та залів для тренувань [1, с. 35].

2. Допінг та чесна гра:

Поширеність використання допінгу: Зростання кількості випадків вживання заборонених речовин у спорті.

Неефективність антидопінгових заходів: Потреба у посиленні та удосконаленні системи антидопінгової боротьби [2, с. 44].

3. Соціальна справедливість у спорті:

Нерівність можливостей: Відсутність рівних умов для зайняття спортом у різних соціальних групах.

Дискримінація в спорті: Перешкоди для участі у спортивних змаганнях для осіб із вадами зору та інвалідів [3, с. 10].

4. Психологічний тиск та психічне здоров'я:

Емоційний стрес: Висока психологічна напруга та стрес серед спортсменів на різних етапах змагань.

Відсутність психологічної підтримки: Необхідність психологічної допомоги для спортсменів у критичних ситуаціях [4, с. 5].

Серед шляхів вирішення зазначених вище проблем у спорті варто виокремити такі:

1. Розширення фінансування спорту:

Збільшення бюджетних асигнувань для спортивних програм та проектів.

Залучення приватних інвесторів та корпорацій до спонсорської підтримки спорту через податкові пільги та стимули [5, с. 7].

2. Посилення боротьби з допінгом:

Впровадження суворих антидопінгових перевірок на всіх рівнях спорту.

Збільшення відповідальності спортсменів, тренерів та спортивних організацій за порушення антидопінгових правил [6, с. 11].

3. Забезпечення соціальної справедливості:

Створення спеціалізованих програм для дітей з малозабезпечених родин та осіб із інвалідністю.

Проведення інформаційних кампаній та навчальних семінарів з питань інклюзії у спорті [8, с. 35].

4. Розвиток психологічної підтримки спортсменів:

Запровадження обов'язкових психологічних консультацій для спортсменів та їх тренерів.

Створення гарячих ліній та онлайн-платформ для конфіденційних консультацій [7, с. 35].

Таким чином, виходячи з вищевикладеного слід підкреслити, що забезпечення сталого розвитку спорту вимагає комплексного підходу та спільних зусиль уряду, громадськості та бізнес-середовища. Шлях до успіху лежить через ефективне вирішення актуальних проблем у фінансуванні, боротьбі з допінгом, забезпеченні соціальної рівності та психологічній підтримці

спортсменів. Тільки за умови спільної праці та впровадження інновацій можна створити сприятливі умови для розвитку спорту, який буде служити благополуччю та єднанню нашого суспільства.

Задля подолання цих викликів, важливо підвищити рівень усвідомлення громадськості, залучити бізнес-структури до спонсорської допомоги спорту та вдосконалити правову базу для забезпечення соціальної справедливості та психологічної підтримки спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. тез доп. ІІ регіон. наук.-практ. інтернет-конф., присвяченої 60-річчю Хмельницького національного університету, м. Хмельницький, 20 жовт. 2022 р. Хмельницький : ХНУ, 2022. 69 с.

2. Лученко І. Моделі фінансування спорту в Європейських країнах. *Спортивний менеджмент.* 2022. № 2. С. 34–48.

3. World Anti-Doping Agency Code. (2020). URL : https://www.wada-ama.org/sites/default/files/wada_2020_english_prohibited_list_0.pdf

4. Smith, J. (2019). Inclusive Sports Programs: Best Practices. *Journal of Social Inclusion.* Vol. 5, No. 2, pp. 45–58.

5. Garcia, V. (2018). The Role of Sport Psychologists in Mental Health Support for Athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*. Vol. 13, No. 4, pp. 431–443.

УДК 159.922.62:316.346.2-055

Кірющенко Ірина Григорівна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПСМз-23-1
Науковий керівник:
Дєніжна Світлана Олександрівна,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

ОСОБЛИВОСТІ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ В ПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК

На сучасному етапі спостерігається недостатня кількість як теоретичних, так і практичних розробок, які досліджують період кризи середини життя. У західноєвропейській психології дана проблема активно вивчається, але основним об'єктом дослідження виступають чоловіки з їх специфічними особливостями проживання кризи середини життя. Отже, виникає необхідність вивчення феномена кризи середини життя у жінок, особливо у працюючих, в зв'язку зі специфікою їх професійної самореалізації.

У загальному сенсі, кризу можна визначити як особливе явище в структурі життєвого шляху особистості, в якому одночасно присутні дві протилежні тенденції - руйнування застарілого і неактуального та одночасно створення нового, цілісного і гармонійного [1].

У дослідженнях життєвого шляху виявлені особливі фази, пов'язані з виникненням криз. Однією з них є період середини життя, який визначається багатьма дослідниками в інтервалі від 35 до 45 років. Криза, яку переживає особистість в даний період, називається кризою середини життя.

Критичні періоди зазвичай описуються як періоди підвищеної уразливості, переоцінки цінностей, нерідко внутрішніх сумнівів. У той же час багато досліджень свідчать, що саме після успішного розв'язання криз у особистості спостерігається приплив сил, стрімке оволодіння новими сферами діяльності, підвищується мотивація до досягнень, змінюються цілі та цінності.

Самореалізація виступає базовою потребою особистості та охоплює весь її життєвий шлях. Однією зі сфер, що дозволяють людині розкрити та

проявити свої здібності, особистісні якості, є професійна самореалізація. Важливе місце в професійній самореалізації особистості належить кризам.

Однією з основних ознак зрілості особистості є усвідомлення себе суб'єктом життя, коли зовнішні обставини, внутрішні суперечності та перетворення, а також досягнення зв'язуються особистістю із стратегіями самовизначення й самореалізації та особистісними смислами. Кризи, пережиті особистістю, забезпечують можливість набуття нею нової цілісності та життєвих сенсів, які є необхідною умовою для самореалізації особистості. Знання психологічних механізмів, закономірностей і особливостей кризових явищ, що виникають в процесі життєвої кризи, дозволяють їх враховувати та долати [2].

У результаті систематизації теоретичних підходів та узагальнення результатів дослідження кризи середини життя як кризи життєвого шляху особистості можна сказати, що в цілому психологія життєвого шляху аналізує життєві кризи особистості в зв'язку з поняттями сенсу життя, самореалізації, входженням в нову спільність, життєвої перспективи, задуму, життєвих цілей і планів, життєвої програми. Кризи нерідко бувають пов’язані зі зміною психологічного майбутнього, сенсу і цілісності життя. При цьому система особистісних смислів людини реорганізується відповідно до його нового бачення свого місця в житті, нового розуміння своїх цілей.

У процесі кризи відбувається психологічна перебудова в структурі особистості. Вирішення кризи відбувається через знаходження нових життєвих смислів, визначення шляхів їх реалізації. Вибір стратегії пов’язаний з особистісними особливостями і специфікою індивідуального досвіду. Результатом розв'язання кризи є формування нового задуму, цінностей і образу «я», іншими словами, здійснюється перехід особистості в нову цілісність [3].

Самореалізація особистості та відчуття щастя, яке є показником задоволеності життям, взаємопов'язані в період кризи середини життя, тобто чим вище рівень самореалізації - тим більше відчуття щастя, і навпаки. Так як період кризи середини життя не зазначено підвищенням рівня самореалізації особистості, можливо саме тому в даний період відбувається значуще зниження відчуття щастя. Своєрідність самореалізації жінки в період кризи спонукає особистість до пошуку нових способів самореалізації, що породжує професійна криза, і можливу корекцію кар'єри в середині життєвого шляху.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондар О. В. Дослідження двох типів жіночої ідентичності: домогосподарка та ділова жінка. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2018. № 3 (47), т. 3. С. 5–12.

2. Бушуєва Т. В. Зв'язок особистісних особливостей та копінг-стратегій жінок у період зрілості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки* : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 6 (51). С. 64–70.

3. Mark G., Smith A. P. Coping and its relation to gender, anxiety, depression, fatigue, cognitive difficulties and somatic symptoms. *Journal of Education, Society and Behavioral Science*. 2018. С. 1–22.

УДК 316

Климчук Наталія Яківна,
Сінічук Ірина Іванівна,
здобувачки другого (магістерського) рівня освіти навчальної групи ПСМз-22-1
Науковий керівник:
Клевець Любов Миколаївна,
кандидат психологічних наук, лікар-психіатр, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОСИН У РОДИНАХ ВІЙСЬКОВИХ ТА ЦИВІЛЬНИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

24 лютого 2022 року, з початком повномасштабного вторгнення росії в Україну, життя всіх українців кардинально змінилося. Війна – це страшне випробування не тільки для військовослужбовців, а й для їх рідних, близьких та й взагалі всіх громадян країни. Життя ділиться на до та після.

Починається все по-новому: життя, реалії, стреси, втрата, біль, відчай, страх за себе, дітей та рідних, невідомість. Тому, нажаль, дуже актуальним питанням сьогодення є питання відносин в родинах військових та цивільних під час війни.

Метою дослідження є визначення проблем та ризиків для сімей військових та цивільних, пов’язаних з війною. Адже сім’я, є базовим інститутом суспільства і відіграє велику роль у збереженні людського потенціалу країни.

Проведений аналіз публікацій, в яких розглянуті дані питання та вирішення цих проблем, показав, що сімейні взаємини були відображені у роботах таких вітчизняних психологів, як: О. Столярчук, О. Бондарчук, Л. Орбан-Лембрик, І. Шинкаренко, Л. Коробка.

Дослідження ґрунтується на інформації з відкритих джерел, експертних оцінок, даних Мін'юсту України, на матеріалах вибіркових досліджень.

У цих екстремальних умовах виконання основних функцій сім’ї вкрай ускладнено, забезпечення фізичного та соціокультурного відтворення населення значною мірою зводиться до його виживання: основним завданням

сім'ї часто стає не народження і виховання наступних поколінь, а елементарне виживання членів родини, фізичний захист дітей від небезпеки. Захист дітей - стала причиною вимушеної міграції великої кількості населення, переважно жінок та дітей, як у безпечніші регіони країни, так і за її межі.

Під час війни, коли немає відчуття безпеки і впевненості у завтрашньому дні, психологічний і емоційний стан часто є нестійким, людина відчуває страх, тривогу, психологічне виснаження. У цих умовах зростає значення соціально-психологічних функцій сім'ї - зняття емоційної напруги, формування стосунків взаємної турботи і довіри - ці функції набувають захисного характеру, сприяють збереженню психічного здоров'я людини і всього суспільства. За даними Мін'юсту в умовах повномасштабної війни українці не відмовилися від шлюбу, навіть, навпаки *кількість їх в Україні в 2022 році зросла на 4%: це найбільший ріст та рекорд за останні три роки. Водночас розлучень через РАГС* скоротилося на 40%. - це найнижчий показник за останні 9 років.

Збільшення кількості шлюбів у воєнний час обумовлено тим, що військова загроза «прискорює прийняття рішень»: у період військових дій і мобілізації реєструють шлюб пари, які раніше з певних причин не поспішали юридично оформити свій союз. У офіційному шлюбі жінка мобілізованого може почувати себе більш впевнено: у разі його полону, зникнення, поранення вона має більше можливостей звернення до відповідних інстанцій щодо його пошуку, повернення, додаткового лікування; має право на фінансову допомогу у разі загибелі. Відповідно й чоловік впевнений, що його чекають, відчуває, що його сім'я більш захищена, особливо якщо у пари є діти. Певна частина шлюбів реєструється на емоційному підйомі перед відправленням на фронт після нетривалого знайомства.[1]. Можливо, якась частина цих пар не витримає перевірку часом, а інша — стане основою для міцної сім'ї. Взагалі війна загострила відносини в сім'ях і спровокувала нові проблеми та ризики. Основними ризиками для подальшого розвитку українських родин є:

- Деформація статево-вікової структури населення, внаслідок великих людських втрат, передусім чоловіків репродуктивного віку у ході бойових дій, що зменшує шлюбний потенціал країни.
- Зростання кількості сімей, де утриманням та вихованням дітей займаються не батьки (внаслідок їхньої загибелі, участі у бойових діях, поранення, депортації), а родичі.

• Подальше поширення однодітності серед сімей з дітьми через зниження народжуваності внаслідок міграційного відтоку населення за кордон і зміну репродуктивних планів в умовах військової небезпеки і невизначеності майбутнього.

• Ослаблення і поступова руйнація подружніх зв'язків, у перспективі - зростання рівня розлучуваності населення. Розлука подружжя через мобілізацію та інтенсивну вимушену міграцію з гендерними перекосами часто «розриває» сім'ї, послаблює шлюбні та родинні зв'язки. У зоні ризику знаходяться сім'ї, в яких жінки живуть за кордоном, оскільки в цьому випадку можливі лише віртуальні контакти між чоловіком та дружиною. Адже, подружжя, яке не бачилося особисто більше шести місяців і веде комунікацію винятково через інтернет, в якусь мить може втратити нитку спільних сімейних моментів, контекст життя у них уже різний, спільного стає дедалі менше, і це впливає на почуття та взаємні переживання. Відбувається ослаблення шлюбних зв'язків та фактичне розлучення без його юридичної реєстрації.

Отже, хоча зараз в Україні реєструється мало розлучень, надалі слід очікувати підйому. Наростання цього ризику відбудеться у разі тривалої війни та необхідності перебування у більш безпечних регіонах, перш за все за кордоном, значної кількості жінок із дітьми.

Якщо в сім'ях, де до війни спостерігалися напружені відносини, можуть виникати недовіра, страх зради. Все це виливається відтак у телефонні конфлікти, які часто тягнуть за собою агресивну поведінку військового на місці служби, порушення наказів керівництва і статутних норм, зловживання спиртними напоями, самоушкодження і, як крайню форму, спроби самогубства. Якщо у подружжя до війни були нормальні стосунки, вони стають підтримувальним чинником для військових. Зазвичай у таких військовослужбовців актуалізується лише хвилювання за здоров'я рідних, дітей та матеріальне забезпечення родини. Про всі ці моменти подружжя спілкується телефоном і, залежно від обставин, у чоловіка або виникають хвилювання, сум, дезорієнтація, розпач (оскільки він нічого не може зробити, аби зарадити посталій удома проблемі), або він спокійний, бо вдома все гаразд.

Крім того, коли мобілізовані чоловіки повертаються додому, може стати складним випробуванням для багатьох подружніх пар. Війна змінює людину, її поведінку і оцінку багатьох сторін життя, у тому числі сімейного. Багатьом доведеться шукати нового консенсусу щодо сімейних проблем, що потребуватиме терпіння і витримки. Аби знизити ризик сімейних конфліктів,

повинна бути збережена і розширена наявна нині практика безкоштовних консультацій психологів, зокрема онлайн. Необхідно формувати у населення культуру користування послугами сімейних психологів, психоаналітиків, формувати розуміння того, що своєчасне звернення до професійного сімейного психолога допоможе розв'язати проблеми у стосунках і зберегти шлюб.

Зрозуміло, що війна змінить українське суспільство, зміни торкнуться і української сім'ї. Під час війни, кожна родина постійно адаптується до нових змін, викликів. У сім'ях, де добре налагоджена комунікація, цей процес проходить легше і швидше.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з "військовим синдромом" та посттравматичним стресовим розладом : збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. 2015. № 3 (44). С. 137–141.

2. Слюсар Л. І. Шлюб в Україні у демографічному вимірі: історія і сучасність / НАН України, Ін-т демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи. Київ, 2021. 180 с.

3. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки.* 2015. № 4. С. 76–82.

4. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник ДДУВС.* 2022. № 2. С. 550–557.

УДК 159.923.2

Коваль Алла Анатоліївна,
Коваль Софія Юріївна,
здобувачки вищої освіти навчальної групи ПСМЗ-23-2
Науковий керівник:
Дєніжна Світана Олександрівна,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

КОМАНДОУТВОРЕННЯ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОСТІ ТА РОЗВИТКУ ОРГАНІЗАЦІЇ

Сьогодні командоутворення визнаний одним з найефективніших інструментів для людей та організацій для досягнення бажаних результатів. Всі організації, що розвиваються, звертають увагу на це питання, але не всі приділяють йому достатню увагу. Це є основною причиною того, що ситуація залишається незмінною або погіршується. Коли постає завдання побудови та згуртування команди, головне – звернути увагу на швидкість психологічної адаптації співробітників, їхній потенціал, взаєморозуміння між співробітниками, їхню здатність працювати колективно для досягнення спільної мети та наявність спільної мотивації. Робота в команді повинна бути скоординована таким чином, щоб потенціал взаємної довіри, розкриття потенціалу та мотивації кожного був максимальним.

Питанням командоутворення приділяли увагу вчені, зокрема Калинець К. С. [1], Маковоз Є. У. [2], Мороз О. В. [3], Нікіфорова Л. О. [4] та інші. Вони брали активну участь у розробці різних моделей і методів, спрямованих на підвищення ефективності роботи команди. Але відводиться недостатня увага, тому це питання залишається актуальним.

Команда – це колектив фахівців, які поділяють цілі, цінності та загальні підходи до реалізації спільної діяльності чи спільного виконання важливого завдання, мають взаємодоповнюючі навички та беруть на себе відповідальність за кінцеві результати. Дружний, згуртований колектив дає значно більший ефект і має набагато потужніший потенціал, ніж сума досягнень кожного її члена окремо. «Спільна праця запалює в людях таку лють звершення, якої вони рідко можуть досягти поодинці», - говорив Ральф Уолдо Емерсон [5, с. 11].

Суть командоутворення полягає у зміцненні згуртованості та створенні умов, необхідних для формування командного духу, сильного почуття єдності; вдосконаленні комунікативних навичок у груповій роботі, зміцненні переконань, розумінні та прийнятті особливостей кожної людини, формуванні готовності до спільної діяльності, набуття досвіду високоефективних спільних дій, розвиток вміння працювати в команді, підвищення неформального авторитету керівників. Таким чином, здатність до співпраці, гармонійний розподіл ролей між членами команди, об'єднання всіх можливих і необхідних ресурсів, знань, навичок і почуттів, досягнення конкретних результатів, створення продуктів і постановка спільних цілей і завдань для нових результатів є основними характеристиками команд.

Незважаючи на значну кількість публікацій, присвячених питанням формування та розвитку персоналу, тімбілдингу і, головне, його необхідності на всіх стадіях розвитку колективу, тімбілдинг є одним із перспективних напрямів підвищення ефективності управління персоналом і має багато переваг: співробітництво замість конкуренції, розширення прав і можливостей працівників, здатність ризикувати, децентралізоване прийняття рішень, колегіальність.

Тімбілдинг – це заходи, спрямовані на згуртування колективу, формування сильної команди, що успішно досягає поставлених цілей [2, с. 53].

Різні автори виділяють такі компоненти тімбілдингу: культура, синергія, комунікації, лідерство, система цінностей, кваліфікація персоналу, організація, мотивація, заохочення, делегування, ментальність, конфлікти, позиції, система цінностей, етика, гумор, стилі, неформальне спілкування, ролі, рішення, функції, компетенції та інше [1, с. 7].

Командоутворення характеризується тим, що кожна команда є цілісною системою, яка характеризується єдністю мети. Різноманітність думок, поглядів і навичок з’являється в процесі активної співпраці, коли працівникам доводиться діяти за межами своїх прямих обов'язків.

Основою згуртованості колективу і формування команди є спілкування – формальне і неформальне, особисте і дистанційне. Використання різних видів комунікацій для обміну думками, вирішення поточних питань, обговорення довгострокових стратегій, висловлення нових ідей, координації дій, формування взаємної довіри сприяє побудові ефективної команди. Важливими є визначення типу команди, яку необхідно створити, встановлення цілей, чіткий розподіл ролей, заохочення і спільна відповідальність [2, с. 16].

Доведено, що тімбілдинг тімбілдінг має прямий вплив на продуктивність праці, що зумовлено сприятливим соціально-психологічним кліматом в колективі.

Слід звернути увагу на ключові впливи тімбілдингу на ефективне управління командами та персоналом:

1. Покращення командної комунікації включає в себе отримання знань про командоутворення; а також розвиток неформальних зв'язків всередині команди, а також з клієнтами та партнерами.

2. Розподіл ролей передбачає, що учасники розуміють свої повноваження та обов'язки, розвивають навички прийняття відповідальності та розвивають лідерство.

3. Самооцінка – це зростання впевненості в собі через успіх, досягнутий завдяки прийняттю інформації про свої особливості взаємодії та отриманню інформації про позитивні та негативні характеристики взаємодії в команді.

4. До внутрішніх резервів можна віднести появу прихованих можливостей, зміну думки про колег, розвиток навичок прийняття нестандартних рішень, вироблення вміння приймати правильні рішення в стресових і складних ситуаціях, вміння ризикувати.

5. Підвищення продуктивності праці досягається завдяки підвищенню усвідомлення кожного працівника як частини єдиної команди.

Ефективне командоутворення має значний вплив на результативність організації. Команди, які працюють разом злагоджено та спільно, здатні досягати більшого успіху. Ефективні команди максимально використовують потенціал кожного учасника, розвивають інноваційні та творчі рішення, швидко та ефективно вирішують проблеми, підвищують якість роботи та продуктивність. Також слід відмітити, що при ефективному командоутворенні зростає креативність рішень, оскільки на проблему існує стільки поглядів, скільки членів команди з нею знайомі; збільшується працездатність і дисципліна; зменшується ризик виникнення критичних помилок, оскільки кожен член команди відчуває відповідальність за кінцевий результат, а не тільки за свою ділянку роботи. Водночас у колективі розвивається взаємна підтримка, завдяки чому кошти та зусилля розподіляються більш раціонально, а конфлікти та інтриги всередині колективу зводяться до мінімуму. Підвищується лояльність працівників та покращується мотивація.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Калинець К. С. Сутність та особливості формування управлінської команди. *Сучасний менеджмент і економічний розвиток.* Суми : СумДУ, 2014. URL : http://me.fem. sumdu.edu.ua/docs/d097.pdf

2. Маковоз Е. У., Старожилова У. Л. Необходимость тимбилдинга на всех стадиях коллективного развития. *Вісник економіки транспорту і промисловості.* 2009. № 25. С. 124–125.

3. Мороз О. В., Нікіфорова Л. О., Шиян А. А. Соціально-психологічні чинники мотивування працівників приладобудівних підприємств : монографія. Вінниця : ВНТУ, 2011. 252 с.

4. Нікіфорова Л. О., Білоконь Я. В. Тімбілдинг як основа ефективного розвитку колективу. *Економічний простір.* Дніпропетровськ : ПДАБА, 2012. № 59. С. 218–225.

5. Психологія тимбілдингу : навчальний посібник / О. Романовський та ін. ; за заг. ред. О. Романовського, С. Калашникової. Харків : Друкарня «Мадрид», 2017. 92 с.

УДК 005.322:316.46](07)

Ковальчук Діана Миколаївна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПсМз 22-2
Науковий керівник:
Клевець Любов Миколаївна,
кандидат психологічних наук, лікар-психіатр, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У БІЗНЕСІ ЯК АСПЕКТ УСПІШНОЇ РОБОТИ ТА ЛІДЕРСТВА

В українському бізнесі, здебільшого прийнято вважати, що емоції та бізнес – несумісні речі. Тому більшість бізнесменів мріють прибрати емоції зі своїх комунікацій з партнерами, замовниками і співробітниками.

Поняття «емоційний інтелект» (EQ) для бізнесу достатньо нове. Одні стверджують, що емоційний інтелект – управлінський навик ІІІ тисячоліття, інші – навіть не підозрюють про його існування.

Деякі експерти стверджують, що емоційний інтелект може бути навіть важливішим для успіху в роботі, ніж інтелект (IQ), оскільки він визначає, наскільки ефективно людина може взаємодіяти з іншими та управляти своїми власними емоціями в професійному оточенні.

Основні аспекти емоційного інтелекту включають самосвідомість, саморегулювання, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Ці вміння можуть сприяти покращенню комунікації, лідерським якостям та розв'язанню конфліктів в робочому оточенні.

Багато компаній визнають важливість розвитку емоційного інтелекту серед своїх співробітників, оскільки це може позитивно вплинути на робочий колектив і взаємодію з клієнтами.

Емоційний інтелект (EQ) у бізнесі стає все більш важливим аспектом успішної роботи та лідерства. Вміння розуміти та ефективно взаємодіяти з емоціями, як своїми, так і інших людей, може суттєво покращити робочий процес та відносини в колективі. Ось деякі аспекти, де емоційний інтелект може бути корисним у бізнесі:

1. Керування самим собою (саморегуляція): Здатність контролювати свої емоції, управляти стресом і залишатися концентрованим в умовах тиску допомагає керівникам та працівникам долати труднощі та досягати поставлених цілей.

2. Соціальна компетентність: Вміння ефективно взаємодіяти з іншими, враховуючи їхні емоції, сприяє покращенню комунікації та співпраці в команді.

3. Лідерство: Лідери з високим рівнем емоційного інтелекту можуть впливати на мотивацію своїх підлеглих, розвивати позитивне робоче середовище та досягати високих результатів.

4. Конфліктні ситуації: Здатність ефективно розв'язувати конфлікти та вирішувати непорозуміння важлива для підтримання сприятливих відносин в колективі.

5. Клієнтська взаємодія: У сферах обслуговування та продажів важливо мати високий рівень емоційного інтелекту для успішної комунікації з клієнтами та задоволення їхніх потреб.

6. Інновації та творчість: Емоційний інтелект може сприяти розвитку та підтримці творчих ідей, оскільки він допомагає створювати відкрите та підтримуюче робоче середовище.

З розвитком та вдосконаленням емоційного інтелекту в бізнесі співробітники та керівники можуть стати більш ефективними в управлінні власними емоціями та взаємодії з іншими, що врешті-решт сприяє підвищенню загального успіху організації.

Емоційний інтелект в бізнесі стає необхідним з кількох причин, і його впровадження може призвести до покращення в різних аспектах роботи організації. Ось декілька ключових причин, чому емоційний інтелект важливий у бізнесі:

Комунікація

Внутрішня комунікація в команді: Емоційний інтелект допомагає співробітникам ефективно спілкуватися між собою, розуміти емоційний стан партнерів і реагувати на них адекватно.

Зовнішня комунікація з клієнтами та партнерами: Успішна взаємодія з клієнтами вимагає емпатії, розуміння їхніх потреб і вміння пристосовуватися до різних ситуацій.

Лідерство та управління

Керування емоціями власними та інших: Лідерам важливо мати високий рівень емоційного інтелекту для керування собою і командою в різних ситуаціях.

Мотивація персоналу: Здатність розуміти та стимулювати мотивацію працівників на емоційному рівні дозволяє підтримувати високий рівень продуктивності.

Конфліктні ситуації та рішення проблем

Ефективне вирішення конфліктів: Емоційний інтелект сприяє вирішенню конфліктів шляхом розуміння та врахування емоцій всіх сторін.

Креативність та інновації: Здатність стимулювати та підтримувати творчість серед співробітників також може покращити рішення проблем та інновації в організації.

Кадровий менеджмент

Рекрутинг і відбір персоналу: Емоційний інтелект може бути важливим критерієм при відборі та оцінці працівників, оскільки він впливає на комунікативні навички та адаптацію в команді.

Розвиток та тренінг персоналу: Організації можуть інвестувати в тренінги з розвитку емоційного інтелекту для підвищення продуктивності та задоволеності працівників.

Загалом, емоційний інтелект в бізнесі важливий для покращення якості міжособистісних відносин, ефективності комунікації та досягнення успіху в конкурентному бізнес-середовищі.

Емоційний інтелект використовують як на рівні окремих працівників, так і на рівні всякої організації в цілому. Ось кілька категорій осіб та груп, які активно використовують емоційний інтелект у бізнесі:

1. Лідери та Менеджери:

Лідерство з високим рівнем EQ: Ефективні лідери визнають важливість емоційного інтелекту для підтримки команди та досягнення групових цілей.

2. Ресурсний відділ та Кадрові служби:

Відбір та розвиток персоналу: Фахівці з ресурсів людських факторів використовують емоційний інтелект для визначення та оцінки міжособистісних навичок працівників.

Розвиток організаційної культури: Робота над емоційним інтелектом може впливати на створення позитивної та сприятливої робочої атмосфери.

3. Комунікаційні та Маркетингові відділи:

Взаємодія з клієнтами: Фахівці з комунікацій та маркетингу використовують емоційний інтелект для розуміння та впливу на емоційний стан клієнтів.

4. Продажі та Обслуговування клієнтів:

Будівництво відносин з клієнтами: Продавці та спеціалісти з обслуговування клієнтів використовують емоційний інтелект для створення позитивного враження та розвитку довіри клієнтів.

5. Розробники та IT-спеціалісти:

Командна робота та інновації: Емоційний інтелект може полегшити комунікацію та співпрацю в розробці програмного забезпечення та інших технічних проектах.

6. Спеціалісти з навчання та розвитку:

Тренінги та розвиток особистості: Фахівці з навчання та розвитку впроваджують програми для підвищення рівня емоційного інтелекту працівників.

Це лише кілька прикладів, інші групи та фахівці також можуть використовувати емоційний інтелект для покращення якості своєї роботи та взаємодії з оточуючими. Емоційний інтелект стає все більш важливим ресурсом в сучасному бізнес-середовищі.

У воєнний період емоційний інтелект може виявитися надзвичайно важливим для підтримки працівників та ефективного управління в бізнес-середовищі. Ось деякі аспекти, де емоційний інтелект може грати ключову роль:

Керування стресом та адаптація

Лідери та менеджери: У воєнних умовах бізнес може зіткнутися зі значними викликами і стресами. Лідерам необхідно мати високий рівень емоційного інтелекту для того, щоб успішно керувати власними емоціями та допомагати співробітникам адаптуватися до змін.

Командна праця та співпраця

Керівники відділів та команди: Емоційний інтелект сприяє покращенню комунікації, підтримці командної співпраці та побудові довіри в умовах невизначеності та кризи.

Рішення в умовах нестабільності

Стратегічні керівники та аналітики: Здатність розуміти та ефективно реагувати на зміни в політичному, економічному та соціокультурному середовищі важлива для прийняття обдуманих стратегічних рішень.

Психологічна підтримка персоналу

Відділ кадрів та психологічна служба: Емоційний інтелект важливий для фахівців, які забезпечують психологічну підтримку працівників, які можуть стикатися зі стресом або травмами під час війни.

Етика та відносини зі зацікавленими сторонами

Керівники зв'язків з громадськістю та юристи: Емоційний інтелект допомагає управляти відносинами зі співробітниками, клієнтами, державними установами та іншими зацікавленими сторонами, забезпечуючи адаптивність та гнучкість у спілкуванні.

Гуманітарні та соціальні ініціативи

Команди з корпоративної відповідальності: Під час війни бізнеси можуть ініціювати гуманітарні проекти або соціальні ініціативи, де емоційний інтелект допомагає взаємодіяти зі спільнотами та іншими організаціями.

Бізнес-розвідка та аналітика

Аналітики та розвідники: Зрозуміння емоційних аспектів взаємодії на різних рівнях може полегшити вивчення потенційних ризиків та можливостей в умовах війни.

У цих умовах, емоційний інтелект може бути вирішально важливим для забезпечення ефективного управління та підтримки працівників, а також для збереження етичних стандартів та соціальної відповідальності бізнесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Роль емоційного інтелекту в житті і бізнесі. URL : https://zhyvoedelo.com/ua/news/rol-emocionalnogo-intellekta-v-jizni-i-biznese
2. Що таке емоційний інтелект і навіщо він керівникам? URL : https://lvbs.com.ua/news/shho-take-emotsijnyj-intelekt-i-navishho-vin-kerivnykam/
3. Що таке емоційний інтелект, і як він впливає на життя. URL : https://life.pravda.com.ua/health/2017/10/15/226957/

УДК 159.92

Кондратюк Вікторія Миколаївна,
Яремич Людмила Владиславівна,
здобувачки вищої освіти навчальної групи ПСМз-22-2
Науковий керівник:
Клевець Любов Миколаївна,
кандидат психологічних наук,
лікар-психіатр,
доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК НЕОБХІДНИЙ КОМПОНЕНТ БІЗНЕСУ

У сучасному бізнес-середовищі, де технології швидко змінюють способи взаємодії та прийняття рішень, поняття емоційного інтелекту стає все більш ключовим для успішного функціонування підприємств. Так, А. Ф. Гацько та О. В. Смігунова доречно зазначають, що «новими правилами найму кандидата на вакантну посаду сьогодні є не лише інтелект, досвід, винахідливість, а й те, наскільки особа є емоційно інтелектуальна. Найчастіше саме останній критерій переважає при наданні переваги людині серед численної кількості претендентів на посаду» [1, с. 63].

У розрізі даної теми слід зазначити, що Н. В. Смолінська у своїй роботі відобразила, що «сучасні дослідження показали що IQ для ефектив-ності роботи посідає лише друге місце, поступаючись емоційному інтелекту. У кожної людини є власний (особистий) набір сильних та слабких сторін у цій сфері, хтось може бути дуже емфатичним, але не вміти натомість впоратись із стресом» [2, с. 386]. Дійсно, в умовах сучасної практики, все більше керівників організацій усвідомлюють та виділяють що розвиток навичок емоційного інтелекту – життєво важлива частина менеджменту будь-якої організації.

Емоційний інтелект без сумніву важливий чинник в досягненні стратегічних цілей організації, а в умовах сьогодення цей чинник як ніколи номер один в управлінні. У новому організаційному кліматі, де все зводиться до спрощення та мінімізації, людська взаємодія має ще вагоміше значення як ніколи. Глобалізація ринку праці робить емоційний інтелект особливо важливим у розвинених країнах. Зміни в структурі організації, оптимізаційні заходи

чи будь які інші новації нерідко породжують нові проблеми, що нагально потребують ще розвиненішого емоційного інтелекту [2, с. 64]. Зі змінами в бізнесі змінюються й особливості, необхідні для досягнення успіху.

Варто виокремити певні особливості розвитку навичок емоційного інтелекту, зокрема:

– по-перше, сприяють створенню більш продуктивного та мотивованого робочого середовища в компанії, а розвинений потенціал емоційного інтелекту відкриває величезні можливості – його високий рівень на робочому місці покращує самоконтроль, допомагає зміцнити впевненість при прийнятті рішень (він не менш важливий для досягнення комерційного успіху, ніж IQ);

– по-друге, це здатність та вміння використовувати емоції та керувати ними, формувати мотивацію та ідентифікувати реальні інтереси, а менеджмент компаній з розвиненим емоційного інтелекту більш продуктивний у контексті мотивації персоналу;

– по-третє, він є важливим чинником працездатності персоналу, який формує відносини у робочій сфері та у приватному житті індивіда, роблячи його цілеспрямованим, стресостійким та впевненим у собі [3, с. 51].

О. І. Білик наводить приклад, зокрема: «підприємці з високим рівнем емоційного інтелекту/компетенцій будуть більш емоційно стійкими, коли стикаються з перешкодами, успішніше справляються з інтенсивними емоціями під час роботи з членами сім'ї та вони працюватимуть ефективніше зі своїми співробітниками, клієнтами, та інші зацікавлені сторони, і їх співробітники отримають вищу оцінку лідерства. Високий емоційний інтелект дасть підприємцям перевагу в розробці нових продуктів і послуг і в переговорах з фінансовими спонсорами, продавцями та постачальниками, дистриб'юторами та роздрібними торговцями, а також з їхніми працівниками» [4, с. 24–25]. Можемо стверджувати, що розуміти свої емоції, керувати ними та передавати іншим конструктивний емоційний посил – це запорука успішної управлінської діяльності у різних сферах її застосування. Емоційний інтелект на вищих рівнях розвитку найчастіше використовується вже не для управління власними емоціями, а для управління емоціями інших осіб.

Таким чином, на підставі вивчення та аналізу ролі емоційного інтелекту в бізнес-середовищі можна зробити висновок, що цей компонент важливий не лише для індивідів, але й для організацій в цілому. Розуміння та управління емоціями є перспективною стратегією, яка сприяє не лише підвищенню рівня задоволеності персоналу, а й досягненню великих успіхів у досягненні стратегічних цілей підприємства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гацько А. Ф., Смігунова О. В. Емоційний інтелект як стратегічний важіль лідерства. *Вісник Харківського національного технічного університету сільського господарства імені Петра Василенка*. 2016. Випуск 177. С. 61–67.

2. Смолінська Н. В. Роль емоційного інтелекту у бізнесі. *Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі.* Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. С. 385–388.

3. Ступницький О., Приятельчук О. Емоційний інтелект як інноваційний фактор ефективності бізнесу. *Міжнародні відносини*. 2022. № 2(56). С. 47–51.

4. Білик О. І. Методики оцінювання емоційного інтелекту в малому бізнесі. *Наука і техніка :*науковий журнал. 2022. № 12 (12). С. 18–30.

УДК 159.944.3

Корж Марина Анатоліївна,
здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня навчальної групи ПСМЗ-23-2 зі спеціальності 053 «Психологія»
Науковий керівник:
Пєтухова Ірина Олексіївна,
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРИНЦИПИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ АДВОКАТА

Кардинальні зміни в сучасному житті стосуються як суспільства в цілому, так і професійної сфери, де реалізується фахівець.

Копінг-поведінка як проблема та як коло термінологічних дефініцій не є новим напрямком дослідження у сучасній психології, адже в психологічній науці є напрацьоване підґрунтя для глибокого опрацювання цього феномену. Аналіз наукових першоджерел дав змогу в якості методологічної основи дослідження копінг-поведінки, виокремити базові теоретичні конструкти тлумачення копінг-поведінки особистості та уявлення про їх структурно-функціональну організацію.

