

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

Кафедра теоретичної та практичної психології

**ЗБІРНИК ТЕЗ
III Міжнародної
науково-практичної
онлайн-конференції
«Психологічні умови
благополуччя
персоналу організацій»**

27–28 жовтня 2022 р.

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»
ІНСТИТУТ ПРАВА, ПСИХОЛОГІЇ ТА ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
ЛАБОРАТОРІЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ ТА ПСИХОЛОГІВ ПРАЦІ (УАОППП)
Львівський осередок УАОППП
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ
Лабораторія організаційної та соціальної психології
УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ
Кафедра психології та особистісного розвитку
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра психології
СУМСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
Кафедра психології
УКРАЇНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
кафедра психології і психотерапії
O.P. JINDAL GLOBAL UNIVERSITY
Jindal institute of behavioural sciences
TURAN University
Department of «Psychology»
STAROPOLSKA SZKOLA WYŻSZA w Kielcach
ІТ-компанія SoftServe

ЗБІРНИК ТЕЗ

III Міжнародної науково-практичної онлайн конференції

«ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЙ»

27–28 жовтня 2022 р.

Львів
Видавництво Львівської політехніки
2022

Упорядник:

Новікова Ж.М., канд. психол. наук, асистент кафедри теоретичної та практичної психології, Національний університет «Львівська політехніка»

*Рекомендувала до друку та поширення
через мережу Інтернет кафедра теоретичної та практичної психології
(протокол № 3 від 13.10.2022 р.)
Вчена рада Інституту права, психології та інноваційної освіти
Національного університету «Львівська політехніка»
(протокол № 3 від 24.10.2022 р.)*

Психологічні умови благополуччя персоналу організацій: збірник тез III Міжнародної науково-практичної онлайн конференції, 27–28 жовтня 2022 р. – Режим доступу: <https://lpnu.ua/tpp/zbirnyku-materialiv-naukovykh-konferentsii> вільний. – Заголовок з екрана. – Мова укр., англ й польська.
ISBN 978-966-941-767-1

Збірник містить тези доповідей учасників конференції, яка відбулася 27–28 жовтня 2022 р. в Інституті права, психології та інноваційної освіти Національного університету «Львівська політехніка».

У наукових розвідках зарубіжних й українських вчених, молодих науковців актуалізовано проблему благополуччя особистості та персоналу організацій у сучасних реаліях, а також розкрито шляхи та умови формування благополуччя в мінливих реаліях суспільства.

УДК 159.9.072.432;159.99.+316.613.5

*Матеріали друкуються в авторській редакції.
Відповідальна за випуск Новікова Ж. М.*

ЗМІСТ

ВІТАЛЬНЕ СЛОВО	8
Андрушко Ярина Степанівна Діалектико-поведінкова терапія при роботі з травмою.....	9
Баужинскене Лілія Володимирівна Феномен психологічного благополуччя особистості.....	11
Березовська Ларина Іванівна Скубач Вікторія Сергіївна До питання дослідження особливостей спілкування з протилежною статтю як чинника щастя в юнацькому віці.....	12
Білозерська Світлана Іванівна Віра як екзистенційний ресурс особистості.....	14
Бойко Анастасія Олександрівна Самоефективність як один із аспектів психологічного благополуччя особистості в умовах війни.....	16
Борисюк Ольга Миколаївна Емоційний інтелект як чинник забезпечення психологічного благополуччя персоналу організації.....	18
Брик Оксана Михайлівна Особливості рольової поведінки лідерів MLM в умовах воєнного часу.....	20
Варчук Еріка-Анна Олегівна Новікова Жанна Михайлівна Психологічні аспекти партнерський пологів.....	21
Вінтюк Юрій Володимирович Умови забезпечення благополуччя викладачів вищих навчальних закладів у навчально-виховному процесі.....	24
Вовчик Рената Віталіївна Роль психологічної служби освіти у формуванні психологічного благополуччя в умовах війни.....	26
Восковський Артем Анатолійович Савка Ірина Мар'янівна Дослідження терапевтичного впливу настільної гри Dungeons&Dragons.....	27
Вишневський Богдан Мащак Світлана Остапівна Мої перші психологічні рефлексії та спостереження щодо війни в Україні.....	29
Вихор Михайло Мащак Світлана Остапівна Психологічний супровід осіб із нетрадиційною орієнтацією.....	31
Галян Ігор Михайлович Пропаганда як інструмент інформаційно-сміслової війни.....	33

Грищенко Ольга Вікторівна	
Професійне вигорання керівників навчальних закладів в умовах війни...	35
Гупало Софія Русланівна	
Самоефективність як психологічна складова благополуччя особистості в умовах війни.....	36
Дева Василина Орестівна	
Угрин Ольга Георгіївна	
Особливості прояву емоційного інтелекту молоді в кризових умовах сьогодення.....	39
Захарчук Денис	
Мащак Світлана	
Емоційні переживання дітей в умовах війни.....	41
Карамушка Людмила Миколаївна	
Креденцер Оксана Валеріївна	
Особливості суб'єктивного благополуччя населення в умовах повномасштабного російського вторгнення в Україну.....	43
Карамушка Людмила Миколаївна	
Терещенко Кіра Володимирівна	
Соціально-демографічні чинники суб'єктивного благополуччя населення в умовах російсько-української війни.....	45
Карпенко Зіновія Степанівна	
Вікова різноманітність як умова забезпечення психологічного благополуччя суб'єктів професійно-орієнтованої освіти.....	47
Клименко Марія Романівна	
Психодинамічний огляд психосоматичних ідентифікаторів гострого стресу.....	49
Коваль Христина Ярославівна	
Галян Ігор Михайлович	
Комунікативна компетентність як компонент професійної освіти майбутніх фахівців гуманітарних професій.....	51
Костюк Соломія Віталіївна	
Мицишин Марія Миколаївна	
Взаємозв'язок емоційного інтелекту та тривожності в контексті соціальної успішності.....	53
Костюченко Євгенія Анатоліївна	
Феномен імпостора в контексті психологічного благополуччя персоналу організацій.....	55
Кочаровський Мстислав Сергійович	
Вплив конфліктів процесу управлінської діяльності на збереження психологічного благополуччя персоналу.....	57
Куций Олександр Анатолійович	
Теоретична модель організаційної культури «4x4»: основна ідея та перспективи вдосконаленого завершення.....	58

Лаврієнко Мар'яна Миколаївна	
Гуменюк Оксана Григорівна	
Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб.....	61
Лещинська Олена Альбертівна	
Дєдик Вікторія	
Особливості ставлення до сучасних шлюбних моделей у поколінні	
Y та поколінні Z.....	63
Лещинська Олена Альбертівна	
Іус Анна	
Емпіричне дослідження особливостей переживання потреби у	
досягненні успіху та схильності до прокастинації у молоді.....	65
Лещинська Олена Альбертівна	
Співак Анастасія Павлівна	
Дослідження особливостей копінг стратегій в умовах воєнного	
стану у поколінні Y та Z.....	67
Liszewska Natalia	
Martsynyak-Dorosh Oksana Mykhailivna	
Nych Natalia Ivanivna	
Cognitive distortions and affective disorders.....	69
Martsynyak-Dorosh Oksana Mykhailivna	
Smetana Agnieszka	
Nych Natalia Ivanivna	
Cognitive distortions and anxiety disorder.....	71
Марченко Галина	
Самоактуалізація у людей з різним рівнем домінування у стосунках.....	72
Мащак Світлана Остапівна	
Здатність особистості творити добро як чинник розвитку молоді.....	74
Milyan Wiktoria	
Mashchak Svitlana	
Metody psychologii: teoretyczny aspekt problemu.....	76
Микитюк Софія Ігорівна	
Новікова Жанна Михайлівна	
Вплив процесу народження на психіку дитини.....	78
Мороз Ольга Сергіївна	
Терапевтичний ефект арт-технік в період війни.....	81
Назар Юрій Орестович	
Посттравматичне зростання та благополуччя особистості	
в умовах війни.....	83
Настенко Владислава Вадимівна	
Галян Ігор Михайлович	
Психологічні детермінанти успішної сім'ї в уявленнях сучасної	
студентської молоді.....	85
Новікова Жанна Михайлівна	
Аналіз чинників виникнення педагогічних конфліктів.....	87

Олійник Алла Вікторівна Життєствердність потенціалу релігійної віри у протидії аутодеструктивності.....	89
Oliinyk Vladyslav Mashchak Svitlana Bullying as a social and psychological phenomenon.....	92
Олійник Ганна Синдром провини «цілілого» в українців під час російсько-української війни.....	93
Орищин-Буждиган Лідія Степанівна Прийняття рішень у ситуації ризику: основні предикати.....	95
Партико Неоніла Вікторівна Гештальт-цикл змін у соціально-психологічному супроводі змін в організації.....	97
Перець Каріна Юріївна Фізична активність як засіб оптимізації емоційного стану персоналу організацій.....	98
Плаксієнко Ірина Леонідівна Створення психологічно комфортного середовища для сімей внутрішньо переміщених осіб на території закладу вищої освіти	101
Поверляк Тетяна Ігорівна Галян Ігор Михайлович Фахова компетентність в структурі професійної самоефективності майбутніх практичних психологів закладу освіти.....	103
Подкопасва Єлизавета Денисівна Орищин-Буждиган Лідія Степанівна Психологічні чинники зумовлені розладами харчової поведінки.....	105
Пятак Анастасія Олександрівна Ткалич Маріанна Григорівна Когнітивні фільтри психологічного благополуччя особистості.....	107
Ребізант Юлія Хазратова Нігора Вікторівна Особистісні чинники ранніх шлюбів.....	109
Рева Олена Миколаївна Соціально-психологічна адаптація як показник психологічного здоров'я студентів.....	110
Руда Роксолана Мащак Світлана Остапівна Психологічна допомога в умовах кризи: теорія і рефлексія досвіду.....	112
Савка Ірина Мар'янівна Синдром того, хто вижив у працівників «мирних» організацій у воєнній час.....	114

Скібарь Анастасія	
Новікова Жанна Михайлівна	
Психологічні особливості міжособистісних стосунків в колективі молодших школярів.....	117
Химич Ірина Григорівна	
Химич Олена Ігорівна	
Економіко-психологічна адаптація в умовах релокації підприємств.....	120
Швед Мар'яна Павлівна	
Детермінація психологічного благополуччя малолітніх осіб з несприятливим дитячим досвідом.....	121
Шинкар Марія Іванівна	
Соціально-психологічна адаптація студентської молоді в сучасному медіасередовищі.....	124
Zhang Deyu	
Партико Неоніла Вікторівна	
Communicative Competence of University Students under Quarantine.....	126
Чорна Тетяна Володимирівна	
Умови збереження психологічного благополуччя працівників наукової бібліотеки ЗВО.....	128
Ярема Олеся Богданівна	
Орищин-Буждиган Лідія Степанівна	
Професійна впевненість у собі через призму емоційного та соціального інтелекту.....	130

ВІТАЛЬНЕ СЛОВО

Шановні учасники конференції!

У даному збірнику представлено матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічні умови благополуччя персоналу організацій» (27-28 жовтня 2022 р., м. Львів).

Метою нашої конференції є обговорення актуальних питань і сучасних досліджень, що стосуються покращення умов благополуччя персоналу організацій.

Більшу частину нашого життя ми проводимо на роботі, в колективі інших працівників, тому є потреба у постійному моніторингу соціально психологічних умов діяльності, з метою покращення ефективності праці засобом створення сприятливих для роботи умов.

Зміни, що постійно відбуваються в економічному, науково-технічному, соціальному просторі, часто створюють нові виклики для організаційних психологів. Актуальним на сьогодні стає питання встановлення умов збереження психологічного благополуччя персоналу організацій в умовах війни. Зовнішня військова агресія негативно впливає на роботу підприємств, організацій та установ. Під час війни підвищується соціальна, фінансова і політична нестабільність, що призводить до виникнення таких психічних станів, які знижують ефективність роботи працівника. В умовах війни надважливою є профілактика професійного вигорання, підвищення стресостійкості як працівників, так і керівників організацій з метою забезпечення їх більш високої продуктивності діяльності. Тому важливим є встановлення ролі психологічних служб у збереженні та покращенні психологічного благополуччя персоналу.

Реалізація стратегічного євроінтеграційного курсу України передбачає проведення реформ та орієнтація підприємств і організацій на європейські норми, що ставить актуальні виклики перед організаційною та економічною психологією.

Саме тому метою проведення III Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічні умови благополуччя персоналу організацій» є всебічне обговорення сучасного формату змін у діяльності працівників організацій і покращення їх психологічного благополуччя.

Щиро дякую всім, хто відгукнувся на наше запрошення та взяв участь у нашій конференції!

Завідувач кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
доктор психологічних наук, професор

Ірина Сняданко

Андрушко Ярина Степанівна
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
кандидат психологічних наук, доцент
E-mail: yaryna.s.andrushko@lpnu.ua

ДІАЛЕКТИКО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ ПРИ РОБОТІ З ТРАВМОЮ

Лікування особистості, яка пережила травму довгий час в соціально-психологічному дискурсі асоціювалось з медикаментозним підходом. Проте сьогодні з'являються нові методики допомоги людям, які зазнали травми, зокрема мова йде про діалектико-поведінковий метод, в якому представлений тренінг навиків, який містить техніки та вправи, що дозволяє виробити нові ефективні навички як справитись з травмою.

Діалектико-поведінкова терапія при роботі з травмою використовує принцип середини, рівноваги між надмірним та недостатнім реагуванням, гіперемоційністю та емоційною відстороненістю, надмірним хвилюванням та імпульсивністю, надмірною довірою та недовірою іншим людям. Це свого роду терапія розвитку балансу.

Діалектико-поведінкова терапія як метод психотерапії зарекомендував себе як ефективний для виправлення дисбалансу особистості на рівні когніцій, емоцій, поведінки, свідомості, викликаних травмою. Техніки та вправи дозволяють набути конкретні навички в саморегуляції, які можна використовувати повсякчас, тут і тепер. Діалектико-поведінкова терапія є сумісна з іншими моделями лікування симптоматики травми.

Травматичні спогади нагадують фрагменти відчуттів, емоцій, реакцій та образів, які людина знову й знову переживає в теперішньому. У контексті використання технік діалектико-поведінкової терапії особистість навчиться бути більш усвідомленою та краще приймати себе, інших; краще адаптуватись до стресу і тригерних ситуацій; краще регулювати свої думки та емоції; покращити взаємини з соціумом.

Як зазначає сучасний американський доктор Бесселван дер Колк підхід ХХІ століття до трактування психічних захворювань не бере до уваги наступні 4 постулати:

- 1) здатність однієї людини лікувати травми іншої є рівноцінною здатністю завдавати їх. Важливим є відновлення якісних соціальних взаємин після травматизації;
- 2) комунікація через вербальне вираження дозволяє ділитись досвідом, знаходити сенси;
- 3) здатність до саморегуляції за допомогою дихальних технік, рухів, дотиків тощо;
- 4) людина може змінити соціальне середовище, щоб створити безпечний та комфортний простір.

Важливо щоб особистість, яка проживає травматичний досвід не відчувала себе соціально виключеною, була не пацієнтом, а учасником процесу зцілення.

Запропонована М. Лінехам та її послідовниками структура пропрацювання особистості з травматичним досвідом містить такі компоненти:

1. Встановлення рівноваги з самосвідомістю. Робота з самоусвідомленням, бути свідомим, мати намір, не засуджувати, безоцінне ставлення, жити в теперішньому, співвідносити усвідомленість та терпимість. В цьому контексті включається взаємодія емоційного розуму, раціонального розуму та те, що має об'єднати два попередніх це мудрий розум (врівноважений). При травматизації порушується піраміда потреб, фіксація людей відбувається на незадоволених потребах. Тут робота починає відбуватися на рівні врівноваженого розуму для постановки цілей.

2. Встановлення рівноваги за допомогою свідомості, прийняття та дій. Тут психолог розглядає сфери усвідомленості, розглядає стадії прийняття (заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття). Зосереджується увага на з'ясування сліпих зон.

3. Встановлення рівноваги за допомогою адаптації до навколишньої дійсності. Для цього можна використовувати ряд технік: зваження за та проти, напів-посмішка, зміна температури, фізичні інтенсивні вправи, м'язова релаксація, використання почуття гумору, допомога іншим, радикальне прийняття та інші.

4. Встановлення рівноваги з думками. Пропрацювання негативних думок. Люди з травматичним досвідом схильні мислити крайнощами. Основне пов'язати думки, емоції та дії людини.