Робота впливає на якість сприйняття і оцінки проблемних ситуацій шляхом періодичного «зіткнення» особистісних здібностей, можливостей, навичок із вимогами професійної діяльності. Ця проблема особливо актуальна для професій, що вимагають високої відповідальності та мобілізації у критичних ситуаціях, наприклад, для адвокатської діяльності. Таким чином, для визначення адаптаційних меж копінг-поведінки фахівця важливо враховувати суб’єктно-діяльнісний підхід, який відображає процес активного пристосування до специфіки професійної діяльності. У цьому процесі велику роль відіграють як зовнішні чинники, що створюють умови адаптації та контролюють процес, так і особистісні аспекти, індивідуальні особливості, здібності та навички адаптації, які визначають рівень ефективності та темпи адаптаційного процесу.

Аналіз копінг-стратегій професійної стійкості адвоката в межах юридичної психології передбачає виокремлення закономірностей діяльності і психологічних особливостей особистості фахівця, що сприяє досягненню високій продуктивності праці і професіоналізму. У зв'язку з цим необхідним є обґрунтування загальних і часткових методологічних принципів дослідження.

Серед яких, базовим методологічним принципом визначимо принцип системності, який реалізує можливість об'єктивно вивчати особливості виникнення і протікання психологічного стресу та стресостійкості фахівця, професійна діяльність яких сповнена емоційно-напружених умов протікання, а отже передбачає всебічне врахування психологічних особливостей діяльності фахівців правоохоронних органів [1].

Принцип єдності особистості і діяльності дає змогу вивчати професійно-особистісні характеристики фахівця, його професійно важливі якості, знання, навички, вміння, професійні позиції тощо у їх взаємозв'язку між собою та по відношенню до діяльності, комплексне врахування яких визначає особливості професійної стійкості особистості фахівця в умовах професійної діяльності [2].

Наступний методологічний принцип суб'єктності полягає в необхідності вивчення особистості фахівця в процесі його розвитку як суб'єкта праці та індивідуальності в системі відносин «людина-людина» у комплексі специфічних рис, які відрізняють його від інших, властивостей самоорганізації, саморегуляції, самоконтролю, координації всіх психічних явищ з об'єктивними і суб'єктивними умовами активності [3].

Принцип динамічності (етапності) передбачає раціональну послідовність проведення психодіагностичної процедури, що забезпечує не лише накопичення й уточнення інформації про досліджуване явище, та відповідно, підвищення надійності його прогнозу, але й можливість диференційного прогнозування на етапах професійного становлення. Реалізація цього принципу дає змогу зробити систему визначення копінг-стратегій професійної стійкості у найоперативнішій формі, оскільки вона забезпечує можливість корекційного впливу на більш ранніх етапах власне професійної реалізації [4].

Професія адвоката визначається вираженою специфікою, адже вона відноситься до складних видів творчої праці, відрізняється різноманітністю вирішуваних завдань та високим пізнавальним характером. Такий високий рівень складності цієї професійної діяльності не дозволяє однозначно віднести її до певного типу професій (якщо йдеться про типологію, запропоновану Є. Клімовим), адже праця адвоката включає елементи декількох професій

типу «людина-людина», «людина-знак», а також певною мірою й «людина-художній образ» і «людина-техніка». Тому професію адвоката одночасно відносять як до інтерактивних, так й рефлексивних професій [1].

Основою професійної стійкості фахівців юридичного профілю, а в нашому випадку, адвоката, є внутрішні (особистісні) і зовнішні (міжособистісна, соціальна підтримка) ресурси, які забезпечують успішність професійних дій і поведінкових реакцій та сприяють виникненню та збереженню гармонійного настрою.

До переліку основних складових стійкості входять домінанти активності: домінанта пізнання і самопізнання, домінанта діяльності, домінанта інтеракції. Як уже зазначалося, в професійній діяльності адвоката специфічним чином поєднуються і співвідносяться суб'єкт-об'єктний (цільові відносини) і суб'єкт-суб'єктний (відносини взаємодії) принцип організації діяльності. Виокремлені складові професійної стійкості більшою мірою стосуються суб'єкт-суб'єктних відносин в силу конституювання професії адвоката в системі «людина-людина», «людина-соціальна група», «людина суспільство» і дають змогу фахівцю визначити оптимальний рівень здорової працездатності як здатності зіставляти рівень напруження з ресурсами своєї психіки й організму. У професійній діяльності адвоката суб'єкт-суб'єктна взаємодія відбувається в умовах правового регулювання, що надає професійному спілкуванню специфічного відтінку, а перебіг спілкування в специфічних емоційно-насичених умовах з людьми різних соціальних статусів, в умовах протидії, конфлікту, напруженості, внутрішньої суперечливості, вимагає відповідної адекватної суб'єктивної інтерпретації і оцінки. Тому є зрозумілим, що юрист як суб'єкт діяльності при виконанні професійних обов'язків повинен узгоджувати її із змістом власних психічних процесів (мислення, пам'яті, уваги), станів (сну, втоми, працездатності), темпераментом, віком (специфіки часу юності та старості), з рівнем особистісних цілей та домагань, рівнем ідеальних цілей і програм.

Важливим для професійної діяльності адвоката є вироблення адекватної адаптації до стресових ситуацій від різноманітних форм набуття нових навичок, які посувають конфлікт, до вольового придушення чи то неприйняття інформації в особистісному плані (психологічний захист особистості). Форми реагування-відповіді вироблюються особистістю через процеси оцінки, передбачення, рішення, пристосування. Вони відрізняються за швидкістю і тривалістю розвитку і знаходяться в залежності від індивідуальних психологічних характеристик особистості. Усім цим й визначається індивідуальний характер психологічного реагування різних індивідів в стандартних емоційно-стресових ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мартіросян М. В. Копінг-стратегії поведінки адвоката: зміст і тенденції прояву. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. № 1, т. 1. С. 67–71.

2. Барко В. І. Професійний відбір кадрів до ОВС (психологічний аспект) : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2002. 296 с.

3. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : Інформ.-аналіт. агентство, 2012. 200 с.

4. Вірна Ж. П. Мотиваційно-смислова регуляція у професіоналізації психолога : монографія. Луцьк : Ред-вид. від. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Л. Українки, 2003. 320 с.

5. Мартіросян М. В. Психологічна структура професійної діяльності юриста. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка, В. Д. Потапової. Київ, 2008. Т. XV, ч. 2. С. 47–53.

6. Мартіросян М.В. Організаційний стрес в адаптаційному вимірі професійного здоров'я фахівця. *Area nauki. Lublin.* 2018. № 1(4). P. 41–50.

УДК 378:159.9

Костриця Богдан Ілліч,
здобувач вищої освіти навчальної групи ФБ-23-1
Науковий керівник:
Берташ Марія Ігорівна,
викладач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ: СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ВИКЛИКИ

Освіта завжди відігравала ключову роль у всіх соціальних процесах, тому реформи в цій галузі, які розпочалися з моменту приєднання України до Болонської системи у вересні 2005 року, реформи системи ЗНО, вищої освіти та прийняття Закону «Про освіту» у 2017 році, а також початок впровадження Концепції «Нова українська школа» у 2017–2018 роках, внесли зміни у всі аспекти управління та функціонування освітньої системи.

Незважаючи на надзвичайну сміливість, єдність, відповідальність та конструктивний підхід громадян України в обличчі випробувань вторгнення ворожих сил 24 лютого 2022 року, а також високий рівень патріотизму, зазначені виклики не могли не залишити сліду на психологічному стані суспільства. Це зумовило необхідність активізації всіх служб, відповідальних за забезпечення психологічної безпеки громадян нашої країни.

Підчасов Є. В. зазначає, що психолого-педагогічне забезпечення освітнього процесу є ключовим фактором у забезпеченні ефективності та успішності навчання в сучасному світі [4, с. 93]. Здійснення цієї функції відіграє важливу роль у формуванні психологічного комфорту та розвитку педагогічної взаємодії між надавачами та здобувачами освіти. Однак, на сучасному етапі розвитку освіти, існують ряд проблем і викликів, які потребують уваги та вирішення.

Однією з основних проблем є індивідуалізація навчання. У контексті різноманітності індивідуальних потреб, можливостей та особливостей учнів, важливо розробляти та впроваджувати методики, які б дозволяли адаптувати навчальний процес до потреб кожного учня. Це може включати

розробку індивідуальних навчальних планів, використання диференційованого підходу у викладанні та оцінюванні, а також застосування різноманітних методик та технологій, спрямованих на підтримку розвитку кожного учня зокрема [1, с. 63].

Ще однією проблемою є психологічний клімат у навчальних закладах. Нерідко виникають ситуації, коли учні стикаються з конфліктами, стресом та психологічними труднощами, які можуть впливати на їхню навчальну діяльність та загальний розвиток [3, с. 15]. Важливо створювати підтримуюче середовище, де учні можуть відчувати себе комфортно та безпечно, де їхні психологічні потреби отримують належну увагу та підтримку [4, с. 94].

Внаслідок військових дій багато учасників освітнього процесу зазнали психологічних травм різного ступеня, що часто призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу і потребує постійної психологічної підтримки та допомоги.

Російська агресія проти України створила низку викликів для психологічної служби освіти, включаючи значне збільшення кількості осіб, які зазнали психологічних травм внаслідок військових подій і потребують психологічної підтримки, дефіцит практикуючих психологів, недостатню підготовку педагогічних працівників до надання психологічної підтримки та роботи з травмованими дітьми, несформовану систему підтримки працівників освіти в стресових умовах, низьку обізнаність батьків щодо надання психологічної підтримки дітям, і необхідність впровадження чітких алгоритмів та протоколів реагування на складні ситуації з психологічними травмами для педагогічних працівників.

Також, наявність сучасних технологій та їх вплив на навчальний процес є ще однією важливою проблемою [2, с. 34]. Хоча використання технологій може значно полегшити доступ до інформації та зробити навчання більш захоплюючим, але водночас може виникати проблема залежності від гаджетів, відволікання уваги від навчання та недооцінення важливості розвитку міжособистісних навичок.

По суті, перед навчально-виховним процесом стоїть низка викликів та проблем, які потребують уваги та розв'язання:

- психологічні травми учасників - збільшення кількості здобувачів освіти, які страждають від психологічних травм різного ступеня, внаслідок воєнних дій або інших негативних подій;

- недостатність психологічної підтримки - дефіцит практичних психологів та послуг із психологічного супроводу, особливо в умовах зростаючої кількості людей, які потребують такої допомоги;

- недостатня підготовка педагогічних працівників - не всі надавачі послуг у сфері освіти мають достатні навички та знання для надання базової психологічної підтримки та праці з дітьми, які страждають від психологічних травм;

- необізнаність батьків – недостатньо інформації та навичок серед батьків у сфері психічного здоров'я та надання психологічної підтримки своїм дітям;

- недосконала система підтримки працівників освіти - відсутність ефективної системи підтримки педагогічних працівників та психологічної служби в умовах роботи зі стресовими ситуаціями та дітьми, які мають психологічні проблеми;

- відсутність чітких протоколів та алгоритмів реагування - необхідність упровадження чітких правил та процедур для педагогічних працівників у разі складних ситуацій з психологічними травмами [2].

Важливо відзначити, що робота педагогів у навчальних закладах потребує значних зусиль для розв'язання різноманітних, як за складністю, так і за емоційним напруженням, ситуацій, що виникають у процесі навчання. Особливість цієї роботи полягає у тому, що педагоги мають стикатися з високими емоціями, іноді дуже складними та неприємними. Це може бути людська трагедія, агресія, почуття безсилля або безпорадності, і тому, працюючи над розвитком творчої активності учнів, вони постійно повинні звертати увагу на їхні потреби, часом випробовуючи власні емоційні межі та професійну компетентність. Точно тому психологічна та соціально-педагогічна підтримка освітнього процесу, зокрема працівників освіти, є вкрай актуальною у сучасних умовах.

Отже, вирішення сучасних проблем та викликів у психолого-педагогічному забезпеченні освітнього процесу вимагає комплексного підходу та спільних зусиль учителів, психологів, батьків та учнів. Важливо постійно адаптувати методи та підходи до потреб сучасного світу, забезпечуючи якісну освіту та психологічну підтримку для всіх учасників освітнього процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України : матеріали V Міжнародної конференції до 20-річчя з дня створення кафедри професійної освіти КНУБА, 17 листопада 2022 року. Київ : Київський національний університет будівництва і архітектури, 2023. 408 с.

2. Освіта України в умовах воєнного стану. URL : https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/serpnevakonferencia/2022/Mizhn.serpn.ped.nauk-prakt.konferentsiya/Inform (дата звернення: 20.03.2024).

3. Педагог у викликах часу : збірник психолого-педагогічних матеріалів. Ужгород : ЗІППО, 2020. 111 с.

4. Підчасов Є. В. Стресові стани дитини під час війни. *Особистість. Суспільство. Війна.* 2022. № 4. С. 93–95.

УДК 376.4

Криворотько Юрій Анатолійович,
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня групи ФКМ-23-1
Науковий керівник:
Дєніжна Світлана Олександрівна,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ПЕДАГОГІКИ

Інклюзивна освіта стала однією з ключових тем у галузі педагогіки, оскільки сучасне суспільство прагне до створення умов, в яких кожен індивід може отримати повноцінну освіту. Ця стаття розглядає виклики, які стоять перед інклюзивною освітою, та перспективи, які вона відкриває для розвитку сучасної педагогіки.

Інклюзивна освіта, хоча й важлива та необхідна, постає перед численними викликами, які потребують уваги та розв'язання.

– *Індивідуалізація навчання:* Кожен учень унікальний, індивідуальність якого визначається не лише фізіологічними особливостями, але і рівнем освіти, культурним фоном, мовою тощо. Створення ефективної системи індивідуалізації навчання, що враховує ці різноманіття, виходить за межі традиційного підходу та вимагає нових методів педагогічної роботи.

– *Взаємодія різних рівнів навчальних здібностей:* В інклюзивному класі присутні учні з різним рівнем навчальних здібностей. Педагог має забезпечити такі умови, щоб кожен учень міг розвиватися відповідно до своїх індивідуальних можливостей, не відчуваючи себе відстороненим чи обмеженим.

– *Врахування різних потреб учнів:* Інклюзивна освіта передбачає врахування різних потреб учнів, таких як фізичні обмеження, відмінності в навчальних стилях, соціальні аспекти. Педагог повинен розробляти та впроваджувати індивідуальні підходи, щоб забезпечити повноцінну участь кожного учня в освітньому процесі.

– Вирішення цих викликів вимагає від педагога творчості, професійної компетентності та глибокого розуміння особливостей кожного учня. Це також визначає необхідність постійного професійного розвитку та обміну досвідом між педагогами для досягнення успішності в інклюзивному навчанні.

Інклюзивна освіта потребує від педагогів розширення їхнього педагогічного кругозору. Змушуючи їх вивчати різноманітні методи та стратегії для роботи з учнями з різними потребами, ця форма навчання стимулює професійне зростання вчителів.

Впровадження інклюзивної освіти також породжує необхідність у вчителів адаптувати свої педагогічні методи до різноманітності учнів. Це може включати застосування нових технік, групову роботу та перегляд навчального змісту для відповідності потребам всіх учнів.

У цілому, інклюзивна освіта виступає як каталізатор для інновацій у сучасній педагогіці, забезпечуючи постійний розвиток та адаптацію до змін у суспільстві та технологіях. Спільна робота всіх учасників освітнього процесу є ключовою для досягнення максимального успіху в педагогіці.

Інклюзивна освіта стимулює створення навчального середовища, де учні взаємодіють та співпрацюють між собою. Це допомагає здобувати соціальні навички, розвивати емпатію та позитивне ставлення до різноманітності.

Співпраця серед учнів з різними здібностями та потребами виробляє в них навички ефективного спілкування та взаєморозуміння. Вони навчаються взаємопідтримці та розуміють важливість прийняття інших такими, які вони є.

Важливою частиною співпраці є взаємодопомога в навчанні. Учні можуть обмінюватися знаннями та навичками, що сприяє загальному успіху групи. Це також розвиває в них віру в себе та відчуття важливості свого внеску у навчальний процес.

Створення позитивного соціального середовища сприяє формуванню в учнів різних культурних та соціальних груп позитивного ставлення одне до одного. Це сприяє розвитку гармонійних міжособистісних відносин, які можуть продовжуватися поза рамками навчального закладу.

Заохочуючи співпрацю та взаємодію, інклюзивна освіта не лише сприяє особистісному розвитку учнів, але й формує толерантне суспільство, в якому панує взаємоповага і прийняття.

Інклюзивна освіта є важливим етапом у розвитку сучасної педагогіки, проте вона стикається з численними викликами. Незважаючи на це, перспективи, які вона відкриває, роблять її необхідним напрямом у вищій освіті. Щоб досягти успіху в інклюзивній освіті, важливо прагнути до постійного вдосконалення та співпраці всіх учасників навчального процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волгіна О. М., Іванова О. Л. Соціальний супровід людей з інвалідністю на робочому місці : посібник / ПРООН в Україні, Спільна Програма «Сприяння інтеграційній політиці та послугам для людей з інвалідністю в Україні». Київ : Ваіте, 2018. 36 с.

2. Дивнич Л. Соціалізація дитини з особливими потребами: соціально-педагогічна діяльність як спосіб супроводження процесу соціалізації. *Соціальний педагог*. 2018. № 12. С. 7–10.

3. Жилка О. Основні правила етичного спілкування з людьми з особливими потребами: година спілкування з елементами тренінгу для учнів 5-го класу. *Шкільному психологу.* 2019. № 1. С. 22–25.

4. Крилошанська Л., Ундір, В. Проблеми та перспективи розвитку інклюзивної освіти в Україні. *Ефективність державного управління*. 2023. Вип. 66. С. 70–80. URL : https://doi.org/10.33990/2070-4011.66.2021.233450

УДК 159.944.4:070]:355.48(477+(470+571))

Кружиліна Наталія Михайлівна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПСМз-23-1
Науковий керівник:
Нежинська Олена Олександрівна,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ ТА СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В РОБОТІ ПРАЦІВНИКІВ МЕДІАСФЕРИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

В умовах військової агресії переважна більшість людей відчувають емоційну нестабільність, підвищений стан тривоги, почуття невизначеності та стрес. Війна завдала та продовжує завдавати шкоду психічному здоров'ю та психологічному благополуччю людей, а величезна кількість українців вже пережила та надалі переживає травматичні події та жахіття.Так, за оцінками ВООЗ, кожна четверта людина в Україні перебуває під загрозою розвитку психічних розладів й дезадаптації.

Важливо відмітити, що екстремальні фактори постійно впливають на наш психологічний статус, на особистісний розвиток, стосунки з рідними та друзями, а згодом відображаються на професійній діяльності, призводять до виснаження імунних запасів організму, сповільнення обмінних процесів та погіршення стану здоров'я загалом. Журналісти не є виключенням. Їх робота і до війни була пов'язана з великою кількістю стресів та емоційною напругою, що викликані специфікою роботи, і зараз до цього додається постійна загроза життю та здоров'ю. Дуже часто робота журналіста – фіксувати, брати інтерв'ю у постраждалих та розповідати про найжахливіші наслідки військових злочинів росіян. Фільмувати все, що відбувається навколо – означає постійно знаходитися в стані стресу. Навіть, якщо людина вважає, що адаптувалася до цих умов і стала не вразливою для стресу, він все одно впливає на неї може бути викликаний багатьма факторами. По-перше, журналісти та оператори на власні очі бачать наслідки війни: страждання людей, тварин, руйнування міст та сіл. По-друге, вони можуть відчувати втому та безпорадність у зустрічі зі складними ситуаціями. По-третє,

можуть відчувати надмірний тиск і відповідальність за свою діяльність, що може призводити до виснаження та втрати мотивації.

Слід зауважити, що вивченням впливу стресу на організм людини займалося багато зарубіжних науковців, у т.ч. і такі українські дослідники, як О. Кравцова, М. Ткалич, Т. Зайчікова, В. Татенко, В. Крайнюк, С. Солдатов, С. Максименко, Л. Карамушка, А. Поплавська та інші.

Наприклад, як визначає докторка психологічних наук, професорка А.М. Большакова «За своєю психологічною сутністю війна – пролонгована важка стресова ситуація. Важкий стрес – це будь-який тривожний досвід, який призводить до значного страху, безпорадності, дисоціації, плутанини та інших почуттів, які заважають нормальному життю і досить інтенсивний, щоб мати довгостроковий негативний вплив на установки, поведінку та інші аспекти функції людини» [2, с. 38].

Як зазначив Л. Наугольник «Засновник поняття стрес Ганс Сельє свого часу виділяв три стадії стресу: стадія тривоги (виникає при першій появі стресора), стадія резистентності (настає у разі тривалого впливу стресора і необхідності підтримання захисних реакцій організму), стадія виснаження (відображає порушення механізмів регуляції захисно-пристосувальних механізмів). Комбінація і даватиме різні індивідуальні особливості» [3, с. 25].

В умовах воєнної загрози, як правило, з’являється емоційний стрес, причому його різні форми (імпульсивна, гальмова, генералізована) призводять до змін у перебігу психічних процесів, емоційних зрушень, трансформації мотиваційної структури діяльності, порушень рухової або мовної поведінки. Як правило, стрес здійснює негативний вплив на діяльність, включаючи її повну дезорганізацію (дистрес – негативний, шкідливий, руйнівний для життя).

Пережитий травмуючий досвід журналістів / операторів може стати причиною розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який визначається як крайня реакція на сильний стресор, що загрожує життю людини. Частота ПТСР саме у момент надзвичайної ситуації низька. Зазвичай ПТСР починає проявлятися приблизно через шість місяців після травмуючої події, проте, якщо стресор має потужну тривалу у часі дію (наприклад, перебування в окупації, постійні ситуації обстрілів та повітряних тривог тощо), вірогідність швидкого розвитку ПТСР підвищується.

Доцільним є додати, що психологічними проявами стресу також є:

– когнітивні викривлення (дисфункціональні уявлення про себе, оточення та навколишній світ);

– емоційні проблеми: депресія, тривога, безпорадність, безвихідь, відчай, дратівливість, відчуження, сором, нещирість, непередбачуваність, спалахи гніву та агресії;

– порушення сну;

– нав'язливі симптоми (нав'язливі думки і образи, флешбеки);

– труднощі зосередження.

Варто зазначити, що у звичайних умовах стан завмирання може минути за 20-60 хвилин після стресової ситуації. У воєнних умовах стан завмирання може тривати роками, коли людину переслідує невпевненість у своїх силах, відсутність перспектив у житті для подальшого прогнозування подій, неконтрольована паніка, страх, тривожність, постійна депресія, втрата ідентичності та відсутність особистісних резервів для виходу зі стану завмирання [4, с. 137].

Необхідним є, на нашу думку, визначити способи подолання стресу. Так, вчені Р. Лазарус, Дж. Роттер, С. Фолькман, Ш. Тейлор, Н. Ендлер та ін. зазначали, що потрібно шукати ефективні копінг-стратегії, які забезпечують психологічну стійкість особистості в стресових ситуаціях. Як відмічає А. Большакова [2, с. 40], до напрямів терапевтичних інтервенцій, спрямованих на розвиток резільєнтності належать:

– ідентифікація та активація цінностей;

– формування поведінкових моделей, пов'язаних з функціональними копінгами (поведінкова активація, планування та вирішення проблем);

– робота з думками (виявлення та модифікація / реструктуризація дисфункціональних автоматичних думок і переконань);

– активація ресурсних емоційних станів;

– зміцнення соціальних зав'язків.

Висновки. Отже, висвітлено психологічні прояви та способи подолання стресу у роботі працівників медіасфери під час війни. Зазначено, що втома, безпорадність, надмірний тиск та відповідальність за свою діяльність може призвести до виникнення стресу, тому працівникам медіасфери необхідно спиратися на власні цінності та переконання, зміцнювати соціальні зв'язки, працювати над своїм емоційним станом і т.ін. у цих непростих умовах задля профілактики та подолання стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кононова М. М., Кучма Т. В. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений.* 2021. № 1 (89). С. 28–32.

2. Большакова А. М. Адаптація до вимушених змін: КПТ-модель подолання викликів війни. *Особистість, суспільство, війна* : тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму, м. Харків, 7 квіт. 2023 р. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2023. 265, [38–41] с.

3. Наугольник Л. Психологія стресу. Львів, 2015. С. 25.

4. Лівенцова Ю. Вплив стресу на психічне здоров'я цивільних осіб. *Особистість, суспільство, війна* : тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму, м. Харків, 7 квіт. 2023 р. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2023. 265, [137–139] с.

УДК 159.92:159.942:37.04-057.875:004

Кука Денис Олександрович,
здобувач вищої освіти навчальної групи ФБДЗ-23-2с
Науковий керівник:
Клевець Любов Миколаївна,
кандидат психологічних наук, лікар-психіатр,
доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

МЕТОДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Актуальність дослідження методів розвитку емоційного інтелекту на сьогоднішній день визначається різноманіттю викликів, які стикаються сучасні люди в особистому та професійному житті. Зростанням технологічного розвитку та швидкими змінами в суспільстві виникає потреба в спеціальних навичках, які дозволяють ефективно взаємодіяти з оточуючим світом. Освіта та бізнес активно визнають важливість емоційного інтелекту для досягнення успіху. Емоційно інтелігентні люди здатні краще керувати своїми емоціями та емпатично взаємодіяти з іншими, що є ключовим в управлінні, лідерстві та командній роботі. У світі, де стрес та психологічні труднощі стають більш актуальними, розвиток методів керування емоціями стає важливою частиною загального здоров'я та благополуччя. Емоційно стабільні і інтелігентні особистості можуть легше пристосовуватися до змін, подолувати труднощі та зберігати психічне здоров'я.

Говорячи про сучасний етап розвитку психології, можна відзначити, що увага приділяється вивченню різних сторін емоційного інтелекту. Були розроблені теорії емоційного інтелекту такими вченими, як Р. Бар-Он, Г. Гарднер, Д. Карузо, Р. Купер, Дж. Майєр, А. Сааф, П. Саловей; вітчизняні науковці займалися концептуалізацією даного поняття (І. Андрєєва, Г. Березнюк, Н. Коврига, Е. Носенко, О. Філатова); вивчався адаптивний потенціал емоційного інтелекту (І. Аршава, М. Бреккет, Т. Кумскова, Г. Юсупова). Однак, незважаючи на велику кількість наукових робіт, зауважимо, що недостатню увагу приділяли саме методам розвитку емоційного інтелекту.

Різноманіття методів розвитку емоційного інтелекту можна розділити на декілька основних груп, серед яких: методи емоційної саморегуляції, методи усвідомлення власних емоцій, методи управління емоційними станами іншої людини [1, с. 13]. Емоційна саморегуляція – це вміння ефективно керувати своїми емоціями для досягнення позитивних результатів у різних ситуаціях. Декілька методів емоційної саморегуляції включають глибоке дихання та релаксацію.

На нашу думку, перевагою методів емоційної саморегуляції є їх доступність, легкість використання та можливість самостійного використання. Людині, яка має бажання розвивати емоційний інтелект за допомогою окремих технік цієї групи методів, достатньо познайомитися з ними на тренінгу або семінарі. Далі їх можна використовувати самостійно.

Усвідомлення власних емоцій є складним процесом, який може бути поліпшений за допомогою різних методів. Одним з них є медитація, яка включає в себе зосередження на диханні та спроба усвідомити емоції без суджень. Ще одним ефективним методом є ведення щоденника емоцій. Записування своїх емоцій та подій, які викликали їхнє виникнення, допомагає встановити зв'язок між почуттями та ситуаціями [2, с. 10]. Спостереження за тілесними відчуттями є іншим методом. Усвідомлення фізичних реакцій на емоції (наприклад, напруга в м'язах або прискорене серцебиття) може допомогти розпізнати емоційний стан. Не в останню чергу, активне слухання власних думок та внутрішніх монологів може розкрити емоційні шаблони та допомогти усвідомити реакції на різні ситуації [2, с. 11].

Перевагами методів усвідомлення власних переживань, емоцій, почуттів є те, що вони дають змогу встановити необхідній для розвитку емоційного інтелекту зв'язок між емоційними переживаннями людини, почуттями та їх раціональним осмисленням. Аналіз власних емоційних переживань сприяє формуванню більш глибокого розуміння джерел поведінки людини [3].

Управління емоційними станами іншої людини визначається низкою ключових стратегій. Активне слухання, що базується на відзеркаленні та розумінні її емоцій, може допомогти покращити комунікацію. Вираження емпатії, або здатність поставити себе на місце іншої людини, є суттєвим аспектом управління її емоційним станом. Це може створити сприятливе середовище для емоційної підтримки. Ефективне управління власними емоціями під час взаємодії з іншими також може вплинути на їхні емоційні стани. Збереження спокою та позитивного налаштування може переноситися на оточуючих. Використання позитивного підходу, яке акцентує увагу

на позитивних аспектах та можливостях, може створити оптимістичний ракурс у спілкуванні. Надання простору для вираження емоцій є іншим важливим елементом. Відкрите та безсудове оточення для висловлення почуттів може сприяти розкриттю та розвитку емоційної глибини взаємодії.

На відміну від попередніх двох груп перевагами методів адекватного реагування на емоційні стани іншої людини є те, що вони спрямовані на управління не власними емоціями, а на адекватну реакцію на емоції інших людей [3]. Важливо зазначити, що такі навички є похідними в структурі емоційного інтелекту, але не основними, оскільки їх варто опановувати тільки після попередніх груп методів. Тобто необхідно приділяти увагу всім методам розвитку емоційного інтелекту. Тільки таким чином можна досягти високого рівня емоційного інтелекту.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту є важливим аспектом для досягнення успіху в особистому та професійному житті. Різноманітні методи, такі як емоційна саморегуляція, усвідомлення власних емоцій та управління емоційними станами інших, допомагають сформувати емоційну грамотність. Взаємодія різних методів розвитку емоційного інтелекту створює повнішу картину, дозволяючи кожному індивідууму стати емоційно грамотнішим та здатним ефективно взаємодіяти з оточенням. Засвоєння цих навичок є ключем до досягнення гармонії та успіху у різних сферах життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Книш А. Є. Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу : навч. посіб. Київ : Пріоритети, 2016. 40 с.

2. Дубовик С. Г., Драбчук Т. І. Розвиток емоційного інтелекту сучасних менеджерів як основа їх успішної діяльності. *Вісник Сумського національного аграрного університету. Серія «Економіка і менеджмент».* 2018. Вип. 5. С. 8–14.

3. Щетініна Л. В., Рудакова С. Г., Заєць А. І. Емоційний інтелект в управлінні персоналом: підходи до розуміння та його розвиток. *БІЗНЕС-ІНФОРМ.* 2019. № 3.

УДК 159.9:502.31

Лисенко Анна Анатоліївна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПСМз-23-1
Науковий керівник:
Сова Маргарита Олександрівна,
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

У сучасному світі, хоча більшість людей прагне до миру та стабільності, військові конфлікти залишаються невід'ємною частиною нашого життя. Війна, як відомо, приносить багато болю, страждань та випробувань, і впливає на кожну людину незалежно від її соціального статусу, віку чи статі. У таких надзвичайно складних умовах, збереження суб'єктивного благополуччя особистості стає важливим завданням, яке потребує ретельного аналізу та розуміння. Так, Л. Малімон, А. Пашкіна та О. Максимчук слушно зазначають, що «війна вимагає від особистості значних ресурсів стресостійкості й витривалості, які дадуть змогу певною мірою адаптуватись до складних кризових ситуацій і витримати надзвичайно великі емоційні та нервово-психічні навантаження. Водночас, суб'єктивне відчуття благополуччя і прагнення до позитивного функціонування є важливою умовою повноцінного життя особистості й внутрішніми ресурсами емоційної стійкості й здатності до адаптації» [1, с. 115].

Доречною є думка С. Мащака та Х. Кучвари, які відзначають, що «вагомою методологічною проблемою у трактуванні змісту «суб'єктивного благополуччя» є те, що окремі науковці вживають як синонімічне поняття «психологічне благополуччя»: розглядають суб'єктивне благополуччя як складову психологічного і, навпаки – психологічне благополуччя як частину суб'єктивного, або їх ототожнюють. Погоджуємося, що психологічне благополуччя – це цілісне суб'єктивне переживанні щастя, задоволеність собою та власним життям, Воно тісне пов'язане з базовими людськими потребами, а його досягнення перевіряється суспільством. Суб'єктивне

переживання благополуччя особистістю у цьому випадку є лише одним із факторів психологічного» [2, с. 6]. Водночас, через відсутність чітких зовнішніх критеріїв у більшості інструментів оцінки та вимірювання психологічного благополуччя, дослідники вивчають суб'єктивне сприймання досліджуваного або ж «суб'єктивне благополуччя».

Велика роль у дослідженні психологічного благополуччя належить українським дослідникам. Зокрема, В. Омелянська стверджує, що психологічне благополуччя є складним феноменом, який включає в себе емоційний, суб'єктивний, соціальний та адаптаційний компоненти [3, с. 23]. Б. Пахоль робить висновок, що психологічне благополуччя є складним феноменом, який може бути визначений як стан людини, який характеризується позитивними емоціями, самоприйняттям, самоактуалізацією, ефективним функціонуванням у соціальній сфері та адаптацією до навколишнього середовища [4, с. 85].

Протягом останнього року з'явилась низка досліджень щодо негативного впливу війни в Україні на психічне здоров'я та психологічне благополуччя населення, в яких зазначається, що навряд чи можна недооцінити «ширину» негативного впливу цієї війни, оскільки окремі наслідки будуть миттєвими, а інші виникнуть протягом більш тривалого періоду, а потім через покоління протягом наступних десятиліть [5, с. 236].

Варто погодитись з думкою, що в умовах війни в українців проблеми можуть критися у відсутності сенсу в житті, що є не зовнішньою, а внутрішньою проблемою, яку потрібно вирішувати. Для того, щоб відчувати себе щасливішою, людина повинна цінувати те, що приносить їй задоволення, а не обмежує її, вона має навчитись ставити перед собою автентичні цілі і мати адекватні очікування щодо них. І мабуть, найголовніше те, що навіть у умовах війни українці повинні усвідомлювати свою здатність робити себе щасливими у буденних речах (спілкування у родинному колі, теплий душ, ранкова кава, життя без серен і вибухів у власній оселі та на рідній землі) [2, с. 9].

З оглядом на вище окреслене, можемо відзначити, що психологічне благополуччя особистості в умовах війни є надзвичайно важливим аспектом, який потребує уважного вивчення та розуміння. Військові конфлікти мають значний вплив на психічний стан людини, і важливо забезпечити доступ до необхідних ресурсів та психологічної підтримки для тих, хто опинився у зоні воєнного конфлікту.

Отже, нестабільна ситуація, відсутність перспектив і невизначеність можуть вплинути на психологічне благополуччя. Необхідність адаптуватися до нових умов і реалій конфлікту також може бути важкою та стресовою. Щоб полегшити переживання психологічного благополуччя в контексті війни, важливо забезпечити доступ до психологічної підтримки, створити безпечні умови для відновлення та реабілітації, а також сприяти відновленню соціальної підтримки та співпраці в суспільстві. Створення умов для психосоціальної підтримки, доступу до психотерапевтичної допомоги та засобів подолання стресу має важливе значення для збереження психічного благополуччя під час війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Малімон Л., Пашкіна А., Максимчук О. Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. *Психологічні перспективи.* 2023. Вип. 42. С. 113–126.

2. Мащак С. О., Кучвара Х. Б. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2023. № 6. С. 5–9.

3. Омелянська В. І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2021. № 1. С. 22–26.

4. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал.* 2017. № 1. С. 80–104.

5. Лукомська С. О., Мельник О. В. Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. *Актуальні проблеми психології*. 2018. № 1(14). С. 233–242.

УДК 159.9.018-05

Лисюк Світлана Павлівна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПСМз-23-1
Науковий керівник:
Нежинська Олена Олександрівна,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

ЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ В ПРОЦЕСІ АУДИТУ ПЕРСОНАЛУ

У сучасному світі ключовим фактором успіху організації все частіше стає її персонал. Ефективне управління та розвиток співробітників займає важливе місце в стратегічних планах більшості компаній. В цьому контексті психодіагностика персоналу в процесі аудиту персоналу набуває особливої актуальності та дозволяє виявити потенціал співробітників, визначити їх особистісні особливості та професійні навички. Разом з можливостями, які відкриває психодіагностика, виникають і питання етичності її проведення.

В свою чергу аудит персоналу, як комплексна оцінка роботи співробітників та їх відповідності займаним посадам, також ставить перед собою не тільки питання ефективності та продуктивності персоналу, але й вимагає суворого дотримання етичних норм проведення аудиторської діяльності.

Ця робота спрямована на аналіз етичних аспектів психодіагностики персоналу в процесі аудиту. Поєднання двох «етичних» складових буде слугувати основою для проведення психодіагностики в бізнес-середовищі. Значення даного дослідження полягає у визначенні балансу між необхідністю отримання достовірної інформації про співробітників для розвитку компанії та забезпеченні захисту їхніх особистісних прав і свобод.

Група дослідників Т. М. Яблонська та Н. М. Булатевич в своїй праці «Етичні виміри діяльності психолога в практиці психологічного консультування» підкреслюють, що найчастіше під професійною етикою розуміють систему моральних норм, цінностей, принципів поведінки, що слугують внутрішнім регулятором поведінки і взаємин у співтоваристві професіоналів [5].

Етичний кодекс EFPPA (Європейської Федерації Професійних Психологічних Асоціацій) регламентує професійну діяльність психолога через чотири основні принципи: повага до прав і гідності людини, компетентність, відповідальність та чесність [7], які в скороченому вигляді наведені у таблиці 1.