5. Встановлення рівноваги з емоціями та рівноваги з стосунками. Люди, які пережили травму є нормальним відчувати сильні емоції, які просто виникають. Як зазначає Кірбі Ройтер, люди в посттравматичний період переживають п'ять різних патернів своїх емоцій, зокрема:

- людина може більше відчувати негативні емоції (гнів, роздратування, тривога);
- емоції провокуються набагато швидше та легше;
- емоції можуть бути в рази інтенсивніші;
- емоції можуть бути триваліші у вияві;
- людина намагається зробити все аби максимально заглушити небажані емоції.

У цьому блоці роботи важливо навчитись управляти емоціями, а не керувати ними. Робота починається з фізіологічної сторони, а саме звертати увагу на симптоматику в тілі, слідкувати за харчуванням, дотримуватись режиму сну та активності. В дослідженнях Джудіт Герман та інших травма-терапевтів наголошується на тому, що якщо людина переживає травму завдану іншою людиною, то вона призводить до більшої шкоди в емоційному плані, а ніж переживання травми внаслідок стихійних лих. Людина як соціальна істота потребує інших людей. А коли люди завдають один одному болю від цього страждають всі стосунки – професійні, романтичні, сімейні тощо.

Висновки. Травма є нормальною реакцією на ненормальні події. Володіння відповідними методиками для регуляції та стабілізації стану особистості допомагають відновити її психічний та фізичний стани.

Баужинскене Лілія Володимирівна
магістр кафедри психології
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова
E-mail: bauzinskene@ukr.net

ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Один із найактуальніших феноменів у сучасній соціальній психології – переживання психологічного благополуччя. Дане поняття визначається як базовий суб'єктивний конструкт, що відображає сприйняття та оцінку свого функціонування з погляду вершини потенційних можливостей людини. Феномен «благополуччя людини» має широке тлумачення у різних галузях науки (філософії, психології, педагогіці, медицині, соціології тощо.), оскільки цей стан залежить від безлічі внутрішніх та зовнішніх людини чинників і є багатогранним явищем. Стан благополуччя (фізичного, душевного та соціального), з погляду Всесвітньої організації охорони здоров'я, визначає рівень «здоров'я» людини: чим вище суб'єктивне відчуття добробуту людиною, тим здоровішою вона є.

Існує безліч підходів як до трактування самого терміну «психологічне благополуччя», і до оцінки даного феномена в людей різних вікових категорій. Так, для фахівців психологічного профілю, які здійснюють свою діяльність у системі загальної освіти, актуальним моментом є визначення основних методологічних підходів до вивчення стану благополуччя особистості, які можуть стати основою проектування системи моніторингових досліджень, спрямованих на аналіз психологічного благополуччя осіб певного віку, статі, професії тощо.

В даний час у сучасній науці виділяють два основні підходи до розуміння психологічного благополуччя – гедоністичний та евдемоністичний. В основі гедоністичного підходу лежить ідея того, що рушійною силою людини, закладеною в неї природою, є прагнення до насолоди. До теорій гедоністичної спрямованості відносять уявлення про благополуччя особистості таких науковців, як Н. Бредберна та Е. Дінера.

Так, М. Бредберн був переконаний, що переживання благополуччя відбувається внаслідок взаємодії двох видів афекту – негативного та позитивного. Різниця між ними виступає показником задоволеності особистості. Він стверджував, що стан щастя та нещастя практично повністю незалежні один від одного. Одночасно людина може відчувати як стан щастя, так і бути нещасною. З точки зору автора, будь-які події повсякденного життя несуть нам позитивні або негативні емоції.

Е. Дінер вводить у психологію поняття «суб'єктивне благополуччя», яке складається з трьох компонентів – задоволення, приємних та неприємних емоцій. З позиції цього підходу до проблеми благополуччя звертається і Р. Шаміонов. Він вважає, що суб'єктивне благополуччя – це власне ставлення людини до своєї особистості, життя та процесом, що має важливе значення для особистості з погляду засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище та характеризується відчуттям задоволеності.

Евдемоністичний підхід передбачає, що психологічний добробут виступає певним критерієм самореалізації. Цей підхід розроблявся представниками гуманістичної психології (О. Кронік, А. Маслоу, К. Ріфф.). Зокрема, на думку О. Кроніка, ставлення людини до способів досягнення щастя визначає формування установок особистості: аскетичні, діяльні, гедоністичні та ін. Дані установки є визначальним фактором того, в якій галузі діяльності особистість може самовдосконалюватися. Щастя в даному випадку розуміється як переживання самоздійснення.

Висновки. Проведений аналіз підходів до оцінки психологічного благополуччя ще раз підкреслив різноманітність як у трактуванні самого терміну «психологічне благополуччя», так і у способах його оцінки. Найбільш теоретичними обґрунтованими є такі варіанти оцінки психологічного благополуччя особистості: оцінка суб'єктивного відчуття, переживання психологічного благополуччя; діагностика психологічного здоров'я як важливої умови психологічного благополуччя особистості; оцінка рівня саморозвитку і прагнення до самоактуалізації в учнів (актуально починаючи з підліткового віку); оцінка особливостей когнітивної сфери школярів, перш за все – оптимістичного стилю мислення та здібності до рефлексивної діяльності.

Березовська Ларина Іванівна

доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»

кандидат психологічних наук, доцент

E-mail: berezlaryna@gmail.ua

Скубач Вікторія Сергіївна

доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»

кандидат психологічних наук, доцент

E-mail: berezlaryna@gmail.ua

ДО ПИТАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ З ПРОТИЛЕЖНОЮ СТАТТЮ ЯК ЧИННИКА ЩАСТЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Спілкування супроводжує всі вікові періоди життя людини, адже саме завдяки йому і через нього є можливим розвиток та вдосконалення самої особистості. В юнацькому віці спілкування є дуже багатограним: спілкування з

однолітками як своєї статі, так і протилежної; спілкування у площині «дружба» та площині «кохання»; спілкування з людьми різного віку: від дуже маленьких дітей до людей похилого віку; спілкування з професійних питань та під час навчання тощо. Як зазначають вікові психологи для юнацького віку притаманне збільшення потреби у спілкуванні, збільшення часу на спілкування і розширення кола спілкування (як безпосереднього, так і віртуального). Паралельно з розширенням сфери спілкування відбувається як поглиблення, так і індивідуалізація.

Особливе місце в юнацькому віці займає спілкування з протилежною статтю. Це спілкування у системі «друг – друг» та у системі «коханий – кохана». Для юнацької дружби є характерною вірність, близькість, стійкість, тобто друг усвідомлюється як інший Я. Один шукає в другові переважно підтвердження свого Я; другий сам ідентифікується з другом аж до втрати власної індивідуальності; третій шукає в другові доповнення, зразок для наслідування, психологічний захист.

Щодо спілкування у системі «коханий – кохана», то значне місце відводиться любові. Це спілкування є інтимним, приємним, наповненим емоціями, найчастіше позитивними, всеохоплюючим. Якщо звернутися до юнака коли він кохає, то часто можна почути «Я – щасливий (а)», «Я хочу приносити щастя для свого партнера», «Я кохаю – я щасливий (а)», Мене кохають – це щастя». Психологічними характеристиками щастя в юнацькому віці присвятили свої доробки Е. Шпрангер, Е. Еріксон, С. Рубінштейн, Д. Ельконін, Л. Божович, Я. Пономарьов, О. Толстих, І. Кон, Л. Варава, Г. Михальчук та інші.

Актуальність даної теми полягає в тому, що спілкування з протилежною статтю є надзвичайно важливим для юнацького віку. Спілкування одночасно є основою переживання щастя, чинником виникнення щасливих моментів, а також супроводжує його.

Метою нашого дослідження є виявлення особливостей спілкування з протилежною статтю в юнацькому віці як чинника щастя.

У нашому дослідженні взяли участь 59 осіб, з них 21 хлопець та 38 дівчат, віком від 19 до 30 років. вибірку склали студенти та працююча молодь. Професійний розподіл є досить широким: психологи, архітектури, дизайнери, фармацевти, медичні працівники, педагоги, технологи, журналісти, юристи, будівельники, кухарі, офіціанти. Наші респонденти проживають у Львівській та Івано-Франківській областях, місто Львів. Вісім досліджуваних не мають друзів серед представників протилежної статі, інші – 51 особа – мають таких друзів. Серед тих, хто немає друзів серед представників протилежної статі є троє чоловіків. В основному досліджувані часто спілкуються з представниками протилежної статі. Щодо тем спілкування, то вони дуже різноманітні: про особисте, про навчання, роботу, війну, враження від різних подій, ситуацій. 19 досліджуваних мають стосунки з представниками протилежної статі.

Емпіричне дослідження було здійснено на основі наступних методик: методика діагностування комунікативних та організаторських здібностей (КОЗ-2), запитальник «Шкала кохання і симпатії» (З. Рубін), опитувальник

«RAQ» (The Relational Assessment Questionnaire), оновлений Оксфордський опитувальник щастя та демографічною анкетною.

За допомогою них ми визначили прояв таких показників. За методикою діагностування комунікативних та організаторських здібностей (КОЗ-2) ми визначили п'ять рівнів прояву комунікативних здібностей. за запитальником «Шкала кохання і симпатії» (автор З. Рубін) можна визначити прояв кохання, симпатії та емоційних відносин у досліджуваних. за опитувальником «RAQ» (The Relational Assessment Questionnaire) у досліджуваних оцінено стосунки, визначено депресію в стосунках та силу зануреності у стосунки. За оновленим Оксфордським опитувальником щастя ми визначили п'ять рівнів показника щастя. За анкетною було визначено у досліджуваних наявність друзів серед представників протилежної статі, частоту спілкування з ними, теми спілкування, наявність стосунків з представниками протилежної статі, тривалість перебування у стосунках з протилежною статтю, що є щастям для досліджуваних, відмінності щасливих людей від нещасливих, оцінено наповненість щастям власного життя досліджуваними та вплив спілкування з протилежною статтю на відчуття щастя.

Висновки. Зазначений діагностичний інструментарій послугував для визначення прояву комунікативних здібностей, кохання, симпатії, емоційних відносин, стосунки, прояв депресії у стосунках, силу зажуреності у стосунки та показники щастя, що розкриває особливості спілкування з протилежною статтю в юнацькому віці як чинника щастя.

Білозерська Світлана Іванівна

доцент кафедри теоретичної та практичної психології

Національного університету «Львівська політехніка»

кандидат психологічних наук, доцент

E-mail: Lana_sun@meta.ua

ВІРА ЯК ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ

Віра – це складне, багатофункціональне явище з багатьма проявами, що охоплюють усі сторони людського буття. Аналізуючи роль віри в житті людини в історичному контексті, ми стикаємося з тим, що вона займає провідне місце протягом усього її існування.

Проблема віри посідає особливе місце в екзистенційно-гуманістичному напрямі (А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм та ін.). Праці цих дослідників є для нас теоретико-методологічним підґрунтям для розгляду віри як екзистенційного ресурсу, що мобілізує людину на подолання критичних, кризових життєвих ситуацій.

Під екзистенціальним ресурсом особистості ми розуміємо особливий прояв екзистенціальної сфери особистості, що відображає спосіб взаємодії із зовнішнім світом й обумовлює повноцінність екзистенції. Екзистенціальний

ресурс розглядаються нами як система взаємопов'язаних компонентів (свобода, відповідальність, любов, прийняття), де ключовим елементом є віра.

Більшість вчених стверджує, що віра – це самостійне явище внутрішнього світу (і не тільки релігійного), не зведене до інших явищ, властиве всім людям, незалежно від ступеня сформованості їхніх переконань.

За своїм визначенням, віра – це комплекс когнітивних, ціннісних, мотиваційних, установочних та афективних утворень, які є похідними від конкретного менталітету та практичної діяльності, що дозволяє фільтрувати, сприймати та оновлювати інформаційне наповнення поза раціональною аргументацією. Встановлено, що віра є механізмом нейтралізації стану невизначеності та когнітивного дисонансу, тобто в процесі формування віри відбувається задоволення психічної потреби – розв'язується психічний дисонанс.

Складність розкриття феномену віри як психологічного явища, на нашу думку, притаманна також критеріям її вимірювання. Розглянемо феномен віри з позиції різних вимірів людського буття: особистого, соціального, духовного.

В особистісному вимірі віра в себе, свої можливості, удачу, плани («Я це зможу», «У мене вийде» тощо) часто базується на оцінці власної самоефективності, яка є важливою складовою мотиваційної сфери, що уможливорює ймовірність успіху. Дослідження самоефективності показали, що людина демонструє переважно ту поведінку, яку очікує від себе, і бачить саме ті наслідки, яких очікує (А. Бандура). На формування раціональної віри в себе впливають досвід і знання, отримані людиною в процесі розвитку і дорослішання.

Віра в соціальному вимірі – це, перш за все, віра в іншого; без цього неможливі тісніші стосунки. Це також суттєва підтримка та сприяюча установка, яка допомагає розкрити особистісний потенціал іншої людини. Він базується на почутті глибокої базової довіри до світу, як фундаментальній психологічній передумові всього життя. Е. Еріксон стверджує, що почуття глибокої довіри до себе, до людей, до світу є наріжним каменем здорової особистості.

Віра в духовному вимірі, який надбудовує всі інші виміри людського буття і опосередковує їх, є силою духу, серцевиною особистості людини. На думку сучасних психотерапевтів, «без цієї об'єднуючої та мобілізуючої сили людина позбавлена цілісності, аморфна, слабка, вона готова повірити у що завгодно і є легкою здобиччю для всіляких маніпуляторів у побуті, бізнесі, політиці, всюди».

Виняткова роль віри у духовному житті людини зумовлюється багатьма чинниками. Серед них особлива роль належить тим моральним чеснотам, що покладені в основу віри, зокрема християнської, у формі заповідей, які для віруючої людини є внутрішніми інстанціями, регуляторами її духовного життя та поведінки. При цьому слід підкреслити, що віра може відігравати неоціненну роль у духовному розвитку людини лише в тому випадку, якщо індивід у своєму житті справді керується заповідями та нормами, визначеними певною вірою. Тільки та віруюча людина, віра якої поєднується з потребою у постійному самовдосконаленні, подоланні в собі негативних якостей, здатна досягти вершин досконалості у своєму духовному розвитку.

Життя набуває справжнього сенсу для людей, коли в ньому поєднуються не лише виконання земних завдань, а й існування вічних, неминущих цінностей. Лише віра дозволяє людині вийти за межі свого фізичного людського існування. Вона є невід'ємною рисою людини, що впливає на всі рівні її життєдіяльності, має якість «надцінності», організовуючи і раціоналізуючи всю смислову структуру свідомості. Втрата віри у вищі цінності створюють відчуття безглуздості існування.

Будь-яке життєве завдання передбачає вибір тих чи інших способів її виконання і, отже, щоб діяти, особистість спирається на віру, яка виключає необдуманість, нерозсудливість, необачність. Віра активізує внутрішній потенціал особистості, її готовність до самореалізації, прагнення найповнішого її розкриття для себе і оточуючих людей.

Висновки. У важкі періоди життя віра людини випробовується на міцність, і людина, яка зберегла віру в себе, в добро, в людей, в життя, зберігає себе як особистість, свій психічний стан, цілісність свого образу Я й саму можливість майбутнього. Проте віра не є чимось статичним, завжди залишається певна частка сумніву – простір для духовної роботи, інакше від ясної свідомої віри вона може стати сліпою, фанатичною, виродитися в ілюзію.

Робота з вірою – це робота на найглибшому, найінтимнішому рівні, що інтегрує особистість, основу світогляду і глибинних установок, які творять майбутнє і визначають сьогоднішнє. Відновлення та зміцнення віри як духовного екзистенціального ресурсу дозволяє найбільш повно розкрити потужні та творчі джерела людського духу, шляхи творчого перетворення себе.

Бойко Анастасія Олександрівна
асистент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
E-mail: nastyaboyko40@gmail.com

САМОЕФЕКТИВНІСТЬ ЯК ОДИН ІЗ АСПЕКТІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Зважаючи на суспільно-політичну ситуацію в Україні та виклики і небезпеки, які постали перед кожним громадянином нашої держави, здатність адаптуватися до нових умов, а також віра у власну спроможність діяти, вирішувати проблемні завдання та долати перешкоди стали не просто важливими навичками, а й необхідними умовами для виживання.

Самоефективність – це міра вираженості переконання людини у тому, що вона може успішно здійснювати необхідну для неї діяльність та досягати поставленої цілі. Уявлення особистості щодо самоефективності функціонують як важлива сукупність детермінант людської мотивації, емоційної

сфери та поведінки, які виражаються в життєдіяльності людини через мотиваційні, когнітивні та афективні процеси.