Таблиця 1 – Основні етичні принципи за Етичним кодексом EFPPA

№ з/п	Принципи	Сутність
1.	Повага до прав і гідності людини	Психологи належним чином поважають і сприяють розвитку основних прав, гідності та цінності всіх людей. Вони поважають права людей на недоторканність приватного життя, конфіденційність, самовизначення та автономію відповідно до інших професійних обов'язків психолога та закону
2.	Компетентність	Психологи прагнуть забезпечити та підтримувати високі стандарти компетентності у своїй роботі. Вони визнають межі своєї компетенції та обмеження свого досвіду. Вони надають лише ті послуги та використовують лише ті методи, для яких вони кваліфіковані завдяки освіті, підготовці або досвіду
3.	Відповідальність	Психологи усвідомлюють професійну та наукову відповідальність перед своїми клієнтами, громадою та суспільством, у якому вони працюють і живуть. Психологи уникають заподіяння шкоди і несуть відповідальність за власні дії, а також переконуються, наскільки це можливо, що їхніми послугами не зловживають
4.	Чесність	Психологи прагнуть сприяти доброчесності в науці, викладанні та практиці психології. У цій діяльності психологи чесні, справедливі та поважають інших. Вони намагаються пояснити відповідним сторонам ролі, які вони виконують, і належним чином функціонувати відповідно до цих ролей

Джерело: укладено автором.

Етичний кодекс APA (Американської Психологічної Асоціації) в багатьох пунктах перегукується із європейським, але й має дещо інші формулювання: благодійність та не заподіяння шкоди, вірність і відповідальність, цілісність, справедливість, повага до прав людини та гідності [6]. В скороченому вигляді дані принципи наведені у таблиці 2.

Таблиця 2 – Основні етичні принципи за Етичним кодексом APA

№ з/п	Принципи	Сутність
1.	Благодійність та Не заподіяння шкоди	Психологи прагнуть приносити користь тим, з ким вони працюють та уникати будь-якої шкоди. Вони захищають добробут і права людей та тварин, з якими професійно спілкуються. Психологи намагаються розв'язувати конфлікти між своїми обов'язками і намагаються уникнути або мінімізувати шкоду
2.	Вірність і Відповідальність	Психологи створюють довірливі стосунки з тими, з ким працюють, і відчувають свою відповідальність перед суспільством. Вони дотримуються професійних стандартів, усвідомлюють свої обов'язки та уникають конфліктів інтересів, які можуть призвести до експлуатації або шкоди
3.	Цілісність	Психологи підтримують точність, чесність та правдивість у науці, навчанні та практиці психології. Вони уникають обману і завжди намагаються дотримуватися своїх обіцянок, уникаючи невиправданих або незрозумілих зобов'язань
4.	Справедливість	Психологи визнають, що всі люди мають право на справедливий доступ до психологічних послуг та на рівну якість процесів, процедур і послуг, які вони надають. Вони намагаються забезпечити, щоб їхні потенційні упередження або обмеження в компетенціях не призводили до несправедливих практик
5.	Повага до прав людини та гідності	Психологи поважають гідність і цінність кожної людини, права індивідів на приватність, конфіденційність та самовизначення. Вони враховують культурні, індивідуальні та соціальні відмінності і прагнуть виключити вплив своїх упереджень на свою роботу, а також не беруть участь у діяльності, заснованій на таких упередженнях

Джерело: укладено автором.

В цілому, європейські та американські принципи етики психолога зосереджені на спільній меті – підтримувати високі моральні стандарти в практиці психології, турбуватися про благополуччя людей та нести соціальну відповідальність. Отже, етичні аспекти в психодіагностиці під час аудиту персоналу виникають через значний вплив, який вони можуть мати на особисте та професійне життя людей. Це стосується різноманітних аспектів – від кадрових психологічних оцінок до аналізу або оцінки інтелектуальних та особистісних характеристик за запитом роботодавців. У всіх цих контекстах роль психолога стає ключовою для визначення майбутнього та долі людей.

Я. І. Мулик у своїй праці «Дотримання професійної етики аудитора як запорука довіри до професії» наводить підходи багатьох авторів та джерел до трактування терміну «професійна етика аудитора», але всі вони мають спільне: сукупність норм та правил, що регулюють поведінку фахівця на основі загальнолюдських моральних цінностей, з урахуванням особливостей його професійної діяльності й конкретної ситуації [2].

Згідно статті 8 «Професійна етика» Закону України «Про аудит фінансової звітності та аудиторської діяльності від 21.12.2017 № 2258-VII: «1. Аудитори та суб'єкти аудиторської діяльності зобов'язані при наданні аудиторських послуг забезпечити етичну професійну поведінку із дотриманням пріоритету суспільних інтересів, загальних норм моралі, принципів незалежності та об'єктивності, професійної компетентності, конфіденційності та професійної таємниці» [3, с. 7].

У квітні 2007 р. Аудиторською Палатою України Міжнародний кодекс етики професійних бухгалтерів було визнано за національний Кодекс етики Федерації професійних бухгалтерів та аудиторів України, що є обов'язковим для дотримання усіма її членами. Слід зазначити, що Міжнародний кодекс етики використовується як основа для національних кодексів професійної діяльності аудиторів більш як у 120 країнах світу та перекладений 32 мовами. Міжнародний кодекс етики називає п'ять основоположних принципів етики: чесність, об'єктивність, професійна компетентність та належна ретельність, конфіденційність, професійна поведінка [1]. У скороченому вигляді дані принципи наведені у таблиці 3.

Таблиця 3 – Основоположні принципи етики аудиторів

№ з/п	Принципи	Сутність
1	2	3
1.	Чесність	Означає бути відвертим і правдивим у всіх професійних та ділових відносинах
2.	Об'єктивність	Здійснювати професійне або ділове судження, не будучи скомпрометованим внаслідок: - упередженості; - конфлікту інтересів; - неналежного впливу інших осіб, організацій, технологій або інших факторів або невиправданої залежності від них

Продовження таблиці 3

1	2	3
3.	Професійна компетентність та належна ретельність	Означає: - досягати та підтримувати такий рівень професійних знань та навичок, який необхідний для забезпечення отримання клієнтом або організацією-працедавцем, компетентної професійної послуги на основі сучасних технічних та професійних стандартів та відповідного законодавства, - діяти сумлінно та відповідно до застосовних технічних та професійних стандартів
4.	Конфіденційність	Означає дотримуватися конфіденційності інформації, отриманої в результаті професійних та ділових відносин
5.	Професійна поведінка	Означає: - дотримуватися вимог відповідних законодавчих і нормативних актів; - поводитися відповідно до професійного обов'язку діяти в суспільних інтересах у всіх видах професійної діяльності та ділових відносинах; - уникати будь-якої поведінки, яка, як знає професійний бухгалтер або повинен знати, може дискредитувати професію

Джерело: укладено автором.

Так, Салова Н. у своїй статті «Професійна етика аудитора: фундаментальні принципи» звертає увагу на те, що обов'язок представників професії перед своїм фахом і суспільством може іноді видаватися таким, що суперечить безпосереднім особистим інтересам чи необхідності виявляти лояльність щодо свого роботодавця. Характерною рисою будь-якої професії є прийняття відповідальності перед громадськістю. Що стосується аудиторів, то для них громадськість охоплює насамперед клієнтів, кредиторів, уряди, роботодавців, працівників, інвесторів, ділові та фінансові кола, а також інших осіб, що покладаються на об'єктивність і чесність професійних аудиторів з метою підтримки впорядкованого ведення комерційної діяльності і її контролю. Громадські інтереси визначаються як колективний добробут співтовариства людей та організацій, яким аудитори надають послуги [4, с. 14–19].

Проводячи дослідження, ми проаналізували основні етичні принципи психолога та аудитора і виявили їхню схожість та спільну онову. Порівняльний аналіз етичних принципів, представлений в таблиці 4, демонструє, що обидві професії покладаються на загальноприйняті цінності, такі як чесність, об'єктивність, компетентність, відповідальність, і повага до прав і

гідності людини. На нашу думку, така схожість принципів є свідченням того, що незалежно від професії, етичні норми є критично важливими для забезпечення довіри, поваги, та ефективної взаємодії між професіоналами та тими, хто користується такими послугами.

Таблиця 4 – Порівняльний аналіз понять:
основні етичні принципи психолога та аудитора

№ з/п	Основні принципи	Кодекс етики психолога	Кодекс етики аудитора
1.	Чесність	Психологи мають бути чесні, справедливі та поважати інших. Вони пояснюють свої ролі та діють відповідно до них	Аудитори мають бути відвертими і правдивими у всіх професійних та ділових відносинах
2.	Об'єктивність	Психологи здійснюють професійні судження неупереджено, уникаючи конфлікту інтересів	Аудитори мають здійснювати професійне судження, не будучи скомпрометованими через упередженість чи неналежний вплив інших
3.	Компетентність	Психологи підтримують високі стандарти роботи, визнають межі своєї компетенції	Аудитори досягають і підтримують рівень знань та навичок, необхідний для надання компетентних професійних послуг
4.	Відповідальність	Психологи відчувають відповідальність перед клієнтами, суспільством і професією, уникаючи шкоди	Аудитори несуть відповідальність за свої дії, забезпечуючи етичну поведінку із дотриманням пріоритету суспільних інтересів
5.	Повага до прав і гідності людини	Психологи поважають гідність, цінності всіх людей, їхні права на приватність, конфіденційність	Не є основоположним принципом в кодексі етики аудиторів, але підкреслюється в професійній поведінці через дотримання конфіденційності інформації
6.	Професійна поведінка	Не прямо зазначено, але професійність випливає через усі принципи	Аудитори дотримуються вимог законодавства, поводяться відповідно до професійного обов'язку діяти в суспільних інтересах

Джерело: укладено автором.

Висновки. Отже, в контексті аудиту персоналу, де психодіагностика використовується для оцінки та розвитку співробітників, особливо важливою стає відповідальність за етичне використання та інтерпретацію даних. Психологам необхідно бути особливо уважними до можливого впливу своїх дій на професійний розвиток людей, їхнє самопочуття та кар'єрне зростання. Психодіагностика в процесі аудиту персоналу відіграє важливу роль в сучасному управлінні та розвитку організацій та надає можливість глибшого розуміння потенціалу та потреб співробітників. Проте, етичні аспекти такої діагностики набувають критичного значення, оскільки вони впливають на долі людей та майбутнє компаній. Аналізуючи та порівнюючи етичні кодекси психологів та аудиторів, ми побачили схожість вимог до об'єктивності, відповідальності та повазі до людської гідності.

Завданням сучасного бізнесу є не лише впровадження етичних принципів в аудит персоналу, а й залучення професійних психологів до процесу аудиту персоналу, як комплексного підходу до підвищення ефективності управління компаніями. Такий підхід дозволить не тільки підвищити продуктивність і ефективність, але й забезпечити психологічний комфорт та задоволення співробітників, що є ключовим для сталого розвитку в сучасних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Міжнародний кодекс етики професійних бухгалтерів (включаючи Міжнародні стандарти незалежності), видання 2022 р. URL : https://mof.gov.ua/uk/mizhnarodni-standarti-auditu?fbclid=IwAR3PCFlqK2h2JWyybx2-JJ9vO4QSapwhA_FghfUYeBhHzZDfoDiXZn5NzKI (дата звернення: 16.03.2024).

2. Мулик Я. І. Дотримання професійної етики аудитора як запорука довіри до професії. *Економіка та суспільство*. 2023. Вип. 52. URL : https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-52-27

3. Про аудит фінансової звітності та аудиторську діяльність : Закон України від 21.12.2017 № 2258-VIII. URL : ttps://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2258-19 (дата звернення: 16.03.2024).

4. Салова Н. Професійна етика аудитора: фундаментальні принципи. *Аудитор України.* 2015. № 6 (235). С. 14–19.

5. Яблонська Т. М., Булатевич Н. М. Етичні виміри діяльності психолога в практиці психологічного консультування. *Психологічний часопис.* 2018. № 4(5). С. 237–251. URL : https://doi.org/10.31108/1.2018.5.15.15 (дата звернення: 10.04.2024).

6. Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct (Including 2010 and 2016 Amendments). URL : http://www.apa.org/ethics/code/index.aspx (accessed on 09.04.2024).

7. Meta-Code of Ethics (Including 2005 Amendments). URL : https://www.efpa.eu/sites/default/files/2023-04/meta-code-of-ethics (accessed on 09.04.2024).

УДК 613:159.91

Литвинчук Олександра Костянтинівна,
здобувачка вищої освіти групи ПНК-23
Науковий керівник:
Корчова Галина Леонідівна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри професійної освіти,
Київський національний університет
будівництва і архітектури

ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

На даний момент дуже гостро постало питання щодо психічного стану здобувачів освіти в умовах війни. Більшість людей вважає, що ментальне здоров'я – це лише про відсутність розладів, але це також й внутрішні ресурси для того, аби активно жити, реалізувати свої здібності, працювати, піклуватися про інших, пам'ятаючи й про себе. Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною нашого життя [1].

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Воно об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних, та навіть економічних.

Психічно здорова людина:

– може розрізняти свої емоції, керувати ними та гармонійно функціонувати;
– здатна спілкуватися і будувати стосунки з іншими;
– розвивається й навчається;
– позитивно оцінює себе, приймає та любить;
– приймає власні тверді рішення;
– нормально адаптується до нових умов життя;
– може розв'язувати проблеми [2].

Немає конкретних причин виникнення проблем з ментальним здоров'ям, але існує низка факторів, що можуть їх спричинити: низький рівень освіти, вживання алкоголю та наркотиків, незадовільний доступ до послуг, порушення сну, розлади харчової поведінки (РХП), незадоволення власним тілом, соціальне насильство та жорстокість, булінг, раптова втрата близької людини, дискримінація і соціальне відчуження, ускладнення стану здоров'я та інші [3].

Проблема захисту ментального здоров'я надзвичайно загострилася з початком повномасштабної війни. Тривалий стрес виснажує як і на фізіологічному, так і на емоційному рівнях. Мета навчання під час війни, дистанційного чи очного – це не лише засвоєння нових знань, а й психологічна підтримка, спілкування, перемикання уваги дітей.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) у дітей і підлітків виникає внаслідок впливу на дитину однієї або більше травмівних подій, наприклад: насильство у будь-якому виді його прояву, стихійні лиха, бойові дії та нещасні випадки. Статися все це може як із самою дитиною, так і з близькою їй людиною. Причому не обов'язково бути свідком такої події: навіть розповідь про неї може завдати шкоди психіці дитини і стати причиною ПТСР.

Під час війни освітній процес відбувається в умовах невизначеності, адже важко спрогнозувати повітряні тривоги, наплив негативних новин, відключення електроенергії. Одним з інструментів, який допомагає подолати такі складні моменти, є позитивна дисципліна. Це виховання без покарань і винагород, підтримка дитини у формуванні внутрішньої мотивації, навичок ухвалення рішень, самостійності та відповідальності. Зосередженість на рішеннях і віра в те, що помилка – це чудова можливість вчитися, дає змогу учням дізнатися, наскільки вони компетентні й здібні.

Позитивна дисципліна – це метод, який підтримує розмову про почуття та їх прийняття, навіть якщо педагог не погоджується з певною поведінкою дітей. Для цього треба навчитися сприймати свої та чужі емоції, набути здатності до саморегулювання та керування поведінкою [4].

Використовуючи цей метод:

1. *Говоріть дітям, як потрібно поводитися, замість того, щоб перераховувати те, чого вони не мають робити*. Наприклад, замість «не бігайте в кабінеті» ліпше сказати «пересувайтеся школою спокійно».

2. *Транслюйте ваші правила як сподівання. Частіше вдавайтеся до схвалення*. Коли ви бачите, що хтось поводиться добре, висловіть задоволення його поведінкою. Не обов'язково навіть проговорювати: посмішка, схвальний порух головою – усе це про позитивну дисципліну.

3. *Плануйте перехід від одного заняття до іншого і повідомляйте про свої плани учням*. Так вони заздалегідь знатимуть, чого їм варто очікувати.

4. *Пропонуйте дітям обмежені й реалістичні варіанти вибору, які й вас влаштовують, і не суперечать інтересам учнів*. До прикладу, дайте змогу школярам обрати спосіб ведення конспекту уроку (традиційний чи візуальний, у зошиті чи в нотатках на смартфоні), тему проєкту або форму презентації результатів роботи. Можливість робити вибір самостійно сприяє розвитку вільних людей, здатних аналізувати, формувати власні висновки та бути відповідальними за свої вчинки [4].

Крім цього, якщо людина має проблеми з ментальним здоров'ям через війну або інші причини, є декілька порад якими вона може скористатися для поліпшення свого психічного стану:

– звернутися за професійною допомогою до спеціалістів;

– практикувати медитації або інші заняття, які приносять заспокоєння;

– регулярно займатися спортом;

– дбати про сон;

– правильно харчуватися, та поповнювати водний баланс в організмі;

– визначити цілі та пріоритети на найближчий період [3].

Дуже важливо на даний момент пам'ятати, що ми не одні, і є багато людей, яких можна попросити про допомогу або просто виговоритися. Не ігноруйте симптоми, адже це може лише погіршити стан не тільки психічного, але й фізичного здоров'я. Також слід не забувати – будь-яка важка ситуація чи складний період закінчуються.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ментальне здоров'я: поняття та ознаки. URL : https://centraljust.gov.ua/news/info/mentalne-zdorovya-ponyattya-ta-oznaki (дата звернення: 02.04.2024).

2. Що таке ментальне здоров'я та як про нього дбати? URL : https://smu.dsp.gov.ua/news/shcho-take-mentalne-zdorov-ia-ta-iak-pro-noho-dbaty/ (дата звернення: 20.03.2024).

3. Дбаймо про психічне здоров'я: кілька порад як його підтримати / Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України. URL : https://phc.org.ua/news/dbaymo-pro-psikhichne-zdorovya-kilka-porad-yak-yogo-pidtrimati (дата звернення: 20.03.2024).

4. Як навчати та навчатись під час війни : інформаційно-практичний порадник. *Освіта і наука в умовах війни* / Віртуальний читальний зал освітянина ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського. URL : https://dnpb.gov.ua/my/How%20to%20Teach%20and%20Learn%20During%20Wartime.pdf (дата звернення: 06.04.2024).

УДК 159.93

Мацегора Поліна Сергіївна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПСМз-22-1
Науковий керівник:
Заушнікова Марина Юріївна,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ТРАВМАТИЧНИМИ ПЕРЕЖИВАННЯМИ

У науковій та психотерапевтичній літературі ми знаходимо чимало прикладів використання арт-терапії у роботі з психічною травмою, що стає ефективним способом їх подолання. Арт-терапія застосовується й в роботі з жертвами насилля, тортур, й в міжетнічних конфліктах задля налагодження взаємодії між їх учасниками, й після техногенних і природних катастроф (свіжим прикладом є малювання з дітьми, що пережили землетрус в Непалі, в перші ж дні після подій). Описаним є досвід використання арт-терапії не тільки з клієнтами, що зазнали психічної травми або страждають на ПТСР, а й з учасниками бойових дій, які мають коморбідні стани та функціональні проблеми, для цього психологи використовують метод «Мандала» з метою психологічної реабілітації учасників бойових дій [2].

Поняття «психічна травма» можна розуміти як шкоду, що нанесена психічному здоров'ю людини через інтенсивний вплив несприятливих факторів середовища або гостро емоційних впливів на психіку, тобто психічна травма, як наслідок подій, що викликали почуття високої інтенсивності (позамежні переживання), в умовах неможливості перебороти обставини, які загрожували життю та здоров'ю людини чи оточуючих його людей [3].

Психічна травма супроводжується певними переживаннями: почуттями безпорадності, незахищеності, страхами та призводить до погіршення якості життя людини й довготривалого потрясіння в розумінні себе та світу [2].

Події, що призводять до психічних травм, характеризуються як екстремальні, небуденні (це загроза життю, здоров'ю, страх понівечення тощо), вони мають дуже потужний негативний вплив на психіку і вимагають від людини екстраординарних зусиль задля подолання наслідків та виживання.

Серед подій можуть бути такі, що загрожують фізичному існуванню людини, і такі, що спричиняють порушення ЕГО, особистісних меж, міжособистісних стосунків.

Можна виділити дві категорії травм за рівнем ресурсу особистості на момент травмуючої події. Руйнівна сила психічної травми залежить від індивідуальної значущості травмогенної події для людини, рівня її психологічної стійкості до стресу та несприятливих подій, досвідом успіхів та поразок у подоланні травматичних переживань, наявній підтримці та своєчасній допомозі.

Відповідно, арт-терапія звертається до глибинних шарів несвідомого при роботі з травматичними переживаннями, включає процеси пошуку шляхів вирішення внутрішніх конфліктів особистості. Також арт-терапія дає потужний позитивний емоційний заряд людині, і, таким чином, формує активну життєву позицію, віру у свої сили, автономність і відновлює особисті межі, що є вкрай необхідним у ситуації подолання психічної травми та травматичних переживань, що її супроводжують.

Символічність мови, метафоричність художнього образу впливає на почуття захищеності, присутність та співучасть арт-терапевта допомагає створенню психологічно безпечного простору, в якому стає можливим відреагування різних почуттів у спонтанних художніх образах, подолання травматичних переживань.

Арт-терапія є засобом набуття клієнтами внутрішньої сили, усвідомлення ними своїх інтересів і свого «Я». Це допомагає відновити почуття власної гідності та розширити репертуар адаптаційних і захисних реакцій.

Виникає можливість через творчість обійти «цензуру свідомості», що надає унікальну можливість роздивитися та дослідити власні несвідомі процеси, приховані ідеї і стани, бажані соціальні ролі та форми поведінки, що знаходяться в «витісненому вигляді» або мало проявлені в повсякденному житті [2]. Символічна мова як одна з основ образотворчого мистецтва дає можливість людині проявити свої почуття, по-новому поглянути на ситуацію та проблеми і знайти завдяки цьому шлях до їх вирішення.

Метод арт-терапії заснований на механізмі проекції: все, що створюється клієнтом, є проекцією частини його внутрішнього світу назовні – на образотворчі матеріали, втілення частини «Я» в художньому образі. Лише арт-терапія дозволяє замінити звичну діаду «терапевт - пацієнт» («консультант - клієнт») на тріаду «арт-терапевт – творчий продукт – пацієнт (клієнт)», тобто зробити психотерапевтичний альянс «психотерапевтичним трикутником».

Арт-терапія як засіб невербального спілкування є особливо цінною для клієнтів із психічною травмою, яким важко описати словами свої переживання, тому що травма закарбовується на рівнях тілесних і емоційних переживань та образу, уявлення. І це є надзвичайно актуальним у роботі з жертвами насилля, звільненими з полону, постраждалими від бойових дій тощо. Включеність арт-терапевта у процес роботи з людиною, зазнавшої травматичних подій, є необхідною умовою подолання травматичних переживань, сприяє створенню безпечного простору для їх прояву. Зцілення можливе лише за умови відчуття у клієнта прийняття та розуміння в будь-яких почуттях та з будь-якими реакціям – навіть, гніву, страху, горювання. І саме досвід такого прийняття та розуміння має цілющі властивості.

Творча діяльність створює умови для зближення людей, стає своєрідним «мостом» між клієнтом, який пережив психічну травму та іншими, і це сприяє можливості прийняття допомоги, виходу з поділу світу на «свій-чужий». Арт-терапевт взаємодіє з клієнтам на трьох рівнях: вербальному, невербальному (він щось промовляє мовою тіла клієнтові та зчитує сигнали, що надсилає клієнт своїм тілом) та несвідомому. Впродовж роботи у арт-терапевта та клієнта виникає «спільне несвідоме»: вони обмінюються символами, знаками, смислами на тому рівні реальності, який не завжди піддається вербалізації та науковому аналізу.

Отже, метод арт-терапії є актуальним, адекватним, на сьогодні доказовим методом допомоги людини, що зазнала психічної травми. Перевагами використання арт-терапії в роботі з такими клієнтами є її ресурсність, використання мови символів, включення тіла людини в творчу роботу, можливість створення атмосфери емоційної близькості та розуміння і прийняття в арт-терапевтичному просторі через створені образи. Арт-терапія надає можливості відновити ресурси особистості та створити нові, працювати одночасно з тілесними, образними, емоційними складовими сприйняття травматичного досвіду, вивільнити та усвідомити сильні почуття, пов’язані з травмуючими подіями, переосмислити ці події та побудувати нові, продуктивні життєві стратегії, що сприятиме посттравматичному розвитку особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богатова К. О., Заушнікова М. Ю. Посттравматичний стресовий розлад: особливості прояву та допомоги в Україні. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : збірник

матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 20 квітня 2023 року. Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. С. 274–278. URL : http://surl.li/mpkah

2. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. Київ : Золоті ворота, 2015. 148 с.

3. Заушнікова М. Ю. Травматичні події та їх наслідки. *Фінанси, економіка, право vs війна* : збірник тез Міжнародного конгресу, м. Ірпінь, 27 квітня 2022 р. Ірпінь : Державний податковий університет, 2022. С. 249–253.

4. Appleton V. Avenues of hope: Art therapy and the resolution of trauma. *Journal of the American Art Therapy Association*. 2001. Vol. 18. Issue 1. P. 6–13.

5. McNiff S. Art heals: How Creativity Cures the Sou.Boston, MA: Shambhala Publications, 2004. 316 p.

УДК 616.89(076)

Миколайчук Каріна Костянтинівна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПСБ-21-1
Науковий керівник:
Клевець Любов Миколаївна,
кандидат психологічних наук, лікар-психіатр, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

МІСЦЕ НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ В КЛІНІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

Нейропсихологія в нашій країні по праву вважається однією з найбільш розроблених галузей наукової психології, що завоювала міжнародне визнання та авторитет. Як одна з фундаментальних наук про мозок, нейропсихологія, поряд з нейрофізіологією, робить величезний внесок у вирішення найскладніших завдань взаємовідносини мозку та психіки людини. Нейропсихологічні методи діагностики є набір проб, вкладених у дослідження різних сторін пізнавальних процесів (мислення, пам'яті, уваги тощо.), довільних рухів і дії, особливостей особистості пацієнта загалом. За результатами обстеження складається нейропсихологічний висновок про стан вищих психічних функцій дитини, намічаються шляхи формування, корекційного навчання. Корекційно-розвиваючі заняття будуються з урахуванням індивідуальних особливостей дітей.

Важлива роль належить нейропсихологічному обстеженню в процесі нейрореабілітації: функціональний нейропсихологічний діагноз, що дає уявлення про механізми порушення ВПФ, є відправною точкою для створення програм відновного навчання. Можливість кількісної оцінки виразності порушень дозволяє використовувати нейропсихологічну діагностику для відстеження динаміки відновлення ВПФ [1].

Нейропсихологічний метод дослідження є тонким діагностичним методом, який дозволяє визначити порушення функціонального стану мозку як дорослих так й дітей. В даний час накопичено великий клінічний матеріал, який розкриває особливості зміни психічних процесів в онтогенезі.

Це дозволило розширити сферу застосування нейропсихології та розпочати її успішне застосування щодо психіки здорових дітей, і навіть дітей із проблемним розвитком і поразкою центральної нервової системи [2].

Нейропсихологічні методи діагностики та корекції в даний час широко та успішно застосовуються в медичній та клінічній психології, медичній педагогіці (дефектології) та педагогіці при дослідженні різних видів мовленнєвих розладів, у тому числі, пов'язаних з труднощами при навчанні в загальноосвітній школі. Ці методи можуть бути продуктивні в роботі з дітьми із системною мовною патологією, в першу чергу, із загальним недорозвиненням мови. При детальному нейропсихологічному вивченні у таких дітей виявляються різноманітні симптомокомплекси, які не вичерпуються одними мовними порушеннями. Більшість їх відзначає несформованість різних вищих психічних функцій: праксичних, гностичних, пам'яті, емоцій та уваги. Комплексне нейропсихологічне обстеження, що враховує вікові особливості та охоплює як мовленнєві, так і немовні можливості дитини, допомагає визначити, які області мозку не сформовані чи порушені та розробити стратегію ефективної спрямованої корекції[3].

Виявлення якісної специфіки порушення когнітивних функцій проходить у вигляді індивідуального клініко-психологічного обстеження, в ході якого пацієнт довільно, під контролем спеціаліста, виконує ряд експериментальних завдань (з використанням спеціальних методик, альбомів та посібників), які потім аналізуються та оцінюються фахівцем-нейропсихологом.

Тривалість нейропсихологічного обстеження обумовлена необхідністю отримання різноманітної інтелектуальної продукції від хворих з важкими мозковими ураженнями. Труднощі контакту з пацієнтом, соматична обтяженість, емоційне неблагополуччя, швидка стомлюваність і виснажуваність, уповільненість діяльності, труднощі розуміння зверненої мови і, найчастіше, відсутність власної мови призводять до того, що обстеження нейропсихологом одного хворого здійснюється поетапно, короткими пе-ріодами.

Крім того, як діагностика, так і робота з планування реабілітаційних програм вимагають від нейропсихолога не тільки знань про морфо- та функціогенез різних форм психічної діяльності та механізми їх функціонування, а й володіння основами цілого ряду суміжних медичних дисциплін (неврології, психіатрії, пед, анатомії та фізіології ЦНС, ендокринології)[4].

Таким чином, завдання клінічного нейропсихологічного обстеження хворого можна об'єднати в два пов'язаних між собою класи:

1) диференційна топічна діагностика;

2) опис структури порушень психічних функцій на основі синдромостворюючої складової у вигляді вказівки на порушення фактора (факторів), що лежать в основі їх дефицитарности і функціональних перебудов.

Оскільки нейропсихологічне обстеження спрямовано ра встановлення функціонального і топічного діагнозу, то його завдання полягає у обліку взаємозв'язку вищих психічних функцій з певними ділянками мозку. При ураженні однієї ділянки мозку можуть виявитися порушеними кілька форм психічної діяльності (і усне мовлення, і лист, і читання, і рахунок, і пам'ять), оскільки в їх структуру входить один загальний фактор. І навпаки, одна й та сама функція може бути порушена при ураженні різних ділянок мозку, тому що вона складна за структурою, і її ланки реалізуються різними ділянками мозку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ткач Б. М. Комплексний підхід до аналізу детермінант формування адикцій. *Технології розвитку інтелекту.* 2017. Т. 2, № 5(16). URL : http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/286

2. Клінічна психодіагностика : методичні рекомендації для студентів ф-ту психол. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2021. 170 с.

3. Медична психологія : підруч. / за заг. ред. д-ра мед. наук, проф. І. Д. Спіріної. Дніпро : ЛІРА, 2022. 300 с.

4. Родіна Н. В. Навчально-методичні рекомендації до курсу «Клінічна психологія». Спеціальність 053 «Психологія». Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки». Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2017. 55 с.

УДК 378.147

Миколайчук Каріна Костянтинівна,
Толошина Анастасія Юріївна,
здобувачки вищої освіти навчальної групи ПСБ-21-1
Науковий керівник:
Сова Маргарита Олександрівна,
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Проблема особистості є однією з найскладніших у психологічній науці. Саме поняття «особистість» перевершує межі психології та інших соціальних і гуманітарних наук.

Проте наразі існує необхідність у вивченні цього феномена, оскільки саме на особистості сходяться кінцеві шляхи прийняття рішень в умовах соціальних, економічних, ідеологічних змін, якими збагачується сучасне життя.

Від того, як відповідає особистість на сучасні виклики, залежить не лише її майбутнє, а й майбутнє країни. Так, особистість, з одного боку, знаходиться у вкрай нестабільних для свого розвитку умовах, а з іншого – «часи не вибирають» і резерви життєздатності людини є значними. Дослідження того, що допомагає особистості зберегти свою цілісність, є актуальним та затребуваним у всі часи [1, с. 199].

Логіка психологічного дослідження виражається в кожному конкретному випадку спеціальної програмі, яка може складатися з декількох складових частин:

1) об'єкта, предмета, мети, завдань, гіпотез і методології дослідження, концепції пілотажної перевірки валідності та дієвості процедур;

2) концептуальної моделі дослідження, що передбачає розробку стратегії, відбір видів, методів і методик дослідження, а також осмислення критеріїв та показників для оцінки його результатів;

3) підбиття результатів дослідження та формулювання його висновків.

Завдяки використанню методів досліджень особистості здійснюється вивчення психологічні особливості людей. Основними методами дослідження, у тому числі й у психології управління є: методи спостереження; методи опитування; експериментальні методи; спеціальні методи, обумовлені конкретними умовами життєдіяльності діяльності.

Зазначена класифікація методів значною мірою зумовлена практичними міркуваннями. Робота психолога, як у теоретичному, так і практичному аспекті, що не обмежується використанням одного методу, а передбачає застосування системи методів.

Спостереження - безпосереднє цілеспрямоване сприйняття та реєстрація явищ і процесів у системі управління. Методи спостереження класифікуються на включене та невключене спостереження, відкрите й закрите, пряме й непряме. Включене спостереження - це спостереження зсередини, коли дослідник на час спостереження стає членом організації. У таких умовах воно допомагає психологу глибше розібратися в різних організаційних проблемах, зрозуміти поведінку та почуття працівників. Невключене спостереження - це сприйняття будь-якого явища із боку.

Спостереження здебільшого проводиться в природних умовах, причому воно може бути відкритим, коли об'єкт дослідження повідомлено про цілях психолога, інкогніто, коли організації невідомий факт спостереження за нею. У другому випадку спостереження здійснюється без відома досліджуваних осіб. Про відкрите спостереженні працівники знають заздалегідь [2, с. 216].

Це може надавати вплив на процес спостереження у тому сенсі, що досліджувані нерідко прагнуть уявити себе у вигідному світлі. Часто доцільним буває застосування такої різновиди спостереження як метод опису критичних ситуацій, він передбачає спостереження за важливими для організації подіями [3].

Отже, особистість є складним, суперечливим і загадковим феноменом. Тому навіть щире бажання допомогти експериментатору та глибока зацікавленість випробуваного у реальних причинах подій не гарантують отримання достовірних результатів. Людина не завжди адекватно сприймає, розуміє, інтерпретує те, що безпосередньо спостерігає, у чому бере участь. Якщо ж йдеться про стосунки, які є психологічним простором особистості, або про переживання нею часу свого життя, втрачених і перспективних можливостей самореалізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Методологія та методи психологічного дослідження : навч.-метод. посіб. / О. Л. Туриніна. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2020. 206 с. Бібліогр. : С. 199–205.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2018. 219 с.
3. Психологія особистості : навч.-метод. посіб. Київ : Ліра. К, 2020. 274 с.

УДК 159.95(477)

Минчинська Ірина Василівна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПСМз23-2
Науковий керівник:
Дєніжна Світлана Олександрівна,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ: ВПЛИВ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ

Стрес є невід'ємною частиною сучасного життя та може мати значний вплив на психічне здоров'я людини. Високий рівень стресу спостерігався у українців протягом пандемії COVID-19, проте особливої гостроти дана проблеми набула з початком повномасштабної російської агресії (рис. 1).



Рисунок 1 – Загальний рівень суб'єктивного стресу українців
Джерело: складено автором за даними [2].

Відповідно до результатів проведеного соціологічною компанією Gradus Research в рамках дослідження «Досвід українців щодо звернення

по психологічну допомогу та бар'єри на цьому шляху» проекту «Градус суспільства під час війни» [1]. Відповідно до проведеного опитування, високий або дуже високий рівень стресу відчувають 88% опитаних українців (потягом березня-грудня 2022 року в середньому 83,5%), у попередніх хвилях дослідження – 84% (потягом травня 2020 – лютого 2022 року - 79%). Серед найбільш поширених причин стресу респонденти відмічають втому – половина опитаних, серед інших розповсюджених станів – напруга (42%), роздратування (31%), обережність (28%) та гнів (27%) [2]. Дві групи серед опитаних українців та українок найбільше відчувають стрес - це жінки (79%) та вікова група 25-34 роки (76%) [3].

Багато українців переживають хронічний стрес через страх за життя своїх близьких, невизначеність, проблеми зі сном. В даному зв'язку одним з аспектів, який варто розглянути, є вплив стресу на когнітивні процеси, такі як увага, пам'ять, мислення та прийняття рішень.

За словами психотерапевтки та президентки Національної психологічної асоціації Валерії Палій, з початку війни скарги на виснаження, погіршення пам'яті та знижену концентрацію помітно зросли, зокрема за даними гарячої лінії психологічної допомоги, яку відкрила асоціація, найпоширенішими симптомами є гострий стрес та посттравматичний стресовий розлад [4].

Встановлено, що постійний стрес змінює функціонування нервової системи, що негативно впливає на когнітивні можливості, особливо пам'ять. «Кожна подія, яку фіксує наш мозок, супроводжується активністю унікального ансамблю нейронів. Задача мозку запам'ятати, який набір клітин активувався у даний момент, і коли наступного разу мозок стикається з тим самим стимулом, ці клітини активуються швидше, і ми сприймаємо інформацію, як вже знайому, тобто пригадуємо її. Війна і пов'язаний з нею стрес порушує запам'ятовування, тому що наші думки весь час сфокусовані на іншому. Наше мислення стає менш гнучким, а мозок весь час перебуває у стані очікування неприємності. У структурах мозку, які задіяні у виробленні нових нестандартних програм поведінки, теж порушуються зв'язки, наша поведінка стає більш стереотипною, ми діємо шаблонно, внаслідок цього погіршується здатність до нових креативних рішень», - зазначає Вікторія Кравченко, доцентка Навчально-наукового центру «Інститут біології та медицини» Київського національного університету [4].

Перш за все, варто звернутися до впливу стресу на увагу. Багато досліджень показують, що стрес може призводити до зниження рівня уваги та концентрації, що робить виконання завдань більш складним. У стресових

ситуаціях людина частіше стає розсіяною та важко зосереджується на поточній діяльності. Крім того, стрес може впливати на пам'ять. Відомо, що під впливом стресу погіршується здатність до запам'ятовування нової інформації та знижується робоча пам'ять. Люди, які переживають стресові ситуації, можуть відчувати втрату пам'яті або утруднене відтворення важливої інформації. Деякі дослідження показують, що стрес може знижувати когнітивну гнучкість та здатність до розв'язання проблем.

Існують також дослідження, які вказують що стрес може по-різному впливати на когнітивні функції – як погіршувати їх, так і покращувати. Це залежить від комбінації факторів пов’язаних як зі стресом (інтенсивність стресу, його походження та тривалість (гострий чи хронічний), так і з досліджуваною когнітивною функцією, так і з конкретними когнітивними операціями (наприклад, імпліцитна або явна пам’ять, довготривала або оперативна пам’ять, цілеспрямоване навчання або навчання за звичкою) і фазами обробки інформації (наприклад, навчання, консолідація та пошук). Встановлено, що легкий стрес має тенденцію сприяти когнітивним функціям, особливо в неявній пам’яті чи простих завданнях або в умовах легкого когнітивного навантаження. Вплив дуже сильного або хронічний погіршує функції пам’яті та обробки інформації – формування спогадів та складних міркувань (функцій, пов’язаних з гіпокампом і префронтальною корою головного мозку), одночасно покращуючи продуктивність імпліцитної пам’яті та добре відпрацьованих завдань (функцій, залежних від мигдалеподібного тіла) [5]. Крім цих загальних принципів, також встановлено, що важливе значення на вплив стресу на когнітивні функції мають індивідуальні відмінності, особливо стать і вік.

Вплив хронічного стресу на мозок та когнітивні процеси достатньо ретельно досліджений та описаний у науковій літературі. Проте значно менше досліджень присвячено впливу саме воєнних дій на когнітивні функції мозку. Одним з таких досліджень, яке було проведене в 2005 році, було дослідження впливу стресу в умовах подібних до бойових на погіршення когнітивних здібностей і настрою американських військових [6]. В проведенні дослідження приймали участь 2 групи військових волонтерів - офіцери із досвідом служби в середньому 9 років з елітного підрозділу армії США та військовослужбовці, які мали в середньому лише 3 роки військового досвіду та які проходили навчання, щоб бути зарахованими до елітного підрозділу ВМС США SEALS. В рамках дослідження були проведені ідентичні комп’ютерні когнітивні тести для обох груп. Було встановлено,

що в обох групах під час стресових тренувань, подібних до бойових дій, як прості когнітивні функції, такі як час реакції та пильність, так і більш складні, такі як пам'ять і логічне мислення були значно порушені [6]. Спостережувані стани погіршення когнітивних функцій мозку були більшими, ніж ті, які зазвичай спостерігаються під впливом алкогольної інтоксикації, лікуванням седативними препаратами або клінічною гіпоглікемією.

Отже, аналіз психологічних наслідків стресу на когнітивні процеси є важливим напрямком досліджень у сучасній психології. Розуміння цих механізмів дозволить розробляти ефективні стратегії для управління стресом та покращувати когнітивні функції в стресових ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Gradus Research. Перша смартфон-панель в Україні. URL : https://gradus.app/uk/ (дата звернення: 12.03.2024).

2. Матяш Т. 88 % українців відчувають високий рівень стресу через війну / LB.UA. URL : https://lb.ua/society/2023/05/05/554120_88_ukraintsiv_vidchuvayut_visokiy.html (дата звернення: 15.03.2024).

3. Презентація дослідження «Досвід українців щодо звернення по психологічну допомогу та бар'єри на цьому шляху» в Медіацентрі Україна / УКРІНФОРМ. URL : https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3602316-stres-vidcuvaut-ponad-70-ukrainciv-golovna-pricina-agresia-rf.html (дата звернення: 15.03.2024).

4. Приседська В. «Я забула, як звати мого собаку». Що війна робить з нашою пам'яттю / BBC NEWS Україна. URL : https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3602316-stres-vidcuvaut-ponad-70-ukrainciv-golovna-pricina-agresia-rf.html (дата звернення: 17.03.2024).

5. Sandi C. Stress and cognition. Wiley Interdiscip Rev Cogn Sci. 2013 May; 4(3):245–261. DOI : 10.1002/wcs.1222. Epub 2013 Jan 22. PMID: 26304203. URL : https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26304203/ (дата звернення: 16.03.2024).

6. Lieberman H. R., Bathalon G. P., Falco C. M., Morgan C. A. 3rd, Niro PJ, Tharion WJ. The fog of war: decrements in cognitive performance and mood associated with combat-like stress. Aviat Space Environ Med. 2005 Jul; 76 (7 Suppl):C7-14. PMID: 16018323. URL : https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16018323/ (дата звернення: 16.03.2024).

УДК 37.01

Морозюк Олександр Олексійович,
здобувач вищої освіти третього (освітньо-наукового) рівня
Науковий керівник:
Сова Маргарита Олександрівна,
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

РОЛЬ ОСВІТИ У ФОРМУВАННІ ГРОМАДЯНСЬКОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА

Сучасне суспільство стикається з різними викликами та кризовими ситуаціями, такими як економічні кризи, політичні конфлікти, війни, глобальні проблеми охорони здоров'я, зміни клімату та соціокультурні трансформації. У цьому контексті дуже важливим є формування громадянської активності та відповідальності у населення. Одним із ключових інструментів досягнення цього є освіта.

Розглянемо таке поняття, як громадянська активність. Громадська активність – це активна участь громадян у суспільному житті та політичних процесах у своїй країні. Ця діяльність включає не лише участь у виборчому процесі, а й активну громадянську позицію, волонтерську діяльність, участь у громадських організаціях та інших формах громадської активності. Громадянська активність є важливою складовою здорового громадянського суспільства та ефективної демократії [1, с. 5].

Освіта є ключовим фактором формування громадянської активності. Ця роль починається в дитинстві, коли освіта розвиває в дітей фундаментальні цінності, такі як рівність, справедливість, взаємодопомога та відповідальність. Протягом багатьох років освіта надавала знання та навички, необхідні для розуміння суспільних проблем, критичного мислення та аналізу інформації.

Навчання не обмежується теоретичними аспектами. Важливою є практична складова громадянської освіти. Участь у волонтерських проектах, громадських обговореннях, громадських ініціативах та інших формах діяльності допомагає студентам втілити теоретичні знання в конкретні дії [2, с. 12].

Велике значення для ефективного формування громадянської активності має взаємодія освіти та громадського суспільства. Громадські організації та інші громадські інституції можуть стати партнерами навчальних закладів, виконувати практичні проекти та надавати студентам можливість перевірити себе як активних громадян.

Умови кризових суспільств можуть поставити перед освітою додаткові виклики у формуванні громадянської активності. Загострення протиріч, соціальні розбіжності, політичні конфлікти можуть ускладнити процес навчання та формування громадянських цінностей. Однак саме в цьому контексті роль освіти стає вирішальною.

В умовах стрімких соціальних змін у сучасному світі формування громадянської активності стало більш актуальним завданням освіти. Однією з ключових стратегій є включення модулів та уроків з громадянської освіти до навчальної програми.

Інноваційні методи навчання, такі як використання інтерактивних технологій, групові проекти, симуляції тощо, можуть зробити громадянську освіту більш захоплюючою та практичною для студентів. Також важливо використовувати життєві приклади та співпрацювати з практиками у сфері публічної діяльності.

Система оцінювання та результати громадянської освіти мають відображати не лише теоретичні знання, а й ступінь підготовки та здатність до практичної діяльності у сфері громадянської діяльності. Важливо розробити інструменти для вимірювання громадянських можливостей.

У кризових суспільних умовах роль освіти у формуванні громадянської активності є вирішальною. Цей процес потребує комплексного підходу, що включає як теоретичну, так і практичну складові. Громадянська активність є важливою для побудови справедливого та розвиненого суспільства, а освіта є важливим інструментом її формування.

Роль освіти у формуванні громадянської активності в умовах кризового суспільства надзвичайно важлива і невід'ємна від справедливого, демократичного, та стійкого суспільного розвитку. Освіта відіграє ключову роль у вихованні громадян, здатних бути свідомими, відповідальними, та активними учасниками суспільного життя. Правильно спрямована громадянська освіта може допомогти поколінню молодих людей розуміти власні права та обов'язки, розвивати критичне мислення, а також брати участь у прийнятті рішень, спрямованих на покращення соціального середовища.

У кризових умовах, коли суспільство стикається з різними викликами та загрозами, громадянська активність набуває особливої важливості.

Громадянська активність робить суспільство більш стійким та здатним реагувати на виклики часу. Освіта повинна готувати молоде покоління до участі у громадському житті, розуміння проблем та виявлення шляхів їх вирішення.

Ключовими стратегіями формування громадянськості через освіту є включення відповідних модулів до навчальної програми, використання інноваційних методів навчання, створення можливостей для практичної діяльності та оцінювання громадянських компетенцій. Для цього потрібна співпраця між навчальними закладами, громадськими організаціями та іншими суб'єктами громадянського суспільства.

Загалом, важливо розуміти, що освіта не лише дає знання, але й готує громадян жити у складному світі, де їхні дії та вибір мають величезні наслідки. Громадянська активність формується не лише на заняттях, а й у життєвих ситуаціях, де кожен відчуває свою значимість для суспільства. Тому від освіти залежить майбутнє громадянського суспільства, його здатність долати кризові виклики та досягати сталого розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Козубовська І. В., Козубовський Р. В., Милян Ж. І. Залучення майбутніх фахівців соціально-педагогічної сфери до волонтерської діяльності. (Методичні рекомендації). Ужгород, 2022. 340 с.
2. Купенко О. В. Соціальна робота: від теорії до практики : навч. посіб. Суми : Сумський державний університет, 2020. 210 с.

УДК 378

Парасюк Андрій Васильович,
здобувач вищої освіти навчальної групи ФКМ-23-1
Науковий керівник:
Дєніжна Світлана Олександрівна,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

РОЛЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ: АНАЛІЗ, ВИКЛИКИ ТА СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ

На сучасному етапі особливого значення набуває розробка і впровадження психолого-педагогічного забезпечення освітнього процесу в Україні, яка знаходиться в умовах війни.

Військові події в Україні мають значний вплив на психологічний стан учасників освітнього процесу. Діти та молодь, які переживають війну, потребують особливого психологічного супроводу та підтримки для подолання стресу, тривоги та інших емоційних труднощів.

У своїй професійній діяльності педагоги стикаються з викликами, пов'язаними з війною. Вони повинні бути готові надавати підтримку та створювати сприятливу навчальну атмосферу для дітей, які переживають війну.

Аналіз ролі психолого-педагогічного забезпечення у таких умовах дозволить знайти ефективні стратегії та методи покращення психологічного стану учасників освітнього процесу і сприяти їхньому психологічному відновленню.

Освітній процес має відповідати вимогам сучасного глобалізованого та постійно змінюючогося світу. Варто розвивати у підростаючого покоління навички адаптації до нових умов, критичного мислення, комунікації, роботи в колективі та вміння вирішувати складні завдання.

Змінність і невизначеність стали нормою в сучасному світі, тому освіта має надавати здобувачам і учням знання та навички, які дозволять їм ефективно функціонувати в цих умовах. Гнучкість мислення, оволодіння навичками самонавчання та розуміння глобальних проблем стають все важливішими аспектами сучасної освіти.

Певна річ, освіта має сприяти розвитку громадянських цінностей, включаючи повагу до різноманітності, відкритість до інших культур і поглядів, та сприяти створенню гармонійного суспільства в умовах глобалізації.

Про необхідність психологічної допомоги свідчать результати опитування, яке було проведено дослідницькою компанією Gradus Research. За їхніми даними, 75% від усіх батьків, які взяли участь в опитуванні, стверджують, що їхні діти демонструють ознаки психотравматизації [1].

Виходячи з цього, шляхами вирішення цих проблем, мають бути:

1. Розвиток спеціалізованих програм: Розробка програм, які враховують психологічні потреби учасників освітнього процесу під час війни, включаючи психологічну підтримку, вивчення методів подолання стресу та інші аспекти психологічного здоров'я.
2. Підвищення кваліфікації вчителів і психологів: Організація навчання та тренінгів для педагогічних та психологічних працівників, щоб вони могли краще розуміти та реагувати на потреби учнів у важливі моменти.
3. Поширення інформації: Забезпечення батьків, учнів і вчителів доступом до інформації про ресурси, послуги та підтримку, які доступні для психологічної підтримки в умовах війни.
4. Міжнародна співпраця: Залучення міжнародних організацій і партнерів для підтримки програм та проектів з метою поліпшення психолого-педагогічного забезпечення в Україні.
5. Створення безпечного навчального середовища: Забезпечення фізичної та емоційної безпеки для учнів і вчителів шляхом розробки і впровадження антибулінгових програм і стратегій психологічного супроводу.
6. Спільноти підтримки: Створення спільнот і форумів для обміну досвідом та підтримки між вчителями, батьками та учнями, щоб створити психологічну підтримку на рівні громади.
7. Популяризація психологічного здоров'я: Проведення інформаційних кампаній та освітніх заходів для підвищення усвідомленості про важливість психологічного здоров'я та доступу до психологічної підтримки.

Важливістю психолого-педагогічного забезпечення освіти в умовах війни не можна перебільшити. Сучасні конфлікти мають значний вплив на психологічний стан учасників освітнього процесу, зокрема дітей, підлітків, молоді, і вимагають відповідної уваги та підтримки.

Впровадження спеціалізованих програм, підвищення кваліфікації вчителів та психологів, міжнародна співпраця та систематичний моніторинг є

важливими компонентами забезпечення психолого-педагогічної підтримки у військових конфліктах. Постійна увага та розвиток цих аспектів допоможуть забезпечити освіту та психологічне благополуччя учасників освітнього процесу в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу : навчально-методичний посібник / Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харьківська Т. А. К., 2023. 149 с.
2. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : метод. посіб. / Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Біла І. М., Лазос Г. П. ; за ред. З. Г. Кісарчук. Вінниця : Рогальська І. О., 2016. 234 с.
3. Психологічна допомога учасникам АТО та їхнім сім’ям : кол. моногр. / М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник та ін. ; за заг. ред. М. І. Мушкевич ; Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 260 с.
4. Освітній омбудсмен України. URL : https://eo.gov.ua/ukrainski-dity-potrebuiut-psykholohichnoi-dopomohy/2022/05/10/

УДК 159.944.4-056.45:355.48(477+(470+571))

Пароваткіна Ганна Михайлівна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПСМз-23-1
Науковий керівник:
Нежинська Олена Олександрівна,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Дослідження копінг-стретегій особистості є однією з нагальних задач сучасної психології, адже кількість стресогенних факторів у сучасному світі тільки зростає. Як зазначають вітчизняні дослідниці Л. Карамушка та Ю. Снігур, «вивчення копінг-стратегій є важливою складовою проблеми, яка стосується стрес-долаючої поведінки, або копінг-поведінки особистості» [1, с. 24]. Варто зазначити, що дослідженням копінгу сьогодні займаються численні як зарубіжні **(**Р. Лазарус та С. Фолкман [4]**,** А. Біллінгс і Р. Моос, Дж. Ормелі і Р. Сандерман, К. Гарвер, С. Хобфол, Х. Хекхаузен, К. Меннінгер, Н. Хаан та ін.), так і вітчизняні (Л. Карамушка, Р. Грановська, В. Олефір, Н. Нікольська, Н. Сирота, С. Фролова, В. Ялтонський та ін.) науковці. Незважаючи на велику кількість наукових досліджень, єдиної загальноприйнятної концепції копінгу досі не існує. Втім, базовим для різних підходів є уявлення, що **«**поняття копінгу (від англ. слова «соре» – «перебороти», «впоратися», «подолати») розуміється як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям» [1, с. 24]. Аналізуючи сучасний стан дослідження копінгу, З. Шайхлісламов, В. Горбенко зазначають, що «копінг-поведінка формується великою кількістю внутрішніх та зовнішніх факторів, особистісними ресурсами, оточенням людини. Копінг-поведінка формує життєдіяльність людини, копінг-стратегії впливають як на поведінку людини під час стресу, так і на її самовідношення, звички та інших людей**»** [3, с. 68].

Слід зауважити, що життєдіяльність представників творчих професій у будь-які часи характеризується підвищеним рівнем стресу, оскільки

творчий процес завжди пов'язаний із, згідно із вдалим формулюванням Н. Родіної, А. Фокіна, «ситуацією невизначеності та ризику» [2, с. 90]: необхідністю підлаштовуватися під неідеальні умови, які існують саме на даний момент. Зокрема, нагальними проблемами творчих людей зазвичай є нестача різного роду ресурсів та різні організаційні складнощі. З іншого боку, джерелом стресу завжди залишається занадто критичне та суб'єктивне сприйняття результатів творчого процесу оточуючими.

Існування креаклів в Україні має свою специфіку: воно ускладнюється ще й через відсутність суттєвої фінансової підтримки як з боку держави, так і зі сторони приватного бізнеса, зокрема, через відсутність закону про меценатство. Нищівними для «культурної» галузі стали роки пандемії ковіду-19, і саме у той час ринок фрілансу суттєво скоротився. Найбільший грантодавець у країні – Український культурний фонд – згорнув фінансування грантових програм. Через згортання бізнесової активності, у 2020-2021 рр. майже припинили купувати роботи художників (через приватні галереї чи особисто) приватні колекціонери. Діяльність недержавних театрів («Дикий театр» та ін.) та видавництв, фактично, завмерла також через відсутність коштів. Ситуація стагнації де-факто тривала до лютого 2022 р., коли із початком повномасштабного вторгнення росіян до України, до «звичних» стресогенних чинників в українських представників творчих професій додалася ще й військова травма. Втім, як засвідчують спостереження, саме екзистенційна трагедія, яка переживається спільно усіма верствами населення України, – стала поштовхом для відновлення активності арт-спільнот. Моральне та фізичне (усвідомлене) протистояння ворогові можна вважати однією з найголовніших копінг-стратегією представників творчих професій України, спрямованою на подолання екзистенційної кризи, викликаної пандемією, та власне повномасштабною війною. Адже, значна частка представників та представниць творчих професій уже починаючи із лютого 2022 р. пішли добровольцями у територіальну оборону (ТРО) та ВСУ (серед найвідоміших імен – музикант Сашко Положинський, поп-співак Віталій Козловський, поет Сергій Жадан тощо). Інші, як то музиканти Славко Вакарчук чи Марічка Бурмака, хоча й не служать у ВСУ, проводять фронтові концерти.

Окремо треба говорити про волонтерську діяльність як засіб подолання стресу та відновлення «сенсу» життя (фонд відомого телеведучого Сергія Притули та ін.). Беручи у той чи іншій спосіб участь у визвольних змаганнях українські представники творчих професій тим самим, водночас, свідомо демонструють усьому українському соціуму ролеву модель, гідну для наслідування.

Наслідком протистояння ворогові як копінг-стратегії стала, по-перше, помітна зміна тематики та навіть творчої манери багатьох вітчизняних митців. Так, наприклад, відомий сучасний художник Антон Логов замість створення інсталяцій з весни-2022 пише картини на тему російсько-української війни, які відтепер демонструються у різних країнах світу (через співчуття Україні після лютого 2022 р. на Заході помітно зріс інтерес до українського мистецтва, отже, наші різні художники зараз виставляються у різних країнах світу. З іншого боку, вітчизняні представники творчих професій – вимушені біженці, на Заході теж намагаються залишатися у професії, тому беруть участь у художньому житті тих країн, де перебувають зараз). По-друге, в Україні останнім часом спостерігається справжній сплеск художнього, творчого життя. Так, тільки у м. Києві у березні 2024 р. одночасно відкрилися відразу три великі «етапні» виставки: «Алла Горська. Боривітер» в Українському домі, «Олександр Ройтбурд. Теорема влади» у PinchukArtCentre, «Чорна земля» Віктора Сидоренка – у Київській картинній галереї. З осені 2023 р. кожного тижня відбуваються вернісажі і у різних київських приватних галереях. Державні театри випускають прем'єрні вистави. І вперше у історії незалежної України спостерігаються великі черги за квитками, а також черги на «вітчизняні» виставки. Тобто мистецтво (і комунікація «за інтересами» завдяки мистецтву) вперше стало засобом подолання стресу і для широких верств населення, і для самих представників творчих професій.

Треба додати також, що змінили творчу манеру або тематику робіт (на «воєнну») далеко не всі митці, як, наприклад, майже не змінилися посадові обов'язки в музейників.

Із вищезазначеного необхідно підсумувати, що спільним копінгом усіх вітчизняних креаклів сьогодні є робота. Діяльність зі створення картин, театральних та концертних вистав і виставок, написання книг та статей часто поєднується зі збором коштів на ЗСУ та сприймається представниками творчих професій як засіб боротьби із ворогом.

Висновки. Отже, висвітлено копінг-стратегії у діяльності фахівців творчих професій в умовах війни. Відмічено, що спільним копінгом усіх вітчизняних креаклів сьогодні є власне підсилення та розвиток професійної діяльності, що сприймається представниками творчих професій як засіб боротьби із ворогом, з яким наша країна продовжує боротися.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. URL : http://appsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom-1/vipusk-55-u-m-2020

2. Родіна Н. В., Фокін А. С. Копінг-поведінка особистості в ситуаціях невизначеності та ризику. URL : http://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part_2/18.pdf

3. Шайхлісламов З. Р, Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. URL : http://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/11.pdf

4. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. New York, 1984. 444 p.

УДК 378.147:811.111

Пахомова Софія Іллівна,
здобувачка загальної середньої освіти, Білоцерківський природничо-математичний ліцей-гімназія № 16 ім. М. О. Кириленка Білоцерківської міської ради Київської області
Науковий керівник:
Пахомов Ілля Володимирович,
старший викладач кафедри педагогіки, психології та менеджменту, Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту НАПН України»

ВИКОРИСТАННЯ МОВНОСТИЛІСТИЧНИХ ЗАСОБІВ У ТВОРІ ВІЛЬЯМА ШЕКСПІРА «ГАМЛЕТ» З МЕТОЮ РОЗКРИТТЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ГОЛОВНОГО ГЕРОЯ В УМОВАХ КРИЗИ

П'єса «Гамлет» Вільяма Шекспіра є шедевром світової літератури, який відзначається глибиною характерів та комплексністю емоційного світу свого головного героя, принца Данії - Гамлета. Тому вивчення емоційного стану Гамлета стає ключовим завданням для розуміння не лише його індивідуальності, але й філософських, моральних та естетичних аспектів п'єси в цілому. Гамлет, зберігаючи свою актуальність протягом століть, продовжує привертати увагу читачів і глядачів своєю складністю та внутрішнім напруженням, що виявляється у різних емоційних виявах. Цю проблему досліджували багато науковців: Ажнюк М., Анікст О., Бойко Я., Горенок Г., Дейна М., Дітькова С., Доновський С., Зорівчак Р., Коваленко К., Олексин О., Подорожна Н., Річ В.

Дослідження має на меті розгляд емоційного стану Гамлета в умовах кризи на основі використаних мовних засобів автором Вільямом Шекспіром, як ключового аспекту, який розкриває його глибокий психологічний портрет, впливає на розвиток сюжету та взаємодію з іншими персонажами, а також відображає філософські роздуми, що лежать в основі твору.

Використання метафор є поширеним літературним прийомом у шекспірівському «Гамлеті». У п’єсі метафори використовуються для передачі складних емоцій, ідей і тем. Деякі з найсильніших і незабутніх моментів у виставі виражені за допомогою метафор. Використання метафор у розкритті образу Гамлета глибоко впливає на сприйняття та розуміння характеру цього літературного персонажа. Метафори, завдяки своїй образності та символіці, розкривають внутрішній світ Гамлета, його почуття, емоції та роздуми.

Метафори висвітлюють внутрішній конфлікт Гамлета та його складні роздуми щодо життя, смерті, моралі. Вони допомагають передати його внутрішній біль, невизначеність та пошуки істини. Метафори часто використовуються для вираження трауру та втрати, які переживає Гамлет. Образи зіпсованого цвіту, в'язень у світлі, відділений від світу, можуть символізувати його внутрішню печаль та розпач. Різні стани душі Гамлета, передаються завдяки цьому мовному засобу, від глибокої мрійливості і спокою до агресії та дисгармонії. Вони створюють образи, які вказують на його багатогранність та емоційну нестабільність.

Слід зазначити, що метафори є важливим інструментом для виразу філософських роздумів Гамлета. Образи, пов'язані з книгою життя, лялькою, театром, можуть символізувати його виваженість та критичний погляд на світ. Метафори вражають емоційний стан Гамлета, допомагаючи читачеві чи глядачеві співчувати та відчувати його переживання. Образи, що визначають його стан, можуть бути як зоряні вибухи, так і загадкові або темні води. Загалом, метафори в «Гамлеті» Шекспіра є потужним засобом для розкриття внутрішнього світу героя, вираження його емоційного стану та представлення філософських концепцій, що розглядаються у творі.

Шекспір широко використовує епітети, які описують психологічні аспекти Гамлетового стану, такі як «сумний», «уявний», «втративши радість». Ці епітети допомагають створити образ героя, який страждає від внутрішніх конфліктів і невирішених питань. Описуючи зовнішність Гамлета, Шекспір використовує епітети, що передають його фізичний стан та зовнішній вигляд. Автор влучно використовує епітети для передачі різноманітних емоцій, які переживає Гамлет.

Шекспір використовує епітети, що виражають внутрішні конфлікти та роздуми героя. Аналізуючи контекст теми втрат та траурів, Шекспір використовує епітети, що виражають сум. Епітети в «Гамлеті» Шекспіра використовуються не тільки як лінгвістичні засоби, але й як майстерно

побудовані елементи, які розширюють розуміння персоналії героя та сприяють глибшому відчуттю читача чи глядача. Це не просто слова, але важливі побудови, що створюють емоційно насичений світ Гамлета.

У п'єсі «Гамлет» Шекспіра використання паронімії сприяє розкриттю образу головного героя та поглиблює його внутрішній конфлікт і емоційний стан. Використання паронімії в п'єсі «Гамлет» сприяє створенню заглибленого та змістовного образу героя, підкреслює його внутрішній конфлікт, філософські роздуми та вираження емоційного стану. Цей прийом робить мову Шекспіра багатшою та більш плинною, допомагаючи читачам або глядачам глибше відчути та зрозуміти внутрішній світ героя.

Використання анафори в п'єсі «Гамлет» Шекспіра глибоко впливає на розкриття образу головного героя, Гамлета. Використання анафори в п'єсі «Гамлет» допомагає створити враження роздумів, внутрішньої боротьби та глибоких емоцій головного героя. Цей літературний прийом дозволяє Шекспіру акцентувати увагу на певних елементах образу Гамлета, підсилюючи його комплексність та глибину.

Використання порівнянь в розкритті образу Гамлета відіграє ключову роль у створенні глибокого та многогранного характеру героя. Порівняння допомагають читачам чи глядачам краще розуміти його емоційний стан, моральні ваги та внутрішній конфлікт. Порівняння дозволяють передати глибокі та інтенсивні емоції Гамлета. За допомогою порівнянь можна виразити його траур, розпач, гнів, сумніви та інші почуття, роблячи їх більш доступними для читачів чи глядачів.

Порівняння можуть відображати внутрішній розгром та суперечливі почуття героя. Це допомагає створити образ Гамлета як особи, яка змагається з власними протиріччями та важливими рішеннями. За допомогою порівнянь можна виразити моральні роздуми та роздуми Гамлета. Порівняння можуть підкреслювати його сумніви та роздуми щодо етики, справедливості та інших моральних питань.

Порівняння слугують засобом передачі психологічного стану Гамлета. Вони допомагають виразити його внутрішній дисонанс, почуття втрати та важкість прийняття рішень. Порівняння можуть дублювати внутрішній стан Гамлета через зовнішні образи, що дозволяє читачам чи глядачам більше співчувати та розуміти героя. Загальною метою використання порівнянь у розкритті образу Гамлета є створення враження реальності та живості внутрішнього світу героя, щоб читачі чи глядачі могли глибше вникнути в його почуття, переживання та внутрішній конфлікт.

Однією з найпомітніших алюзій у Гамлеті є порівняння короля Гамлета з міфологічною постаттю Геракла. Він також порівнює власну смерть із вбивством міфологічного героя його дружиною, яка отруїла його сорочкою, просоченою кров'ю кентавра Несса. Це порівняння підносить характер короля Гамлета до рівня героя та підкреслює жахливість його вбивства членом його власної родини.

Використання алюзій у шекспірівському «Гамлеті» служить для збагачення п'єси та додання до тексту шарів значення. Ці посилання на історичних, міфологічних і літературних діячів і подій створюють контекст для персонажів та їхніх дій і підкреслюють теми п'єси. Алюзії також дозволяють Шекспіру пов'язати свій твір із більшою культурною та літературною традицією та продемонструвати власну майстерність володіння мовою та оповіданням.

У «Гамлеті» широко використовується словесна іронія, особливо в діалозі між героями. Наприклад, у III Сцені II Гамлет розмовляє з Полонієм і називає його «торгівцем рибою». Ця словесна іронія підкреслює неповагу Гамлета до Полонія та його презирство до лицемірної та продажної природи двору.

У «Гамлеті» ситуативна іронія використовується для висвітлення теми видимості проти реальності. Одним із прикладів ситуаційної іронії є фінальна сцена, де майже всі головні герої гинуть. Ця кінцівка іронічна, тому що вистава почалася зі святкування весілля і закінчилася смертю майже всіх учасників.

У п'єсі драматична іронія використовується для створення напруги та саспенсу. Глядачі знають, що Клавдій убив короля Гамлета і що Гамлет прагне помститися. Однак інші герої не знають про ці факти. Це створює драматичну іронію в Гамлеті, де глядачі чекають, коли герої дізнаються правду, що веде до драматичного і трагічного завершення.

Крім того, іронія в Гамлеті також використовується для дослідження мотивації героїв та їхніх внутрішніх конфліктів. Наприклад, герой Гамлета розривається між бажанням помститися та невпевненістю в моралі позбавляти життя. Ця іронія акцентує увагу на темі дії проти бездіяльності та наслідків власних рішень.

Використання іронії в шекспірівському «Гамлеті» є важливим аспектом стилю та тем п'єси. Він використовується для створення напруги, висвітлення теми видимості проти реальності, критики динаміки влади суспільства та дослідження внутрішніх конфліктів персонажів. Різні типи

іронії, використані у п’єсі, такі як словесна, ситуативна та драматична іронія, сприяють складності та насиченості п’єси, що робить її одним із найзнаковіших творів літератури.

Таким чином, у п’єсі «Гамлет» Вільяма Шекспіра використовуються різноманітні мовностилістичні засоби з метою розкриття глибини психологічного стану Гамлета в умовах кризи. Ці засоби допомагають створити враження внутрішнього конфлікту, підкреслити невизначеність та пасивність Гамлета, а також підкреслити трагічний розвиток подій. Гамлет висловлює свої думки та сумніви, дозволяючи аудиторії відчути його психологічний турбулентний стан. Шекспір вдало вибирає слова та фрази, які несуть психологічне навантаження. Застосування цих засобів в «Гамлеті» не тільки допомагає глибше розкрити психологічний стан персонажу, але і робить твір більш інтенсивним та неповторним, дозволяючи глядачам і читачам відчути внутрішній світ героя та відчути його емоції та дилеми. Емоційний стан Гамлета є складним і багатогранним. Гамлет переживає різні емоції протягом твору, і його стан може варіюватися від глибокої туги та розпачу до гніву та рішучості. Загальний емоційний стан Гамлета визначається великою кількістю факторів, і він залишається одним із найскладніших та найцікавіших персонажів в світовій літературі.

УДК 37.035.91

Паюк Олеся Василівна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПСМз-22-1
Науковий керівник:
Клевець Любов Миколаївна,
кандидат психологічних наук, лікар-психіатр, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

НЕЙРОФІЗІОЛОГІЯ ОПАНУВАННЯ НАВИЧОК ЛІДЕРСТВА

Лідерство базується на стратегічних рішеннях певною мірою, та для успішного лідера головним є вміння розуміти та впливати на емоційний стан та мозкову динаміку через себе на команду.

Ключові аспекти, пов'язаних з нейрофізіологією лідерства.

Вкрай цікавим є дослідження що стали нам доступними для кращого розуміння емоційного інтелекту. Нейрофізіологія опанування лідерських навичок є складним та цікавим аспектом досліджень. Цей підхід дозволяє розуміти те, як функції мозку пов'язані з розвитком та вдосконаленням навичок лідерства. Наведу кілька ключових аспектів, пов'язаних з нейрофізіологією лідерства:

Нейропластичність: Це ключовий принцип, який вкрай важливий для лідера, він стосується здатності мозку змінюватися та адаптуватися. Опанування та розвиток навичок лідерства може викликати зміни в нейронних мережах, зокрема, у тих частинах мозку, що відповідають за: *прийняття рішень, управління стресом, спілкування та мотивацію*.

Система винагород та мотивації: Опанування навичок лідерства може стимулювати систему винагород у мозку. Наприклад, успішне ведення команди часто призводить до винагороди при цьому виділяються ряд нейромедіаторів такі як, допамін, серотонін, ендорфіни, ацетилхолін, що внутрішньо підсилює мотивацію людини для подальшого вдосконалення навичок.

Допамін - є один із ключових нейромедіаторів, пов'язаних з винагородною системою. Допамін відіграє вкрай важливу роль у формуванні позитивного підсилення та мотивації.

Серотонін пов'язаний з регуляцією настрою та емоційного стану. Рівень серотоніну, викликаючи підвищення настрою та відчуття задоволення, мають вплив винагородні стимули.

Природні опіоїди - **ендорфіни**, які виробляються в мозку та викликають відчуття ейфорії та благополуччя. Зазвичай виділяються під час фізичних вправ, стресових ситуацій чи інших винагородних подій.

Нейромедіатор **ацетилхолін** - грає роль у винагородній системі, зокрема в контексті навчання та формування пам'яті. Ацетилхолін виробляється в результаті успішного виконання завдань чи отримання нового досвіду, ось такий зв’язок із винагородою системою.

«Що робить лідера?» перша стаття про емоційний інтелект і лідерство та отримані відповіді на питання. Про особливо життєво важливу роль, що відіграють емпатія та самопізнання в ефективному лідерстві. Концепція емоційного інтелекту має важливе місце в літературі про лідерство та в повсякденній практиці коучингу.

Завдяки новій галузі соціальної нейронауки — вивчення того, що відбувається в мозку коли люди взаємодіють — починають відкривати тонкі нові істини про те, що робить хорошого лідера.

Головним відкриттям заключається в тому, що певні дії лідерів такі як виявлення ними емпатії та пристосування до настроїв інших,мають прямий зв’язок, що впливають як на їхній власний мозок, так і на мозок їхніх послідовників.

Дослідники встановили динаміку «лідер-послідовник» які свідомо чи несвідомо реагують один на одного. Натомість колектив може бути злитим в єдину систему. Сильні лідери своєю поведінкою потужно використовують систему взаємозв’язків мозку. Виключення є для людей із серйозними соціальними розладами (аутизм або синдром Аспергера).

Ефективне керівництво – це розвиток справжнього інтересу та таланту для виховання позитивних почуттів у людей, чиєї співпраці та підтримки ви потребуєте.

Ефективне лідерство несе в собі наявність потужних соціальних ланцюгів у мозку, має ґрунтування на теоріях індивідуальної психології. Конструкцією для оцінки лідерства - є соціальний інтелект що ґрунтується на взаємостосунках, який ми визначаємо як набір міжособистісних компетенцій, побудованих на певних нейронних ланцюгах (і відповідних ендокринних системах), які надихають інших бути ефективними.

Спираючись на роботу неврологів, дослідницькі та консультаційні зусилля, а також висновки дослідників, пов'язаних із Консорціумом з дослідження емоційного інтелекту в організаціях, показують прямий зв'язок це - дзеркальні нейрони, веретеноподібні клітини та осцилятори у практичну, соціально розумну поведінку, яка може зміцнити нейронні зв'язки між людиною та її послідовниками.

Послідовники віддзеркалюють своїх лідерів – буквально.

Мабуть, найбільш приголомшливим останнім відкриттям у поведінковій нейронауці є ідентифікація дзеркальних нейронів у широко розкиданих областях мозку. Італійські нейробіологи виявили їх випадково, спостерігаючи за певною клітиною в мозку мавпи, яка спрацьовувала лише тоді, коли мавпа піднімала руку. В лабораторії лаборант їв ріжок морозива і тим викликав реакцію в клітині мавпи. Це було перше свідчення того, що мозок насичений нейронами, які імітують або відображають те, що робить інша істота. Цей клас клітин мозку працює як нейронний Wi-Fi, певне орієнтування в нашому соціальному світі. Люди виявляють свідомо чи несвідомо чиїсь емоції через їхні дії, дзеркальні нейрони відтворюють ці емоції. Нейронний зв'язок дає миттєве відчуття спільного досвіду.

Дзеркальні нейрони мають особливе значення в організаціях, оскільки емоції та дії лідерів спонукають послідовників віддзеркалювати ці почуття та вчинки. Ефекти активації нейронних схем у мозку послідовників можуть бути дуже потужними. Лідери при бажанні отримати найкраще від своїх людей, повинні бути вимогливими, та сприяти позитивному настрою в їхніх командах. Не працює такий підхід "батога й пряника" немає обґрунтування та сенсу; традиційних систем заохочення просто недостатньо, щоб отримати найкращу продуктивність від працівників.