У теорії А. Бандури самоефективність постає у ролі ситуаційно-специфічного утворення. А щодо характеристик самоефективності, що згодом можуть мати вплив на поведінку людини, вчений виділяє наступні: рівень, узагальненість та сила. Якщо говорити про рівень самоефективності, то він полягає у баченні завдань різного рівня складності та вірі у власні спроможності успішно впоратися з ними. Узагальненістю позначається те, наскільки багато сфер життя людини охоплює її відчуття самоефективності: чи воно поширюється лише на роботу, чи у спілкуванні, спробах чогось нового, ситуаціях невизначеності проявляється теж. У процесі узагальнення людина переносить уявлення про свою самоефективність з тих аспектів життя, де вони вже розвинені, на інші сфери.

Окрім цього, А. Бандура окреслив три рівні самоефективності: низький рівень – означає, що самоефективність проявляється лише при конкретному виконанні визначеного завдання із забезпеченням відповідних умов; середній рівень – присутнє відчуття самоефективності при виконанні групи завдань, обмежених однією сферою діяльності; високий (або загальний/глобальний) рівень – самоефективність проявляється у всіх сферах життя, не обмежуючись визначеними умовами, при яких вона має реалізовуватися.

Самоефективність містить в собі три складових: когнітивний компонент – являє собою думки та переконання про власну ефективність, а також бачення того, якою ефективність повинна бути еталонно. Ця складова полягає в розумінні людиною, що таке самоефективність, а також на що здатна людина, а чого вона виконати не може. Емоційний компонент – це емоційний відгук на власну самоефективність, який може включати у себе великий спектр емоцій (від спокою та задоволення до тривоги та гніву), в залежності від когнітивних переконань щодо ефективності та результатів діяльності. Поведінковий компонент – це ті поведінкові копінги, які застосовує людина для досягнення запланованого результату, відповідно до своїх когнітивних схем та афективних проявів.

Згідно з дослідженнями Т. Титаренко, критеріями відновлення психологічного здоров'я особистості, яка перебувала в зоні тривалих бойових дій є наявні можливості досліджуваних: досягати більш високого рівня особистісної цілісності і безперервності, віри в себе, здатності самопідтримки і самодопомоги; підвищувати самоефективність; посилювати потребомотиваційні, ціннісно-сміслові ресурси особистості як джерела самозмін; відновлювати конструктивні стосунки з оточенням.

На думку, S. Hobfoll, P. Watson, C. Bell, R. Bryant, самодопомога та професійна допомога особам із зумовленими стресом та травмою розладами базується на п'яти принципах: безпеки, спокою, самоефективності і колективної ефективності, залученості до спілкування і надії. Одним із наслідків травми є відчуття власної некомпетентності («я слабкий, приречений», «я ні на що не здатен») відповідно, існує потреба в підвищенні відчуття власної самоефективності шляхом успішного виконання спочатку нескладних завдань, а

потім і складніших, а також колективної самоефективності, яку можна підвищувати шляхом залучення до функціонування родини чи малої групи. Залученість до спілкування – це профілактика самотності, формування відчуття соціальної підтримки, яка складається із емоційної близькості, мережі соціальних зв'язків, фізичної та матеріальної підтримки.

Висновки. Отже, самоефективність представляє собою важливу особистісну характеристику, яка проявляється у почутті власної компетентності та ефективності, а також у вірі у власні можливості справитися із поставленими перед людиною завданнями та труднощами. Вона включає в себе когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Почуття власної ефективності та компетентності є важливою детермінантою поведінки людини, внаслідок чого має значний вплив на успішність її діяльності, а також є необхідним компонентом не лише успішності у професійній сфері, а й психологічного благополуччя особистості загалом. Відчуття самоефективності дозволяє людині діяти у складних ситуаціях, замість стратегії завмирання, що є не лише способом досягати бажаного результату, а й профілактикою травматизації психіки. Саме тому розвиток та підвищення рівня самоефективності мають стати важливими напрямками роботи фахівців ментального здоров'я в умовах сьогодення.

Борисюк Ольга Миколаївна

доцент кафедри теоретичної та практичної психології

Національного університету «Львівська політехніка»

кандидат психологічних наук, доцент

E-mail: olhaborysjuk@gmail.com

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЇ

Професійна діяльність передбачає наявність у фахівця певного рівня готовності до професійної діяльності, яка обов'язково містить емоційний складник. Адже гармонійний особистісний та професійний розвиток майбутнього фахівця не можливий без врахування його емоційної культури та емоційної обізнаності як ресурсів їх психологічного благополуччя. Чисельні дослідження емоційної сфери особистості як вирішальної у сфері міжособистісних стосунків призвели до виникнення нового поняття – «емоційного інтелекту». Визначений феномен розглядається як складовий у досягненні успіху в професіях, пов'язаних з інтенсивною взаємодією з іншими людьми.

З огляду на вищезазначене, задля забезпечення психологічного благополуччя організації важливим завданням є розвиток емоційного інтелекту у майбутніх фахівців.

П. Селовей та Дж. Майер розглядали поняття «емоційний інтелект» як форму соціального інтелекту, що містить здатність відслідковувати свої

власні почуття та емоції, а також почуття та емоції інших людей; розпізнавати їх та застосовувати цю інформацію для керування власним мисленням та діями. Дослідники визначали емоційний інтелект як сукупність розвитку таких якостей особистості як самосвідомість, самоконтроль, мотивація, вміння ставити себе на місце іншої людини (емпатія), вміння налагоджувати взаєморозуміння з іншими гнучке реагування на зміни у своєму соціальному оточенні тощо.

Структура емоційного інтелекту містить чотири компоненти:

1. **Розрізнення, сприйняття та вираз емоцій** (здатність ідентифікувати емоції за виразом обличчя, тоном голосу, мовою тіла; здатність стежити за власними почуттями в реальному часі та розуміти їх; емоційна грамотність, тобто вміння визначати специфічні почуття в собі та інших, вміння висловлюватись чітко, зрозуміло та ефективно використовувати свої емоції у спілкуванні);

2. **Посилення мислення** за допомогою емоцій (здатність адекватно використовувати почуття в процесі мислення, розв'язання проблем та прийняття рішень);

3. **Розуміння емоцій** (здатність розв'язувати емоційні проблеми, ідентифікувати та розуміти взаємозв'язок між емоціями, думками та поведінкою, здатність розуміти цінність емоцій та переходити від одного стану до іншого);

4. **Управління емоціями** (вміння використовувати емоційну інформацію, викликати емоції чи відгороджуватись від них, управляти власними емоціями та емоціями інших людей).

Д. Гоулман, автор вагової у теорії розвитку емоційної компетентності праці «Емоційний інтелект» на основі аналізу робіт Дж. Мейєра і П. Селовея, переконливо доводить, що успіх у бізнесі гарантує не когнітивний, а емоційний інтелект. Людей з розвиненим емоційним інтелектом він описував так: 1) вони добре розуміють власні емоції (самосвідомість); 2) вони добре керують власними емоціями (самоконтроль); 3) вони з емпатією ставляться до емоцій інших людей (соціальне розуміння); 4) вони добре справляються з емоціями інших людей (керування взаємовідносинами). Він зазначає, що емоційний інтелект виявляється в поведінці та діяльності особистості через 15 компетенцій (професійно важливих інтегральних якостей особистості, які містять знання, вміння, навички та установки): самоповага, емоційне самоусвідомлення, асертивність, самоактуалізація, емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні стосунки, стресостійкість, контроль імпульсивності реалістичність, гнучкість, вирішення проблем, оптимізм та щастя.

Завдяки використанню емоційного інтелекту успішно вирішуються такі завдання менеджменту персоналу, як: налагодження ефективної командної співпраці; вміння працювати в стресових ситуаціях і нестабільному середовищі; вміння налагоджувати комунікаційні зв'язки; вміння володіти своїм емоційним станом, переводити негативні емоційні стани за допомогою культури дії в позитивні; бажання до професійного удосконалення і розвитку.

Висновки. Отже, з урахуванням зазначеного вище, можна цілком переконливо стверджувати, що розвиток емоційного інтелекту є головним чинником забезпечення психологічного благополуччя організації. Сформованість

емоційного інтелекту проявляється в умінні працівників встановлювати емоційний контакт з колективом, так і з кожним учасником зокрема, створювати атмосферу взаєморозуміння і довіри, керувати власними психологічними станами, тобто вміти залишати власні емоційні проблеми поза межами колективу і не проявляти їх у професійній діяльності. Для того, щоб розвивати емоційний інтелект, необхідно: усвідомлювати власні емоції та займатися самоаналізом; розвивати емпатію, тобто спробувати зрозуміти емоції іншої людини; мотивувати себе; покращувати навички спілкування; застосовувати набуті навички на практиці.

Брик Оксана Михайлівна
старший викладач кафедри психології і педагогіки
Національного університету «Києво-Могилянська Академія»
магістр психології
E-mail: oksana.bryk@ukma.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ РОЛЬОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЛІДЕРІВ MLM В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

З настанням реалій воєнного часу бізнес-середовище нашої країни змушене було пройти дуже непростий і болісний період адаптації до тих змін, що відбулися. Проте, в будь-які часи питання успішного функціонування комерційних структур – це завжди питання ефективного та відповідного вимогам часу керівництва та лідерства в них. Особливо це стосується таких специфічних структур як MLM-компанії, які, припинивши практично повністю свою діяльність з початком війни, досить швидко її відновили з урахуванням нових реалій та адаптації до них. Специфікою MLM-компаній є те, що їх діяльність спирається головно на «людський фактор» і для них, як для нікого іншого, найгострішим є питання його максимальної адаптації та дієвості в період кризи, викликаної війною. І це дуже непросте питання – з огляду на значну міграцію населення як всередині, так і за межі країни, а значить – руйнацію робочих мереж, які і є основою основ діяльності MLM-компаній, оскільки, саме від успішності роботи мережі залежить не лише фінансова успішність компанії, її торговий оборот, перспективи розвитку, а і її реноме, що вельми важливо в умовах ринкової конкурентної боротьби. Успішність же роботи мережі в першу чергу залежить від мережевих лідерів різних рівнів, що безпосередньо керують дистриб'юторськими групами і забезпечують функціональну спроможність мережі. Загалом, мережевий маркетинг вважається продуктом трансформаційних криз суспільства, своєрідною економічною та соціальною відповіддю на них. І тому він краще адаптується та має свої механізми релевантного «кризового менеджменту», згідно з відомим девізом «кризи – час MLM». Проте, тут головне навантаження лягає на мережевих лідерів, роль і масштаб діяльності яких важко

переоцінити, як і зміни та особливості їх рольової поведінки та розуміння цього самими лідерами MLM. Враховуючи вищенаведене, видається цікавим проведення оглядового аналізу щодо особливостей розуміння лідерами MLM своєї ролі та функціоналу в ці непрості часи. Для виконання задач пілотного дослідження нами були обрані методи вільного інтерв'ю з лідерами MLM та дистриб'юторами, включене спостереження та аналіз роботи лідерів через соціальні мережі. Підсумовуючи результати дослідження, можна констатувати переважне розуміння лідерами значимості і відповідальності своєї ролі та її специфіки для даних часів. Головним своїм завданням лідери вважають якомога повніше зберегти як саму мережу, так і її працездатність з можливістю повного відновлення та подальшого розвитку в повоєнні часи.

На думку лідерів MLM виконанню цієї місії сприяють: постійна комунікація та підтримка контактів всередині дистриб'юторської мережі, що лідери здійснюють і самі, і заохочують до цього дистриб'юторів; забезпечення вчасного надання свіжої та повної інформації; готовність «підставити плече», надати допомогу в складній ситуації; індивідуальний підхід до кожного дистриб'ютора тощо. Разом з тим у нинішні часи ідейно-лідерський підхід, що завжди був популярний в MLM, значно лібералізувавшись, отримав «друге дихання» і нове розуміння, як такий, що забезпечує перш за все налагоджену співпрацю і взаєморозуміння між лідером та колективом та взаємне довіря і підтримку всередині колективу.

Висновки. Сучасне розуміння лідерами MLM функціоналу своєї ролі та поведінки значно відрізняється як від тих, що були популярні в спокійні довоєнні часи, коли у лідерів починав превалювати своєрідний споживацький підхід до роботи у мережах, так і від адміністративно-вольових, директивних методів часів активного завоювання ринку MLM.

Варчук Еріка-Анна Олегівна

студентка групи ПС-21

кафедри теоретичної та практичної психології

Національного університету «Львівська політехніка»

E-mail: erika-anna.varchuk.ps.2021@lpnu.ua

Новікова Жанна Михайлівна

асистент кафедри теоретичної та практичної психології

Національного університету «Львівська політехніка»

кандидат психологічних наук

E-mail: zhanna.m.novikova@lpnu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПАРТНЕРСЬКИЙ ПОЛОГІВ

За офіційними даними МОЗ, у 2004 році менше ніж 1% від усіх пологів в Україні були партнерськими. На сьогодні цей показник виріс до 76%, хоча епідемія завадила багатьом батькам пройти цей шлях разом. За допомогою

перенатального виховання батьки полегшують майбутні пологи та покращують свої стосунки, що може забезпечити позитивний вплив на новонародженого.

Мета. Проаналізувати та узагальнити основні ідеї партнерських пологів. Визначити користь від присутності партнера на пологах.

Основні завдання.

- визначити позитивні моменти партнерських пологів
- розглянути поради щодо партнерських пологів
- роль партнера, чоловіка, доули або мами під час партнерських пологів.

Виклад основного матеріалу.

Партнером під час народження може бути спеціально навчена людина (доула), сестра, а, можливо, і подруга. Та на сьогоднішній день, в основному, як і у житті, партнером, є чоловік. Адже пологи – процес досить інтимний, який ще більше зближує подружжя. Особливо, якщо відносини і раніше були сповненими довіри.

Згідно досліджень ВООЗ, присутність чоловіка під час пологів позитивно впливає на здоров'я як мами, так і дитини. Жінка легко переносить пологовий процес, відчуває себе спокійніше та більш розслаблено, і процес народження проходить м'якше.

Це не обов'язково має бути чоловік. Під час партнерських пологів поруч є людина, з якою жінці максимально комфортно, вона відчувається розслабленою, розкутою. Хто б це не був – чоловік, мама, подруга, сестра, професійний партнер, – головне, щоб майбутній мамі було спокійно.

Доула – це помічниця в пологах. Це людина, яка має знання, щоб пологи для жінки пройшли максимально комфортно. Завдання доули – інформаційна та психологічна підтримка. Це люди, які володіють різними техніками знеболення, такими як акупресура, техніки дихання, гіпнопелогія. Лікар, акушерка, доула, батько – це команда під час пологів. Кожен має свій функціонал і всі працюють в рамках своїх професійних кордонів.

Отже, при виборі **партнерських пологів є наступні переваги:**

1. Згідно зі статистикою, більшість жінок, які народжували зі своїми коханими чоловіками, або кимось з близьких людей, народили самотійно, без стимуляції.

2. Партнерські пологи, зазвичай, проходять легше для жінки і в багатьох випадках без розривів.

3. Середньостатистична тривалість партнерських пологів зазвичай менша, ніж у жінок, які народжують без підтримки близької людини.

4. Кількість випадків оперативного розродження жінок та необхідність первинної реанімації новонароджених також суттєво знижується в пологових будинках з моменту введення практики партнерських пологів.

5. Жінка відчуває себе вільніше та спокійніше поруч із партнером, що покращує її взаємодію з дитиною, допомагає краще відчувати своє тіло.

6. Чоловіки, які свідомо пішли на такий крок, зазвичай згадують народження своєї дитини як найнеймовірнішу та найпрекраснішу подію в житті. Вони

з першої хвилини відчують себе батьком та долучаються до процесу догляду та піклування за дитиною.

Три принципи успішних партнерських пологів:

- двостороння добровільна згода жінки та партнера народжувати разом. Часом майбутній тато турбується про маму протягом 9 місяців, проте не готовий випробувати себе ще й у пологовій залі;

- партнер має бути готовий до активної участі у пологах, а не присутності у якості глядача;

- до партнерських пологів необхідно підготуватися обом партнерам. До сімейних чи партнерських пологів Вам допоможуть підготуватися у школі «Тато, Мама, Я», що працює в нашому пологовому будинку. Партнер має знати, що за зміни відбувають у жіночому організмі під час переймів та після пологів, аби безпечно допомагати.

Допомога партнера при пологах:

- По-перше, почати слід з того, що, будь-яка людина, потрапляючи в лікарняні стіни, навряд чи здатний відчувати радість і залишатися розслабленим і спокійним. Тому, перше завдання партнера – максимально пом'якшити дратівливу дію лікарняних стін і білих халатів. Перебуваючи у цей складний і важливий час поруч з породіллею, чоловік повинен підтримати її спокій і позитивний настрій.

- По-друге, у партнера в пологовому будинку дуже важлива роль буфера – головної сполучної ланки між майбутньою матусею і медперсоналом, саме йому доведеться взяти на себе з'ясування всіляких незрозумілих моментів. Приміром, чи дозволено пересуватися під час переймів, що потрібно брати із собою до пологової кімнати, підібрати зручну позицію жінки під час переймів.

- По-третє, методики природного знеболювання пологового процесу краще опрацювати за участю близької людини. Адже, як відомо, головним принципом безболісних пологів є відсутність страху, провокуючого напруження всіх м'язів, які повинні бути розслаблені, щоб легко і швидко «випустити» малюка назовні. А хто, як не коханий чоловік або рідна людина в змозі допомогти позбутися страхів?

Висновок. Є багато доказів позитивного впливу присутності і допомоги близьких людей на перебіг пологів та протікання післяпологового періоду. Спочатку варто обговорити питання партнерських пологів з чоловіком або людиною, яка б мала бути присутньою. Насправді більшість пар не усвідомлюють, що перший період потуг вже можна рахувати партнерськими пологами, якщо ж пройти курси та читати потрібну літературу можна отримати чудовий досвід для обох та бути присутнім на народження дитини, що може покращити стосунки та змінити своє відношення один до одного в позитивну сторону.

Вінтюк Юрій Володимирович
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
кандидат психологічних наук, доцент
E-mail: yurvin@ukr.net

УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ

Організація ефективного навчально-виховного процесу у ВНЗ в сучасних умовах вимагає врахування ряду чинників, які визначають особливості його перебігу та роблять можливим одержання бажаного результату. Саме комфортні умови викладання профільних і супутніх навчальних дисциплін здатні організувати навчальну діяльність на належному рівні, який дозволяє отримати бажаний результат цього процесу. Звідси слідує необхідність розгляду тих чинників, які забезпечують благополуччя викладачів ВНЗ у навчально-виховному процесі. Відповідно, це обґрунтовує доцільність проведення даного дослідження.

Мета роботи: розглянути умови благополуччя викладачів у навчально-виховному процесі та особливості їхнього забезпечення.

Благополуччя викладачів у навчально-виховному процесі можна визначити як сукупність умов його організації та перебігу, що дозволяють здійснювати професійну діяльність комфортно, з позитивним настроєм та емоційним фоном, без зайвого напруження розумових і фізичних зусиль, стресів, конфліктів та інших негативних проявів, з неодмінним досягненням поставленої мети – підготовки конкурентоспроможних фахівців певного фаху.

Основні чинники, що зумовлюють благополуччя викладачів у навчально-виховному процесі:

- політика держави щодо забезпечення народного господарства країни кадрами необхідних спеціальностей, та особливості організації і забезпечення професійної діяльності викладачів;
- діяльність Міністерства освіти і науки України щодо реалізації державної політики з підготовки кваліфікованих кадрів для народного господарства;
- особливості організації діяльності на рівні конкретного навчального закладу, який здійснює організації підготовки фахівців певного профілю;
- рівень професійної і організаційної компетентності вищого керівництва;
- умови здійснення професійної діяльності: оснащення навчальних аудиторій, наявність лабораторій, комфортні умови праці;
- можливість здійснення наукової діяльності: проведення досліджень, наявність можливості публікації та участі в конференціях різного рівня;
- наявність можливості підвищення кваліфікації, як в інших навчальних закладах відповідного профілю, так і за кордоном;
- належний рівень оплати праці, що дає змогу задовольняти наявні потреби в умовах нестабільності сучасного суспільства;

- морально-психологічний клімат у колективі, особливості організації навчальної діяльності;

- особисті зусилля викладача, спрямовані на оптимальне використання наявних можливостей та ін.

До чинників найвищого належать, передусім, політика держави у забезпеченні народного господарства країни фахівцями різних спеціальностей; законодавство, що регламентує організацію та перебіг процесу підготовки фахівців; діяльність Міністерства освіти і науки з реалізації підготовки кадрів та відповідних інстанцій, які займаються реалізацією державної політики. Однак, при організації навчально-виховного процесу при підготовці фахівців у безпосередніх учасників є обмаль можливостей для зміни умов цього рівня.

До чинників середнього відносимо структури, підпорядковані Міністерству освіти та науки на місцевому рівні, передусім в обласних центрах та інших містах, навчальні заклади різного профілю, а також їхні структури, задіяні в організації та проведенні навчання; а також керівні ланки кожного закладу. Проте можливості корекції впливу чинників цього рівня у тих, хто безпосередньо проводить навчально-виховний процес, також обмежені.

До чинників найнижчого слід віднести організацію діяльності на рівні окремої кафедри, зокрема, рівень підготовки викладацьких кадрів, особливості організації навчально-виховного процесу, психологічний клімат у колективі викладачів, забезпеченість необхідними ресурсами тощо. Саме на цьому рівні є найбільші можливості для створення умов, які забезпечують благополуччя викладачів у ході здійснення ними професійної діяльності. Вони відомі викладачам як з досвіду власної роботи, так і повсякденної взаємодії зі іншими учасниками цього процесу, хоча з'ясування особливостей їхнього впливу потребує спеціального дослідження. На жаль, обмежений обсяг даної публікації не дозволяє помістити повністю результати даного дослідження.

При організації діяльності викладання необхідних навчальних предметів важливо забезпечити належний рівень викладацького складу кафедри. Саме від рівня їхньої обізнаності, професійної компетентності та педагогічної майстерності передусім залежить якість забезпечення навчально-виховного процесу, визначає особливості взаємодії зі студентами. Однак, звідси слідує, що важливою умовою забезпечення благополуччя викладачів під час здійснення ними професійної діяльності є належна реалізація функцій профільної кафедри та інших вищестоячих структур; це питання потребує окремого розгляду.

Для з'ясування рівня впливу розглянутих чинників на благополуччя викладачів у навчально-виховному процесі в майбутньому передбачено провести відповідне повномасштабне дослідження.

Висновок. Проведений попередній розгляд даної теми дозволяє припустити, що для забезпечення благополуччя викладачів у навчально-виховному процесі необхідно, передусім, налагодити види діяльності на рівні основних структур закладу, від яких залежить можливість належного здійснення їхньої роботи з підготовки фахівців. Саме ефективність організації підготовки студентів на цьому рівні, злагоджена діяльність у цьому напрямку персоналу закладу здатна забезпечити належну організацію процесу підготовки фахівців у ВНЗ, як і належний рівень благополуччя викладачів.

Вовчик Рената Віталіївна
студентка кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
E-mail: renata.vovchyk.ps.2019@lpnu.ua

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ ОСВІТИ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

В сучасному українському медіапросторі тривають дискусії про важливість надання психологічної допомоги особам, що постраждали від військових дій. Наданням такої допомоги в Україні займаються різноманітні психологічні служби; однією з таких є психологічна служба в системі освіти. Звідси постає завдання з'ясувати можливості формування психологічного благополуччя людей в умовах війни психологічною службою системи освіти. Дана обставина зумовлює актуальність даного дослідження.

Мета роботи – розглянути можливості формування психологічного благополуччя тих хто навчаються в умовах війни психологічною службою системи освіти.

Психологічна служба в системі освіти – це сукупність закладів, установ, підрозділів і посад, що входять до єдиної субординативної системи (як частина більш загальної системи), основу якої складають фахівці у галузі практичної (прикладної) психології, соціальної педагогіки та методисти відповідних кабінетів (центрів).

За результатами аналізу даних, що надійшли з регіонів України у 2020/2021 навчальному році, кількість фахівців психологічної служби становить 23315 осіб, з них: практичних психологів – 15282 особи, соціальних педагогів – 7548, методистів – 485 осіб.

Основні завдання діяльності психологічної служби системи освіти у мирний час полягають у:

- 1) підвищенні ефективності навчально-виховного процесу на основі практичного впровадження новітніх досягнень психологічної науки;
- 2) захисті психічного здоров'я та особистісного суверенітету всіх учасників навчально-виховного процесу;
- 3) сприянні повноцінному особистісному й інтелектуальному зростанню дітей на кожному віковому етапі їх розвитку;
- 4) створенню психологічних і соціально-педагогічних умов для формування у вихованців мотивації до самовиховання і саморозвитку;
- 5) забезпеченні індивідуального, особистісно-орієнтованого підходу до кожної дитини на основі її психолого-педагогічного вивчення;
- 6) профілактиці та корекції відхилень в інтелектуальному і особистісному розвитку учнів, студентів, вихованців.

Однак, у результаті вторгнення російської федерації на територію нашої держави, центральними завданнями спеціалістів психологічної служби в системі освіти стали:

- 1) забезпечення психологічної стійкості всіх учасників освітнього процесу;

2) допомога в адаптації до нових умов навчання та життя, спричинених військовим станом;

3) робота з проблемами булінгу, суїцидальної поведінки та насильства, щочасто актуалізуються в період війни;

4) допомога в опрацюванні пережитих травматичних подій тощо.

Як приклад діяльності такої служби можна розглянути діяльність психологічного центру Інституту права, психології та інноваційної освіти НУ «Львівська політехніка». Працює даний центр на громадських засадах, в якості працівників, що надають допомогу потребуючим, виступають викладачі кафедри Теоретичної та практичної психології даного закладу, яким допомагають студенти, які здобувають спеціальність фахового психолога. Центр надає допомогу всім потребуючим, не тільки студентам НУ «Львівська політехніка», але й громадянам міста, а також внутрішньо-переміщеним особам.

Висновки. З поданого вище ми можемо зробити висновок, що дана служба відіграє чималу роль у формуванні психологічного благополуччя всіх учасників освітнього процесу; крім цього, має чималий потенціал для розвитку і розширення сфери надання послуг, особливо в такі складні для України часи.

Восковський Артем Анатолійович

студент групи ПСПС-21

Національного університету «Львівська Політехніка»

E-mail: artem.voskovskyi.mpsps.2021@lpnu.ua

Савка Ірина Мар'янівна

доцент кафедри теоретичної і практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»

кандидат психологічних наук, доцент

E-mail: iryna.m.savka@lpnu.ua

ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕРАПЕВТИЧНОГО ВПЛИВУ НАСТІЛЬНОЇ ГРИ DUNGEONS&DRAGONS

Проблема гри і її роль в психічному розвитку завжди займала одне з центральних місць в психологічній літературі в силу її значимості, оскільки гра розглядається як особлива форма передачі досвіду, створена суспільством для управління розвитком не тільки дітей, але й дорослих. Незважаючи на широкий спектр обговорюваних питань, що входять в цю проблему, багато аспектів впливу гри) продовжують залишатися дискусійними або зовсім не обговорюваними. До одного з таких питань відноситься і психологічний аналіз настільних ігор, їх роль в психічному розвитку дітей і дорослих, зв'язок з іншими видами ігор і навчальною діяльністю.

На даний момент ігри використовуються як для проведення вільного часу так і для терапевтичного впливу, при чому ними можуть бути як рольові ігри, так і настільні. З іншого боку, в сучасній психотерапії все більше уваги

приділяється діагностичній функції особливостей уявлених образів і терапевтичній дії процесу спрямованого уявлення. Будучи популярною і захоплюючою настільно-рольовою грою, Dungeons & Dragons побудована на керованому уявленні. Крім цього відомі результати ряду психологічних досліджень щодо відсутності психологічної шкоди, які одночасно свідчать про те, що учасники вважають процес гри корисним для їх психологічного стану. Це дозволяє припустити, що ця настільна гра має психотерапевтичний вплив. Тому є сенс зосередитися на детальнішому вивченні особливості психологічного впливу гри Dungeons & Dragons на особистість з можливістю психотерапевтичного її застосування.

Від початку свого запровадження ця гра викликала ряд нападів з боку ЗМІ і упереджене ставлення батьків. Але дослідження Армандо Сімона, що було проведене на шістдесяті восьми волонтерах у вікових проміжках від 15 до 35 і середнім віком у 21,5 рік вказує на те, що не зважаючи на негативне ставлення деяких батьків і медіа до настільної гри Dungeons & Dragons, жодних негативних кореляцій з делінквентною чи аутодеструктивною поведінкою помічено не було.

Дослідження Michael S. Sargent зі Smith College прийшло до висновків, що завдяки підтримці інших гравців, та середовища, що створює відчуття безпеки, гравцям легше досліджувати власний внутрішній світ через ігровий процес. Фентезійний світ мінімізує страх наслідків за свою поведінку, що в свою чергу є безпечним середовищем для навчання. Науково підтверджено, що тема гри в уяві у терапевтичному контексті є ефективною у роботі з дітьми, у той час як її ефективність у роботі з дорослими майже не досліджувалась.

Дослідження Aubrie S. Adams доводить, що процес гри у D&D дозволяє задовольнити потреби гравця, через що гравець окрім прямого задоволення від самого ігрового процесу також задовольняє свої соціальні потреби, такі як участь у демократичній діяльності; збереження дружби та спілкування; отримання надзвичайного досвіду і участь у боротьбі добра проти зла.

У дослідженні прийняли участь 3 групи. Одна експериментальна і дві контрольні. Експериментальна група утворена з 13 осіб, які були поділені на 4 ігрові групи, три по три людини і одна по чотири. Серед учасників дослідження були 4 представники жіночої статі і 9 чоловічої.

Для дослідження щодо наявності психотерапевтичного впливу цієї гри нами було обрано провести експериментальний вплив у вигляді довготривалої ігрової кампанії і зробити зрізи психологічного стану гравців до та після неї з метою виявлення терапевтичного впливу. Для діагностики особливостей терапевтичного впливу були обрані 3 методики: Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) для діагностики впливу гри на ситуативну тривожність, Методика "Q -сортування" В. Стефансона для діагностики міжгрупової динаміки, шкала депресії Бека для діагностики зміни параметру депресивності у учасників.

Проведене нами емпіричне дослідження підтвердило дані, отримані при аналізі джерел. Нами був помічений терапевтичний ефект від довготривалої ігрової кампанії.

Після проведення кількісного аналізу, ми можемо прийти до наступних висновків: після довготривалої кампанії у грі Dungeons&Dragons ми бачимо статистично значущі зміни за рядом показників, а саме: збільшення комунікабельності (товариськості), прийняття боротьби, зменшення депресії і тривожності, малопомітне збільшення групової залежності. Усі ці показники є протилежними до показників контрольної групи, що, вірогідно пов'язане з початком війни, яка негативно вплинула на психіку досліджуваних.

Також, враховуючи результати контрольної групи ми можемо стверджувати, що ігровий вплив мав також підтримуючий вплив, зменшуючи психологічний вплив від війни і дозволяючи вивільняти свої емоції, і відволікатися від негативних емоцій, що знову ж підтверджує гіпотезу про наявність терапевтичного потенціалу.

Проведення якісного дало нам результати, що вказують на те, що настільна гра Dungeons&Dragons викликає позитивні емоції, поживляє її учасників, дозволяє відволіктися від буденних турбот, дає можливість пережити новий досвід, відреагувати негативні емоції, отримати гарний настрій.

Висновки. Проведе нами дослідження вказує на те, що настільна рольова гра Dungeons&Dragons має статистично значущий терапевтичний ефект, та позитивно впливає на особу, що приймає в ній участь.

Вишневський Богдан

ПС-13 студент

кафедри теоретичної та практичної психології

Національного університету «Львівська політехніка»

E-mail: bogdan.vihnevskiu321@ukr.net, nikoleom@i.ua

Машак Світлана Остапівна

доцент кафедри теоретичної та практичної психології

Національного університету «Львівська політехніка»

кандидат психологічних наук, доцент

E-mail: nikoleom@i.ua

МОЇ ПЕРШІ ПСИХОЛОГІЧНІ РЕФЛЕКСІЇ ТА СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЩОДО ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Актуальність теми нашого дослідження є актуальною з огляду на те, що війна – це страшна річ, яка приходить і знищує усе на своєму шляху. Україна зараз переживає нелегкий період. Війна яку розв'язав російський диктатор калічить людей, як фізично так і психічно. Багато людей які жили на сході України були змушені покинути свої домівки заради спасіння, рятувати своє життя та життя рідних. Через дії російських солдатів, які знищують мирне населення страждає психіка багатьох людей. А психіка – це тонка структурна організація, яка дуже швидко реагує на травмуючі чинники і викликає депресивні стани, «замороження особистості».