Працює. Існує підмножина дзеркальних нейронів, єдина робота яких полягає у виявленні усмішки та сміх інших людей, спонукаючи посмішки та сміх у відповідь. Лідер з почуттям гумору і задає спокійний тон, змушує ці нейрони працювати і згуртовує свою команду в процесі. Як показав у своєму дослідженні Fabio Sala, зв'язана група – це та, яка працює добре. Лідери з найвищою ефективністю викликають сміх у своїх підлеглих у середньому втричі частіше, ніж лідери з середньою ефективністю. Інші дослідження показують, що гарний настрій допомагає людям ефективно сприймати інформацію та реагувати спритно та творчо. *Іншими словами, сміх - це серйозна справа.*

Виходячи з цього розуміння можливо відразу відмітити що люди поставлять на вибір свого керівника емпатійного з почуттям гумору, людину від якої будуть в подальшому отримувати позитивні емоції.

«*Тонко налаштований*» лідер У керівників є вираз керувати нутром. Цей талант характеризують як здатність розпізнавати закономірності, породжений великим досвідом. Як порада: довіряйте своїй інтуїції, але приймайте рішення, приймаючи рішення.

Результати нейронауки вигляду інтуїції в мозку, частково виробляється веретеноподібними клітинами які приєднюються до інших клітин і швидко передають їм думки та почуття.

Ще задіяний інший клас нейронів: осцилятори фізично координують людину, регулюючи, як і коли їхні тіла рухаються разом.

Запуск соціальних нейронів: активація соціальних нейронів очевидна і відбувається коли керівник активує дзеркальні нейрони, осцилятори та інші соціальні схеми в кожній людині, з якою він стикається: посмішка, рукостискання працівникам чи клієнтам, підкріплені вербально як високо він цінує роботу підлеглих чи співпрацю, обійми з працівниками, подяки за якісну хорошу роботу. Задля отримання лідером рівно того, що віддає.

Поки ми не маємо чітких методів зміцнення дзеркальних нейронів, веретеноподібних клітин і осциляторів; що активуються тисячами митєво реагуючи на якусь ситуацію. Спосіб розвинути свій соціальний зв'язок – це наполегливо працювати над зміною своєї поведінки та розвивати навички.

Єдиний ефективний спосіб розвинути свою соціальну систему – це наполегливо вносити корективи у свою поведінку лідера.

Висновок: Різновидів варіацій навчального процесу багато , та шлях до успіху завжди важкий. Шлях до поставленої цілі має бути комплексно продуманим спільним організаційним розумом.

Застосування різних медитаційних практик, Йога та інші методи саморегуляції, може сприяти розвитку нейромедіаторів та практичних навичок, необхідних для успішного лідерства. Розуміння нейрофізіології лідерства налаштує на осмислення, як мозок реагує на різні ситуації та впливати на лідерські властивості. Важливим врахуванням є те, що лідерство - це насамперед комплексне явище, і врахування соціокультурних та особистісних чинників також є ключем до повного розуміння процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Книш А. Є. Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу : навчальний посібник. 2016.

2. Берн Е. Ігри, в котрі грають люди. Люди, котрі грають в ігри. 2007. 576 с.

3. Ґоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Видавництво «Віват», 2020.

4. URL : https://hbr.org/2008/09/social-intelligence-and-the-biology-of-leadership

УДК 331.446.4

Пирог Тетяна Сергіївна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПСМз-22-1
Науковий керівник:
Клевець Любов Миколаївна,
кандидат психологічних наук, лікар-психіатр, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК СЕКРЕТ УСПІШНОГО ЛІДЕРСТВА

Секрет успіху не в тому, чого вчили в школі. Найбільше значення має не IQ, не диплом бізнес-школи, навіть не технічне ноу-хау чи роки досвіду. Найважливішим фактором ефективності роботи та просування є емоційний інтелект. Емоційний інтелект – це фактично набір навичок, яких може набути будь-хто, і в цьому практичному посібнику Деніел Гоулман визначає їх, пояснює їх важливість і показує, як їх можна розвивати. Для лідерів емоційний інтелект – це майже 90 відсотків того, що відрізняє зірок від посередніх людей. Як підтверджує Гоулман, це важливий інгредієнт для досягнення та утримання на вершині в будь-якій галузі, навіть у кар'єрі у сфері високих технологій.

І організації, які навчаються працювати емоційно розумно, є компаніями, які залишатимуться життєво важливими та динамічними на конкурентному ринку сьогодні – і в майбутньому. Спираючись на доступ до бізнес-лідерів у всьому світі та дослідження в більш ніж 500 організаціях, Голман документує повторюваний факт: у визначенні ефективності зірки в кожній сфері емоційний інтелект має удвічі більше значення, ніж IQ або технічний досвід. Читачі також дізнаються, як можна навчитися емоційної компетентності. Гоулман аналізує п'ять ключових наборів навичок і показує, як вони визначають, кого наймають, а кого звільняють у провідних корпораціях світу. Він також надає вказівки щодо навчання в «емоційно інтелектуальній організації»

Додатково до вищезазначеного, емоційний інтелект допомагає лідерам створювати позитивне робоче середовище, яке сприяє здоровій взаємодії та продуктивності. Лідери з високим рівнем емоційного інтелекту часто виявляються більш ефективними в мотивації своїх команд та створенні атмосфери, яка сприяє інноваціям та креативності.

Вони також здатні краще впоратися з конфліктами, оскільки вони можуть розуміти та враховувати різні точки зору та емоційні реакції своїх колег. Це може привести до більш продуктивних та конструктивних рішень.

Крім того, лідери з високим рівнем емоційного інтелекту часто виявляються більш ефективними в управлінні змінами, оскільки вони можуть краще розуміти та управляти емоційними реакціями своїх команд на зміни.

Таким чином, емоційний інтелект є важливим інструментом для ефективного лідерства, який може допомогти лідерам краще управляти своїми командами, створювати позитивне робоче середовище та ефективно впоратися з викликами та змінами.

Постійна взаємодія між лімбічними системами членів групи створює такий собі «емоційний салат», до якого кожен додає свій, так би мовити, інгредієнт. Але саме лідер присмачує основним «соусом». Чому? Тому що саме такими є вкорінені реалії бізнесу: всі дивляться на начальника. Люди отримують емоційні «підказки» від тих, хто стоїть вище за них. Навіть якщо боса не так уже й часто можна побачити – наприклад, генеральний директор, який працює за зачиненими дверима на верхньому поверсі, – його поведінка впливає на прямих підлеглих, створюючи ефект доміно та формуючи емоційний клімат у компанії [1].

Уважне спостереження за робочими групами в дії допомогло виявити кілька шляхів серйозного впливу лідера на емоції групи [2]. Лідери зазвичай говорять більше за інших, і їхні слова слухають з особливою увагою. Лідери часто першими висловлюють свою думку щодо чогось і, коли присутні роблять свої зауваження, то в більшості випадків посилаються на те, що сказав лідер, а не хтось інший. Усе тому, що погляд лідера має особливе значення: лідери визначають «ступінь важливості» для групи, пропонують спосіб інтерпретації наявної ситуації, а отже, й емоційної реакції на неї [3].

Але вплив на емоції не обмежується лише вербальним повідомленням лідера. У цих дослідженнях учасники груп уважно спостерігали за діями навіть мовчазного лідера. Коли люди ставили запитання від імені групи, то погляд спрямовували саме на лідера, щоб побачити його реакцію. І справді, члени групи в емоціях лідера зазвичай вбачають взірець емоційної реакції

та відтворюють її самі. Це особливо характерно для неоднозначних ситуацій, коли різні члени об’єднання реагують по-різному. Можна сказати, що лідер встановлює такий собі емоційний стандарт. Лідери хвалять або відмовляють у похвалі, критикують конструктивно чи ні, підтримують або ігнорують потреби людей. Вони можуть сформулювати мету групи так, щоб кожен її член відчув свою потрібність, – а можуть і проігнорувати цей аспект.

Емоційний інтелект є ключовим компонентом лідерських компетенцій і може значно впливати на успіх лідера в управлінні командою, вирішенні конфліктів та досягненні цілей. Ось деякі загальні компетентності, які лідер може розвивати завдяки емоційному інтелекту:

Коучинг та розвиток талантів є важливою частиною лідерської ролі, і емоційний інтелект значно посилює цю здатність лідера. Лідери з високим емоційним інтелектом мають унікальну спроможність бачити і розвивати те, що найкраще в людях, навіть коли ці люди самі не можуть цього побачити.

Такі лідери використовують емпатію та глибоке розуміння індивідуальних емоційних потреб для створення міцного зв'язку з членами своєї команди. Вони вміють слухати, ставити правильні запитання та надавати зворотний зв'язок, який мотивує та надихає на розвиток. Вони також здатні адаптувати свій стиль коучингу до кожного індивіду, враховуючи їхні сильні сторони, слабкості та особисті цілі.

Лідери з емоційним інтелектом часто використовують підхід, орієнтований на розвиток, замість того, щоб нав'язувати своє бачення або рішення. Вони допомагають своїм підлеглим ставити особистісні цілі для розвитку та встановлювати досяжні кроки для їх реалізації. Це може включати сприяння навчальним можливостям, делегування завдань, які розвивають нові навички, або навіть забезпечення менторства чи сприяння професійному зростанню поза поточною роллю.

Такий підхід до коучингу та розвитку талантів дозволяє створити позитивне і продуктивне робоче середовище, де кожен відчуває, що його цінують і що для нього існують перспективи розвитку. Він також сприяє створенню сильної команди, де члени підтримують один одного та працюють разом для досягнення спільної мети, збільшуючи в цілому продуктивність і задоволеність працею.

Командна робота є критично важливим аспектом успіху будь-якої організації, і лідери з емоційним інтелектом часто є каталізаторами для забезпечення ефективної командної взаємодії. Вони розуміють, що сила команди

визначається не тільки професійними навичками її членів, але й якістю міжособистісних відносин та спільної роботи.

Лідери з високим рівнем емоційного інтелекту створюють атмосферу відкритості та довіри, де всі члени команди відчувають себе важливими та залученими до процесу роботи. Вони спонукають до відвертого обміну ідеями, сприяють взаємній підтримці та визнають і цінують внесок кожного. Емоційний інтелект дозволяє лідерам виявляти та вирішувати конфлікти, розуміючи перспективи різних сторін та знаходячи оптимальні рішення, прийнятні для всіх.

Також, лідери, що володіють емоційним інтелектом, вміло розподіляють завдання, виходячи з індивідуальних сильних сторін членів команди, щоб максимізувати ефективність та продуктивність. Вони визнають значення кожної ролі в команді і забезпечують необхідні ресурси та підтримку для виконання завдань.

Крім того, лідери з емоційним інтелектом часто використовують свої навички для стимулювання взаємної залежності та співпраці, замість конкуренції в команді. Вони визнають, що успіх команди є спільним зусиллям, і що кожен успіх або невдача ділиться всіма. Це сприяє зміцненню командного духу та залученості кожного члена команди.

В результаті, команди під керівництвом лідерів з емоційним інтелектом, як правило, мають вищий рівень задоволеності роботою, нижчу текучку кадрів та кращі показники продуктивності. Ці команди здатні ефективно вирішувати складні завдання, адаптуватися до змін та досягати великих успіхів.

Вирішення конфліктів є важливою складовою лідерських обов'язків, і лідери з розвиненим емоційним інтелектом зазвичай вправляються з цим завданням надзвичайно ефективно. Вони не тільки виявляють потенційні конфлікти на ранніх стадіях, але й розуміють їх глибші причини, що можуть бути пов'язані з емоційними потребами, непорозуміннями, або конкуруючими інтересами.

Лідери, обдаровані емоційним інтелектом, підходять до вирішення конфліктів з емпатією та об'єктивністю, намагаючись зрозуміти позиції всіх сторін, задіяних у конфлікті. Вони вміють слухати без засудження та стимулюють відкрите спілкування, що дозволяє кожному висловити свої думки та почуття.

Вони також володіють навичками негативного зворотного зв'язку, які дозволяють їм представляти проблеми та критику в конструктивному світлі, що сприяє співпраці та взаєморозумінню. Лідери з емоційним інтелектом

зазвичай віддають перевагу способам вирішення конфліктів, які не тільки усувають негайні розбіжності, але й зміцнюють відносини на майбутнє.

Такі лідери також визнають важливість розуміння та управління своїми власними емоціями під час вирішення конфліктів. Вони усвідомлюють, що їхній приклад може встановити тон для того, як команда вирішує внутрішні суперечності, і тому демонструють спокій, розсудливість та об'єктивність.

Підсумовуючи, лідери з емоційним інтелектом підходять до вирішення конфліктів як до можливості для зростання та вдосконалення, стимулюючи позитивні зміни та сприяючи здоровій командній культурі, де розбіжності розглядаються як шанс для інновацій та покращення.

Лідерство з прикладом є одним з найбільш впливових методів управління, що дає лідерам можливість впроваджувати стандарти етичної поведінки та професіоналізму в організації. Коли лідери показують високу стійкість до стресу, здатність розумно реагувати на критику і зберігати емоційну рівновагу у складних ситуаціях, вони надихають своїх підлеглих поводитись аналогічно.

Лідери, які є взірцем для наслідування, створюють культуру, де цінності, такі як чесність, прозорість, відповідальність та взаємна повага, стають основою повсякденної роботи. Вони відкрито діляться своїми думками та почуттями, що сприяє атмосфері довіри та відкритості. Такий підхід допомагає підлеглим відчувати себе цінними та залученими, підвищуючи їх мотивацію та зобов'язаність.

Крім того, лідери, які демонструють етичну поведінку та професіоналізм, встановлюють високі стандарти для всієї команди. Це означає, що вони не тільки говорять про правила, але й дотримуються їх, показуючи приклад через свої дії. Таким чином, вони стають особистісними орієнтирами для своїх колег і створюють міцний фундамент для здорової організаційної культури.

Лідерство з прикладом також сприяє розвитку лідерських якостей у інших, стимулюючи підлеглих до самовдосконалення та постійного навчання. Це сприяє формуванню майбутніх лідерів, які переймають цінності та стандарти поведінки, що вже встановлені в організації. У такому середовищі кожен член команди розуміє важливість внеску в загальний успіх і відчуває відповідальність за власні дії та поведінку.

Висновки. Емоційний інтелект відіграє ключову роль у формуванні успішного лідерства. Лідери з високим емоційним інтелектом здатні розпізнавати та управляти власними емоціями, а також емоціями інших, що є суттєвим для створення позитивних відносин у команді. Вони також краще

справляються з конфліктними ситуаціями та виявляють співчуття, що допомагає будувати глибші зв'язки з колегами та підлеглими. Емоційний інтелект сприяє також розвитку інших ключових лідерських якостей, таких як здатність до спілкування, рішучість та здатність до адаптації.

Успішне лідерство, обумовлене високим емоційним інтелектом, веде до створення робочого середовища, де панує довіра, взаємоповага та підтримка. Це створює умови для залученості та високої продуктивності команди. Лідери, які розуміють та цінують емоційний контекст своєї взаємодії з іншими, здатні мобілізувати свою команду для досягнення спільних цілей і водночас подбати про благополуччя кожного члена команди.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Позитивний вплив лідерів / Wallace Bachman. Nice Guys Finish First: A SYMLOG Analysis of U.S. Naval Commands, in The SYMLOG Practitioner: Applications of Small Group Research, eds. Richard Brian Polley, A. Paul Hare, and Philip J. Stone. New York : Praeger, 1988.

2. Емоційний вплив лідера на команди на роботі / Anthony T. Pescosolido, Emotional Intensity in Groups : Ph.D. diss., Department of Organizational Behavior, Case Western Reserve University, 2000.

3. Лідери як керівники, які вказують на смисл / Howard Gardner, Leading Minds: An Anatomy of Leadership. New York : Basic Books, 1995.

4. Неформальні лідери / Druskat V. U. and Pascosolido A. T. Leading Self-Managing Work Teams from the Inside: Informal Leader Behavior and Team Outcomes.

5. Bar-On R. Emotional intelligence: An integral part of positive psychology / R. Bar-On. *South African Journal of Psychology.* 2010. 40(1). P. 54–62.

6. Brackett M. A., Rivers S. E., & Salovey P. Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass.* 2011. 5(1). P. 88–103.

7. Mayer J. D., Salovey P., & Caruso D. R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist.* 2008. 63(6). P. 503–517.

УДК 331.446.4

Підварко Іванна Олександрівна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ФБДЗ-23-2с
Науковий керівник:
Клевець Любов Миколаївна,
кандидат психологічних наук, лікар-психіатр,
доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

Ключові слова: емоційний інтелект, управління персоналом, корпоративна культура, віддалена робота, емпатія, культура спілкування.

Емоційний інтелект стає ключовою компетенцією для ефективного лідерства та успішного управління персоналом. Управління персоналом вимагає від лідерів не тільки фахової експертизи, але і вміння взаємодіяти з різними особистостями. Електронний інтелект допомагає лідерам ефективно спілкуватися, мотивувати та вирішувати конфлікти в колективі. Зростаюча увага до корпоративної культури вказує на необхідність розвитку емоційного інтелекту в організаціях. Позитивна корпоративна атмосфера, побудована на взаєморозумінні та підтримці, сприяє збереженню талантів та підвищенню продуктивності.

Значення емоційного інтелекту у багатьох галузях людської діяльності важко переоцінити. Ефективність управління персоналом будь-якої організації великою мірою залежить від рівня розвитку емоційного інтелекту як керівника, так і кожного конкретного працівника, що актуалізує необхідність дослідження складових емоційного інтелекту та його оцінювання.

Емоційний інтелект досліджували такі вітчизняні та зарубіжні нацковці: Д. Гоулмен, Н. Холл, Дж. Мейер, П. Селовей, Д. Карузо, Р. Бар-Он, К. Кордяліс, Є. Ейдімтайте, С. Дерев'янко, А. Колот та ін. Як правило, вони роблять висновки, що успіх особистості у трудовій діяльності значною мірою залежить від володіння емоціями. Водночас мало уваги приділяється розвитку емоційного інтелекту та наслідкам його нерозвиненості.

Вважаємо, що емоційний інтелект – це сукупність розумових здібностей до виявлення, розуміння та контролю емоцій. Це важлива інтегральна характеристика особистості, яка проявляється в ефективності людини в розумінні емоцій, узагальненні їх змісту, виділенні емоцій у міжособистісних стосунках, регулюванні емоцій з метою позитивного впливу на пізнавальну когнітивну діяльність, подоланні негативних емоцій, які заважають спілкуванню або перешкоджають особистому успіху.

Однією з важливих сфер застосування емоційного інтелекту в управлінні є лідерство та комунікація. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє керівникам розуміти та реагувати на емоції своїх підлеглих. Це стає основою для конструктивної комунікації, створення мотиваційного середовища та здатності управляти стресовими ситуаціями в колективі. Зростання уваги до корпоративної культури визначає необхідність вміння керівників використовувати емоційний інтелект. Позитивна корпоративна атмосфера, сприяння взаєморозумінню та підтримці у колективі визнаються не тільки етичними, але й стратегічно важливими. Створення такого середовища сприяє збереженню талановитих працівників та підвищенню їхньої продуктивності.

В умовах швидких змін у бізнес-середовищі емоційний інтелект стає ключем до успішного управління змінами. Здатність ефективно впливати на емоційний стан персоналу стає стратегічною перевагою. Емоційний інтелект допомагає уникнути опору до змін, підвищує стійкість до стресу та сприяє адаптації до нових умов. Управління емоціями також визначає збереження та розвиток персоналу. Компетентні лідери, володіючи емоційним інтелектом, створюють позитивне робоче середовище, де співробітники можуть розвиватися професійно та особистісно. Це сприяє формуванню ефективного та високомотивованого колективу [1, с. 56].

Після Covid-19 компанії ефективно використовують лінзу емоційного інтелекту для прийняття ключових рішень щодо підбору персоналу, продуктивності та управління талантами. Це можливо, якщо лідери організації мають високий рівень емоційного інтелекту, що дозволяє їм приймати обґрунтовані рішення протягом усього життєвого циклу працівника. За підтримки лідерів навіть у віддалених локаціях можна створити щасливу, зацікавлену та продуктивну робочу силу [2]. Високопродуктивні працівники та успішні лідери зазвичай мають високий рівень емоційного інтелекту. На відміну від інтелектуальних здібностей, емоційний інтелект можна і потрібно розвивати за допомогою тренувань і практики. Емоційний інтелект

необхідний для того, щоб справлятися з усіма видами емоцій, які відчувають працівники через невдачі, складних клієнтів або керівників, стрес, конфлікти, гнів, розчарування та виклики.

Сувора реальність пандемії Covid-19 чітко показала, що регулярний зворотній зв'язок та відгуки є вкрай важливими для працівників, які працюють дистанційно. Щоб підвищити впевненість працівників у собі, слід обов'язково підкреслити емпатичний підхід, який полягає у визнанні, відзначенні або просто подяці за добре виконану роботу, навіть якщо вона є віддаленою. Винагороди та визнання повинні показувати, що компанія цінує їхні зусилля. Якщо скорочення витрат є пріоритетом, менеджери повинні бути обережними, повідомляючи про скорочення цінним працівникам, демонструвати найвищий рівень емоційного розвитку і бути готовими відповісти на багато запитань. Емоційні реакції працівників можуть варіюватися від заперечення, неприйняття, гніву і страху [3].

Добре підготовлений HR-менеджер з емоційного інтелекту може заохочувати співробітників до розуміння важливості емоційної компетентності та працювати над розвитком і вдосконаленням емоційної компетентності за допомогою відповідних навчальних програм і семінарів на різних рівнях. На щастя, оскільки емоційний інтелект – це навичка, якій можна навчитися і яку можна практикувати, HR-менеджери повинні сприяти розвитку емпатії, щоб допомогти зміцнити міжособистісні та соціальні навички і відносини в організації [3]. Працівники з високим емоційним інтелектом відкриті до зворотного зв'язку, критики та вирішення конфліктів, що може призвести до позитивних дій, а не до негативних наслідків. У формі обговорення потреб у навчанні емоційний інтелект може допомогти працівникам визначити поточні та майбутні бажані м'які та тверді навички, а також підтримати планування кар'єрного розвитку [2].

Щасливі та вмотивовані працівники – це, як правило, ті, хто вміє керувати своїми та чужими емоціями в будь-яких ситуаціях і відданий своїй роботі та організації Окрім одноразових опитувань залученості, HR може працювати з керівниками, щоб продемонструвати зацікавленість через зворотний зв'язок та огляди, а також регулярні опитування залученість працівників можна розшифрувати. Працівники хочуть мати мету і сенс у своїй роботі, хочуть, щоб їх помічали, і хочуть будувати наставницькі стосунки з керівниками, щоб вчитися і розвиватися.

Ефективні розмови з працівниками, прояв зацікавленості, уважне вислуховування, визнання того, що потрібно сказати, і постановки навідних запитань у позитивному тоні допоможуть вам дізнатися більше про те, що

вони думають і відчувають. Таке комфортне і безпечне середовище також заохочує працівників активніше ділитися інформацією та висловлювати більше ідей. Підсумовуючи всю розмову, роблячи висновки та дії, які слід зробити з цього конструктивного діалогу, і вказуючи наступні кроки, ви можете допомогти завоювати довіру працівників. Мотивація та заохочення час від часу змінюються. Емпатія допомагає зрозуміти кожного працівника і заохотити його докладати більше зусиль до своєї роботи. Заохочення відкритого спілкування та створення культури, яка цінує ідеї співробітників, безумовно, сприятиме інноваціям.

Таким чином, емоційний інтелект в управлінні персоналом визначається не лише як потужний інструмент для вирішення конкретних завдань, але і як стратегічна перевага. Лідери, що мають високий рівень емоційного інтелекту, здатні зробити обґрунтовані рішення в областях підбору персоналу, продуктивності та управління талантами. За підтримки таких лідерів, навіть у віддалених умовах, можна створити робоче середовище, де працівники є щасливими, зацікавленими та продуктивними.

Емоційний інтелект є ключовим для управління емоціями працівників у різноманітних ситуаціях, таких як невдачі, стрес, конфлікти та зміни. Підтримка від керівників через емпатію та ефективні методи зворотного зв’язку робить важливим елементом розвитку команди і розкриття потенціалу працівників. Управлінці з високим рівнем емоційного інтелекту можуть успішно ставити важливі розмови, підтримуючи та мотивуючи працівників. Також важливо акцентувати на навчанні та розвитку емоційної компетентності як обов’язковому елементу для керівників у сучасному бізнес-середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Стейн Стівен Дж., Бук Говард І. Переваги EQ: емоційний інтелект та ваші успіхи / пер. з англ. Дніпропетровськ : Баланс Бізнес Букс, 2007. 384 с.

2. Emotional Intelligence. Is Crucial To Your Business – Learn Why! 2020.URL : https://www.linkedin.com/pulse/emotional-intelligence-hr-crucial-your-business-learn-negi-dixit

3. Миронова Н. Складові емоційного інтелекту і чому він важливий. 2018. URL : https://kfund-media.com/azbuka-emotsijnogo-intelektu-4-osnovni-skladovi/

УДК 378.147

Поляков Віталій Віталійович,
здобувач вищої освіти академічної групи ФЕМП 1-4м
Науковий керівник:
Войтенко Олена Василівна,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Державний торговельно-економічний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ РОБОТОЮ ПРИВАТНИХ ПІДПРИЄМЦІВ СФЕРИ ТОРГІВЛІ

Актуальність обраної теми виявляється у дослідженні психологічних умов задоволеності роботою приватних підприємців у сфері торгівлі, що має велике значення в сучасному економічному контексті. Задоволеність роботою становить важливий показник ефективності праці та загального благополуччя працівників.

Мета полягає в дослідженні впливу психологічних аспектів на задоволеність роботою у приватних підприємців, що діють у сфері торгівлі.

Загалом, задоволеність роботою розглядається як складна сукупність особистісних і соціально-психологічних чинників, що включають в себе оцінку результатів та умов праці. Вона може бути розглянута як показник суб'єктивного відношення до самої діяльності, що залежить від оцінки вибраної ситуації. Це може бути і психічний стан, і мотиваційна установка на виконання діяльності, а також сукупність переживань, що виникають у процесі праці [6, с. 23].

Вивчення суб’єктивного благополуччя людини включає встановлення відповідності між домінуючими потребами та індивідуальним потенціалом, який може їх задовольнити.

Психологічне розуміння задоволеності життям здійснюється через прагнення, емоційне ставлення до себе та соціального самопочуття. Деякі дослідники визначають сутність задоволеності життям як оцінку якості власного здоров'я та життя, а також соціального самопочуття [2, с. 56].

У висновку можна зауважити, що психологічні умови грають вирішальну роль у формуванні задоволеності роботою приватних підприємців

у сфері торгівлі. Розуміння потреб клієнтів, адаптація до змін на ринку, вміння ефективно впоратися зі стресом та розвинутість підприємницького менталітету є критичними аспектами для успіху у цій галузі. Дослідження психологічних аспектів задоволеності роботою приватних підприємців допоможе не лише зрозуміти фактори, що впливають на їхню задоволеність, але й розробити ефективні стратегії для покращення умов праці та забезпечення підвищення загального рівня їхнього благополуччя. Такий підхід може сприяти стабільності та успішності підприємницької діяльності у сфері торгівлі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баклицький І. О. Психологія праці : підруч. 2-ге вид., переробл. і доповн. Київ : Знання, 2008. 655 с.
2. Гетьман О. О., Шаповал В. М. Економіка підприємства. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 488 с.
3. Кокун О. М. Теоретичні та практичні засади психологічного забезпечення професійного становлення особистості. Матеріали ІІ Всеукраїнського психологічного конгресу, присвяченого 110 річниці від дня народження Г. С. Костюка, 19–21 квітня 2010 р. Т. ІІІ. К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. С. 171.
4. Сардак О. В. Дослідження концептуальних підходів у сфері стратегічного управління персоналом. *Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг.* 2014. № 1(19). С. 226–235.
5. Шульгіна Л. М. Концептуальні засади впровадження маркетингу співпраці на підприємствах. *Організація діяльності підприємств в умовах інтеграційних процесів* : зб. тез доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., м. Тернопіль – Форос, 16–18 квітня 2020 р. Тернопіль : Тернопільський нац. екон. ун-т, 2020. С. 313–315.

УДК 331.446.4

Поснова Тетяна Вікторівна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПСМЗ 22-1
Науковий керівник:
Клевець Любов Миколаївна,
кандидат психологічних наук, лікар-психіатр,
доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК СКЛАДОВА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

Виникнення категорії «емоційний інтелект» пов'язане із дослідженням проблем взаємозв'язку емоцій і перцептивно-когнітивних функцій людини.

Вперше дослідження емоційного інтелекту було започатковано в роботах Е. Торндайка, Г. Гарднера. Хоча підґрунтя для виокремлення емоційного інтелекту в окрему категорію було створене ще на початку XX століття, сама категорія «емоційний інтелект» з'явилась тільки в кінці століття. Американські дослідники Дж. Майєр та С. Саловей у 1990 р. визначили емоційний інтелект як групу ментальних здібностей, що сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій та емоцій інших людей [5].

Для конкретизації характеристики емоційного інтелекту, варто проаналізувати його співвідношення із змістом інших понять, які суміжні із сферою дослідження емоційного інтелекту, таких як соціальний інтелект, емоційна компетентність та емоційне мислення.

Так, у науковій літературі спостерігається схожість концептуально – операціонального складу емоційного і соціального інтелекту. Деякі науковці розглядають емоційний інтелект як складову, чи форму соціального інтелекту. Так, Власова О. виділяє емоційний інтелект в структурі соціальних здібностей, Ріггіо Р. включає у систему соціальних навичок спілкування емоційну чутливість, емоційну виразливість, емоційний контроль [4]. Дж. Майер і С. Саловей досліджують «соціальну компетентність» як форму вираження соціального інтелекту, а «соціальну чутливість» – як форму вияву емоційного інтелекту [6, с. 61].

Поняття «емоційна компетентність» було введено у психологію майже разом із поняттям «емоційний інтелект». У 1990 році Саарні К. включила до складу емоційної компетентності сукупність когнітивних здібностей, соціальних навичок і емоційного досвіду. Недостатня операціоналізація поняття призвела до методологічної невизначеності: емоційний інтелект почали ототожнювати з емоційною компетентністю. Так, Д. Гоулмен виділив у складі емоційної компетентності два споріднених компоненти («особистісна компетентність» та «соціальна компетентність») і відніс до її структурного змісту елементи, які складають структуру емоційного інтелекту [5, с. 142].

Більш вузьким, по співвідношенню до змісту емоційного інтелекту, є поняття «емоційне мислення». Так, Г. Орме емоційне мислення ототожнює з емоційним інтелектом, змістовна сутність емоційного інтелекту пояснюється специфічно – «емоційний інтелект це не лише розуміння, це ще й прийняття найкращих рішень» [4, с. 18]. Разом з тим, І. Андрєєва звертає увагу на суттєву відмінність поняття емоційного мислення від інших категорій емоційно-інтелектуального змісту – «емоційне мислення – це процес переробки емоційної інформації» [4, с. 32].

Отже, існують відмінності між емоційним інтелектом і суміжними поняттями (соціальний інтелект, емоційна компетентність, емоційне мислення), унаслідок чого емоційний інтелект визначити як компонент пізнання, спрямований на внутрішній світ особистості, як засіб накопичення і реалізації емоційного досвіду.

Саме в усвідомленні емоційних переживань, що пов’язані з перетвореннями у внутрішньому і зовнішньому світі, і виявляється роль емоційного інтелекту. Так, К. Роджерсом, вважає, що відкритість переживанню (що включає емоційність і рефлексію) є найбільш важливою характерною рисою повноцінного функціонування людини. Осмислення емоційних переживань як правило, сприяє конгруентності оцінки та підвищенню ступеню прийняття себе та інших; в той час як ігнорування емоційних переживань (особливо дискомфортних) призводить до їх нагромадження у підсвідомості, що викликає відчуття тривоги і порушує конгруентність оцінних суджень [3].

Інформація, що наводиться вченими про зв’язок між усвідомленістю переживань і повноцінним функціонуванням [2], між самоприйняттям, комфортними емоційними переживаннями і відчуттям психологічного благополуччя [198], між емоційним ставленням до життя, до себе, до інших та

відчуттям суб’єктивного благополуччя [1], дають можливість розглядати емоційний інтелект як важливу умову створення позитивних уявлень про себе, інших та якість життя.

Будь-яка стресова ситуація супроводжується виникненням напруження, яке може викликати переживання дискомфортних станів. В межах суб’єктного підходу, стрес – це переживання суб’єктом стану неспроможності реалізувати власні прагнення, що може мати різні наслідки, залежно від значущості цих прагнень для даного суб’єкта, наявності у нього достатніх внутрішніх ресурсів для подолання стресової ситуації [3]. Актуалізація внутрішньоособистісного потенціалу подолання стресової ситуації проявляється у здатності людини до управління своїми емоціями. Процес управління емоціями пов'язаний із проблемою співвідношення раціонального і емоційного функціонування особистості.

Ґрунтуючись на положенні, що емоційний інтелект є мірою поєднання раціонального та емоційного в людині [2], можна розглядати цей емоційно-інтелектуальний конструкт як внутрішню детермінанту вибору копінг-поведінки. Так, роль емоційного інтелекту в стресових ситуаціях виявляється у здійсненні вибору між прийняттям чи уникненням дискомфортних станів, що визначає особистісний вибір суб’єкта переживання емоцій.

Зростання рівня внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту пов′язане із посиленням відчуття впевненості у власних силах, і, разом з тим, із критичністю та скептицизмом [2]. Управління власними емоціями, як правило, сприяє зниженню домінантності, збільшенню поступливості та довірливості [4]. Це пояснюється здатністю осіб з високим рівнем емоційного інтелекту до нейтралізації емоцій, що пов’язане з агресивними імпульсами.

Вагомим чинником, що забезпечує успішність процесу адаптації особистості, є емоційний інтелект як здатність до розуміння і управління емоціями. Отже, можна підсумувати, що основними сферами соціально-психологічної адаптації, на які впливає емоційний інтелект, є когнітивна - сфера уявлень про себе, інших та якість життя), емоційна - сфера емоційного самопочуття, поведінкова – тобто сфера комунікативної поведінки. Таким чином, роль емоційного інтелекту в процесі адаптації особистості проявляється в усвідомленні емоційних переживань, що сприяє здійсненню комунікативного вибору суб’єкта переживання між внутрішньою та зовнішньою стороною спілкування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вайсбах Х., Дакс У. Эмоциональный интеллект. 1998. 160 с.

2. Дерев'янко С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища. URL : http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/3463

3. Емоційний інтелект як чинник розвитку професійного самовизначення майбутнього психолога. URL : http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18474/Suboch_Emotsiinyi_intelekt_yak_chynnyk_rozvytku_profesiinoho_samovyznachennia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

4. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. К., 2003. 159 с.

5. Gardner H. Multiple intelligences: the theory in practice. NewYork : Basic Books, 1993. 304 p.

6. Mayer J. D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence.* 1993. V. 17, No. 4. P. 433–442.

УДК 159.9

Правдива Ганна Григорівна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ФЕМП 1-4м
Науковий керівник:
Войтенко Олена Василівна,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Державний торговельно-економічний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Загальновідомо, що війна є тим чинником, що найбільш травмує фізичне та психологічне здоров'я. Однією із уразливих категорій населення яка зазнала негативного впливу збройної агресії російської федерації є студентська молодь. Процес навчання в сучасній ситуації пов'язаний з високим ступенем стресу студентів, що може впливати як на емоційний і фізичний стан, так і на результати навчання.

Згідно із твердженням Т. Титаренко, «психологічно здорова особистість є цілісною, самореалізованою та самоврегульованою. Їй властиві креативність, збалансованість та адаптивність (індивідуально-психологічний рівень); вона має схильність до пошуку нових сенсів, осмислення досвіду та вирізняється здатністю отримувати задоволення від життя (ціннісно-смисловий рівень); схильна також до співробітництва, здатна співпереживати та відчуває відповідальність перед соціумом (соціально-психологічний рівень)» [1, с. 62].

В дослідженнях І. Власенко, щодо компонентів психологічного здоров'я студентської молоді в Україні, проведеному у 2019-2020 рр., було виявлено знижений рівень самоповаги, аутосимпатії та саморозуміння у третини. Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи 66 досліджуваних, недостатній рівень очікуваного ставлення від інших у 43% досліджуваних; низьку здатність керувати власними емоціями у кожного восьмого студента, мотивувати себе - у 47%, виражені труднощі у розпізнаванні емоцій інших людей у 42% досліджуваних, підвищену

особистісну тривожність майже у половини студентів. Це означає, що необхідні комплексні заходи, спрямовані на збереження психологічного здоров'я студентів, із врахуванням наявної соціально-політичної ситуації. Автор статті пропонує практики для збереження психологічного здоров'я сучасної молоді. Пропонує когнітивні, емоційні, поведінкові, ціннісно-мотиваційні. Використання наведених практик сприятиме підвищенню стресостійкості, соціальної адаптації, успішній самореалізації. Регулярне використання даних практик, їх усвідомленість та системність дасть змогу зробити їх особистісно значущими та результативними [2, с. 65–67].

І. Пєтухова, спостерігаючи за психоемоційним станом студентів та учнів визначає такі зміни як високий рівень стресу. Це призводить до зміни якості навчання, зміни в навчальній мотивації, збільшення конфліктів та напруги. Автор подає рекомендації для учнів та студентів щоб справлятися із стресом: рутина як точка опори, нормалізація емоцій, легітимація емоцій, збереження соціальних зав'язків спілкування, заспокоєння [3, с. 235–238].

І. Грузинська, також досліджує негативний вплив воєнних реалій життя на емоційний стан студентів, як вразливої категорії до стресових ситуацій під час воєнного стану в Україні. Пропонує використання методів для підвищення стресостійкості, зменшення впливу негативних психогенних факторів та оптимізація психоемоційного стану, включаючи покращення мобілізаційних захисних реакцій, збільшення стійкості організму до стресорів, підвищення адаптаційних резервів та розвиток творчого потенціалу для подолання емоційного деструктивного настрою [4, с. 97–107].

Проблема психологічного здоров'я останніми роками все об'ємніше привертає увагу наукової спільноти. Вчені проводять дослідження та аналіз чинників, які негативно впливають на рівень стану психологічного здоров'я молоді, для того щоб віднайти ті методи та рекомендації для покращення психологічного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький, 2018. 160 с.

2. Власенко І. А. Психологічне здоров'я студентів і практики його збереження : збірник наукових праць за матеріалами ІІ Міжнародної науково-практичної конференції, м. Житомир, 4 квітня 2024 року. Житомир, 2024. 388 с.

3. Пєтухова І. Вплив війни на систему освіти : тези доп. ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 23 лют. 2024 року. Київ, 2024. 452 с.

4. Грузинська І Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія.* 2022. № 2(21). С. 97–107.

УДК 159.9.01:316.6

Продан Сабіна Юріївна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПСМз-23-1
Науковий керівник:
Нежинська Олена Олександрівна,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

ФОРМУВАННЯ СПРИЯТЛИВОГО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В КОЛЕКТИВІ

Формування сприятливої соціально-психологічної атмосфери в колективі є одним із найважливіших завдань системи управління персоналом та сучасного підприємства. Позитивна атмосфера, відсутність конфліктів, налагоджена комунікація всередині колективу є ознаками успішності компанії, що дозволяє налагоджувати ефективні виробничі відносини та досягати важливих економічних показників своєї діяльності.

Сприятливий психосоціальний клімат справедливо вважається одним із найважливіших факторів підвищення продуктивності праці та мотивації співробітників, тому пошук ефективних шляхів створення позитивних стосунків між членами колективу завжди є актуальним і бажаним завданням сучасного менеджменту. Таким чином, актуальність даної проблеми обумовлена новими суспільно-економічними відносинами, що склалися в усіх сферах життєдіяльності суспільства, у тому числі і в соціальній сфері, необхідністю вдосконалення системи взаємин у трудових колективах організацій, що сприяє формуванню позитивного соціально-психологічного клімату як необхідної умови підвищення продуктивності діяльності працівників установ соціального спрямування.

Отже, **мета дослідження** – розкриття значущості соціально-психологічного клімату у колективі установи соціальної сфери, а також визначення теоретичних основ формування соціально-психологічного клімату в колективі.

Слід зазначити, що у вітчизняній, так і в зарубіжній психології проблемі соціально-психологічного клімату в колективі присвячено ряд досліджень.

Інтерес до цієї теми пов'язаний насамперед з результатами Хоторнських експериментів Елтона Мейо, які виявили «наявність тісного зв'язку між продуктивністю праці групи та особливостями її психологічного клімату» [3, с. 98]. Загалом дослідження соціальних психологів показують, що комплексну оцінку ефективності організацій можна здійснити лише за умови врахування об'єктивних (економічних) і суб'єктивних (соціально-психологічних) факторів.

Потрібно виділити, що «Соціально-психологічний клімат (від грец. klima (klimatos) – уклін) – якісна сторона міжособистісних стосунків, яка проявляється у вигляді сукупності психологічних умов, що сприяють або перешкоджають продуктивній соціальній діяльності та всебічному розвитку особистості в умовах група» [3, с. 98]. Такий клімат може бути сприятливим, несприятливим, нейтральним, позитивно чи негативно впливати на самопочуття людини. Соціально-психологічний клімат будь-якої установи породжується міжособистісною взаємодією, яка опосередкована не тільки міжособистісними впливами, а й впливом навколишнього фізичного середовища: речей, предметів, природних явищ тощо. Настрій однієї людини впливає на настрій іншого, впливає на різні акти поведінки, діяльності, життя людини. Тобто від рівня розвитку групи залежить характер соціально-психологічного клімату в цілому. Встановлено, що між станом соціально-психологічного клімату розвинутого колективу та ефективністю спільної діяльності його членів існує позитивна залежність. Оптимальне управління діяльністю та соціально-психологічним кліматом у будь-якому колективі, у тому числі й трудовому, вимагає від управлінського персоналу спеціальних знань та навичок.

У кожному колективі є своя унікальна манера, інтереси та цінності. Розвиток колективу проходить крізь різні етапи й стадії – від перших, не визначених чітко, до дорослих, високоорганізованих форм. Різним етапам формування колективу відповідають особливості в методах та підходах у керуванні ними. Існують три рівні розвитку колективу: низький, середній та високий. Показниками розвиненості є не лише виробничо-економічні показники, але й рівень сприятливого соціально-психологічного середовища, до якого відносяться: колективне самоврядування, гармонізація особистостей, колективістська свідомість та поведінка його учасників, їхні погляди та інші морально-етичні якості. У процесі спільної діяльності та спілкування в соціокультурному середовищі людина набуває особливої якості, яку позначають терміном «особистість»: «поняття особистість розкриває

соціально-психологічну сутність людини, яка формується в результаті засвоєння особистістю суспільних форм свідомості та поведінки, суспільно-історичного досвіду людства. Ми стаємо особистостями під впливом суспільства, у процесі виховання, навчання, взаємодії, спілкування» [5, с. 42].

Насамперед, як зазначив С. Д. Максименко: «Особистість – соціальна істота, суб'єкт пізнання, активний діяч суспільного розвитку» [5, с. 42]. Таким чином, «особистість є інтегральним поняттям, яке характеризує людину як об'єкта й суб'єкта біосоціальних відносин і об'єднує в ньому загальнолюдське, соціально специфічне та індивідуально-неповторне. Її змістовними (ключовими) ознаками є: цілісність, унікальність, активність, відкритість, саморозвиток і саморегуляція» [5, с. 42].

Необхідно відзначити, що процес становлення особистості завжди тривалий і складний, потребує спільних зусиль. Його успішність залежить від різних факторів, таких як розвиненість колективу, характеристики керівника (його компетентність, досвід, соціальне оточення, моральність) та ін. [3, с. 99].

Один з ключових факторів, що впливає на оточуючих та визначає їхнє ставлення до інших осіб, а також оцінює їхню діяльність, – це морально-психологічний клімат. Цей клімат є не лише інструментом взаємозв'язку, а й впливає на кожного працівника через психологічну атмосферу в колективі [3, с. 99]. Соціально-психологічний клімат визначається унікальною атмосферою психічного та емоційного стану кожного працівника, що виникає при спільній діяльності, і залежить від загального настрою його оточення. Духовна атмосфера є специфічним психічним станом групи людей, що проявляється у їхньому спілкуванні та стилі спільної діяльності [3, с. 100]. Формування соціально-психологічного клімату в колективі залежить від впливу факторів макросередовища та мікросередовища. Щодо факторів макросередовища, які зовнішньо впливають, важливо зауважити, що жодна група не може існувати або розвиватися відокремленою від зовнішнього світу.

Психологічний аспект клімату відображається в різних станах і властивостях колективів у сфері соціальних установ. Варто зазначити, що деякі колективи мають атмосферу активності та творчого пошуку, цілеспрямованості, тоді як інші характеризуються інертністю у плані інтелектуальних та творчих зусиль, відсутністю новаторства в організації процесів, песимізмом, та відсутністю вольових зусиль для подолання труднощів у досягненні поставлених цілей [3, с. 101]. Соціальний аспект клімату відображає ступінь відповідності соціальним вимогам, які ставить суспільство в певний

період розвитку. У структурі клімату виділяються політичний, моральний, діловий, естетичний та інші його аспекти. Соціально-психологічний аспект виражається у комплексних показниках групової психології, що мають важливе значення для підтримки єдності та ефективного функціонування колективу як самостійного об'єднання людей. Це включає такі характеристики, як єдність, згуртованість, рівень взаємодопомоги, спільність поглядів, оцінок та цілей [3, с. 101].

На формування соціально-психологічного клімату впливають певні фактори у колективі можуть бути вирішальними при аналізі установ соціальної сфери, їх виділила Л. Ф. Лєскова, у своїй праці «Формування сприятливого соціально-психологічного клімату у колективі установи соціальної сфери» [3, с. 102]:

1. Сумісність між співробітниками: високий рівень взаєморозуміння та співпереживання забезпечує ефективність та успішність колективної праці. Недоліки у цій сфері можуть призвести до конфліктів та негативного емоційного стану.
2. Управління колективом: стиль та ставлення керівників визначають ефективність взаємодії між адміністрацією та колективом.
3. Оплата праці та умови праці: відповідна система оплати, своєчасне отримання заробітної плати, а також комфортні умови праці сприяють задоволеності працівників та підвищують їхню ефективність.
4. Професійний розвиток: можливості для підвищення кваліфікації, довірливі стосунки з клієнтами та адекватна оцінка праці сприяють успіху у сфері соціальної роботи.
5. Комунікація та інформованість: належне поширення інформації та відсутність маніпуляцій у комунікації сприяють збереженню довіри та позитивного ставлення до адміністрації.
6. Зовнішні фактори: обставини в особистому житті та умови проведення вільного часу також впливають на емоційний стан працівників.

Загалом ці фактори є складовими соціально-психологічного клімату, і важливою задачею адміністрації є розробка та застосування заходів для покращення цього клімату у колективі.

Також і важливим фактором створення позитивного соціально-психологічного середовища є подолання потенційних психологічних напружень, які можуть виникнути під час міжособистісного спілкування. Одним з найважливіших факторів у формуванні цього клімату в первинному колективі є відносини між керівництвом та підлеглими, а також весь спектр обов'язків, що покладаються на керівника [1, с. 58]. Авторитетність керівника

взаємозв'язана зі ступенем лояльності організації. Іншими словами, з підвищенням авторитету керівника збільшується відданість працівників організації. Ці показники можна пояснити тим, що визнання права керівника приймати важливі рішення в умовах спільної діяльності, що має психологічний фундамент, включаючи формальний і неформальний вплив. Останній передбачає вміння керівника показувати заслуги, демонструвати професіоналізм, мати емпатію до персоналу, що сприяє виявленню з боку організації розуміння, співпереживання та лояльності. У свою чергу, це стимулює персонал до сумлінного виконання завдань, поставлених перед ними організацією [2, с. 29].

Отже, формування сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі, у сучасних умовах вивчення та покращення соціально-психологічного клімату стають важливою частиною управління персоналом у будь-якій організації, і це реалізується через щоденну роботу керівника. Соціально-психологічний клімат описує якісний аспект міжособистісних відносин, який впливає на продуктивність спільної діяльності та розвиток особистості в групі. Важливість клімату, який має безпосередній вплив на ефективність роботи колективу установи соціальної сфери, і зростаюча потреба у сприятливій атмосфері вимагають від керівника оволодіння науково обґрунтованими методами управління кліматом та їхнє впровадження у практику. Це свідчить про зрілість та успішність роботи керівництва організації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базалійська Н., Гук А. Формування сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі підприємства. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Економіка*. 2016. Т. 21, № 2. С. 56–60. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_econ_2016_21_2_13 (дата звернення: 15.03.2024).

2. Ліщинська О. А., Кмінь М. І. Соціально-психологічний клімат як чинник управління організацією. *Ринок праці та зайнятість населення*. 2014. № 4. С. 26–29. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/rpzn_2014_4_7 (дата звернення: 15.03.2024).

3. Лєскова Л. Ф. Формування сприятливого соціально-психологічного клімату у колективі установи соціальної сфери. *Молодий вчений*. 2017. № 4. С. 98–103. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_4_26 (дата звернення: 15.03.2024).

4. Назмієв А. О. Сутність індивідуально-психологічного компоненту соціальної компетентності особистості. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2020. № 2 (333). С. 46–49. URL : https://doi.org/10.12958/2227-2844-2020-2(333)-2-46-53 (дата звернення: 15.03.2024).

5. Соціальна психологія : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / Волянюк Н. Ю., Ложкін Г. В., Винославська О. В., Блохіна І. О., Кононець М. О., Москаленко О. В., Боковець О. І., Андрійцев Б. В. ; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с.

6. Щетініна Л. В., Рудакова С. Г., Іванець О. О. Управління стресами персоналу: підходи до розуміння та практики. *Бізнес Інформ*. 2018. № 3. С. 412–417. URL : https://www.business-inform.net/annotated-catalogue/ ?year=2018&abstract=2018_03_0&lang=ua&stqa=65 (дата звернення: 15.03.2024).

УДК 159.922

Прокопенко Сергій Сергійович,
здобувач другого (магістерського) рівня освіти навчальної групи ПСМз-23-1
Науковий керівник:
Клевець Любов Миколаївна,
кандидат психологічних наук, лікар-психіатр, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

НЕЙРОПСИХОЛОГІЯ ЛІДЕРСТВА

Важливо зазначити, що нейропсихологія лідерства - це складна та швидко розвиваюча область емпіричних досліджень. Існує багато етичних міркувань щодо використання нейротехнологій у лідерстві, які потребують ретельного вивчення та обговорення. Незважаючи на ці виклики, нейропсихологія лідерства має великий потенціал допомогти розвивати кращих лідерів суспільства й створювати більш ефективні та етичні організації.

Метою нейропсихології лідерства є прагнення дослідити біологічні механізми, що лежать в основі людської поведінки, когнітивних функцій та емоцій. У контексті розвитку лідерства нейропсихологія може допомогти нам вирішити основні власні задачі:

- Краще зрозуміти, «що» робить ефективного лідера.
- Розвинути навички лідерства.
- Підвищити самосвідомість лідерів.
- Покращити комунікацію та співпрацю.
- Підвищити емоційний інтелект [1].

Нейропсихологія лідерства - це нова та захоплююча область досліджень, яка має потенціал допомогти нам краще зрозуміти як ми можемо розвивати свої лідерські якості і що перетворює керівника на ефективного лідера. Тому, 2 *актуальність* даної проблеми обумовлена зростанням поширення розуміння ролі мозку в лідерських якостях:

По-перше: дослідження показують, що певні нейронні мережі та хімічні речовини в мозку відіграють важливу роль у таких лідерських якостях, як

прийняття рішень, мотивація, емпатія та харизма. Нейропсихологія може допомогти нам краще зрозуміти, як ці якості розвиваються та як їх можна покращити.

По-друге: зростає потреба в ефективних лідерах у сучасному світі: у складному та мінливому світі, де лідери стикаються з постійними викликами, важливо мати ефективні лідерські навички. Нейропсихологія може допомогти нам навчити лідерів кращим навичкам прийняття рішень, управління стресом, спілкування та мотивації інших.

По-третє: сьогодні настала можливість застосування нейротехнологій для покращення лідерських якостей: нейротехнології, такі як нейрофідебек та нейростимуляція, можуть використовуватися для покращення певних нейронних мереж, пов'язаних саме з лідерськими якостями, що може допомогти лідерам розвивати навички, які їм важко покращити самостійно.

По-четверте: етичні міркування щодо використання нейротехнологій у лідерстві. Важливо обговорити етичні міркування щодо використання нейротехнологій для покращення лідерських якостей, а це включає головні питання про те, чи справедливо використовувати ці технології для отримання переваги над іншими, чи може це призвести до маніпулювання людьми, і хто буде контролювати доступ до цих технологій? [2].

В останні роки разом з нечіткими системами великий інтерес викликає проблематика нейронних мереж і генетичних алгоритмів. Ці напрямки відносяться до наукової області, обумовленої в англомовній літературі терміном «Computational Intelligence». У свою чергу, нейроні мережі дозволяють вибирати відповідні *параметри* для самих генетичних алгоритмів (параметри схрещування і мутації).

Людей завжди цікавило їхнє власне мислення. Це самопитання, «думання мозку самого про себе» є, можливо, відмітною рисою людини. Саму 3 філософію нейронних мереж можна закласти у фундамент нечітких систем, що у результаті знаходять здатність до навчання [4].

Нейробіологи і нейроанатоми досягли в цій області значного прогресу. Ретельно вивчаючи структуру і функції нервової системи людини, вони багато чого зрозуміли в «*електропроводці*» мозку, але мало довідалися про його *функціонування*.

У процесі нагромадження ними знань з'ясувалося, що мозок має приголомшуючу складність. Сотні мільярдів нейронів, кожний з яких з'єднаний із сотнями або тисячами інших, утворюють систему, що далеко перевершує наші самі сміливі мрії про суперкомп'ютери.

На сьогоднішній день існують дві взаємно збагачуючі одна одну мети нейронного моделювання:

перша – зрозуміти функціонування нервової системи людини на рівні фізіології і психології;

друга – створити обчислювальні системи (штучні нейроні мережі), що виконують функції, подібні до функцій мозку соціативної пам'яті і керування.

У порівнянні з традиційними комп'ютерами з архітектурою «фон Неймана», мозок людини має багато інших якостей:

- Низьке енергоспоживання.
- Толерантність до помилок.
- Адаптивність.
- Здатність до навчання й узагальнення.
- Розподілене представлення інформації і паралельні обчислення [3].

Механізм природного мислення базується на збереженні інформації у вигляді образів. Штучні нейронні мережі дозволяють створення паралельних мереж, їх навчання та вирішення інтелектуальних завдань, не використовуючи традиційного програмування. В лексиконі розробників та користувачів нейромереж присутні слова "поводити себе", "реагувати", 4 "самоорганізовувати", "навчати", "узагальнювати" та "забувати" різноманітних з'єднань. Але для реалізації штучних мереж присутні фізичні обмеження. Об'єднуючись у мережі, штучні нейрони утворюють систему обробки інформації, яка забезпечує ефективну адаптацію моделі до постійних змін з боку зовнішнього середовища. В процесі функціонування мережі відбувається перетворення вхідного вектора сигналів у вихідний. Конкретний вид перетворення визначається архітектурою нейромережі, характеристиками нейронних елементів, засобами керування та синхронізації інформаційних потоків між нейронами. Важливим фактором ефективності мережі є встановлення оптимальної кількості нейронів та типів зв'язків між ними [5].

Тому, нейропсихологія може допомогти нам вирішити основні власні задачі у вихованні лідерства, а саме:

- Нейропсихологічні дослідження можуть ідентифікувати певні нейронні мережі та хімічні речовини в мозку, які відіграють важливу роль у таких лідерських якостях, як *прийняття рішень, мотивація, емпатія та харизма.*

- Це розуміння може допомогти нам краще оцінити *потенційних* лідерів та розробити *програми розвитку лідерства,* які фокусуються на розвитку цих якостей.

- Нейропсихологічні методи, такі як ***нейрофідебек*** та ***нейростимуляція***, можуть використовуватися для покращення певних нейронних мереж, пов'язаних з лідерськими якостями. Це може допомогти лідерам розвивати навички, які їм важко покращити самостійно, наприклад, *управління стресом, емоційний контроль та прийняття складних рішень.*

- Нейропсихологічні оцінки можуть допомогти лідерам краще зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, а також те, як їх мозок працює під тиском. Це розуміння може допомогти лідерам розвивати більш ефективні *стратегії управління та прийняття рішень.*

- Нейропсихологічні дослідження можуть допомогти нам краще зрозуміти, як люди *обробляють* та *розуміють інформацію*, а також як вони *реагують* на *емоційні сигнали*. Це розуміння може допомогти лідерам покращити свою комунікацію з іншими та створити більш згуртовані та продуктивні команди.

- Нейропсихологічні дослідження показують, що емоційний інтелект - це важлива лідерська якість, яка пов'язана з емпатією, самосвідомістю та управлінням емоціями. Нейропсихологічні методи можуть використовуватися для розвитку емоційного інтелекту лідерів [7].

Нейропсихологія лідерства - це нова та міждисциплінарна область досліджень, яка поєднує знання нейронауки, психології та менеджменту для вивчення того, як мозок впливає на лідерську поведінку та прийняття рішень яка має великий потенціал допомогти нам розвивати кращих лідерів та створювати більш ефективні та етичні організації. Нейропсихологічні оцінки можуть допомогти лідерам краще зрозуміти свої сильні та слабкі сторони. Нейропсихологічні дослідження показують, що емоційний інтелект - це важлива лідерська якість, яка пов'язана з емпатією, самосвідомістю та управлінням емоціями. Однак важливо пам'ятати, що нейропсихологія - це складна наука і існує багато етичних міркувань щодо використання нейротехнологій у лідерстві. Необхідні додаткові дослідження для кращого розуміння того, як нейропсихологія може використовуватися для покращення лідерських якостей, але незважаючи на ці виклики, нейропсихологія лідерства - це захоплююча нова область досліджень, яка може допомогти нам краще зрозуміти, «що?» робить великих лідерів [6].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Л. Тумецької. Х. : Віват, 2019. 512 с. (Серія «Саморозвиток»).

2. Гоулман Д., Бояціс Р., Маккі Е. Емоційний інтелект лідера / пер. з англ. В. Глінка. Київ : Видавництво «Наш формат», 2019. С. 288.

3. Девідсон Р., Гоулман Д. Нове «Я». Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок / пер. О. Асташова. Київ : Наш формат, 2019.

4. Сьюзен Д. Емоційна спритність. Як почати радіти змінам і отримувати задоволення від роботи та життя / пер. Л. Герасимчук. Міжнародні видання (КСД). 2018.

5. Journal of Abnormal Child Psychology. URL : https://elibrary/ip_restricted.asp http://www.psychotherapy.org/sites-links.htm#sites – англомовний перелік професійних сайтів з різних напрямів психотерапії. Інформ. ресурси.

6. Міністерство освіти і науки України / офіційний вебсайт. URL : http://www.mon.gov.ua

7. Вуйец Т. Про 3 способи, якими мозок породжує сенс. Моллі Крокетт. Не вірте гучним словам про мозок. 2022.

УДК 316.614:364.124

Резнік Вероніка Сергіївна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ФБ-23-1
Науковий керівник:
Берташ Марія Ігорівна,
викладач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

ВПЛИВ ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ: ВИКЛИКИ Й МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ ОСВІТИ ТА СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

На сучасному етапі цифрова трансформація суттєво впливає на соціалізацію особистості, особливо через зростання використання соціальних мереж та вплив онлайн-комунікацій на формування соціальних навичок, інтересів та цінностей у молодого покоління. Інтернет та соціальні мережі створюють нові способи взаємодії та сприйняття світу для молоді, впливаючи на їхнє уявлення про себе, оточуючий світ та способи спілкування.

Соціальні мережі стали ключовим інструментом для спілкування та обміном інформацією. Вони впливають на формування і утримання соціальних зв'язків, розвиток особистості, визначення інтересів та цінностей через поділ контенту, ідеалів краси, стереотипів. Віртуальне спілкування може впливати на розвиток соціальних навичок молодих людей, оскільки воно відбувається в інший спосіб, ніж традиційне офлайн-спілкування, що може викликати проблеми у розвитку емпатії, адаптації до невербальних сигналів та інших соціальних навичок.

Можна виділити наступні ризики, з якими пов’язана захопленість соціальними мережами:

1. Представлення людиною особистої інформації.

Широко відомими є випадки, коли людина ставала жертвою злочинців, що натрапили на неї завдяки інформації розміщеної на персональній сторінці. Сучасні ресурси дозволяють отримати повний портрет користувача, починаючи від музичних вподобань та закінчуючи рівнем доходу та статків.

2. Наявність недостовірної інформації.

Під час спілкування в мережі Інтернет, ви не можете бути впевненими в тому, що ваш співбесідник саме та людина, за яку себе видає. Крім того, велику долю інтернет-злочинів становить фітинг, коли шляхом обману аферисти дізнаються конфіденційну інформацію.

3. Залежність.

Інтернет-залежність вже давно є визнаною формою психічного захворювання, а соціальні мережі є ще одним його проявом. Люди починають більше піклуватися не досягненнями в реальному житті, а про свій імідж в інтернеті, що викликає відповідні відхилення [1, с. 509–511].

4. Кібербулінг.

Він, безперечно, представляє серйозний негативний вплив соціальних мереж і інших онлайн-платформ на особистість, особливо на молодше покоління. Це форма цифрового насильства, коли люди використовують технології та мережеві ресурси для приниження, залякування, образ, провокування конфліктів або іншої форми негативного впливу на особистість у віртуальному середовищі.

Кібербулінг – це умисні дії, що скоюються однією особою або групою осіб відносно іншої особи, посередництвом електронних засобів комунікації, з метою завдання шкоди, що можуть здійснюватися напряму, або анонімізовано і можуть призвести до низки негативних наслідків в результаті створення ситуації напруження, тиску, залякування, переслідування. Уподібнюючись традиційному булінгу, і кібербулінг передбачає нерівність в силі або владі агресора та жертви. Однак влада в кіберпросторі має і особливості: переслідувач анонімний, може ховатися за хибними ідентичностями і звертатися до великої аудиторії. Також агресор має постійний доступ до жертви через електронні пристрої [2, с. 247–251].

Порівнявши поведінку жертв булінгу та кібербулінгу, можна відзначити чіткий портрет "жертви" у обох випадках. Важливо підкреслити, що будь-яка дитина може стати об'єктом насильства.

Отже, вивчення впливу цифрової трансформації, зокрема соціальних мереж та онлайн-комунікацій, на соціалізацію молодого покоління є важливим для розуміння сучасних тенденцій у формуванні особистості та розвитку ефективних стратегій підтримки. Цифрові технології можуть відкривати нові можливості для самовираження, навчання та спілкування, що може позитивно впливати на розвиток особистості. Водночас, вони також приносять ризики, такі як кібербулінг, віртуальна ізоляція та залежність від

технологій, що можуть негативно впливати на психічне та емоційне здоров'я молоді. Тому, подальше вивчення цього питання дозволить належним чином розуміти та враховувати нові виклики та можливості, які виникають у процесі соціалізації молодого покоління в умовах цифрової ери.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Луц Т. Є., Каковський В. О. Вплив соціальних мереж на людину. *Енергетика. Екологія. Людина* : матеріали наук.-тех. конф., м. Київ, 2012 р. / НТУУ «КПІ». К., 2012. С. 509–511.

2. Міхеєва О., Корнієнко М. Кібербулінг як соціально-педагогічна проблема. *Молодий вчений*. 2018. Вип. 11 (63). С. 247–251.

УДК 159.923

Рушинець Тетяна Миколаївна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПСМЗ-23-2
Науковий керівник:
Сова Маргарита Олександрівна,
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Кризова ситуація – стан, коли виникають серйозні загрози чи проблеми, які можуть призвести до негативних наслідків чи втрат для організації, індивіда чи суспільства загалом. Кризи можуть бути спричинені різними факторами, такими як природні катастрофи, економічні колапси, політичні конфлікти, технологічні аварії, охорона здоров'я тощо [2, с. 54].

Кризові ситуації вимагають швидкої та ефективної реакції для мінімізації збитків та вжиття заходів для відновлення нормального функціонування. Одним із ключових завдань в управлінні кризами є визначення можливих ризиків та розробка стратегій запобігання або пом`якшення кризових ситуацій.

Організації та держави повинні мати плани, процедури та ресурси для ефективного управління кризовими ситуаціями. Важливо вміти швидко приймати рішення, координувати дії, забезпечити зв'язок та інформаційну взаємодію між різними структурами та зацікавленими сторонами.

Кризові ситуації можуть бути фактором, що викликає, для змін та інновацій, оскільки вони підштовхують людей до рішучих дій і прийняття нових підходів для подолання проблем. Однак вони також можуть створювати серйозні загрози для стабільності та безпеки, тому важливо розвивати навички управління кризами та готовність до них.

У кризовій ситуації особистість може виявляти різні дії в залежності від своїх індивідуальних характеристик та здібностей. Кожна людина унікальна і може виявляти різні комбінації цих дій у кризовій ситуації. Важливо розуміти, що впливають на такі дії різні фактори, включаючи характер та особистісні особливості, досвід, середовище та доступ до ресурсів та підтримки.

Ось кілька способів, якими особистість може захистити себе у кризовій ситуації:

1. Самозаспокоєння. Особистість може застосовувати методи самозаспокоєння, такі як глибоке дихання, медитація або інші розслаблення, щоб знизити рівень стресу і тривоги.

2. Аналіз ситуації. Особистість може аналізувати ситуацію, щоб краще розуміти її та знайти можливі шляхи вирішення проблеми.

3. Пошук підтримки. Особа може звернутися до довірених друзів, сім'ї або професіоналів (психологів, консультантів), щоб отримати емоційну та практичну підтримку.

4. Розвиток здатності пристосовуватися до стресу та відновлюватися після нього. Це може включати розвиток оптимістичного мислення, вивчення нових навичок і постановку реалістичних цілей.

5. Встановлення пріоритетів. Особистість може визначити, які завдання та обов'язки важливі в даний момент і зосередитись на них, відкладаючи менш термінові речі на потім.

6. Пошук позитивних аспектів. Особистість може спробувати знайти позитивні аспекти у кризовій ситуації, такі як можливість особистісного зростання, перегляд своїх пріоритетів або знаходження нових можливостей.

7. Підтримуючий спосіб життя. Особа повинна стежити за своїм способом життя, включаючи здорове харчування, фізичну активність та сон, щоб підтримувати своє фізичне та психічне здоров'я під час кризи [1, с. 74–77].

Важливо розуміти, що захисні механізми можуть бути різними у різних особистостей, і кожен може розвинути власну стратегію самозахисту у кризі.

У кризових ситуаціях психологічний захист особи може виявлятися по-різному. Наведемо основні особливості психологічного захисту в таких умовах:

1. Закриття: Особистість може намагатися піти в себе та відмовитися від навколишньої реальності. Це може виявлятись у уникненні спілкування, ізоляції від інших людей та запереченні ситуації.

2. Заперечення: Особа може відмовлятися визнавати та усвідомлювати кризову ситуацію, перебільшуючи свої можливості та мінімізуючи загрозу. Це дозволяє зберегти психічну рівновагу та уникнути паніки.

3. Раціоналізація: Особистість може шукати різні логічні та пояснення для кризи, намагаючись зробити її більш зрозумілою та переборною. Наприклад, вона може приписувати кризу зовнішнім обставинам чи діям інших людей.

4. Проекція: Особистість може перенести свої негативні емоції та думки на інших людей або об'єкти, щоб знизити свою тривогу. Наприклад, вона може звинувачувати інших у своїй ситуації або звинувачувати оточуючих у негативних наслідках кризи.

5. Регресія: Особистість може повернутися до більш ранніх стадій розвитку та використовувати поведінку чи стратегії, характерні для дитячого віку. Це може виявлятися у підвищеній емоційній залежності від інших людей, догляді у фантазії чи спрощенні мислення.

6. Компенсація: Особистість може намагатися компенсувати втрати або недоліки, спричинені кризою, шляхом активного прагнення досягти успіху в інших сферах життя. Наприклад, вона може присвятити себе роботі чи захопленню, щоб забути про труднощі.

7. Уразливість: Особистість може стати більш чутливою до критики та образ, переживаючи їх як загрозу чи атаку на свою особистість. Це може бути спробою зберегти самооцінку та захиститись від подальших пошкоджень [1, с. 91–94].

Отже, важливо відмітити, що кожна людина є унікальною і може використовувати різні види психологічного захисту в кризових ситуаціях. Крім того, захисні механізми можуть бути як корисними, так і шкідливими для психічного здоров'я особистості, їх використання може залежати від контексту та індивідуальних особливостей кожної людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

2. Кузікова С. Б. Життєва криза і саморозвиток особистості. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матеріали І Міжнародної науково-практичної конференції, м. Суми, 19–20 лютого 2015 р. / за ред. : С. Б. Кузікової, І. М. Щербакової та ін. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. С. 53–55.

3. Українець Л. П. Особливості самообмеження особистості у критичних ситуаціях життя. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції 28 лютого – 1 березня 2019 року. Суми, 2019. С. 106.

УДК 159.944.3

Сайкова Олена Олександрівна,
здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня навчальної групи ПСМЗ-23-1 спеціальності 053 «Психологія»
Науковий керівник:
Пєтухова Ірина Олексіївна,
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

СПОСОБИ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В КОЛЕКТИВІ

Психологічний клімат у колективі зазвичай є важливим мотиваційним компонентом, який спонукає співробітників до особистісного і професійного зростання. Розуміння цього факту керівником організації спонукає до формування саме позитивного, сприятливого клімату. Зазначимо, що науковій літературі психологічний клімат розглядається як складний і багатогранний феномен, який охоплює емоційний стан, міжособистісні відносини та взаємодію між членами колективу. Це комплексний емоційно-психологічний стан колективу, що відображає загальний психологічний настрій і ступінь задоволеності працівників різними факторами життєдіяльності колективу і має вирішальне значення для ефективності роботи, задоволеності співробітників своєю діяльністю та загальної атмосфери в організації [1]. Структура психологічного клімату охоплює міжособистісні відносини між підлеглими та відносини між підлеглими та керівництвом. Ці відносини безпосередньо впливають на згуртованість колективу, мотивацію та загальну продуктивність праці. Психологічний клімат може бути сприятливим або несприятливим, залежно від наявності позитивних чи негативних емоцій, конфліктів та загального емоційного фону серед співробітників.

Вплив керівництва на психологічний клімат є значним. Лідерські якості керівника, його здатність налагодити ефективну комунікацію та взаємодію в колективі, а також створення умов для задоволення потреб і інтересів співробітників мають критичне значення.

До основних факторів, що впливають на психологічний клімат відносять:

1. Суб'єктивне задоволення співробітника від роботи: коли виробничі завдання враховують індивідуальні особливості та уподобання співробітників, це однозначно сприяє задоволенню та більшій мотивації.

2. Комунікація: відкритість і прозорість у спілкуванні позитивно впливають на атмосферу в колективі. Ефективна комунікація є ключовим фактором у формуванні позитивного психологічного клімату.

3. Перспективи кар'єрного зростання. Визнання і заохочення професійного розвитку сприяють підвищенню внутрішньої мотивації та відданості організації.

4. Умови праці. Фізичний та емоційний комфорт на робочому місці безпосередньо впливають на продуктивність та ефективність працівників.

5. Баланс між роботою та особистим життям. Важливість врахування особистих обставин та потреб співробітників.

До рекомендацій щодо поліпшення психологічного клімату варто віднести:

1. Створення механізмів зворотного зв'язку. Регулярне обговорення робочих моментів, проблем та досягнень сприяє підвищенню відкритості та довіри в колективі.

2. Організація корпоративних заходів. Неформальне спілкування поза межами робочого середовища допомагає зміцнити взаєморозуміння та співпрацю між співробітниками.

3. Програми розвитку та навчання. Інвестування в професійний розвиток співробітників не тільки збільшує їхні компетенції, але й демонструє зацікавленість організації у їхньому добробуті та кар'єрному зростанні.

Психологічний клімат у колективі не виникає сам по собі – це результат свідомих зусиль керівництва та кожного члена команди. Створення сприятливого середовища, де кожен відчуває підтримку, довіру та повагу, вимагає постійної роботи над собою і своїми взаєминами з колегами. Такий підхід не лише покращує атмосферу в колективі, але й сприяє зростанню ефективності роботи та загальному успіху організації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безай В. В. Управлінська діяльність. Психологічний клімат і мотивація діяльності працівників. URL : https://center.kr-admin.gov.ua/News/Bezay.pdf

УДК 159.944.3

Сергєєв Микита Олександрович,
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня навчальної групи ПСМЗ-23-1 спеціальності 053 «Психологія»
Науковий керівник:
Пєтухова Ірина Олексіївна,
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КОРПОРАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ

Корпоративна культура у науковій літературі розглядається як система норм, правил, цінностей, ідеалів та переконань, які характеризують компанію і надають їй ідентичності. Вона визначає, яким чином співробітники взаємодіють між собою та з клієнтами або іншими сторонами, а також впливає на прийняття рішень всередині організації. Корпоративна культура на формальному рівні представлена через місію, бачення та цінності компанії, на неформальному – через офісний етикет, стиль керівництва, анекдоти та щоденну робочу практику.

Поняття корпоративної культури почало активно формуватися у 1980-х роках, коли дослідники та бізнес-лідери визнали, що культурні фактори відіграють критичну роль у успіху компанії. Лідери думок, такі як Едгар Шайн та Том Пітерс, підняли обговорення корпоративної культури до рівня стратегічної важливості.

До основних елементів корпоративної культури відносять:

1. *Цінності та переконання*, які визначають, що вважається важливим у компанії: цінності є основою для розробки правил поведінки та стандартів, які впливають на повсякденні дії і рішення співробітників.

2. *Норми*: встановлені та загальноприйняті правила поведінки, які допомагають співробітникам розуміти, як очікується, що вони поводитимуться у робочому середовищі. Норми можуть бути формальними, такими як дрес-код, або неформальними, як етикет спілкування.

3. *Символи та артефакти*: фізичні предмети або візуальні символи, які представляють культуру компанії. Це може бути корпоративний логотип, дизайн офісу, уніформа або навіть технології, які використовуються на робочому місці.

4. *Ритуали та церемонії*: повторювані дії, що мають символічне значення, які підтримують спільні цінності і створюють почуття спільноти серед співробітників. Наприклад, щорічні збори компанії, корпоративні свята або регулярні зустрічі команд.

5. *Мова:* Специфічний жаргон, абревіатури або сленг, який використовують у компанії, що може слугувати як бар'єр або засіб інтеграції нових співробітників [2].

Корпоративна культура має значний вплив на продуктивність та задоволеність роботою співробітників. Сильна, позитивно спрямована культура може покращити командну роботу, знизити текучість кадрів та збільшити загальну ефективність. З іншого боку, слабка або негативна культура може призвести до поганого морального стану, високої текучості кадрів і зниження продуктивності.

Розуміння та культивування корпоративної культури є важливим аспектом управління, особливо в умовах глобалізації та швидких змін у бізнесі. Лідери, які здатні ефективно управляти культурою своєї організації, мають більше шансів досягти довгострокового успіху.