У наш час, дуже багато людей звертаються до психологів із панічними розладами до яких приводять смерть рідних, вибухи, постріли та тривоги, невідомість як будувати свою життєдіяльність в майбутньому. Застосовуючи методи психодіагностики через процедуру опитування, спостереження, біографічний метод, котрі базуються на припущенні про те, що потрібні відомості про психологічні особливості людини можна отримати, аналізуючи письмові чи усні відповіді на серію стандартних, спеціально підібраних питань, ми зібрали фактичний матеріал і намагались його проаналізувати.

Перевага об'єктивних методик, що спираються не тільки на словесні відповіді, самохарактеристики самооцінки, а на не залежні від свідомості людини мимовільні дії і реакції, а також продукти її діяльності полягає в тому, що вони дозволяють уникнути суб'єктивності, і в цьому випадку досить надійні. Разом з тим їх валідність і однозначність, а також-точність іноді бажають кращого. Поясню сказане. Об'єктивні показники не завжди відображають своїми змінами саме ті психологічні властивості, для оцінювання яких вони призначаються. Наприклад, фізіологічні реакції не завжди відповідають психологічним властивостям і станам людини. Вони, крім того, зв'язані із актуальними поточними фізичними станами організму, а не тільки психологічними процесами, і в цьому змісті не цілком однозначні.

Нарешті, для таких показників подібного важко розробити тонку вимірну шкалу, що дозволяє виявляти різні ступені прояву діагностуючої якості і диференційовано їх оцінювати. Іншими словами, об'єктивні показники не є точними мірками сили відображеної в них властивості.

Спілкувався із своєю знайомою (розповідаю з її дозволу). У неї під час тривоги починається панічна атака та вона боїться за своє життя. Якщо зважати на те, що вона жила увесь час у Львівській області, де немає таких боїв як на сході, це приводить до думки: що з людьми які пережили події на сході країни? У багатьох людей є страх подій, які вони пережили. Це вибухи бомб, ракет, іранських дронів та танкових снарядів. Навіть вигляд озброєної людини чи танку провокує страх, паніку, тривоги і позбавляє людину ясності мислення та цілісного сприймання ситуації. Під час оповіщення про тривоги або гучних звуків та ударів у них може починатися панічна атака. Під час панічних атак люди бояться, що повториться та сама ситуація, котра приводить до розладу, тобто страх, тривожність. Дуже малий відсоток людей може справитись із пережитим, а багатьом дуже важко пережити, те що з ними відбулося. Розглянемо, цивільних, пересічних громадян, які пережили вибухи або смерть рідних, глибоко страждають, через різноманітні розлади.

Багато з не звертається до психологів та вчать з цим вижити. У багатьох з них крихка психіка і в стресовій ситуації вони ламаються. Із військових теж є частка людей які не готові пережити стресові моменти і теж можуть мати психічні розлади. Люди які йдуть воювати повинні розуміти, що вони можуть пережити, який поріг їх психічних можливостей. Вони повинні бути стресостійкими. Військовим теж потрібна психологічна допомога, з ними деяких моментах важче проводити психологічну діагнос-

тику. Вони когнітивно закриті, фізично та психічно скалічені і потребують уваги психолога, психотерапевта.

Висновки. Війна приводить до масових психічних розладів, з якими треба вчитись жити. Психічні розлади можуть мати не тільки цивільні, а й військові, поліцейські та інші категорії населення, а кожен психолог повинен розуміти, що війна це страшна подія в житті особистості, а після її завершення багато людей будуть із скаліченою психікою і їм необхідна кваліфікована психологічна допомога. Саме тому, я обрав спеціальність «Психологія».

Вихор Михайло

студент групи ПСПС-11

кафедри теоретичної та практичної психології

Національного університету «Львівська політехніка»

E-mail:mishavyhor64@gmail.com

Мащак Світлана Остапівна

доцент кафедри теоретичної та практичної психології

Національного університету «Львівська політехніка»

кандидат психологічних наук, доцент

E-mail: nikoleom@i.ua

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСІБ ІЗ НЕТРАДИЦІЙНОЮ ОРІЄНТАЦІЄЮ

Просинаючись зранку, ми навіть не здогадуємось, трапилося у світі. Проте, беручи свій смартфон у руки, дізнаємось лише ті новини, які є широко обговорювані, а актуальною темою є війна в Україні. І коли з'являється якась глобальна проблема чи якась новинка, то ми і не здогадуємось, що воно вже існувало давно, просто про це замовчували і не давали нагоди дізнатися про це іншим. Та, ніщо неможливо тримати завжди в таємниці, воно все одно виявиться і усі про це дізнаються. Те ж саме відбулося із ЛГБТК-рухом, про який у попередніх століттях замовчувалося і він не був таким активним, як є сьогодні. Через їхні заклики щодо гендерної рівності, марші та інші акції, вони стали відомими цілому світу, та навіть мають безліч своїх прихильників. Сьогодні кожен уряд визначає, що їм робити: підтримати чи ні? Багато хто залишає нейтралітет та не бачить проблеми як такої. Психологічна наука також постала перед викликом гендерної ідеології. Зустрівшись з членом ЛГБТК-руху, психологи, психотерапевти, дуже часто, не знають як коректно розпочати розмову із такою особою. Загалом, дослідження тем, які пов'язані із гендерною рівністю, стають все більш актуальними. Ідеї, висунуті ЛГБТК-рухом, дуже швидко знаходять підтримку, здебільшого, серед молодих людей. Кожен має розуміти, як йому поводитися із людьми, які мають гомосексуальні схильності, що про це говорить суспільство, наука, релігія та чи підтримати цей рух чи, навпаки, знайти в собі сміливість протистояти йому.

Перш за все, потрібно зрозуміти, зміст терміну ЛГБТ. Як подає словник гендерних термінів, то ЛГБТ (LGBT) це рух, який об'єднує людей нетрадиційної сексуальної орієнтації: лезбійки, геї, бісексуали та транссексуали. Іноді, до цієї аббревіатури додають ще букву Q, тобто Queer (квір), що позначає людей, які ще не визначилися із своєю орієнтацією. Стимулом для об'єднання людей нетрадиційної орієнтації та їхніх прихильників стали події у 60-х роках ХХ ст. В цей час активно переслідували людей із гомосексуальними нахилами, робили різноманітні рейди по гей-барах, нічних клубах та різним місцям їхніх, теоретичних, зібрань. Одним із таких закладів був бар «Стоунволл», який знаходиться у Нью-Йорку. Там часто відбувалися рейди, які робила поліція. Вони були планові і заздалегідь відомі власникам закладу, адже це були впливові люди, які мали зв'язки в поліції. 28 червня 1969 року все змінилося. Поліція здійснила рейд, але відвідувачі бару змогли дати їм опір (хоча в цей час було незаконно бути гомосексуалом). Саме сутички біля «Стоунволла» дали поштовх до боротьби за свої права, що з часом це переросло у повноцінний рух, який тепер має свою аббревіатуру ЛГБТ. Прихильники цього руху мають змогу писати різноманітні статті, в яких вони діляться своїми поглядами, думками та переживаннями. Ці статті вони розміщують на різних платформах, які були ними створені, одна з них є для українців. Цей рух активно виступає за гендерну рівність між людьми та має на меті популяризувати свої погляди стосовно цього. Адже їх погляди є цілком логічними та виправданими. Вони ведуть боротьбу щодо поваги людської гідності та вибору свого способу життя.

Важливим ним етапом до формування особи нетрадиційної орієнтації – це допомога у пошуку життєвого шляху та реалізації життєвих планів. Важко одразу зрозуміти, що фізичний, психологічний, психічний, духовний потенціал особистості з нетрадиційною орієнтацією дещо відрізняється від традиційних суспільних норм. Подружжя повинно бути відкритим для продовження життя, виховання дітей. Проте, одностатеві пари не можуть довершити цієї тайни вповні, вони шукають лише задоволення власних потреб. Статевий акт має на меті ще сильніше з'єднати осіб протилежної статі, а це можливо відчутти лише в подружжі. Саме тоді, людина повністю присвячує себе іншій особі, ставлячи своє «єго» на «другий план».

Висновки. Психологічний супровід передбачає психологічну допомогу особам з нетрадиційною орієнтацією віднайти своє покликання, розібратися у її відчуттях та цілях, сприйманні себе та свого внутрішнього світу. Основний наголос у такому супроводі повинен показати індивідуальну неповторність кожної людини, повагу суспільства до її гендерних відмінностей та особливості нетрадиційної статевої, надавати психологічну підтримку сім'ям таких осіб, підвищити духовний потенціал силою психолого-педагогічних та релігійних засобів.

Галян Ігор Михайлович
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
доктор психологічних наук, професор.
E-mail: halyan@ukr.net

ПРОПАГАНДА ЯК ІНСТРУМЕНТ ІНФОРМАЦІЙНО-СМИСЛОВОЇ ВІЙНИ

У сьогоднішній війні в Україні сплелися воедино військово-технічні та інформаційні технології. Результатом російської інформаційної експансії на європейський та світовий інформаційний простір є неоднозначна реакція урядів низки країн, а також їхніх громадян, яку ми спостерігаємо щодо сприйняття російської агресії проти України. Це стало можливим завдяки підготовленому для цього інформаційному ґрунту, що, з одного боку, дозволило агресору заручитися підтримкою своїх громадян, а з іншого – переконати деякі країни у своїй «правоті». Отже, задовго до відкритих фаз протистояння починається боротьба за свідомість людей, яка дістала назву – *інформаційна війна*, особливо такий її тип як *сміслова війна*. Основним інструментом її реалізації є *пропаганда*.

Інформаційна інтервенція не проводиться на пустому місці. Її ефективність залежатиме від «підготовленості» людей для сприйняття інформації. Ключовими для цього стають *цінності та сенси (сенси)*, які формуються впродовж життя людини. Саме вони – *цінності, сенси, значення* – постійно атакуються доквіллям. Їх зміст визначає інформація, яку людина щоденно отримує через різні системи (візуальну, аудіальну) та життєві практики. Щоденні факти та їх інтерпретації (власні та почуті з авторитетних джерел) формують у людини переконання, установки. Зрештою, *ми конструємо свій внутрішній світ з огляду на наш досвід, сформований інтерпретованими нами фактами*. На цьому свого часу наголошував фізіолог К. Ухтомський, кажучи: ми працюємо на установках, через які не бачимо світ, а *конструємо* його.

Пропаганда як засіб, інструмент смислової війни займає віртуальний простір і впливає на всю психічну сферу людини, формує її смислові конструкти. У часовому вимірі це тривала війна, яку цікавлять не самі факти, а *зміна їх інтерпретації*. Отже, метою інформаційної війни є *деструкція реальності*.

На чому ґрунтується успіх пропаганди? Тут можна перелічити загальновідомі механізми соціально-психологічного впливу. З одного боку, вони універсальні, з іншого – залежать від конкретної ситуації та рівня «підготовленості» аудиторії до її сприйняття. Проте, у російсько-українській війні формування пропагандою підтримки російським суспільством путінського режиму має своє підґрунтя. Насамперед це активна експлуатація *почуття ідентичності*. Пропаганда апелює до почуття певної приналежності («русский мир»), винятковості (ми визволителі, ми всіх визволяємо від гнобителів, визволяємо «русскоязычное население» від нацистів (застосовуючи при цьому нацистську ідеологію про «зверхність націй»: порівняймо гітлерівську німеччину та путінську росію)). Ідеологія зверхності активно експлуатується сьогодні в путінській росії, а головним

критерієм ідентичності є «русский язык». Тому акцент на насаджуванні російської мови та заборонені інших мов, насамперед української, є зрозумілим.

Однак виникає питання: чи справді ця ідентичність у росіян глибоко вкорінена? Цікаве пояснення цьому дає О. Фільц: «... у росіян немає глибоко вкоріненого почуття ідентичності. Вони шукають свою ідентичність <...>. Вони зараз не знають, хто вони є: чи вони імперці, чи вони народ, який об'єднує усі слов'янські народи, чи вони імперсько-релігійне суспільство. Для них це питання».

Попри відсутність глибоко вкоріненої ідентичності ідея етнічності російською пропагандою досить сильно експлуатується. Вона домінує над особистістю, що допомагає просувати наратив «групомислення» наслідком чого є «втеча від свободи». Групомислення, як прояв групової свідомості, породжує колективну безвідповідальність, прикладом і наслідком чого є фашизм, фундаменталізм, фанатизм, тероризм – повний набір сучасного рашиста. Сьогодні в росії яскраво культивується і проявляється саме така нацистська суспільна свідомість.

За відсутності чітко визначеної ідентичності йде пошук «скрепів», які могли б її замінити, а якщо їх не вдається віднайти, то вони придумуються. Головне – сформувані почуття емоційної та інтелектуальної впевненості, що забезпечить «онтологічну безпеку» – екзистенційний стан людини зі стійким відчуттям реальності та ідентичності. Таке відчуття формується завдяки послідовному щоденному спілкуванню, емоційному обміну (наприклад, між батьками та дитиною, особливо на стадії ранніх сімейних стосунків). Формується відчуття внутрішньої захищеності, де опорою є «батько» (президент, цар, влада загалом), який все знає і може, до кого будь-коли можна звернутися за захистом. Формується відчуття первинної онтологічної (буттєвої) безпеки й адекватне позиціонування індивіда у навколишньому світі. Пропаганда дає це відчуття споживачу з низьким рівнем критичного мислення, низькою раціональністю, який прагне задоволення нижчих потреб (вищі потреби потребують інтелектуальних зусиль), споживачу з патерналістським світоглядом.

Інше, на що розраховують пропагандисти – це *демографічний ефект*. Проведене в росії на початку літа 2022 року соціологічне опитування засвідчило, що близько 10-20% респондентів віком до 30 років, які проживають у великому місті і не дивляться телевізор, підтримують путінський режим. Проте респонденти старші за 60 років, які живуть у невеликому місті, до того ж дивляться телевізор, засвідчили 80% готовність підтримки війни і режиму путіна.

Як бачимо, роль пропаганди стає ключовою у формуванні світогляду цих респондентів. До цього додається *політична апатія*, яку пропаганда розвиває завдяки формуванню недовіри до будь-якої інформації. Водночас посилюється довіра до влади як «єдиного правдивого джерела» інформації через технологію *повторюваності наративу*. Якщо наративи влади насичені пропагандою війни, ядерної війни, якщо користувач бачить/чує по телевізору певний наратив, потім бачить /чує/ зустрічає ті самі меседжі в кожній пошуковій системі в Інтернеті, то в нього формується довіра до цієї інформації. На що розрахований такий ефект? Одному джерелу важко довіряти, а якщо

багато джерел повторюють одну і ту ж версію, то виникає відчуття правди, довіри. Людині важко довго перебувати в невіданні, невизначеності. Якщо вона відчуває, що все навколо неї руйнується, то прагне шукати те, що її врятує щоб відтворити «зруйноване», відтворити стабільність власного суб'єктивного світу. У подібних умовах суб'єкт намагатиметься відновити когнітивну послідовність, власне відчуття «себе», відчуття впевненості та онтологічну безпеку, головно через опору на рутинні, звичні взаємодії.

Отже, інформаційно-сміслова війна спрямована на зміну інтерпретацій фактів, вплив на свідомість реципієнтів задля формування необхідної суспільної думки. Інструментом смислової війни є пропаганда, яка займає віртуальний простір і впливає на психічну сферу людини, формуючи її смислові конструкти. У російській пропаганді над особистістю домінує етнічність, що породжує колективну безвідповідальність та є підґрунтям для властивої росії нацистської суспільної свідомості.

Грищенко Ольга Вікторівна
аспірантка 3 курсу спеціальності «Психологія»
кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
E-mail: olha.v.hryshchenko@lpnu.ua

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ КЕРІВНИКІВ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах війни надважливою є профілактика професійного вигорання, стимуляція стресостійкої поведінки керівників навчальних закладів, яка може здійснюватися як в суспільній площині, так і превентивно в кожній установі; коли ретельне виконання професійних вимог, що забезпечує високу продуктивність, культуру та значущість діяльності, спеціально оцінюється та соціально заохочується.

Одночасно впливати на ступінь вигорання керівників може і матеріальна стимуляція, яка використовується для посилення мотиву вигоди. Значно складніше під час війни створювати умови для розвитку або підтримання уміння керівників приймати правильні рішення та уникати при цьому небажаних помилок, які в свою чергу посилюють професійне вигорання. В умовах значного психоемоційного навантаження керівнику важко зберігати рівновагу та здатність критично оцінювати актуальні складні виробничі ситуації.

Поняття «емоційне вигорання» ввів американський психіатр Х. Фрейденбергер в 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуючись з іншими людьми, постійно перебувають в емоційно перевантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги.