До основних компонентів успішної корпоративної культури відносять:

*Лідерство***:** лідери повинні активно демонструвати та сприяти культурним цінностям.

Комунікація: відкритість та прозорість у спілкуванні є життєво важливими для підтримки позитивної атмосфери.

Адаптація: здатність адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі та внутрішніх потребах є критичною для тривалого успіху [1].

Формування корпоративної культури в організації сприяє розвитку згуртованості та ефективності в колективі, формуванню організаційної ідентичності, залученню креативних співробітників, які виводять організацію на більш високий рівень функціонування.

Для реалізації ефективної корпоративної культури в організації необхідними є:

Регулярний огляд і оцінка культури через анкетування, інтерв'ю, інші засоби зворотного зв'язку для вимірювання стану корпоративної культури.

Програми розвитку та навчання: організація корпоративних тренінгів, семінарів для підвищення обізнаності, залучення нових співробітників, розкриття творчого потенціалу уже працюючих.

Заходи зі зміцнення командного духу: корпоративні заходи, тімбілдинг, що сприяють згуртованості та покращенню міжособистісних відносин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Койл Д. Культурний код. Секрети надзвичайно успішних груп і організацій. 2018. 287 с.

2. Лайкер Дж., Хосеус М. Корпоративна культура TOYOTA. 2017. 344 с.

УДК 159.923.2:005

Сілаєв Юрій Володимирович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти академічної групи ПСМз-23-1
Науковий керівник:
Дєніжна Світлана Олександрівна,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТОЇ КРИЗИ

Життєва криза є складним феноменом індивідуального життя людини.

Життєва криза – феномен внутрішнього світу людини, який виявляється в різних формах переживання непродуктивності свого життєвого шляху та є його поворотним пунктом, який виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого задуму [1].

С. Д. Максименко вважає, що життя є постійним випробовуванням людського «Я», постійним змаганням особистості за себе і за ті позаособистісні, трансцендентні цінності, в яких вона втілюється і які втілюють у собі смисли її буття. Що ж виступає центральним моментом у цих життєвих випробуваннях?

Це – особистісна криза, сутність якої, на наш погляд, полягає в тому, що особистість емпірична чи, що набагато гірше, трансцендентна особистість у тому різновиді свого існування, в якому вона опинилася в даних обставинах, в даному хронотопі буття втрачає здатність долати смислові, ціннісні, екзистенційні перешкоди на життєвому` шляху і опиняється на порозі втрати власного буття.

Як відомо, психологія розрізняє різні види криз. Принаймні на рівні термінологічного апарату можна констатувати широке розмаїття та неоднозначність відповідних термінів: «духовна криза», «екзистенційна криза», «життєва криза», «моральна криза», «криза смислу життя», «криза ідентичності», «вікова криза», «криза професійного розвитку», «особистісна криза», «криза смислу», «криза безглуздості» і т. п. Крім того, існують поняття, що

позначають феномени, нерозривно пов'язані з проблемою кризи особистості: «внутрішній конфлікт», «внутрішньоособистісний конфлікт», «екзистенційний вакуум», «переживання», «кризова ситуація» та ін. [2].

Кризи, що їх переживає кожна особистість, бувають нормальними (нормативними, прогресивними) та анормальними (ненормативними, регресивними).

За змістом та характером психологічної проблеми, що спричинила життєву кризу, а також з позиції особистісних ролей (рольова теорія), виділяють наступні види життєвих криз:

1. Кризи становлення особистості (вікові кризи).

2. Кризи здоров'я (втрата здоров'я).

3. Термінальні (невідворотні) кризи (невиліковна хвороба, смертельний вирок суду та ін.).

4. Кризи значущих стосунків (смерть близької людини, вимушена розлука, розлучення, кризи кохання та ін.).

5. Кризи особистої автономії (позбавлення волі, фатальна залежність від інших людей та ін.).

6. Кризи самореалізації (втрата роботи, вихід на пенсію, банкрутство, втрата соціального статусу та ін.).

7. Кризи життєвих помилок (переживання внаслідок зради або злочину, втрата коштовної речі, кризи гріха та ін.) [1].

Т. М. Титаренко, визнаний експерт у психології криз, вважає, що соціальна дійсність, як політична, так і економічна, нерідко стає для особистості потужним стресогенним чинником, а довготривалий стрес зазвичай виступає провокатором життєвої кризи. Кризові життєві ситуації, викликані військовим конфліктом, помітно погіршують здоров'я населення нашої країни, і розробка реабілітаційних соціально-психологічних технологій є, безумовно, актуальним науковим завданням. Тема психологічного здоров'я, його збереження і оновлення, шляхів профілактики і реабілітації щодня стає все більш актуальною, оскільки запит на кваліфіковану психологічну допомогу різним категоріям населення України, включаючи комбатантів, переселенців, членів сімей поранених і загиблих, постійно збільшується [3].

Людині, яка переживає кризу, доводиться докорінно себе перетворювати, відмовляючись від звичного і зручного уявлення про власну цінність, про своє призначення у цьому світі. Як відомо, ставлення до себе хочеться обов'язково зберегти, і тоді доводиться починати рух у якийсь невідомий бік, уявляти життя не таким, як раніше, шукати нові засоби самопрояву. Так

чи інакше, зберегти усталені цінності, коли змінюється життєвий задум, не вдається. Інакшим стає ставлення до світу, інакшим виявляється образ самого себе, а цей процес ніколи не буває швидким або безболісним.

У кризовій ситуації всі ми втрачаємо психічну гнучкість, сприймаємо все якось надто прямолінійно, тимчасово стаємо зовсім дезадаптованими, не можемо пристосуватися до обставин, які змінилися. Параліч волі не дає змоги діяти, гнів або апатія заважають реальному погляду на речі. Допомогти собі в опануванні можливо, якщо спробувати визначитися з приводу типового для кожної особистості ставлення до неприємних новин, тривожних несподіванок, життєвих обставин, що травмують [4].

Розглянемо *найхарактерніші типи ставлення до кризової ситуації* та що радить робити Т. М. Титаренко, щоб допомогти собі.

Ігнорувальне ставлення. Людина не хоче або не може сприймати, переживати, усвідомлювати наслідки того, що відбувається з нею і навколо неї. Що робити? Знайти у своєму внутрішньому просторі те місце, де живуть бажання, хотіння, мрії, фантазії про хороше життя.

Придивитися до власних дитячих фотокарток, щоб пригадати себе іншою – вільною, веселою, спонтанною, сміливою. Такий досвід є практично в кожного, і до нього бажано час від часу повертатися.

Шлях подолання ігнорувального ставлення до кризи полягає в уважності до себе і своїх життєвих обставин, усвідомленні своїх ресурсів і прийнятті обмежень, розумінні свого права на помилку, на ризик, на вчинок.

Перебільшувальне ставлення. Коли замість ігнорування симптомів кризи у людини виникає паніка, що зростає як гірська лавина, йдеться про протилежне ставлення до кризової ситуації.

Яким чином долати перебільшувальне ставлення до складних життєвих ситуацій? Бажано разом із психотерапевтом цілеспрямовано попрацювати над власною самооцінкою, знайти давні причини добре компенсованої, прихованої невпевненості в собі, у власних силах, у можливості змінювати власне життя за будь-яких обставин. Бажано знайти ті сфери у власному житті, де ще зберігаються, проявляються самостійність, автономність, творчі здібності. Спираючись на власні ресурси, необхідно рухатися до все більшого прийняття на себе відповідальності за кожний прожитий день, за власні плани й наміри.

Демонстративне ставлення. Деякі люди люблять підкреслювати, що їх ситуація найгірша, що доля до них найнесправедливіша, що життєвих випробувань у їх житті – як ні в кого. Як бути? З чого починати подолання

демонстративності? Ефективним кроком є робота з маніпуляціями, спроби усвідомити подібні зовнішні втручання та власні звичні ігри з оточенням.

Людині легше спочатку помітити маніпуляції інших людей, у які її включають, а вже потім знайти в собі сили для аналізу власних маніпулятивних впливів.

Волюнтаристське ставлення. Потрапивши у кризову життєву ситуацію, людина з волюнтаристським ставленням до власного життя починає з подвоєною енергією заперечувати дійсність. Як працювати з таким типом ставлення до кризової ситуації? Важливо щоразу щоразу намагатися помітити, зафіксувати, усвідомити різницю між зваженим рішенням і безжальним примушуванням.

Для цього корисно уявити ту частину себе, ту субособистість, яка так безжально керує життям, незважаючи ні на які обставини.

Відстежити її історію, зрозуміти походження. Відчути, хто і як стимулював її розвиток у далекі дитячі роки.

Продуктивне ставлення. Передбачає володіння цілою гамою стратегій самоопанування. Залежно від конкретної ситуації використання цих стратегій може бути досить гнучким, різнобічним, тоді як чотири попередні типи ставлень до кризи передбачали оволодіння переважно однією якоюсь стратегією, далеко не завжди адекватною ні стану людини, ні характеру ситуації [2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.

2. Особистість як суб’єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

3. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Частина 1. К. : Главник, 2007. 143 с.

4. Титаренко Т. М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров’я особистості в умовах довготривалої травматизації. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності* : матер. методол. семінару НАПН України. К., 2016. С. 42–51. URL : http://lib.iitta.gov.ua/704987/

УДК 37.013

Скуратівська Анна Русланівна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ФКБРЗ-23-1
Науковий керівник:
Дєніжна Світлана Олександрівна,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

ВПЛИВ СУЧАСНИХ ГАДЖЕТІВ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ І РЕЗУЛЬТАТИ ЇХ НАВЧАННЯ В ШКОЛІ

Вступ. Здоров'я людини традиційно вважається однією з найважливіших цінностей суспільства, це основа економічного та духовного розвитку держави. Здоров'я – це єдиний засіб, доступний людині для досягнення високої мети: реалізації всіх народжених нею талантів і здібностей. Однак середовище, в якому ми живемо, і звички, які ми маємо, можуть бути шкідливими та мати негативний вплив на здоров'я. У розбудові національної освіти України XXI століття серед першочергових завдань української освіти – виховання в учнів ставлення до власного та чужого здоров'я як найвищої соціальної цінності. Далі відбувається формування духовних інтересів і здібностей щодо збереження і вдосконалення фізичних, розумових, соціальних і моральних якостей дітей.

Мета дослідження полягає у встановленні впливу сучасних гаджетів на фізичну активність молодших школярів та результати їх навчання у школі.

Основна частина. Сучасні технології, такі як смартфони, планшети та комп'ютери, можуть негативно вплинути на фізичну активність молодших школярів, оскільки спричиняють зменшення кількості часу, який діти проводять на вулиці чи займаються спортом. Натомість вони можуть проводити більше часу перед електронними екранами.

Крім того, використання гаджетів також може вплинути на успішність навчання молодших школярів. Наприклад, якщо діти проводять багато часу за іграми та соціальними мережами, це може негативно вплинути на їхню концентрацію та здатність до навчання.

Дослідження показали, що діти, які проводять більше часу за фізичною активністю, мають вищі успіхи в навчанні, ніж діти, які проводять більше часу за комп'ютером та iPad. Тому важливо давати молодшим школярам можливість більше рухатися та займатися спортом, а також обмежити час, який вони проводять із гаджетами.

Крім того, технологію можна використовувати для посилення інтерактивного характеру освіти, наприклад, шляхом використання освітніх програм та ігор, які покращують процес навчання та заохочують участь дітей.

Батькам і вчителям також важливо підтримувати пропорційну кількість гаджетів і фізичної активності. Наприклад, вони можуть пропагувати ідею, що діти повинні проводити час на свіжому повітрі, займатися спортом, гуляти та відвідувати уроки фізкультури. Крім того, школи можуть створювати різні умови для фізичної активності, наприклад, організовуючи спортивні заходи, надаючи спортивні майданчики та обладнання, організовуючи рекреаційні заходи.

Крім того, школи можуть використовувати технологію для сприяння фізичній активності, наприклад, запроваджуючи унікальні програми чи відеоігри, які поєднують вправи зі знаннями. Ці інноваційні підходи надихають дітей брати участь у фізичній активності та покращують їхні навчальні здібності.

Загалом, життєво важливо знайти компроміс між кількістю технологій і фізичною активністю, яку використовують діти, і надати їм можливість використовувати технології корисним і продуктивним способом.

Визнається важливість фізичної активності для здоров'я та освіти дітей, тому також важливо звернути увагу на вплив сучасних технологій на якість дитячого сну. Дослідження показали, що використання гаджетів перед сном може негативно вплинути на якість і тривалість сну, це може призвести до зниження фізичної активності та успішності в школі. Тому життєво важливо звести до мінімуму використання гаджетів перед сном і забезпечити дітям достатньо часу для відпочинку та сну [1].

Крім того, важливо пам'ятати, що використання гаджетів може позитивно вплинути на освіту дітей, якщо вони використовуються в корисний і продуктивний спосіб. Наприклад, сучасні технології можуть стати інструментом онлайн-навчання та розвитку здібностей учнів, що позитивно впливає на їхні навчальні результати.

Тому вкрай важливо надавати дітям пропорційну кількість фізичної та цифрової активності, а також обережно використовувати технології в освітньому процесі розвитку учнів.

Використання сучасних технологій може позитивно чи негативно впливати на фізичну активність молодших школярів у школі та їхні навчальні досягнення.

Позитивні наслідки використання гаджетів – розширення доступу до інформації та підвищення якості освіти. Наприклад, використання планшетів і комп'ютерів полегшує здатність дитини знаходити та вивчати нову інформацію, брати участь в інтерактивних вправах і тестах, що підвищує рівень знань дитини.

Однак згубний вплив гаджетів полягає в тому, що вони можуть зменшити фізичну активність дітей. Надмірне використання гаджетів може призвести до сидячого способу життя, що негативно впливає на здоров'я дітей і може призвести до таких проблем, як ожиріння, проблеми з розвитком, втрата зору тощо.

Висновки. Отже, вкрай важливо забезпечити пропорційну кількість фізичної та розумової активності молодших школярів, це допоможе їм розвиватися здорово та успішно. Для цього можна використовувати різні види рухової активності, включаючи спортивні ігри, прогулянки на свіжому повітрі, активний рух у школі та ін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Горобець І. А. Використання здоров'язбережувальних технологій у системі освіти. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, м. Краматорськ, 18–19 квітня 2018 року. Краматорськ : ДДМА, 2018. С. 183–189.

2. Лохвицька Л. Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати. *Валеологічна програма*. *Дошкільне виховання*. 2016. № 12. С. 10–12.

3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2016. 248 с.

УДК 159.9:658

Тарасенко Ірина Дмитрівна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПСМз-23-1
Науковий керівник:
Сова Маргарита Олександрівна,
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

ПОСЕРЕДНИЦТВО ПСИХОЛОГА ПІД ЧАС ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ У КОЛЕКТИВІ

Конфлікт завжди викликає специфічні емоційні переживання, такі як страх, тривога. Перш за все, варто зазначити що конфлікт – зіткнення протилежних інтересів і поглядів, напруження і крайнє загострення суперечностей, що призводить до активних дій, ускладнень, боротьби, що супроводжуються складними колізіями; ситуація, в якій кожна зі сторін намагається зайняти позицію несумісну з інтересами іншої сторони.

Конфлікт завжди викликає специфічні емоційні переживання, такі як страх, тривога.

Для вирішення конфлікту, за часту потрібна третя сторона - медіатор. У цій ролі доволі часто доводиться бути психологам.

Психологічне посередництво - це форма роботи психолога із врегулювання конфліктів, яка спрямована на розв'язання конкретних конфліктних ситуацій, це психологічна допомога людям у конфліктних ситуаціях, спрямована на відновлення порушених стосунків та їхнє продовження на новій, більш конструктивній основі.

Посередництво психолога виявляється надзвичайно важливим у будь-якому колективі, де різноманітність індивідуальних переконань, цінностей та робочих стилів може стати причиною конфліктів. Його завдання полягає в створенні сприятливого середовища для ефективного вирішення розбіжностей та відновлення гармонії в колективі.

Психолог, як посередник, має здатність емпатії та об'єктивності, що є ключовими елементами вирішення конфліктів. Він вміє слухати обидві сторони, розуміти їхні стандпоінти та враховувати особливості кожної ситуації.

Одним із методів, які використовує психолог, є активне включення в процес медіації, де сторони мають можливість вільно висловити свої почуття та потреби. Важливо, щоб учасники конфлікту відчували, що їхні голоси почули та розуміють.

Крім того, психолог може провести тренінги з комунікації та роботи в команді, щоб підвищити обізнаність колективу щодо конструктивних методів взаємодії та розв'язання конфліктів.

Завершуючи, важливо розуміти, що психологічне посередництво – це процес спільної роботи, спрямований на створення здорового та продуктивного робочого середовища для всіх учасників колективу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Долинська Л. В., Матяш-Заяц Л. П. Психологія конфлікту : навчальний посібник. К. : Каравела, 2017. 304 с. URL : https://pidruchniki.com/15280307/psihologiya/tipologiya_konfliktiv
2. Жаворонкова Г. В. Управління конфліктами : навч. посібник. К. : Кондор, 2018. 172 с. URL : http://pfor.com/book_359_glava_5_1.1._Zagalne_ponjattja_pro_kon.html]
3. Зайченко О. І., Кузнецова В. І. Управління людськими ресурсами : навчальний посібник / за ред. О. І. Зайченко. Івано-Франківськ : ЛілеяНВ. 2015. 232 с. URL : http://umo.edu.ua/images/content/depozitar/navichki_pracevlasht/uprav_l_resurs.pdf
4. Калениченко Р. А., Харіна О. Є., Доценко К. М. Основи психології та конфліктології для фахової підготовки економістів : навч. посібник. Ірпінь : Університет ДФС України, 2016. 308 с.
5. Осипенко О. В. Корпоративна конфліктологія. К. : Статут, 2022. 758 с.
6. Петрінко В. С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці : навчальний посібник. Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.

УДК 159.9

Терешко Аліна Оксентіївна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПСБ-23-1
Науковий керівник:
Заушнікова Марина Юріївна,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Сучасне суспільство постійно змінюється, динамічно розвивається і стає все більш мінливим. Саме це ставить перед молоддю нові виклики, пов'язані з адаптацією до швидкоплинного буття та кризових умов життєдіяльності. Ефективність адаптації особистості значно залежить від: уміння особистістю адекватно сприймати себе та свої соціальні взаємини; усвідомлювати власні потреби та можливості їх задоволення; розуміє мотиви власної поведінки, тобто від розвитку адаптивності. Адаптивність – це важлива життєва компетенція особистості. Вона допомагає людині справлятися з різними викликами, долати труднощі та досягати своїх цілей. Такі вроджені характеристики, як темперамент, інтелект, фізичний стан, емоційно-вольова сфера, відіграють важливу роль в розвитку адаптивності, відповідно, рівень адаптації можна істотно підвищити протягом життя за допомогою різних методів, зокрема, за допомогою виховання, навчання та саморозвитку.

У психологічні літературі під адаптацією розуміють «пристосування особистості до існування в соціумі відповідно до його норм і вимог, а також відповідно до потреб, прагнень, мотивів та інтересів самої особистості» [4; с. 146].

У світі, що постійно змінюється, адаптація стає все більш важливою. Молодь, яка володіє розвиненою адаптацією, краще підлаштовується до нових умов, легше знаходить роботу та досягає успіху в кар'єрі. Проте, зараз *українське суспільство стикається з безпрецедентними викликами, спричиненими жорстокою війною, розв'язаною росією.* Руйнування міст і сіл, об'єктів інфраструктури, об'єктів енергетики, загибель людей, втрата домів та роботи – все це призводить до глибоких психологічних та соціальних проблем.

Війна не лише руйнує інфраструктуру, але й завдає шкоди психіці людей. Пережиті страждання, страх за життя, тривожність за майбутнє – все це може призвести до психічних розладів та дезадаптації, особливо у молоді.

Тривалість війни посилює негативні емоції. Розчарування, депресія, невпевненість – ці стани стають все більш поширеними.

Руйнування традиційних форм соціалізації призвело до втрати чітких орієнтирів для молодого покоління [1].

Через втрату орієнтирів молодь стикається з труднощами у виборі життєвого шляху. Рішення більше не ґрунтуються на здібностях та інтересах, а натомість диктуються конкретними обставинами. Ця ситуація робить молоде покоління більш відповідальним за свою долю. Вони змушені самостійно приймати важливі рішення, не маючи при цьому необхідної підготовки та досвіду. З одного боку, війна та інші соціальні потрясіння оголили недоліки системи, що веде до відчуття незахищеності та недовіри до влади. З іншого боку, молодь прагне до самостійності та самореалізації, що дуже часто призводить до стресів [1].

Чи можна назавжди захиститися від стресів? Це бажання достатньо не нове і риторичне. Адже життя без стресів не існує, і ніколи б не сприяло набуттю життєвого досвіду молоддю. Людина, якій вдалося навіть у зрілому віці сховатися від стрімкого, насиченого подіями плину життя, не загартовувалася б, не розвивала в собі бійцівські якості, не сформувала б здатності долати перешкоди, витримувати навантаження, вперто йти до мети, досягати успіху і перемагати. Стрес, якщо він не надмірний, не дуже тяжкий і не тривалий, підвищує психологічний імунітет людини. А коли стресу забагато, життя втрачає свою привабливість, людина стає непродуктивною, дратівливою і пригніченою. З нею дедалі важче спілкуватися, співпрацювати, знаходити спільну мову. Зростає також імовірність виникнення в неї і загострення психосоматичних захворювань [2].

Актуальність та значущість дослідження соціально-психологічної адаптації молоді в кризових умовах життєдіяльності в Україні не викликають сумнівів. Розуміння психологічних особливостей адаптації та подолання стресу молоді дозволить краще зрозуміти як їм допомогти впоратися з викликами війни та зберегти психічне здоров’я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кордунова Н., Мудрак І., Дмитріюк Н. Особливості життєстійкості та адаптивності студентів у кризових ситуаціях. *Психологічні перспективи.* 2021. (38). С. 96–109.

2. Пєтухова І. О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л. М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України* : зб. наук. праць. Київ : НУОУ, 2022. Вип. 4 (68). С. 123–129. DOI 10.33099/2617-6858-2022-68-4-123-129 ; URL : http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/259004

3. Психологія особистості : навчальний посібник / укл. І. О. Пєтухова, Р. А. Калениченко, О. Г. Льовкіна та ін. ; за заг. ред. Є. М. Суліми. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2021. 338 с.

4. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / за наук. ред. Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. К. : Міленіум, 2011. 272 с.

5. Заушнікова М. Ю. Комунікативна компетентність як основа розвитку адаптивної поведінки здобувачів. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології* [Електронне видання] : тези доп. ІІ Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 17 лютого 2023 року / за заг. ред. С. М. Миронець. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2023. С. 95–99. ISBN 978-966-918-074-2 ; DOI : 10.31617/k.knute.2023-02-17 ; URL : http://surl.li/smrpn

УДК 316.422:159.9:37«20»(062.552)

Тіманова Галина Степанівна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПСМз-22-1
Науковий керівник:
Клевець Любов Миколаївна,
кандидат психологічних наук, лікар-психіатр, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ОДИН ІЗ ЕФЕКТИВНИХ ЗАСОБІВ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В сучасному освітньому середовищі викладачі вищих навчальних закладів стикаються з рядом викликів, які вимагають від них не лише фахової компетентності, але й високого рівня емоційного інтелекту. Постійні зміни в сфері освіти, велике навантаження та складні міжособистісні відносини можуть призводити до професійного вигорання, що негативно впливає на якість навчального процесу та загальний стан психічного здоров'я викладачів.

Взаємодія зі студентами вимагає від викладачів вміння встановлювати контакт, враховувати індивідуальні потреби та адаптувати підходи до навчання [2]. Розуміння студентських потреб, турбота про їхній академічний розвиток та вміння підтримувати їх в труднощах є важливими аспектами психологічної компетентності викладача.

Враховуючи, що «метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству, збагачення на цій основі інтелектуального, економічного, творчого, культурного потенціалу Українського народу, підвищення освітнього рівня громадян задля забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору» [1] вказує на те, що дослідження та розвиток емоційного інтелекту викладачів є актуальним

чинником, що може стати ефективним засобом запобігання професійного вигорання викладачів.

У дослідженнях Дж. Майєра та П. Саловея емоційний інтелект розглядається як «когнітивна здібність міркувати про емоції та використовувати емоції для поліпшення розумової діяльності, включає здатності точно розмежовувати емоції, викликати емоції для сприяння мисленню, розуміти емоції і емоційні знання і усвідомлено регулювати емоції, щоб сприяти емоційному й інтелектуальному зростанню» [5; 6].

Згідно з концепцією Д. Гоулмана емоційний інтелект – це «здатність людини тлумачити власні емоції і емоції оточуючих з тим, щоб використовувати отриману інформацію для реалізації власних цілей» [4].

Р. Бар-Он, у 2006 році, описав емоційний інтелект як комплекс здібностей, компетенцій і навичок, які впливають на здатність особи впоратися з викликами і тиском навколишнього середовища [3], що як найкраще описує викладацьку діяльність та самих викладачів.

Ці визначення демонструють важливі аспекти емоційного інтелекту, які включають у себе якісне розуміння та ефективне управління емоціями, що безпосередньо є ефективним чинником, який допомагає викладачам у побудові здорових міжособистісних відносин, що в свою чергу, стає профілактикою таких симптомів професійного вигорання, як емоційне виснаження та деперсоналізація.

Розвиток емоційного інтелекту викладачів, у цьому контексті стає ефективним інструментом для запобігання професійного вигорання, існуючи на перетині психологічних та освітніх аспектів.

Розвиваючи емоційний інтелект викладачі здатні розпізнавати та ефективно управляти своїми емоціями під час стресових ситуацій, які є невід'ємною частиною їхньої професійної діяльності. Збільшена саморегуляція дозволяє їм краще адаптуватися до навантаження та уникати вигорання.

Також високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку навичок соціальної взаємодії, які є ключовими для успішної взаємодії зі студентами, колегами та адміністрацією. Здатність емпатії та ефективної комунікації сприяє побудові позитивних міжособистісних відносин, що зменшує ризик конфліктів та вигорання. Збільшення самоусвідомленості та самопізнання дозволяє викладачам більш глибоко розуміти власні емоції, що сприяє уникненню емоційного вигорання через своєчасне виявлення та управління власними потребами та кордонами.

Зростання емоційної компетентності допомагає викладачам краще розуміти емоції студентів та реагувати на них з розумінням. Це сприяє створенню позитивної та підтримуючої атмосфери в навчальному середовищі.

Індивіди з розвиненим емоційним інтелектом частіше відчувають задоволення від своєї професійної діяльності, оскільки вони можуть ефективно керувати своїми емоціями та знаходити радість у власній роботі. Це протистоїть вигоранню та зберігає мотивацію викладачів.

Також викладачі з високим емоційним інтелектом здатні краще розуміти індивідуальні потреби студентів та вчасно реагувати на зміни в їхньому стані. Це позитивно впливає на навчальний процес та забезпечує ефективність викладацької діяльності.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту не лише сприяє психічній стійкості викладачів, але й виступає ефективним запобіжником професійного вигорання, забезпечуючи позитивну робочу атмосферу та поліпшуючи якість навчального процесу.

Отже, розвиток емоційного інтелекту викладачів вищих навчальних закладів являється одним із ключових факторів у протистоянні професійному вигоранню. Емоційна компетентність сприяє не лише психічній стійкості викладачів, але й позитивно впливає на якість навчального процесу та міжособистісних відносин. Розуміння, управління та підвищення рівня емоційного інтелекту стає важливою складовою успішної та стійкої професійної діяльності викладачів у вищій освіті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII.
2. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів. Київ, 2014. 20 с.
3. Bar-On R. (2006). The Bar-On model of Emotional-Social Intelligence (ESI). Psicothema, 18 (sup), 13–25.
4. Goleman D. Emotional intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
5. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: Theory, Findings, and. *Psychological Inquiry.* 2004. Vol 15, № 3. P. 197–215.
6. Poulou M. S. The role of Trait Emotional Intelligence and social and emotional skills in students' emotional and behavioural strengths and difficulties: A study of Greek adolescents' perceptions. *The international journal of of Emotional education.* 2010. Vol. 2, № 2. P. 30–47.

УДК 159.944.3

Хомутовська Людмила Степанівна,
здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня навчальної групи ПСБЗ-21-1 спеціальності 053 «Психологія»
Науковий керівник:
Пєтухова Ірина Олексіївна,
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

СПОСОБИ КОРЕКЦІЇ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

У сучасному світі психологічна корекція девіантної поведінки серед підлітків є актуальною проблемою, яка потребує комплексного підходу. Завдяки поєднанню різних методів терапії, таких як когнітивна психотерапія і арт-терапія, можна досягти значних результатів у виправленні відхилень у психічному та поведінковому розвитку підлітків. У цій статті розглянуто результати експериментального дослідження щодо ефективності такого підходу.

Метою дослідження є вивчення та узагальнення ефективності комбінованого використання когнітивної психотерапії та арт-терапії у корекції девіантної поведінки у підлітків. Завдання включають аналіз результатів дослідження, виявлення позитивних змін у психологічному стані учасників та обґрунтування ефективності такого підходу на основі наукових доказів.

Девіантність, вперше визначена Емілем Дюркгеймом на початку XX століття, є ключовим поняттям у дослідженні злочинності. Вона визначається як дії, що порушують моральні та правові норми, і можуть мати за собою заходи покарання або ізоляції, виправлення або лікування. Поняття «девіантна поведінка» не лише вказує на відхилення від соціальних норм, але й свідчить про те, що ця поведінка не відповідає соціальним очікуванням. Соціальні норми формуються груповою свідомістю та передбачають відповідність соціальним ролям [2].

Існують різні підходи до класифікації девіантної поведінки: соціологічний, медичний та психологічний. Соціологічний підхід розглядає девіацію як соціальне явище і класифікує її за різними критеріями, такими як масштаб порушень, наслідки, суб'єкт, об'єкт, тривалість та тип порушеної норми. Також існує класифікація різних видів девіантної поведінки, яка враховує тип порушеної норми та негативні наслідки: антисоціальна, асоціальна та аутодеструктивна.

Причини девіантної поведінки підлітків можуть бути різними залежно від теорії, на яку спирається дослідник. Розуміння зв'язку між розладами поведінки та акцентуаціями характеру у підлітковому віці є важливою темою як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології.

Для попередження та подолання девіантної поведінки важливо провести психологічну діагностику, спрямовану на визначення типу та характеру девіантної поведінки та виявлення її причин. Після цього можна розробити індивідуальний план інтервенцій, який включатиме психологічні та соціальні методи для подолання та корекції цієї поведінки, а також реабілітації особистості.

Спостереження є одним з ключових методів для діагностики особливостей девіантної поведінки. Цей процес включає фіксацію проявів психічних явищ у поведінці через безпосереднє сприйняття. Під час спостереження за особою з девіантною поведінкою важливо звертати увагу на різні аспекти її зовнішнього вигляду та поведінки.

Опитувальники та проективні методи також використовуються для діагностики особливостей поведінки та психічних станів особистості. Наприклад, опитувальник Д. Тейлора допомагає виявити рівень тривожності та пропонує методи її корекції [3].

Для комплексної діагностики схильності до адиктивної поведінки застосовуються різні методики, такі як тест «Схильність до залежної поведінки», опитувальник для виявлення ранніх ознак алкоголізму, а також скринінгова діагностика комп'ютерної залежності.

Дослідження ефективності когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії в корекції девіантної поведінки підлітка включало в себе різноманітні методи та методики, які допомагали зрозуміти психологічний стан учасника.

Спостереження проводиться за певною схемою, що включає визначення мети, вибір об'єкта та предмета дослідження, планування ситуацій, підбір способу та методів спостереження, встановлення тривалості та

частоти спостережень, проведення самого спостереження, аналіз та інтерпретацію отриманих даних [4].

Опитувальники та проективні методи також використовуються для діагностики особливостей поведінки та психічних станів особистості.

Для комплексної діагностики схильності до адиктивної поведінки застосовуються різні методики, такі як тест «Схильність до залежної поведінки» (розроблений В. Д. Менделевичем), опитувальник для виявлення ранніх ознак алкоголізму (розроблений К. К. Яхіном та В. Д. Менделевичем), а також скринінгова діагностика комп'ютерної залежності (розроблена Л. Н. Юрьевою та Т. Ю. Больбот).

Дослідження ефективності когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії в корекції девіантної поведінки підлітка включало в себе різноманітні методи та методики, які допомагали зрозуміти психологічний стан учасника. Під час аналізу результатів за «Шкалою тривожності» Дж. Тейлора (рис.1) було виявлено, що результат клієнта становить 45, що є дуже високим показником.



Рисунок 1 – Рівень тривожності за методикою «Шкала тривожності» Дж. Тейлора

Це свідчить про серйозні психологічні та емоційні проблеми, які потребують уваги та підтримки. Важливо розробити індивідуалізований план допомоги для зменшення тривожності та поліпшення їхнього психологічного стану. Дослідження також розкрило високий рівень агресивності та ворожості, а також наявність депресивної акцентуації характеру. Це свідчить про складні емоційні стани, які можуть впливати на їхні міжособистісні відносини та загальний настрій. Для розуміння психологічного стану учасника дослідження були застосовані різні методики, включаючи проективні техніки, тестування та спостереження. Зокрема, аналіз локусу контролю Дж. Роттера та методики самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком)

дозволив краще зрозуміти внутрішні конфлікти та психологічні особливості учасника. Важливо надати психологічну підтримку учаснику дослідження, зосереджуючись на розвитку стратегій управління емоціями та позитивних методів адаптації до стресових ситуацій. Також важливо співпрацювати з батьками та розробити індивідуалізовані підходи до допомоги кожному учаснику.



Рисунок 2 – Рівень агресії та ворожості за опитувальником Басса-Даркі

Аналіз результатів за опитувальником Басса-Даркі показав, що рівень агресивності у підлітка є середнім (М = -50), що вказує на те, що він має середній рівень конфліктності. Рівень ворожості (М = 40) також свідчить про середній рівень конфліктності. Показник почуття провини, докорів совісті (М = 44), вказує на те, що підліток переживає внутрішні конфлікти та має значне внутрішнє напруження. Рівень негативізму у підлітка є низьким (М = 37), що може свідчити про більш оптимістичне ставлення до світу. Проте, важливо врахувати, як цей оптимізм впливає на мотивацію та самооцінку підлітка.



Рисунок 3 – Самооцінка депресії

Результат самооцінки депресії на рівні 70 вказує на наявність депресивної акцентуації характеру. Це може означати, що особа має схильність до депресивних настроїв та емоційної нестійкості, яка може виявлятися в певних життєвих ситуаціях. Депресивна акцентуація характеру може проявлятися у звичайних повсякденних ситуаціях, при цьому людина може відчувати непокій, печаль або безнадійність без явних причин. Це може також впливати на міжособистісні відносини та загальний настрій. Важливо враховувати цей аспект при плануванні подальшого консультативного процесу та розробці індивідуалізованого підходу до допомоги клієнту. У підлітка виявлені високі рівні тривожності та депресивної акцентуації характеру. Це вказує на наявність серйозних емоційних проблем, які потребують уваги та підтримки.

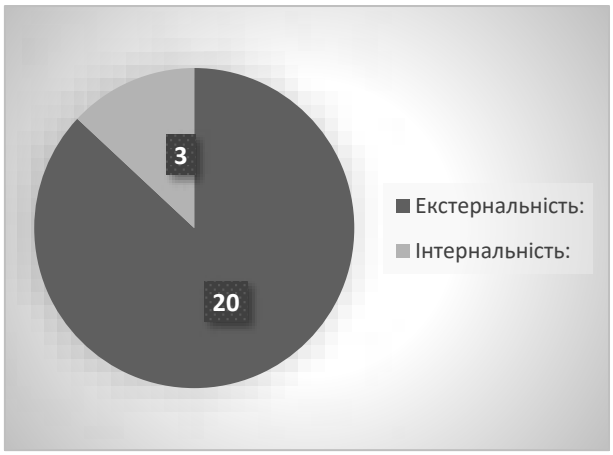


Рисунок 4 – Аналіз результатів за методикою дослідження локусу контролю Дж. Роттера

Екстернальність, яка оцінює ступінь віри особи у зовнішні обставини та випадковість подій у своєму житті, виявилася на дуже високому рівні з рейтингом 20 балів. Це свідчить про те, що досліджувана особа вважає, що події в її житті в основному залежать від зовнішніх факторів та обставин, а не від власних зусиль та рішень. Інтернальність, що відображає ступінь віри у власні зусилля та контроль над життям, демонструє низький рівень з рейтингом 3 бали. Це означає, що досліджувана особа схильна вірити, що здебільшого події в її житті визначаються власними зусиллями та рішеннями. Клієнт має схильність до компенсації через он-лайн навчання та уникнення реальних взаємодій з оточуючими. Його залежність від Інтернету може бути спробою втечі від реальності та підтримує його вразливість до зовнішніх впливів. Важливим кроком є встановлення довіри між підлітком та психологом, а також робота над підвищенням самооцінки та встановленням

здорових стратегій управління емоціями. Рекомендується використовувати техніку когнітивної терапії «Вони не праві, ви праві» для залучення підлітка до спільної роботи над змінами та покращенням його самопочуття [1].

Під час діалогу з підлітком важливо відстоювати його позицію та підтримувати його ідеї, щоб стимулювати зміни та підвищити самооцінку. Розроблена програма корекції використовує методи когнітивної психології та мистецької терапії, такі як малювання, музикотерапія та психодрама, для розвитку стратегій покращення психічного благополуччя підлітка. Основні напрямки роботи включають індивідуальні та групові заняття, спрямовані на зміну його світогляду та поведінки, що допомагає покращити стосунки та соціальну адаптацію.