Особливо схильними до емоційного вигорання на роботі є люди, які працюють в сфері «людина-людина», тобто ті, чия робота пов'язана з

постійним спілкуванням. Це лікарі, педагоги, психологи, соціальні працівники, волонтери, менеджери, керівники різних сфер та інші. Необхідність постійно бути на зв'язку, вислуховувати інших і говорити самому, стежити за важливими новинами, давати вказівки підлеглим або навпаки виконувати доручення керівництва, намагатися виправдати чиїсь очікування, перевершити конкурентів, продемонструвати хороші показники – все це призводить до того, що в якийсь момент у людини просто «сідають батарейки».

Важливими завданнями діяльності в особливих умовах є створення позитивної установки до розв'язуваних питань та значущості власного внеску в ситуацію, позитивний настрій щодо результату. Також перед моделюванням того чи іншого рішення треба адекватно оцінити інтереси та ставлення співробітників і, виходячи з цього, вибрати конкретну пропозицію. За таких умов майже всі рішення будуть давати позитивний результат.

Висновки. На сьогоднішній день, сучасна психологічна наука приділяє багато уваги феномену емоційного вигорання особистості. Тому існує багато суміжних понять, в тому числі професійне вигорання. Проте, у час війни, як показує практика закордонних колег, емоційне вигорання ще більше впливає на ментальне здоров'я людини. Однозначно, профілактика емоційного вигорання у воєнний час важлива, а також варто звертати увагу на засоби, які здатні зробити психіку стійкішою у такий не простий час. Отже, емоційна стійкість є запорукою психічного здоров'я людини та реалізації власних здібностей, протистояння стресам і продуктивній професійній діяльності.

Гупало Софія Русланівна

аспірант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська Політехніка»

E-mail: sofiiia.hupalo@gmail.com

САМОЕФЕКТИВНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Психологічне благополуччя особистості завжди знаходиться під впливом різноманітних контекстів, серед яких на перший план сьогодні виходить повномасштабна війна. Історично склалося, що українська нація постійно бореться за свою незалежність. Не секрет, що активні бойові дії завжди впливають на психологічний стан людини. Особливо вони є травматичними, коли люди стикаються з такою небезпекою та загрозою несподівано. Війна з РФ стала психотравмуючою для мільйонів мирних громадян України і тим самим непоправно вплинула на рівень психологічного благополуччя кожного з нас. На нашу думку, важливою складовою психологічного благополуччя особистості є її самоєфективність, яка проявляється у здатності людини справлятися зі складними ситуаціями і позитивно впливати на ефективність діяльності та функціонування в цілому. Саме під час війни навички та вміння

ефективно організувати життя стають запорукою збереження психологічної й емоційної рівноваги та фізичного здоров'я особистості.

Розробка проблеми самоефективності започаткована наприкінці ХХ сторіччя. Дослідженням самоефективності активно досліджувалися у працях А. Бандури, О. А. Шепелевої, В. Г. Ромека, Р. Шварцера, Д. Шанка, М. Єрусалема, Б. Зіммермана, Т. Гордєєвої, Д. Леонтьєва та ін.

Значний внесок у розробці концепції самоефективності належить досліднику Альберту Бандурі, який є автором соціально-когнітивної теорії особистості. Вчений пояснює самоефективність як переконання людини щодо її спроможності керувати подіями, що впливають на її життя. Коли люди усвідомлюють власну ефективність у специфічній ситуації, вони починають докладати більше зусиль, довше можуть протистояти перешкодам, витримують ворожі обставини та неприємні переживання. Висока самоефективність, пов'язана з очікуванням успіху, зазвичай призводить до хорошого результату і таким чином підвищує самоповагу. І, навпаки, низька самоефективність призводить до невдачі та зниження самоповаги.

Вчений Р. Кричевський визначає самоефективність як переконаність людей в власних можливостях мобілізувати мотивацію, інтелектуальні ресурси, поведінкові зусилля на здійснення контролю над подіями, які впливають на їх життя.

Згідно з А. Бандурою, самоефективність є одночасно особистим і соціальним конструктом, виокремлюючи індивідуальну (особистісну) і колективну самоефективність. При цьому колективна самоефективність – це впевненість людей, що їх сумісна ефективність може вплинути на соціальні зміни, прикладом цього в період воєнних дій є відстоювання нашою нацією своїх політичних поглядів і боротьби за власні права, тобто за бажане соціальне майбутнє всіх громадян.

Багато дослідників наголошують, що самоефективність особистості потрібно розглядати одночасно в залежності від трьох компонентів: когнітивного, емоційного та поведінкового, тому що самоефективність впливає на функціонування індивіда в цілому.

Згідно підходу А. Адлера виділяється мотив ефективності, який спонукає людину долати почуття неадекватності та неповноцінності, спонукаючи її до спроб стати компетентним.

А. Бандура зазначав, що віра людей у свою ефективність походить з чотирьох основних джерел. Першим та самим вагомим є віра людини у власну ефективність, а саме у досягненні високих результатів у чому-небудь. Адже, люди, котрі знаходяться в кризовому стані, практично не орієнтовані на майбутнє. Вони не можуть ставити перед собою цілі, планувати, адже в основному всі їх помисли спрямовані в минуле, а теперішній час їх лякає. Під час війни у людей часто прослідковується байдужість до всього, а ініціативність поступово змінюється апатією, остання ж часто робить людей нездатними навіть приймати допомогу. Так, в умовах війни, постановка невеликих, але реалістичних цілей може допомогти людям підтримувати свій психологічний стан в умовах невизначеності. Концентрація на короткострокових

цілях є ефективною стратегією розвитку самоефективності, оскільки послідовне досягнення часткових цілей невеликими кроками веде до зростання цих цілей. Це дає мотивацію до роботи й розуміння, заради чого людина працює. А регулярне відстеження своїх досягнень і прогресу допомагає підтримувати впевненість в собі, оптимізм і бажання діяти.

Другий спосіб – соціальне моделювання. Моделі служать джерелами знань і мотивації. Бандура вважає, що таке учіння позбавляє особистість від непотрібних помилок і тимчасових витрат при виробленні адекватних реакцій і стратегій поведінки.

Соціальне спонукання виступає третім способом впливу. Реалістичні стимули ефективності можуть спонукати людей докладати більше зусиль, що збільшує їхні шанси на успіх.

Четвертим шляхом у зміні переконань людей у власній ефективності є зниження гострих фізіологічних реакцій або зміна способів інтерпретації своїх фізіологічних станів. Під час воєнних дій психіка людини перебуває в постійному напруженні. Реакціями на стресові та травматичні події можуть бути страх, ступор, плач, агресія, спустошення, почуття провини, апатія, можуть з'являтися психосоматичні симптоми та ін. В цьому випадку доречно використовувати навички саморегуляції. Існують природні способи регуляції організму, до яких відносяться: тривалий сон, їжа, спілкування з природою і тваринами, масаж, рух, танці, музика та багато іншого. Крім природних прийомів регуляції організму, існують і інші способи саморегуляції. Доречно застосовувати дихальні практики, адже це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Наступний прийом який можна використовувати – керування тонусом м'язів. Під впливом психічних навантажень виникають м'язові затиски, напруга. Уміння їх розслабляти дозволяє зняти нервово-психічну напруженість, швидко відновити сили. Крім цього, можна використовувати словесний вплив, який задіює свідомий механізм самонавіювання, йде безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму.

Важливо, що врахування зазначених вище факторів може сприяти високому рівню самоефективності особистості, що в свою чергу позитивно впливає на показники психологічного благополуччя особистості.

Висновки. Отже, самоефективність є важливою складовою психологічного благополуччя особистості в умовах війни. Підвищення рівня самоефективності сприяє звільненню від специфічних та ірраціональних страхів, а також сприяє стабілізації і зміцненню психофізичного потенціалу особистості, зміни стилю життя, формуванню позитивної життєвої установки в цілому.

Дева Василина Орестівна
магістрант групи ПСПС-113,
кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська Політехніка»
Угрин Ольга Георгіївна
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська Політехніка»
кандидат психологічних наук, доцент.
E-mail: ougryn@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Спалах COVID-19 спричинив негативний вплив на психічне здоров'я людей. Різні прикладні дослідження показують, що рівень депресії, стресу, тривоги та посттравматичного стресу значно зріс за останні роки. По суті, такий виснажливий стресовий феномен, як COVID-19, а разом із ним і теперішня повномасштабна війна може призвести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який включає в себе широкі наслідки для психічного та фізичного здоров'я, які щодня підживлюються відчуттям невизначеності, яке впливає на наш суб'єктивний досвід повсякденного життя шляхом постійного аналізу пандемії і війни як у новинах, так і в соціальних мережах. Власне тому розвиток емоційного інтелекту може бути ключовою здатністю для теперішніх викликів.

Представлене дослідження здійснювалось в онлайн форматі, за допомогою ряду методик, а саме: методика «Опитувальник рівня і структури емоційного інтелекту» (М. Манойлова), методика «Особистісної готовності до змін» та Фрайбургський особистісний опитувальник (FPI) – варіант «В». Вибірку дослідження склали 167 осіб, віком від 16 до 27 років.

Опрацювання отриманих результатів здійснювалось з допомогою математико-статистичних методів описова статистика, кореляційний аналіз (лінійна кореляція Пірсона) з використанням комп'ютерного пакету статистичного аналізу SPSS у версії 26.

Результати описової статистики дозволяють нам говорити про середнє значення прояву компонентів емоційного інтелекту у досліджуваних. Відтак, досліджувані демонструють високі показники за шкалою «Управління своїми емоціями і почуттями» ($M=4.70$, $SD=0.42$) та «Усвідомлення емоцій та почуттів інших» ($M=4.14$, $SD=0.28$). Так, вони досить добре вміють керувати власними емоціями та почуттями, регулювати відповідно до різних життєвих ситуаціях. Також мають здатність зосереджуватись на почуттях інших, емпатійними співрозмовниками.

За результатами кореляційного аналізу можна зробити висновок, що чим більше в людини розвинене вміння усвідомлювати свої емоції і почуття, тим більше для неї будуть притаманні такі риси як оптимізм ($r=0,31$ при $p<0,05$), впевненість ($r= 0.25$ при $p<0,05$), товариськість ($r=0,33$ при $p<0,01$).

Водночас чим більше людина вміє усвідомлювати свої емоції, тим менше вона є невротичною ($r=-0,4$ при $p<0,01$), не проявляє спонтанної агресивності ($r=-0,4$ при $p<0,1$) та реактивної агресивності ($r=-0,34$ при $p<0,01$), менше деприсує ($r=0,52$ при $p<0,01$), також така людина не дратівлива ($r=-0,46$ при $p<0,01$), є менш сором'язливою ($r=-0,5$ при $p<0,01$), та емоційно лабільною ($r=-0,51$ при $p<0,01$). Що стосується показника «управління своїми емоціями та почуттями», то з однієї сторони, чим більше людина вміє управляти своїми емоціями, тим більше вона винахідлива ($r=0,25$ при $p<0,05$), впевнена ($r=0,29$ при $p<0,05$) та більш товариська ($r=0,43$ при $p<0,01$). З іншої сторони, чим більше людина навчена управляти своїми емоціями, тим менше вона невротизує ($r=-0,32$ при $p<0,01$), дратується ($r=0,31$ при $p<0,01$), деприсує ($r=0,45$ при $p<0,01$), не проявляє спонтанної агресії ($r=-0,31$ при $p<0,05$). Так само такі люди є менш відкритими ($r=-0,31$ при $p<0,01$) та емоційно лабільними ($r=-0,46$ при $p<0,01$). Також чим більше особа усвідомлює емоції і почуття інших, тим менше вона толерантна до невизначеності ($r=-0,4$ при $p<0,01$), менш здатна до прояву спонтанної агресії ($r=-0,32$ при $p<0,01$) та реактивної агресивності ($r=-0,24$ при $p<0,05$), та є менш дратівливою ($r=-0,25$ при $p<0,05$). Разом з цим, чим більше досліджувані вміють управляти емоціями та почуттями інших, тим менше вони є невротичними ($r=-0,29$ при $p<0,05$), депресивними ($r=-0,35$ при $p<0,01$), сором'язливими ($r=-0,35$ при $p<0,01$), та емоційно лабільними ($r=-0,32$ при $p<0,01$).

Висновки. Встановлено, що люди які усвідомлюють свої емоції та вміють ними управляти характеризуються стриманістю, самоконтролем в стресових ситуаціях, вмінням долати труднощі. Вони проявляють гнучкість в адаптації до змін в навколишньому середовищі. Так само вони зберігають спокій та стараються знаходити вихід зі складних, непередбачуваних ситуаціях які виникли під час пандемії. Люди, які розуміють емоції інших вміють під час спілкування стриманіше поводитися вміють змовчати навіть коли їх переповнюють емоції і не буде поводити себе експресивно в середовищі в якому панує пригнічена атмосфера.

Захарчук Денис
студент групи ПС-11,
кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
E-mail: , nikoleom@i.ua

Мащак Світлана Остапівна
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
кандидат психологічних наук, доцент
E-mail: nikoleom@i.ua

ЕМОЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна як особливо затяжна травма, позбавляє дітей часу, необхідного для когнітивно-емоційної обробки та самоцілення. Діти, які проживають у зонах бойових дій переживають цілу палітру негативних емоцій та не мають можливості жити нормальним життям у відповідності до їх вікового розвитку. Вони спостерігають, як руйнують їхні будинки, і бачать, як їхні родичі, сусіди та друзі отримують поранення або гинуть. Вони не можуть підібрати слів, щоб висловити те, що з ними сталося. Вони можуть регресувати у поведінці, яка відповідає віку, мати проблеми зі сном, стати нездатними виконувати повсякденні дії та мати проблеми з поведінкою, навчанням і стосунками.

Психіатричні та психологічні дослідження показали, що війна залишає тривалі, жорстокі епізоди у пам'яті дітей та підлітків. Під час війни діти стикаються з двома типами травматичних подій із різною силою їх прояву.

Перший тип I – раптова травматична подія, другий тип – тривалий вплив несприятливих подій, що призводить до дисфункції механізмів подолання. У результаті пережитих подій діти різного віку страждають від таких станів, як тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад, депресія, дисоціативні розлади (відключення від зовнішнього світу, деперсоналізація, дереалізація, заціпеніння), розлади поведінки (особливо агресія, асоціальні та насильницька злочинна поведінка). Війна та насильство створюють порочне дисфункціональне коло, смертельну пастку, яка в першу чергу впливає на дітей.

Загалом дитина як суб'єкт практичної і теоретичної діяльності, пізнає і змінює себе та сприймає світ, не є беземоційним споглядачем того, що відбувається навколо неї, ні таким же безпристрасним автоматом, що виконує ті чи інші дії. Вона переживає те, що з нею відбувається і нею здійснюється. Вона ставиться певним чином до того, що її оточує. Переживання цього ставлення дитини до оточуючого становить сферу її емоцій. Емоції як специфічна форма взаємодії дитини з навколишнім світом, з середовищем, спрямована на пізнання світу та свого місця в ньому через самого себе. Емоції – це також стани, пов'язані з оцінкою значущості для індивіда діючих на нього факторів, які виражаються перш за все у формі безпосередніх переживань задоволення

чи незадоволення його актуальних потреб. Емоціям притаманна сигнальна функція. Вони можуть виконувати роль як внутрішнього сигналу (оцінна та спонукальна функції), так і зовнішнього сигналу (виразна функція). Зовнішнє вираження емоцій – це переведення переживань у відповідні рухи. Виразні рухи (жести, міміка, пантоміміка) сигналізують про гнів, радість чи роздратування, які знаходять свій вихід у відповідних діях. Загальними характеристиками емоцій виступають знаки (позитивні, негативні, амбівалентні) і модальність (радість, горе, смуток тощо). Існують базальні емоції – це радість, страх, гнів і печаль, від яких походить та величезна гама відтінків переживань, з якими ми зустрічаємося в житті. Г.С. Костюк всю розмаїтість людських переживань поділяє на дві групи:

1. Відображення ситуативного ставлення людини до певних об'єктів – це *емоції*.

2. Стійке й узагальнене ставлення до об'єктів – це почуття та специфічні переживання, які набувають різних форм: емоцій, афектів, настроїв, стресових станів і власне почуттів (у вузькому значенні слова).

У вузькому значенні емоція – це безпосереднє, тимчасове переживання. В дослівному перекладі слово „емоція” – це душевне хвилювання, душевні порухи. В одних випадках емоції відзначаються дієвістю. Вони спонукають до вчинків, до висловлювань, збільшують напруження сил і називаються *стенічними*. За класифікацією К. Ізарда можна виділити такі емоції як: страждання, гнів, страх. Страждання як негативна емоція, пов'язана з отриманою достовірною, або, що здається такою, інформацією про неможливість задоволення дуже важливих життєвих потреб. Страждання ослаблюють дітей.