Процес профілактично-корекційної роботи психолога з особами, схильними до девіацій, можна поділити на кілька етапів:

Формулювання проблеми та висунення гіпотези щодо її причин.

Діагностичний етап для перевірки та уточнення гіпотези.

Вибір адекватних методів і технологій надання психологічної допомоги.

Розробка програми психологічної допомоги та її реалізація.

Контроль за ходом реалізації програми і, за необхідності, корекція.

Методи корекційно-виховного впливу на підлітків-девіантів включають:

Зниження вимог до підлітка у досягненні соціальної та психологічної адаптації.

Залучення їх до колективних видів діяльності та підтримка розвитку творчого потенціалу та самовираження.

Створення ситуацій успіху та заохочення досягнень.

Показ та пояснення позитивних зразків поведінки, включаючи особистий приклад, образи з художньої літератури, періодики та біографії видатних особистостей. Цей підхід сприяє поступовій орієнтації підлітка на самовиховання як важливий чинник у попередженні девіантної поведінки у майбутньому. Когнітивна психотерапія та арт-терапія допомагають у цьому процесі. Арт-терапія виявляється ефективним інструментом у роботі з підлітками групи ризику, оскільки сприяє корекції відхилень і розладів особистості, зменшує прояви негативних емоційних станів та підтримує здоровий потенціал особистості. Важливо враховувати кілька аспектів, щоб максимізувати ефективність арт-терапії.

Стимулювання творчого вираження: Створення умов для експериментування з кінестетичними та зоровими відчуттями сприяє розвитку сенсомоторних умінь та активізує праву півкулю головного мозку, полегшуючи процес комунікації та будівництво взаємин на основі любові та прихильності.

Вираження емоцій та думок: Арт-терапія надає можливість підліткам відобразити свої почуття та думки за допомогою різноманітних художніх технік, таких як малювання, скульптура, колаж і т.д. Це особливо корисно для тих, хто має труднощі у словесному вираженні.

Підтримка соціальної адаптації: Арт-терапія створює сприятливі умови для соціальної адаптації, оскільки розвиває творчі підходи до вирішення проблем та подолання стресу.

Використання структурованих занять: Рекомендується використовувати структуровані арт-терапевтичні заняття, які складаються з невербальної творчої частини та вербальної обговорення результатів. Це допомагає створити атмосферу успіху та підтримує позитивний емоційний стан.

Діагностика та профілактика: Процеси діагностики, терапії і профілактики відбуваються одночасно, сприяючи виявленню та розумінню емоційних станів підлітка.

Профілактика соціально-прийнятної поведінки включає як прямі, так і непрямі заходи. Прямі заходи спрямовані на різні групи підлітків та молодих людей і проводяться через профілактичні програми в навчальних закладах чи комплексні програми формування здорового способу життя та безпечної поведінки. Непрямі заходи включають залучення сімей до цієї роботи, що може здійснюватися через різноманітні заходи, такі як батьківські тренінги, сімейні консультації та психосоціальну підтримку.

Для корекції девіантної поведінки у підлітка рекомендується комбінувати когнітивну психотерапію із арт-терапією. Інтеграція цих методів дозволяє не лише вивчати та змінювати шкідливі патерни мислення через когнітивну психотерапію, а й виражати та розуміти їх через мистецтво. Нижче наведено деякі ключові аспекти цього підходу:

Емоційне вираження через мистецтво: Заохочення вираження емоцій через малювання, скульптуру та інші мистецькі форми допомагає підліткам обробляти та розуміти свої почуття. Розвиток навичок саморегуляції: Використання когнітивних методів для навчання контролю над реакціями на стрес та вирішення проблем, а потім практика цих навичок через арт-терапію. Стимулювання самопізнання: Допомога підлітку краще розуміти себе через мистецтво сприяє зміні їхнього сприйняття себе та світу. Створення позитивного середовища: Заохочення позитивних робіт, що відображають цілі та прагнення підлітка, допомагає створити позитивний емоційний настрій. Розвиток альтернативних стратегій поведінки. Навчання підлітка вибирати позитивні стратегії управління стресом та вирішення проблем,

використовуючи як когнітивні методи, так і арт-терапію, сприяє корекції їхньої поведінки. Цей комбінований підхід дозволяє створити глибокий та комплексний процес корекції девіантної поведінки у підлітка, що сприяє психосоціальному розвитку та адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Печенюк А. М. Теоретичні основи профілактики девіантної поведінки неповнолітніх. *Педагогічна техніка*. 2000. № 2. С. 34–37.
2. Чемодурова Ю. Профілактика і корекція девіантної поведінки підлітків. *Психолог*. 2010. № 38. С. 14–20.
3. Харагірло В. Є. Психолого-педагогічні аспекти корекційної роботи з підлітками девіантної поведінки : навч.-метод. посіб. вид. 2, доп. Біла Церква : БІНПО, 2020. 187 с.
4. Христюк О., Супрун М. Девіантна поведінка підлітків з особливостями розвитку інтелекту. *Дефектологія*. 2008. № 4. С. 36–40.

УДК 159.944.3

Черчелюк Артем Миколайович,
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня навчальної групи ПСМ-23-1 спеціальності 053 «Психологія»
Науковий керівник:
Пєтухова Ірина Олексіївна,
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА АГРЕСИВНОСТІ

Проблема агресивності особистості та агресивних проявів поведінки набуває в українському суспільстві, яке перебуває в умовах війни понад два роки актуальності і гостроти. Агресія тлумачиться дослідниками як форма ворожої або негативно-активної взаємодії, спрямованої на досягнення власної мети. До причин агресії відносять: стрес, конфлікт інтересів, неврівноваженість. Агресія на робочому місці визначається як спосіб співробітника завдати шкоди іншому засобами вербальної чи фізичної агресії, психологічного тиску, маніпуляцією тощо.

Агресивна поведінка визначається як поведінка, спрямована на об'єкт, який особа вважає суб'єктивно досяжним, і очікує, що цей об'єкт буде перешкоджати досягненню певної мети, або заважати її досягненню.

Агресивність – це внутрішня психологічна характеристика особистості, яка вказує на індивідуальні тенденції особистості виявляти агресію у своєму поведінковому спектрі. Вона може бути обумовлена генетичними чинниками, вихованням, соціальним середовищем тощо. Агресивність часто є фактором впливу на прояви агресії.

Проблему агресії вивчали: Л. Берковіц, Р. Берон та Д. Річардсон, А. Бандура та Р. Уолтерс, Є. Ільїн, О. Кернберг, К. Лоренц, А. Реан, Е. Фромм, І. Фурманов та ін.

Діагностика агресивності як особистісної риси здійснюється, зазвичай за допомогою опитувальників, тестів, проективних методів психологічної діагностики. Результати такої діагностики виявляються корисними для

психологічної практики, зокрема щодо прогнозу агресивності у професійній діяльності співробітників бізнес організацій, які працюють у сфері «людина-людина».

У проективній психодіагностиці до метод діагностики агресивності належать такі методики, як: «Дім – Дерево – Людина», «Малюнок сім'ї"», «Неіснуюча тварина», «Тест руки» Вагнера.

До опитувальників, що визначають агресивність, можна віднести: «опитувальник Г. Айзенка EPI», «Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Даркі», Методика діагностики агресивності А. Ассингера. До форм агресії А.Басса та А. Даркі відносять фізичну, вербальну, опосередковану агресію, негативізм, роздратування, підозрілість, образу, почуття провини (аутоагресія). Методика діагностики агресивності А. Ассингера визначає рівень агресивності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Baron R. A., Neuman J. H. Workplace violence and workplace aggression: Evidence on their relative frequency and potential causes. *Aggressive Behavior*. 1996. Vol. 22. Pp. 161–178.

2. Coombs T., Holladay S. Understanding the Aggressive Workplace: Development of the Workplace Aggression Tolerance Questionnaire. URL : www.findarticles.com/p/articles/mi_qa3669/is_200410/ai_n9468038

3. Fitness J. Anger in the Workplace: An Emotion Script Approach to Anger Episodes between Workers and Their Superiors, Co-Workers and Subordinates. *Journal of Organizational Behavior*. 2000. Vol. 21. No. 2, Special Issue: Emotions in Organization. Pp. 147–162.

УДК 159.944.3

Черчелюк Віта Леонідівна,
здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня навчальної групи ПСМ-23-1 спеціальності 053 «Психологія»
Науковий керівник:
Пєтухова Ірина Олексіївна,
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

ЗАСТОСУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕТОДІВ УПРАВЛІННЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ

У сучасних умовах перехідного стану українського суспільства та економічної кризи, зумовленою військовим станом, особливо важливим стає питання ефективності управління людськими ресурсами в організації, співробітники яких «розкидані» по світу. З одного боку, нині відбувається збагачення змісту праці, зростання ролі самоконтролю результатів працівників, вимог працівників до організації праці, використання нових інноваційних технологій, з іншого боку, соціально-економічна ситуація в Україні характеризується високим рівнем соціальної напруженості, і це є причиною погіршення соціально-психологічного клімату організації.

Відносини між людьми в організації відіграють ключову роль для досягнення успіху. Водночас людські взаємини ускладняються змішаною системою роботи, коли співробітники з метою безпеки обирають для себе дистанційний формат роботи. Це, відповідно, ускладнює керівнику формування оптимального психологічного клімату, де кожен співробітник відчуває себе членом команди. З цією метою керівникові варто застосовувати соціально-психологічні методи управління, спрямовані на безпосередній вплив на особистість співробітника із урахуванням його потреб. Застосування цих методів формує у кожного учасника організації почуття приналежності, причетності, важливості, професійної самоцінності, що, у подальшому,

сприятиме формуванню психологічного комфорту і задоволеності від виконання професійних завдань. Соціально-психологічні методи управління – це сукупність прийомів і засобів соціального та психологічного впливу на весь колектив і окремі особистості для підвищення трудової та творчої активності. До них даної групи методів відносять: соціальне планування, вплив на особисті якості та мораль співробітника, партнерство, професійна конкуренція, ефективна комунікація тощо.

Успіх застосування соціально-психологічних методів управління залежить від відкритості, надійності відносин між керівництвом та співробітником; систематичного інформування і надання достовірної інформації. Вдале використання соціально-психологічних методів управління дозволяє поєднувати особисті інтереси кожного співробітника колективу з інтересами організації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балановська Т. І., Гогуля О. П. Соціально-психологічні аспекти забезпечення розвитку людських ресурсів. URL : http://www.pdaa.edu.ua/sites/default/files/nppdaa/2011/v2i3/222.pdf

2. Шморгун Л. Г. Менеджмент організацій : навчальний посібник. К. : Знання, 2010. 452 с.

3. Пєтухова І. О., Салієнко Н. В. Технології покращення соціально-психологічного клімату в колективі: світовий досвід. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України* : матеріали V Міжнародної конференції до 20-річчя з дня створення кафедри професійної освіти КНУБА, 17 листопада 2022 року. Київ : Київський національний університет будівництва і архітектури, 2023. С. 252–256.

УДК 159.9:658

Шевченко Сніжана Вікторівна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПСМз-23-1
Науковий керівник:
Сова Маргарита Олександрівна,
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОДОЛАННЯ МОБІНГУ В СПІВРОБІТНИКІВ БІЗНЕС-ОРГАНІЗАЦІЙ

Робота є важливою частиною життя людини. Професійна самореалізація багато в чому визначає задоволеність життям, на роботі людина отримує можливість задовольняти різні свої потреби, наприклад, у приналежності, в повазі від інших, пізнанні, у збільшенні своїх матеріальних ресурсів, які дозволяють бути більш самостійними та незалежними, підтримувати бажаний рівень життя тощо. Але разом з тим, у сфері професійної діяльності людина може стикатися з певними явищами, які мають негативний вплив на її особистість, благополуччя, ментальне чи навіть фізичне здоров'я. Одним із таких явищ є мобінг – специфічна форма поведінки на робочому місці, до якої вдається один працівник (або група) у ставленні до іншого працівника (або групи) і яка має на меті завдати останньому шкоди (образити, принизити).

Наукові дослідження поняття мобінгу мають доволі коротку історію, але стають все більш поширеними у різних країнах світу. На сьогодні активно вивчаються типи мобінгу і форми, у яких він може виявлятися, наслідки, які він може мати для окремих працівників, робочих колективів, організацій і суспільства в цілому. Все більшої актуальності набувають дослідження чинників, вплив яких може призводити до формування мобінгу на роботі, а також шляхів і способів його подолання [1 с. 7–13].

Термін «мобінг» запропонував на початку 80-х років XX століття психолог і вчений-медик, доктор Ханц Лейман, який провів дослідження цього явища на робочих місцях у Швеції. Мобінг — це колективний психологічний терор стосовно когось із працівників із боку його колег, підлеглих або

начальства, що проводиться з метою примусити його/її піти з місця роботи. А простіше кажучи – це коли в колективі хтось когось намагається вижити. Таке явище існувало завжди. Палітра для опису всіх «принад», із якими можна зіштовхнутися за місцем роботи, яскрава й різноманітна: цькування, чвари, склоки, плітки, підкилимові ігри, дрібні пакості й великі підлості, стукацтво, інтриги, хамство, самодурство. Можна сказати ще й так: емоційне насильство, сексуальні домагання, психологічний садизм, інстинкт натовпу, комплекс жертви, невміння вибудовувати міжособистісні стосунки, неефективне керування.

З теорії А. Адлера цінним є вчення про комплекс неповноцінності, агресію і боротьбу за лідерство, неврози, соціальні відносини. Комплекс неповноцінності аналізується як причина і наслідок мобінгу для особистості жертви. Неврози розглядаються як наслідок мобінгу. Соціальні відносини, а точніше, як уважав А. Адлер, важливість їх для особистості, розглядаються як передумова появи такого явища. Адже коли б людина не мала потреби бути частиною колективу мобінг не мав би такого широкого поширення. З теорії А. Фрейд і К. Хорні для нас важливими є психологічні захисні механізми. Тобто ті методи, які самовільно використовує психіка для того, щоб зберегти свою цілісність.

Термін «мобінг» виник на початку 80-х із легкої руки психолога і вченого-медика, доктора Ханца Леймана, який провів дослідження цього явища на робочих місцях у Швеції. Мобінг – це колективний психологічний терор стосовно когось із працівників із боку його колег, підлеглих або начальства, що проводиться з метою примусити його/її піти з місця роботи. Інакше кажучи, це коли в колективі хтось когось намагається вижити.

Мета дослідження – визначити причини виникнення колективного цькування працівників трудового колективу, охарактеризувати його ознаки та прояви, з’ясувати шляхи подолання, можливі способи боротьби працівника з такими проявами щодо нього, а також з’ясувати наслідки мобінгу.

Незважаючи на те, що стосунки в сучасних соціальних групах є цивілізованими, ми не можемо говорити про високий моральний рівень пересічного колективу. Це пов’язано з інстинктивним страхом відділитись від групи, який людина відчувала ще в первісному суспільстві. Від тих часів до сьогодні змінилось чимало умов життя, але успадкований страх нам і сьогодні важко усвідомити та подолати. Опинившись у ситуації відторгнення людина відчуває панічний страх подібний страхові, який відчувала первісна людина тисячі років тому опинившись у вигнанні. Більшість людей

боїться бути відторгнутим. І мало хто може подолати первісний інстинктивний страх і відділитись від групи заради ідеї, принципу, несправедливості. Згідно з опитуваннями, які провів Karl E. Dambach, лише половина дорослих людей, 20% студентів віком від 19 до 25 років відповіли ствердно і лише 5% осіб віком до 18 років припустили, що вони б могли протистояти групі, якщо б вона діяла несправедливо. Хоча потрібно враховувати те, що дане опитування має серйозну похибку. Адже люди схильні говорити і думати про себе краще, ніж є насправді.

Причини виникнення мобінгу можна поділити на зовнішні та внутрішні:

– *зовнішні причини «на рівні соціуму загалом і групи зокрема»* – причини, пов‘язані з життєвим циклом колективу, законами існування груп, культурою, мораллю, тобто вони не залежать від індивідуальності особистості. Виділяються наступні зовнішні причини мобінгу: - розподіл статусів в колективі, - примітивні реакції у спілкуванні, - успадкований стадний інстинкт, - вікові особливості розвитку, - низька загальна культура і мораль, - відсутність реально діючого правового механізму;

– *внутрішні причини* «на рівні особистості» –причини, які зумовлені особливостями психіки, життєвого досвіду, світогляду, переконань окремого індивіда. Проте основну роль в появі мобінгу відіграють внутрішні причини в той час як зовнішні лише сприяють процесу. Причини мобінгу можуть бути різними (табл. 1).

Видами мобінгу можуть виступати приховування необхідної інформації від жертви, соціальна ізоляція жертви, наклеп, плітки, безперервна критика, висміювання, бойкот, насмішки, поширення неправдивої інформації, доноси [3, с. 165–167]. До подібної думки доходить й Н. Чередніченко, підтримуючи висловлену. Х. Лейманом позицію, що мобінг полягає “у цькуванні, чварах, підсиджуванні, плітках, інтригах, хамстві, емоційному насильстві” [2, с. 98–106].

Таблиця 1 – Причини мобінгу

1) жага помсти з боку мобера
2) особиста озлобленість
3) заздрість не лише ініціатора утисків, але й інших переслідувачів (наприклад, до одягу, статків, молодості, розуму, професійного успіху)
4) вчинення переслідування з нудьги
5) вчинення переслідування у зв’язку з особистими (сімейними) проблемами переслідувача

Продовження таблиці 1

6) бажання принизити конкретну особу (наприклад, задля розваги, задоволення або самоствердження)
7) особисті якості жертви, як позитивні, так і негативні, які не влаштовують її переслідувачів
8) самовпевнена поведінка жертви
9) жертва – добрий спеціаліст і ефективний працівник, а її переслідувачі мають значно нижчу кваліфікацію і не можуть примиритися з тим, що хтось є розумнішим за них, працює краще, отримує більшу заробітну плату та ін.
10) нова посада жертви;
11) влаштоване особисте життя жертви (особливо це характерне для жіночого колективу)
12) бажання помститися за робочий конфлікт
13) невміння залагоджувати конфлікти як з боку переслідувача, так і з боку жертви
14) внутрішня агресія, незадоволення собою, антипатія до оточуючих з боку мобера
15) бажання зашкодити особистому або професійному життю жертви з мотивів заздрості
16) бажання підпорядкувати собі суб’єкта переслідування і самоствердитись завдяки цьому
17) боротьба з-поміж персоналу за кращих клієнтів
18) кризова ситуація на підприємстві
19) велика кількість претендентів на одне престижне місце
20) страх за власне благополуччя
21) страх перед розкриттям старих “гріхів”
22) неприйняття “чужинців”
23) нав’язування натовпом свого способу життя
24) неоднозначно окреслене коло ділових обов’язків співробітників
25) погана організація праці
26) відсутність потрібної мотивації у співробітників
27) прагнення керівництва звільнити того або іншого працівника
28) відсутність зворотного зв’язку у взаємовідносинах
29) не звернення уваги на любителів інтриг та закулісних ігор з боку керівництва
30) розмиті межі відповідальності і службових обов’язків працівників
31) надміру мале завантаження колективу
32) відсутність системи кадрового просування і можливості кар’єрного зростання
33) значне перевантаження окремих спеціалістів і наявність вільного часу в інших

Отже, попри зростаючий інтерес зарубіжних вчених до проблеми мобінгу на підприємстві і чинників його формування, подолання та попередження, у дослідженнях вітчизняних психологів їй приділено недостатньо уваги. Під мобінгом розуміють специфічну форму поведінки на робочому місці, до якої вдається один працівник (або група) у ставленні до іншого працівника (або групи) і яка має на меті нанесення шкоди останньому. Мобінг може бути різних типів: низхідний, висхідний, горизонтальний, внутрішній, свідомий чи неусвідомлений, латентний чи відкритий) та виявлятися у різних формах: вербальній, емоційній, фізичній. Дії агресорів щодо жертв мобінгу можуть стосуватися втручання у їх спілкування, соціальні контакти, робочу ситуацію, приватне життя, особисту репутацію чи фізичне здоров'я. Мобінг має чимало негативних наслідків, які стосуються окремих працівників, робочого колективу, організації та суспільства в цілому. Формування мобінгу у колективі, як і його подолання, відбувається під дією різних чинників [4, с. 171–176]. Можна стверджувати, що мобінг зумовлюється групою вищеперелічених причин залежних від особливостей об'єкта та суб'єкта явища. Вважаю, що результатом подальших наукових розвідок з даної проблеми має стати розробка технології соціально-педагогічної профілактики явища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дзюба Т. М. Професійне здоров'я як умова успішної соціалізації працівника в ситуації мобінгу. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2020. № 1. С. 7–13.

2. Замятіна Н. В., Долга, Г. В. Теоретичні аспекти явища мобінгу у трудових колективах. *Вісник Чернівецького торговельно-економічного інституту. Економічні науки.* 2021. № 1. С. 98–106.

3. Лещук Г. В. Соціальні аспекти проявів мобінгу у професійному середовищі. *Науковий вісник Ужгородського університету*. *Серія: «Педагогіка. Соціальна робота».* 2020. № 3. С. 165–167.

4. Танін Д. К. Поняття та сутність мобінгу, шляхи його подолання. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2021. № 1. С. 171–176. URL : https://doi.org/10.31733/2078-3566-2021-1-171-176

УДК 613:159.91

Шевчук Вікторія Григорівна,
здобувачка вищої освіти академічної групи ПНК-23
Науковий керівник:
Корчова Галина Леонідівна,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри професійної освіти, Київський національний університет будівництва і архітектури

ЩОДО ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Проблема захисту ментального здоров'я надзвичайно загострилася з початком повномасштабної війни. Дбати про власне ментальне (або психічне) здоров'я – така ж базова необхідність кожної людини, як і дбати про здоров'я фізичне, тому що саме психічне здоров'я дозволяє повноцінно жити, реалізувати свій власний потенціал та справлятися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти [3].

Мета роботи: проаналізувати та дати визначення ментальному здоров'ю. Показати важливість збереження ментального здоров'я особистості в умовах сьогодення.

Ментальне здоров'я – це стан психічного і емоційного благополуччя, який дозволяє людині відчувати гармонію з собою та світом навколо. Це стан, у якому особа може адаптуватися до стресових ситуацій, розвивати стійкість до негативних впливів, підтримувати позитивні стосунки з іншими та досягати особистих цілей [1].

Ментальне здоров'я виражається в здатності розпізнавати і керувати власними емоціями, розвивати позитивне ставлення до себе, бути творчим і продуктивним, а також знаходити задоволення від життя. Ментальне здоров'я включає такі аспекти:

Емоційна стійкість: здатність розпізнавати та регулювати свої емоції, а також виявляти емоційну стійкість у важких ситуаціях.

Самосвідомість: здатність розуміти свої думки, переживання та реакції, а також виявляти глибоке розуміння себе.

Соціальні вміння: здатність взаємодіяти з іншими людьми, розвивати і підтримувати позитивні стосунки, адекватно вирішувати конфлікти та співпрацювати.

Адаптація: здатність адаптуватися до змін у житті, включаючи нові ситуації, виклики і невідомі обставини.

Самореалізація: розвиток свого потенціалу, досягнення особистих цілей і задоволення від досягнень.

Стрес-менеджмент: здатність ефективно справлятися зі стресом, знаходити способи розслаблення та відновлення [1].

Ментальне здоров'я відображає стан гармонії між позитивними та негативними емоціями, здатністю адаптуватися до змін в житті, підтримувати рівновагу між різними аспектами нашого життя та здійснювати позитивний вплив на людей навколо.

Ментальне здоров'я впливає на кожен аспект нашого життя – від наших повсякденних дій до стосунків і загального благополуччя. Коли ми маємо здоровий розум, ми знаходимося в стані душевного спокою та гарного настрою. Наша розумова активність покращується, ми більш продуктивні і ефективні у виконанні завдань. Ментальне здоров'я також надає нам високий рівень енергії та фізичної активності, що дозволяє нам цілеспрямовано працювати над досягненням своїх цілей [2].

Тривалий стрес виснажує нас і на фізіологічному, і на емоційному рівнях. Ми чутливіше та гостріше реагуємо на подразники, збільшується тривожність, рівень страху; ми постійно сконцентровані та в очікуванні чогось, а це виснажує організм; ми стаємо апатичними, депресивнішими, менш терпимими, менш емпатичними, гірше регулюємо свою поведінку.

Слід знати, що *неадекватна реакція на неадекватний подразник є нормальною.* Під час війни давати опір, захищати своє, ненавидіти, злитися та лютувати – це нормальна реакція. Коли буде стабільність, передбачуваність, адекватна ситуація – то нормальний стан психіки повернеться, як і наша емпатія. Загалом, *для психіки немає ненормальних емоцій,* кожна з них логічна і має місце бути. *Питання більше в тому, що є дією, куди ці емоції конвертуються.* Тобто, є різниця, коли ці негативні емоції конвертуються у захист сім'ї, допомогу чи в агресію на близьких, бо ворог далеко [3].

*Ігнорування власного стану ментального здоров'я може призвести до негативних наслідків, зокрема це: п*орушення сну; порушення харчування; повторювані прояви агресії у спілкуванні з рідними та друзями; низький рівень енергії або її відсутність, відмова від звичних активностей;

відчуття апатії та неважливості всього; відчуття безпорадності чи безнадії; відчуття незвичної розгубленості, забудькуватості, розлюченості, смутку, занепокоєння чи страху; сильні перепади настрою; нав'язливі негативні думки про те, щоб заподіяти шкоду собі чи іншим; віра в речі, що не відповідають дійсності; неможливість виконувати щоденні завдання [4; 5].



Прикладом відновлення ментального здоров'я можуть бути такі практичні вправи:

1. *Долоні готовності* – вправа допомагає зробити позбутись метушні, зрозуміти емоції та підготуватися до будь-чого – від вимушеного дзвінка незнайомцям до важливої співбесіди.

2. *Легка усмішка* – ця вправа є просто легкою розслаблена посмішка, яка допоможе зняти напругу та змінити хід думок. Звучить дещо просто, але за вправою ховається секрет: коли ви усміхаєтеся, мозок розуміє, що є привід для радощів. І отже, ви радієте!

3. *Перевірка фактів* – допоможе перевірити, чи справді емоції, що викликаються певною подією, відповідають ситуації – і якщо не зовсім, то надасть можливість їх опанувати.

4. *Сканування тіла* – техніка, яка поєднує дихання з усвідомленим спостереженням за своїм тілом. Вона допомагає розслабитися, перемикнути увагу на себе і повернутися в момент.

5. *Стоп – метод,* який дозволить стабілізуватися, заспокоїтися та розібратися з тим, що відбувається з вами та навколо. Вправи займають не більше 10 хвилин, але мають помітний ефект [6].

Ментальне здоров'я не є статичним станом, а складною динамічною системою, яка залежить від багатьох чинників, включаючи генетику, соціальне середовище, культурні впливи, особисті досвіди та стиль життя.

Зберігання ментального здоров’я вимагає систематичного догляду за ним, так само як і фізичне здоров'я. Це може включати в себе різноманітні практики, такі як здоровий спосіб життя, збалансоване харчування, фізична активність, регулярний відпочинок, розвиток соціальних зв’язків та навчання стратегіям управління стресом.

Отже, підтримувати ментальне здоров’я – важлива складова психічного і емоційного благополуччя. Ментальне здоров’я підтримує душевний спокій та гарний настрій, покращує розумову активність та продуктивність, забезпечує високий рівень енергії та фізичної активності, сприяє розвитку соціальних навичок і побудові стосунків з іншими людьми, допомагає приймати тверді рішення і ефективно розв’язувати проблеми [2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ментальне здоров’я – що це таке і як його зберегти? URL : https://zdorovym.com.ua/zdorovia/mentalne-zdorovia-shcho-tse-take-i-yak-yoho-zberehty/ (дата звернення: 02.04.2024).

2. Розуміння ментального здоров’я: Шлях до збалансованого життя. URL : https://galaktica.io/blog/rozuminnya-mentalnoho-zdorovya/ (дата звернення: 06.04.2024).

3. Про ментальне здоров’я під час війни. URL : https://oblses.zp.ua/2023/10/10/%D0%BF%D1%80%D0%BE-%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8F-%D0%BF%D1%96%D0%B4-%D1%87%D0%B0%D1%81-%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8/ (дата звернення: 02.04.2024).

4. Ментальне здоров’я: що потрібно знати, аби бути в нормі. URL : https://elle.ua/otnosheniya/psihologija/mentalne-zdorovya-shcho-potribno-znati-abi-buti-v-normi/ (дата звернення: 07.04.2024).

5. Як зберігати ментальне здоров’я та оптимізм під час війни. URL : https://dev.ua/news/yak-zberihaty-mentalne-zdorovia-ta-optymizm (дата звернення: 02.04.2024).

6. Вправи для ментального здоров’я. URL : https://befriend.volunteer.country/blog/tpost/v8nltih0m1-vpravi-dlya-mentalnogo-zdorovya (дата звернення: 08.03.2024).

УДК 159.942:316.46

Яценко Вікторія Романівна,
здобувачка вищої освіти навчальної групи ПСМз-23-2
Науковий керівник:
Сова Маргарита Олександрівна,
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ФОРМУВАННІ ЛІДЕРСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ

Ефективність людини вимірюється через призму її особливостей, здібностей і поведінки. Одним із важливих факторів, безперечно, є коефіцієнт інтелекту. Протягом кількох десятиліть увага приділяється рівню класичного інтелекту (IQ). З часом, однак, психологи звернули увагу на те, що це не єдиний тип інтелекту, який може характеризувати людину. Ще один вимір інтелекту стає все більш популярним протягом десяти років – емоційний інтелект. Як показали дослідження, класичний інтелект впливає лише на 20 % того, чого ми досягаємо в житті; 80% наших успіхів (і, на жаль, невдач) – завдячуємо рівню EQ (емоційний коефіцієнт) [1, с. 17].

Яскравим прикладом переваг високого рівня емоційного інтелекту є досить відома історія. Співробітник комп'ютерної компанії, незабаром після початку роботи аналітиком, помітив, що на ринку з'явилися нові тенденції, які явно відійшли від традиційних технологій (вони були більше орієнтовані на сервіс). Цей співробітник зрозумів, що якщо його компанія не буде впроваджувати нові тенденції, продукти, які вона виробляє, застаріють і компанія не матиме шансів на подальший розвиток своїх послуг. Щоб впоратися з проблемою зміни та адаптації компанії до майбутніх тенденцій, він спочатку повинен був переконати менеджерів, що акцент на поточний тип виробництва більше не є доцільним. Тоді, щоб його аргументи мали конкретну підтримку в роботі, йому довелося створити систему за допомогою сучасних технологій. Це зайняло у нього чотири роки і вимагало ознайомлення клієнтів і продавців з новою системою. Інноваційне рішення було прийнято. Які риси характеру мав такий працівник? Це впевненість у собі, самоконтроль і бажання досягти результату [2, с. 121].

Знайти лідера з потрібними рисами характеру (і, отже, високим рівнем емоційного інтелекту), який може принести багато користі та позитивної енергії компанії, є важким завданням. Розпізнати потенційно перспективного лідера – велике мистецтво, успіх якого залежить від ефективної спостережливості, відчуття потрібної людини, а не науки чи показників і тестів. Часто буває так, що людину з дуже високим рівнем інтелекту або великими технічними навичками просувають на посаду, де потрібно вміти керувати людьми, і зазнають невдачі. У таких ситуаціях виявляється, що емоційний інтелект відіграє важливу роль в ефективному лідерстві. Окрім професійних знань, вирішальне значення має вміння знаходити своє місце в новому середовищі та повною мірою використовувати свої навички (а це щось інше, ніж їх придбання та володіння ними). Лідери з гідним рівнем емоційного інтелекту в поєднанні з серйозними технічними навичками досягають керівних посад. Співвідношення їхніх знань до методу та ефективності співпраці є набагато більшим і гарантує більшу ефективність, ніж співпраця з людиною з кращою освітою та більшим досвідом роботи на даній посаді. Саме тому більшість великих компаній наймають спеціалістів для розробки «моделі компетенції», щоб уникнути помилок щодо людей, найнятих на керівні посади. Виникає питання: «Чи є чинники, які доводять, що люди мають лідерські якості, похідні від емоційного інтелекту»? Існує кілька таких детермінантів, які можна образно ототожнити з кількома промовистими дієсловами та словосполученнями. Для прикладу:

- «Я можу» – визначає самосвідомість та ефективне розпізнавання власних настроїв, імпульсів та емоцій та їх впливу на інших людей (і, отже, дозволяє формувати міжособистісні стосунки та ефективність роботи). Це також означає, що ми можемо визначити наші емоції в певний момент і те, як на нас відреагують інші. Характерними рисами ефективного лідера є насамперед самовпевненість (висока самооцінка), реалістична самооцінка та самоіронічне почуття гумору;
- «Я володар своїх емоцій» – ця фраза відноситься до здатності зберігати самоконтроль, особливо в стресові моменти. Самовладання – це здатність контролювати свої правильно розпізнані емоції, контролювати імпульси, діяти незалежно від настрою і руйнівної дії впливу почуттів. Результатом поєднання емоційного інтелекту та лідерства є, наприклад, здатність утримуватися від поспішних, емоційно-натхненних суджень;
- «Я зроблю це краще» – означає мотивацію, вміння працювати з любов'ю і пристрастю, вкладаючи в це душу. Мотивацією є не гроші, а бажання працювати над поставленими цілями, яке проявляється разом з

сильним ентузіазмом. Амбіції спонукають людину працювати краще та ефективніше;

- «Я не центр світу» – емоційний інтелект у лідера також означає вміння розуміти емоції інших людей і вміння ставитися до співрозмовників відповідно до їх емоційних реакцій. Такі компетенції проявляються, наприклад, у готовності сприяти розвитку талантів, чутливості до культурних відмінностей і доброзичливості до клієнтів і одержувачів;
- Йдіть за мною – соціальні навички лідера означають легкість встановлення контактів, вміння регулювати стосунки, вміння ефективно знаходити спільну мову з людьми, з якими ми вступаємо в розмову. Воно проявляється в ефективності в управлінні змінами, дарі переконання, умінні створити команду і повести за собою групу, щоб переконати людей рухатися в конкретному, свідомо обраному напрямку [1, с. 83–88].

Спочатку може здаватися, що емоційний інтелект – це вроджена здатність, якою володіє лише певний відсоток суспільства, проте розвинути та зміцнити його може кожна людина. Звичайно, щоб виступати лідером і вирішувати конкретні ситуації, для цього необхідно набувати досвід в практичній діяльності. Однак різні типи тренінгів або курсів у сфері, наприклад, навичок міжособистісного спілкування, вирішення конфліктів, формування прихильності чи відповідного спілкування (висловлення власних думок) також будуть корисними. Коучинг, спрямований на зміцнення навичок, у яких відчуваються певні недоліки, також може бути особливо корисним. Правильно підібраний тренер дасть поради щодо напрямків, інструментів та стратегій, які допоможуть вам вплинути на самосвідомість.

Отже, люди з високим емоційним інтелектом зазвичай ефективніше справляються з проблемами та конфліктами, можуть добре спілкуватися з іншими та більш мотивовані для досягнення своїх цілей. Завдяки цьому вони можуть бути кращими лідерами для своїх команд і досягати задовільних результатів як для окремих осіб, так і для групи в цілому. Виконання цієї функції вимагає відмінного управління людьми, яке включає такі галузі, як:

- прийняття важких рішень – такий лідер буде зберігати спокій і чітко мислити навіть у найскладніших ситуаціях,
- створення команди відданих співробітників – чому допомагають позитивні стосунки з членами команди, які легше побудувати лідерам, які усвідомлюють свої власні та чужі почуття,
- мотивація співробітників – лідери можуть співпереживати їх ситуації, що дозволяє їм мотивувати їх індивідуально, адаптуючи свій підхід до характеру і потреб даного співробітника [4, с. 21–22].

Ні в кого не повинно виникати сумнівів, що досвідчений керівник повинен мати високий рівень емоційного інтелекту – особливо сьогодні, коли працівник вважається найважливішим активом компанії. Таким чином лідер зможе керувати членами своєї команди, тобто виявляти їхні потреби, підтримувати їх у викликах, вирішувати можливі конфлікти, спонукати до подальших дій і, водночас (завдяки самосвідомості), не змушувати свій емоційний стан проявляти на інших колегах. Тому варто зосередитися на розвитку даної здібності у керівників і менеджерів для внесення позитивних змін в організаційну культуру та досягнення поставлених цілей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ґоулман Д., Бояціс Р., Маккі Е. Емоційний інтелект лідера / пер. з англ. В. Глінка. 3-тє вид. К. : Наш Формат, 2021. 288 с.
2. Кас'янова С. Роль емоційного інтелекту в розвитку лідерських якостей особистості. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 31. С. 118–130.
3. Книш А. Є. Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу : навчальний посібник. / за заг. ред. О. Г. Романовського, С. В. Калашникової. К. : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 40 с.

Наукове електронне мережеве видання

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА

Збірник матеріалів
VIII Міжнародної науково-практичної конференції

20 квітня 2023 року

Укладачі	*Р. А. Калениченко,* *І. О. Пєтухова*
Відповідальний за випуск	*А. В. Лавренюк*
Верстка	*Д. П. Завальніцька*

Здано до друку 25.10.2023
Друк. арк. 33,61
Замовлення № 1116

Підготовлено до друку редакційно-видавничим відділом
Державного податкового університету
08205, вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, Київська область, Україна

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців,
виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 7669 від 20.09.2022