Гнів – негативна емоція, яка, як правило, протікає в формі афекту і спонукається раптовим виникненням серйозної перешкоди на шляху задоволення виключно важливої для суб'єкта потреби. На відміну від страждання, гнів має *стенічний* характер (викликає підйом, хоча і короткотривалий, життєвих сил).

Страх – негативна емоція, яка з'являється при отриманні суб'єктом інформації про можливу шкоду для його життєвого благополуччя, про реальну чи уявну небезпеку, яка йому загрожує. Емоція страху може мати як *стенічний*, так і *астенічний* характер і протікати або у вигляді стресових станів, або у вигляді афекту (жах – крайній варіант страху).

Висновки. Отже, найвищим пріоритетом українського суспільства має бути викорінення джерел негативних емоцій, травм та полегшення страждань дітей різного віку. Ми не можемо продовжувати наклеювати пластир на рану, що кровоточить. Треба зупинити джерело кровотечі. Порочне коло війни та насильства припиниться, коли поважатимуть людську гідність і права дорослих та дітей. Вважаю, що найгучніший звук, який ми чуємо під час оповіщення про тривогу, вибухи, бойові дії – це звук розбитих дятихих сердець, які пережили низку негативних емоцій і їм необхідна психологічна допомога та підтримка, любов дорослих.

Карамушка Людмила Миколаївна,
заступниця директора з науково-організаційної роботи
та міжнародних наукових зв'язків,
завідувачка лабораторії організаційної та соціальної психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
дійсна членкиня НАПН України, докторка психологічних наук,
професорка.

E-mail: LKARAMA01@gmail.com

Креденцер Оксана Валеріївна,
провідна наукова співробітниця
лабораторії організаційної та соціальної психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
докторка психологічних наук, доцентка,
E-mail: okred278@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОГО РОСІЙСЬКОГО ВТОРГНЕННЯ В УКРАЇНУ

Актуальність дослідження. Повномасштабне вторгнення РФ в Україну призвело до значних соціальних, політичних, економічних та психологічних наслідків. Особливо негативного впливу зазнало психічне здоров'я та благополуччя населення України. Отже, актуальним завданням сьогодення постає дослідження суб'єктивного благополуччя населення в умовах війни.

Мета дослідження полягає в аналізі суб'єктивного благополуччя населення центральних регіонів України в умовах повномасштабного російського вторгнення.

Методика та організація дослідження. У дослідженні, що проводилось в травні 2022 року, взяли участь 344 респондента з центральних регіонів України. Вибірка включала 80,8 % жінок та 19,2% чоловіків віком від 18 до 75 років. Респонденти працювали в таких сферах: 29,9% – підприємництва та бізнесу, 24,7% – освіти і науки, 13,4% – охорони здоров'я, 8,2% – державної служби. 23,8% опитаних не працювали. 25,0% обіймали посади керівників в цих сферах, 75,0% мали статус працівників.

Вивчення суб'єктивного благополуччя здійснювалось за допомогою «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman). Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки».

Результати дослідження. Встановлено, що в цілому по масиву загальний показник суб'єктивного благополуччя складає $M = 3,56$, $SD = 0,81$, що відповідає середньому рівню. Описові статистики за трьома субшкалами складають: «психологічне благополуччя» ($M = 3,65$, $SD = 0,74$); «фізичне здоров'я та благополуччя» ($M = 3,35$, $SD = 0,80$); «стосунки» ($M = 3,61$, $SD = 0,81$). Звертає увагу на себе той факт, що показники суб'єктивного благополуччя за

субшкалою «фізичне здоров'я та благополуччя» є значно нижчими ($p < 0,05$), порівняно з показниками, які отримані за субшкалою «психологічне благополуччя» та субшкалою «стосунки».

Якщо говорити про показники, які стосуються загального показника суб'єктивного благополуччя, то можна констатувати, що високий рівень вираженості суб'єктивного благополуччя характерний для чверті опитаних (24,1%), для решти притаманний середній рівень (41,9%) і низький рівень (34,0%).

Отримані дані також свідчать про те, що лише у 19,2% респондентів виявлено високий рівень суб'єктивного благополуччя за субшкалою «фізичне здоров'я та благополуччя», в той час, як за субшкалою «психологічне благополуччя» та субшкалою «стосунки» високий рівень вираженості показників виявлено у значно більшій кількості респондентів (по 31,1% по кожній із названих шкал). Разом з тим, протилежна тенденція виявлена стосовно показників, які стосуються низького рівня суб'єктивного благополуччя. Так, низький рівень показників за субшкалою «фізичне здоров'я та благополуччя» зафіксовано у 43,9% респондентів, в той час, як за субшкалою «психологічне благополуччя» та субшкалою «стосунки» низький рівень вираженості констатовано у значно меншій кількості опитаних.

Скоріше всього, це можна пояснити тим, що в умовах війни, в умовах хронічного стресу і постійної загрози для життя респонденти невеликою мірою задоволені показниками, які стосуються змісту субшкали «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати). Окрім того, для них притаманне переживання депресії або тривоги.

Разом з тим, суттєву роль, скоріше всього, для підтримання суб'єктивного благополуччя у ситуації війни відіграють показники суб'єктивного благополуччя, які відносяться до субшкали «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, здатність рости і розвиватися як особистість та ін.), тобто, мова йде про такі показники суб'єктивного благополуччя, які свідчать про те, що людина виступає суб'єктом своєї власної життєдіяльності, навіть в такий напружений та складний час. Суттєву роль також відіграють показники суб'єктивного благополуччя, які відносяться до субшкали «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкуванні з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо).

Висновки. Дослідження виявило певні особливості суб'єктивного благополуччя населення під час повномасштабної російсько-української війни. Констатовано помірний рівень суб'єктивного благополуччя населення, при цьому показники за субшкалою «фізичне здоров'я та благополуччя» є нижчими порівняно з показниками за субшкалами «психологічне благополуччя» та «стосунки».

Карамушка Людмила Миколаївна,
заступниця директора з науково-організаційної роботи
та міжнародних наукових зв'язків,
завідувачка лабораторії організаційної та соціальної психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
дійсна членкиня НАПН України, докторка психологічних наук,
професорка.

E-mail: LKARAMA01@gmail.com

Терещенко Кіра Володимирівна,
старша наукова співробітниця
лабораторії організаційної та соціальної психології
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,
докторка психологічних наук.
E-mail: kteresh75@gmail.com

СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНІ ЧИННИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Актуальність дослідження. Проблема благополуччя населення в умовах агресивної війни РФ проти України є однією із важливих психологічних проблем. Суттєвим при цьому є вивчення впливу соціально-демографічних характеристик населення на суб'єктивне благополуччя населення в умовах війни.

Мета дослідження полягає в аналізі відмінностей суб'єктивного благополуччя різних груп населення, які виділені за соціально-демографічними характеристиками, в умовах російського вторгнення.

Методика та організація дослідження. У дослідженні, що проводилось в травні 2022 року, взяли участь 344 респондента з центральних регіонів України. Вибірка включала 80,8 % жінок та 19,2% чоловіків віком від 18 до 75 років, 58,1% були неодружені, 41,9% були одружені.

Вивчення суб'єктивного благополуччя здійснювалось за допомогою «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman). Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Дослідження соціально-демографічних характеристик респондентів (вік, стать, сімейний стан) проводилось за допомогою спеціально розробленої авторами анкети-паспортички. Для проведення опитування використовувалася Google form.

Результати дослідження. 1. Що стосується впливу віку на суб'єктивне благополуччя, то виявлено статистично значущі відмінності між *віковими групами* по двох із трьох субшкал: субшкала «психологічне благополуччя» ($F = 2,36$, $p = 0,053$) та субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» ($F = 6,65$, $p = 0,000$), а також за загальним показником суб'єктивного благополуччя ($F = 2,79$, $p = 0,027$).

Стосовно показників, які отримані за субшкалою «психологічне благополуччя», то зміст цих відмінностей полягає в тому, що показники психологічного благополуччя зростають в період від 20 до 30 років, потім вони дещо зменшуються в період від 31 до 40 років і досягають найменшого значення в період від 41 до 50 років, а потім знову зростають в період понад 50 років. Приблизно така ж ситуація спостерігається і стосовно показників за субшкалою «фізичне здоров'я та благополуччя», які виражені нижче, ніж показники субшкали «психологічне благополуччя». Тобто, вони зростають в період від 20 до 30 років, потім значно зменшуються в період від 31 до 40 років і досягають найменшого значення в період від 41 до 50 років. Після 50 років показники за цієї шкалою знову зростають. Аналогічна закономірність у вікових відмінностях спостерігаються і стосовно загального показника суб'єктивного благополуччя. Це в цілому свідчить про те, що групи у віці від 31 до 40 років і особливо у віці від 41 до 50 років є більш проблемними за цим показником порівняно з іншими віковими групами.

2. Виявлено статистично значущі відмінності між *гендерними групами* по двох із трьох субшкал: субшкалі «психологічне благополуччя» ($F = 6,19$, $p = 0,013$) та субшкалі «фізичне здоров'я та благополуччя» ($F = 4,84$, $p = 0,029$). Суть цих відмінностей полягає в тому, що чоловіки мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя за цими субшкалами, порівняно із жінками. Також констатовано, що така ж ситуація спостерігається щодо суб'єктивного благополуччя в цілому ($F = 5,82$, $p = 0,016$). Тобто, мова йде про те, що чоловіки в цілому мають вищий показник суб'єктивного благополуччя, порівняно із жінками. Стосовно відмінностей між жінками та чоловіками, то скоріше всього, це можна пояснити тим, що в умовах воєнного часу жінки втрачають «гарантії» стабільного сімейного життя (наявність свого житла, постійної роботи, умов для навчання дітей тощо), вони змушені здійснювати самотійно, без підтримки чоловіків, які знаходяться далеко від них, багато додаткових справ в нових умовах проживання, зокрема за кордоном, нести відповідальність не лише за себе, а, насамперед, за дітей. В той час як чоловіки здебільшого сфокусовані на одній справі, хоча і дуже важкій (служать в ЗСУ, територіальній обороні, працюють дистанційно тощо).

3. Що стосується *сімейного стану* респондентів, то отримані дані свідчать про те, що в одружених осіб показники, які стосуються субшкали «стосунки», виражені вище ($F = 31,85$, $p = 0,000$), ніж у неодружених осіб (які ще не створили своєї сім'ї або уже встигнули розвестися).

Висновки. Аналіз соціально-демографічних чинників суб'єктивного благополуччя респондентів показав, що нижчий рівень суб'єктивного благополуччя в умовах війни спостерігається у таких груп населення: осіб середнього віку (від 41 до 50 років), порівняно з іншими віковими категоріями; жінок (порівняно з чоловіками); неодружених осіб (порівняно з одруженими).

Карпенко Зіновія Степанівна
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
доктор психологічних наук, професор.
E-mail: karpenkozs@ukr.net

ВІКОВА РІЗНОМАНІТНІСТЬ ЯК УМОВА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУБ'ЄКТІВ ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ОСВІТИ

На підставі багаторічного включеного спостереження, матеріалів фокус-груп з наступним тематичним аналізом контенту виокремлено три засадничі аспекти вікової різноманітності як умови забезпечення психологічного благополуччя суб'єктів професійно-орієнтованої освіти.

Труднощі викладачів / науковців пізнього зрілого віку: дигітальне відставання від покоління молодших колег; лінгвістичне відставання у плані слабого володіння іноземними мовами; джейнізм – упереджене знецінювальне ставлення частини студентів до викладачів поважного віку, а також едалтизм як прояв зверхнього ставлення старших до молодших; психофізична інволюція окремих органів і функціональних здатностей стариків; ослаблення резильєнтності (зниження стресостійкості й фрустраційної толерантності).

Переваги науково-педагогічних працівників пізньо-зрілого віку: любов до професії; мудрість, яка проявляється у високому розвитку соціального інтелекту; емоційна зрілість як прояв розвинутого емоційного інтелекту; комунікативна компетентність і досвід розв'язання педагогічних конфліктів; обізнаність у певній галузі науки та індивідуальний стиль науково-педагогічної діяльності.

Стратегії досягнення вікової різноманітності через подолання ейджизму в академічному середовищі ЗВО: адміністративна підтримка кваліфікованих і досвідчених кадрів задля досягнення високого командного результату; викорінення ейджистських настановлень, справедливе поцінування внеску кожного в сукупний ефект роботи ЗВО; налагодження міжпоколінної співпраці викладачів і студентів, наставництво досвідчених викладачів над нещодавно рекрутованими викладачами чи молодими науковцями, а також молодших колег над старшими; самоорганізація науково-педагогічних працівників похилого віку.

У контексті порушеної проблеми актуальним завданням є аналіз зворотного зв'язку від студентів, які є прямими «отримувачами вигоди» від факту вікової різноманітності кадрового потенціалу ЗВО. З цією метою студентам 3-го курсу, які вивчають геронтопсихологію, було запропоновано написати есе на тему «Мій улюблений педагог» з характеристикою 2-х осіб: 1) зі школи та 2) з університету *без* зазначення предмету (навчальної дисципліни) та прізвища з ініціалами педагога (викладача). Стаття і приблизний вік рекомендувалося вказати. При написанні есе потрібно було зазначити: а) риси

особистості; б) особливості професійної підготовки; в) стиль спілкування цих осіб, які приваблювали чи високо цінувалися.

Імпліцитною метою цього завдання було: 1) з'ясувати, чи існує зв'язок між віком референтних (улюблених, авторитетних) педагогів і професійно-ціннісними орієнтаціями респондентів; 2) намітити шляхи оптимізації міжвікової взаємодії в академічному середовищі ЗВО з урахуванням завдань і запитів професійно-особистісного становлення майбутніх психологів.

Нижче наведено попередні узагальнення з цього етапу дослідження.

1. Опис улюблених шкільних учителів містить значно більше конотацій, ніж опис референтних викладачів ЗВО, що пояснюється меншою тривалістю взаємодії з останніми, яка посилюється вимушеним переходом на дистанційне навчання, а відтак – обмеженням безпосередньої міжособистісної взаємодії, яка високо цінується всіма комунікантами.

2. З-поміж особистісних рис найбільш затребуваними названо емоційну врівноваженість, справедливість як поєднання доброзичливої підтримки з вимогливістю, організованість, сумлінність, мудрість як уміння знайти вихід зі скрутної ситуації.

3. Найбільш важливими професійними якостями респонденти вважають відданість своїй професії / захопленість предметом викладання та намагання зацікавити ним учнів / студентів, уміння пов'язувати теоретичний матеріал з практикою (розбір консультаційних кейсів, презентація особистого досвіду), використання інтерактивних методів і засобів унаочнення дидактичного матеріалу, професійна творчість.

4. Комунікативні якості педагогів прогнозовано отримали найбільше представництво у змісті есе. Найбільше значення для учнів / студентів мають: повага і прийняття, щирість, відвертість, чесність (автентичність) у взаєминах, емпатія й емоційна підтримка, довіра і доступність, почуття гумору, назагал – уміння створити «приємну атмосферу» як чинник фасилітації групової роботи.

5. Прикметно, що в число улюблених педагогів потрапляли різні вчителі-предметники – особи різного віку і статі. З етичних міркувань навчальна дисципліна викладачів університету не вказувалася, а вказівку зазначити приблизний вік викладача частина студентів проігнорувала. Факт мимовільного чи навмисного опору інструкції до завдання потребує додаткового прояснення. Тим не менш, тенденція залишається сталою: в когорту обраних потрапляли особи різного віку.

Висновки. Із загальних міркувань видно, що перевага віддається молодшим викладачам, які є доступнішими для здобувачів вищої освіти через те, що: а) самі вчать, навчаючи інших, весь час підвищують свій професійний рівень шляхом самоосвіти, мають широкі інтереси і проявляють громадську активність; б) краще розуміють потреби молоді та відгукуються на них, надаючи адекватну професійну допомогу, практикують паритетний (діалогічний) стиль спілкування. Імовірно, йдеться про меншу культурну й ментальну дистанцію між поколінням молодих викладачів і студентів, адже попри високий професіоналізм і солідний життєвий досвід викладачі пізнього зрілого

віку, за влучним висловом однієї студентки, «не запалюють серця». З проаналізованих есе випливає, що для *подолання культурного розриву* молодих здобувачів освіти від набагато старших «надавачів освітніх послуг» останнім потрібно дбати про підтримання на належному рівні свого енергетичного потенціалу (фізичного й емоційного здоров'я), бути в курсі сучасних молодіжних інтересів і рухів, запобігати професійній деформації та вигоранню.

Клименко Марія Романівна

старший викладач кафедри теоретичної і практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»

доктор філософії з психології

E-mail: mariia.r.klymenko@lpnu.ua

ПСИХОДИНАМІЧНИЙ ОГЛЯД ПСИХОСОМАТИЧНИХ ІДЕНТИФІКАТОРІВ ГОСТРОГО СТРЕСУ

Травматичні події, стресові ситуації, які переживають люди в Україні перебуваючи в реаліях нищівної російсько-української війни, можуть викликати різноманітні психологічні та фізіологічні реакції, які з часом можуть вплинути на самопочуття, змінити у тілі.

Зрозумілими та вичерпними є огляди, що синтезують зв'язок між гострим стресом і ПТСР. Проте, враховуючи переконливі теоретичні та емпіричні докази того, що наслідки для фізичного та психічного здоров'я можуть бути пов'язані з гострим стресом – є сенс спробувати зосередитись власне на поєднаних психосоматичних ефектах переживання гострого стресу, поза контекстом сформованого ПТСР (адже це інша площина та більш насичена інтенсивність психопатологічної симптоматики).

У DSM-IV гострий стресовий розлад окреслюється як тривожний розлад. Бачимо зміни у розумінні гострої реакції на стрес та перегляд психічного феномену порівнюючи МКХ-10 та МКХ-11, де в останньому «Гостра реакція на стрес» (F43.0) вже визначається як транзиторний стан і відноситься до переліку станів, що не є розладами і включені в розділ «Фактори, що впливають на стан здоров'я населення і звернення до закладів охорони здоров'я». Проте гострий стрес може допомогти виявити осіб із ризиком подальших проблем зі здоров'ям, пов'язаних із травмою та погіршенням фізичного здоров'я. Переживання гострого стресу, в актуальній для українців ситуації, можна розділити на типи: епізодичний та хроніфікований. Важливим є питання нейробіологічних особливостей зв'язку між гормонами стресу та способами, якими вони впливають на організм у великих і хронічних кількостях. Хоча гормони стресу служать певній меті, коли їх можна використовувати для мобілізації та захисту, вони можуть почати сіяти хаос у різних системах організму, коли вивільняються в ситуаціях, під час яких їх неможливо використовувати.

Ситуація активних ракетних обстрілів російськими військами території України породжує ситуацію на яку «можна» та «не можна» реагувати українцями: з одного боку загроза життю, добробуту, загальній безпеці людини реально присутня (поза тим, що активна фаза війни перейшла у восьмий місяць протистояння і деяка адаптація, інтеграція досвіду війни є необхідною у вживанні та збереженні контекстуальної неперервності життя індивіда) і тіло реєструє загрозу, але з іншого – розум може продовжувати працювати так, наче нічого не сталося – людина, до прикладу, відразу повертається до роботи та виконання звичних справ. Однак, навіть, якщо, раціоналізуючи, навчитися ігнорувати повідомлення від «емоційного мозку» (сприйняття префронтальним неокортексом та подальше опрацювання лімбічною системою), сигнали тривоги не припиняються. «Емоційний мозок» продовжує працювати, а гормони стресу посиляють сигнали напруження перед дією «втечі» та потреби завмерти у «колапсі». Результатом є нейробіологічна реорганізація, що має психологічні дескриптори (та, власне, психодинамічні дескриптори, на яких сфокусуємось далі) – впливає на здатність людей рефлексивно охоплювати власне Я як цілісну структуру, приводить до своєрідного «розростання» дисоціативних тенденцій у сприйнятті себе та свого тіла, зокрема.

Припускається, що зростаюча дисоціація у Я-структурі може бути не лише наслідком переживання саме психотравмуючих обставин, але й ситуацій, де при збереженні гострого стресового чинника і потребі відновлення повсякденної особистісної ефективності вторинні (вищого порядку: регресія, витіснення, ізоляція, інтелектуалізація, раціоналізація, моралізація, компартименталізація, анулювання, повернення проти себе, зміщення реактивне утворення, реверсія, ідентифікація та сублімація) через хвилеподібний вплив небезпеки зазнають значного послаблення. І на рівні різного типу гострої реакції на стрес (хроніфікації повторюваних стресових чинників) може відбуватися деяке перетворення дифузного страху та недиференційованої тривоги за майбутнє, що не були відредагованими в реальній дійсності, через потребу активного повернення до звичного способу життя, життя під «ракетями у небі», у специфічну, або ж ні, тілесну симптоматику. Це виглядає як своєрідне «заземлення» дещо вислизаючої реальності, яка володіє правом бути зафіксованою.

Ослаблення Я у вказаному контексті можуть ідентифікувати зростаючі іпохондричні скарги, загострення хронічних захворювань, виникнення нових фізичних нездужань. Психодинамічно власне тіло – хороший супроводжуючий материнський об'єкт, який повинен заповнити прогалини у реальності, якщо останні виникають у раціонально-афективному сприйманні дійсності. Навіть, коли тіло болить чи пошкоджується. Зростаючі іпохондричні пошуки – реакція індивіда на загрозу фрагментації Я з деструкцією його саморегулюючих функцій. Це своєрідне намагання пояснити дифузну загрозу суб'єктивно зрозумілим чином.

Турбота про тіло стає доступною об'єктивному сприйманню, каналізування тривоги отримую рамку тілесного Я. Разом із цим це також про спробу нарцисичного збереження індивідуальної продуктивності, з жертвою у тілес-

ній Я-репрезентації, що може контейнерувати те, що на даний момент немає змоги опрацювати на рівні вищих механізмів психічного захисту. Ще одна потенційна функція активізації соматичної симптоматики: формування «кордону» через хворе або пошкоджено-дисоційоване тіло для відмежування від загрозованих об'єктів (зокрема небезпечної дійсності). Цей штучно створений тілесний кордон покликаний замінити, як протез (замісник), кордон Я, що перебуває під загрозою дезінтеграції. Тож, загалом, припускаємо, що тілесна символізація відіграє роль доступної об'єктної катектизації почуття небезпеки в межах саморегуляції Я-структури.

Коваль Христина Ярославівна

студентка групи ПСПС-22

кафедри теоретичної та практичної психології

Національного університету «Львівська політехніка»

E-mail: khrystyna.koval.mpspsz.2021@lpnu.ua

Галян Ігор Михайлович

професор кафедри теоретичної та практичної психології

Національного університету «Львівська політехніка»,

доктор психологічних наук, професор

E-mail: ihor.m.halian@lpnu.ua

КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ГУМАНІТАРНИХ ПРОФЕСІЙ

Дослідження комунікативної компетенції особистості як компоненти професійної освіти майбутніх фахівців гуманітарних професій є важливим та актуальним. Це пов'язано з тим, що професійна діяльність фахівців гуманітарного профілю представляє собою безпосередній та опосередкований вплив на людину через систему суспільних стосунків завдяки засобам донесення до неї певної ідеї. У результаті можуть відбутися зміни у духовному світі людини.

Визначення важливих якостей майбутнього фахівця гуманітарних професій базується на аналізі професійних функцій. Більшість дослідників розглядають комунікативну компетентність як одну з найважливіших характеристик професійної компетентності фахівця-гуманітарія. Для таких фахівців важливим є не тільки правильно подавати інформацію в процесі спілкування, але і працювати в команді, вирішувати конфлікти, представляти результати своєї роботи, уміти конструктивно взаємодіяти з колегами, брати участь в ухваленні рішень тощо. У цьому сенсі, комунікативну компетентність можна аналізувати як цілеспрямований процес і результат розвитку професійних умінь (наприклад, уміння встановлювати психологічний контакт із аудиторією, управляти процесом спілкування, мовні та рефлексивні вміння) і

особистісних якостей (наприклад, доброзичливість, тактовність, об'єктивність, толерантність, організованість, ініціативність тощо) майбутніх фахівців.

Проведене нами експериментальне дослідження показало, що вдосконалення комунікативної компетентності особистості має відбуватися через цілеспрямований розвиток її структурних компонентів. Цей розвиток повинен супроводжуватись підвищенням рівня комунікативної мотивації, засвоєнням і вияву вмінь та навичок у складних ситуаціях міжособистісної взаємодії. Наприклад, таких вмінь, як уміння слухати, вміння організовувати комунікаційний процес, самоконтроль, здатність до самоуправління у спілкуванні тощо. Крім цього, слід пам'ятати, що базу для успішного розвитку комунікативної компетентності становить наявність відповідних рис характеру і емоційних особливостей, чи здібностей які називають комунікативними якостями.

Зокрема, методом анкетування було зібрано інформацію, що дала змогу оцінити: рівень сформованості та прояву комунікабельності (за опитувальником В.Ф. Рахівського), соціально-комунікативної компетентності (Є.І. Рогов), комунікативних та організаторських здібностей (Б. Федоришин і В. Синівський); комунікативні якості за опитувальником 16PF-Кеттелла, наявність умінь: слухати (Г.І. Козирев), завойовувати прихильність інших, керувати собою та контролювати себе в комунікації (М. Снайдер), рівень суб'єктивного контролю (Дж. Роттер) та рівень здатності до самоуправління у спілкуванні (М.С. Корольчук, В.Г. Крайнюк).

На основі отриманих результатів застосування факторного аналізу було зроблено висновок про наявність значного взаємозв'язку між досліджуваними ознаками, такими як вміння слухати, керувати собою та контролювати себе у комунікаціях, суб'єктивного контролю і здатності до самоуправління у спілкуванні, вмінням завойовувати прихильність і наявністю організаційних здібностей та рівнем прояву комунікабельності і соціально-комунікативної компетенції. Крім того, також було досліджено вплив на формування комунікативної компетенції таких психологічних якостей, як товариськість, самооцінка і самоконтроль, експресивність і дипломатичність тощо.

Таким чином, можна стверджувати, що комунікативна компетентність, будучи складним соціально-психологічним утворенням, пов'язана з індивідуально-психологічними та особистісними якостями та здібностями людини. Успішність її функціонування визначається комплексом відповідних домінуючих психологічних якостей притаманних майбутнім фахівцям гуманітарних професій. Підвищити рівень комунікативної компетентності майбутніх фахівців гуманітарних професій можна за рахунок зсуву їх особистісних якостей у позитивному напрямку.

Значну за обсягом множину вмінь, здатностей та якостей особистості, що детермінують комунікативну компетентність доцільно за їх функціональним призначенням розділити у групи: комунікативно-мовленнєву (вміння слухати, сприймати та розуміти інформацію, висловлювати свої думки), соціальної взаємодії (здатність сприймати та розуміти інших), інтерактивну здатність (вміння організовувати і регулювати взаємодію та взаємовплив і досягати взаєморозуміння). Важливо, що усі ці складові тісно взаємопов'язані не

тільки у власній групі, але й за її межами. Їх системний розвиток дасть змогу розвинути і інші якості, а також досягти позитивного впливу на підвищення рівня комунікативної компетенції загалом.

У процесі пошуку шляхів формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців гуманітарних професій нами було визначено ряд напрямів. Зокрема, доцільним буде застосування креативних методів навчання, орієнтованих на розвиток навиків спілкування, планування бесіди, організації взаємодії з іншими людьми. Важливо приділити увагу орієнтації на розвиток мислення студентів та вплив її на розвиток комунікативної компетентності. Необхідним є розширення сфери соціальних контактів, налагодження нових каналів комунікації тощо. Доцільним є проведення спеціально розроблених тренінгів, семінарів чи інших засобів активного навчання, що дасть змогу не тільки здобути, але й практично засвоїти навички формування комунікативної взаємодії.

Висновки. Таким чином, оскільки професійна діяльність фахівців гуманітарного профілю представляє собою безпосередній та опосередкований вплив на людину через систему суспільних взаємодій, то формування високого рівня прояву комунікативної компетенції дасть змогу не тільки підвищити їх професійний рівень, виявити навичок організаційної роботи в гуманітарній сфері, але й ефективно та з користю для суспільства здійснювати їхню діяльність у майбутньому.

Костюк Соломія Віталіївна

студентка третього року навчання
кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
E-mail: solomiia.kostiuk.ps.2020@lpnu.ua

Мицишин Марія Миколаївна

кандидат психологічних наук, доцент
кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
E-mail: myshchshyn.m@gmail.com

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ТРИВОЖНОСТІ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ

З початку повномасштабної війни життя всіх українців докорінно змінилось. Проте, суспільство показало, що може не лише пристосуватись до неприпустимих умов, а ще й активно продовжувати життя. І, звичайно, одними з найперших таких зразків швидкої адаптації стали навчально-освітні заклади, які у березні 2022 року відновили свою діяльність, та набули місця певного психологічного порятунку для мільйонів дітей, підлітків, юнаків та дорослих. Тому вже у березні 2022 року було проведено дослідження серед

студентів Національного університету «Львівська політехніка», Українського католицького університету та Львівського державного університету внутрішніх справ, яке спрямовувалось на дослідження емоційної сфери особистості. Дослідження проводилося за допомогою таких методик: Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл) та Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна.

Порівнюючи результати пілотного дослідження проведеного до повномасштабного вторгнення та результати даних отриманих після початку війни, можна зробити очевидний висновок, що рівень особистісної тривожності (ОТ) людини зріс. Якщо у жовтні 2021 року у 48% респондентів спостерігався високий рівень ОТ, а у 52% досліджуваних спостерігався середній рівень ОТ, то вже у березні 2022 року було виявлено, що 65% респондентів мають тенденцію до високого рівня ОТ, та 30% – середній рівень особистісної тривожності.

Також за допомогою проведеного дослідження вдалося відстежити зв'язок між інтегративним рівнем емоційного інтелекту та особистісною тривожною людини.

Здійснивши кореляційний аналіз результатів дослідження, у якому взяли участь 132 респонденти віком від 17-21 року, вдалося з'ясувати, що існує зворотній кореляційний зв'язок на рівні високої статистичної значущості при $p \geq 0,01$ між шкалами «Особистісна тривожність» та «Інтегративний рівень емоційного інтелекту». Це свідчить про те, що в особистостей із високим рівнем тривожності спостерігається нижчий рівень емоційного інтелекту, та навпаки – зі зростанням рівня емоційного інтелекту показники особистісної тривожності зменшуються.

Варто зауважити, що емоційний інтелект це важлива складова життєдіяльності людини, особливо, в сучасному світі. Модерна професійна сфера все більше пріоретизує емоційні здібності особистості над когнітивним інтелектом. Важливо зазначити, що дані досліджень Гарвардського університету свідчать, що успішність будь-якої діяльності лише на 33% визначається технічними навичками, знаннями та інтелектуальними здібностями (тобто IQ людини), а на 67% емоційною компетентністю (EQ). При чому для керівників компаній ці цифри різняться ще відчутніше: тільки 15% успіху визначається IQ, а 85% – EQ. Науковці Д. Карузо, П. Соловей та Дж. Майер, які є основоположниками наукових досліджень в цьому напрямку, закладають такий зміст даного поняття: здатність ідентифікувати свої та чужі емоції, знаходити відмінності між ними; здатність залучати емоційний потенціал для вирішення конкретних задач; вміння розуміти та свідомо проживати емоції; здатність контролювати емоції та керувати ними. Емоції впливають на формування першого враження та особистого ставлення до людей, подій, ситуацій. Зазвичай емоційна реакція передує когнітивній. Вміння ідентифікувати власні емоції і почуття суттєво впливає на психологічне благополуччя особистості та допомагає знаходити конструктивний вихід деструктивним емоціям, впливає на емоційну регуляцію особистості. Вміння розпізнавати чужі емоції допомагає краще орієнтуватися в ситуації, розуміти людину та підібрати

адекватну до ситуації модель поведінки. Тому, розуміємо, наскільки важливу роль виконує емоційний інтелект в особистій та професійній взаємодії.

Не менш важливим є те, в яких реаліях проживає українське суспільство та те, що саме емоційна складова є найбільш значимою сферою особистості людини, яка сприяє її благополуччю, навіть, в умовах війни

Якщо спостерігається такий тісний зв'язок між емоційним інтелектом, особистісною тривожністю та успішністю людини, тоді постає наступне запитання: як можна сприяти розвитку емоційної сфери особистості та які методи застосовувати? Вже згадувалось вище, що навчально-освітні заклади продовжують своє функціонування майже від початку війни. Саме вони здатні найбільше вплинути на формування навичок, які допоможуть зробити вклад у благополуччя кожного. Зокрема, якщо навчальний заклад хоче виховувати соціальну успішність, то як ми бачимо, він повинен робити акцент на регуляції емоційної сфери людини. Тут доречними можуть виявитися проведення заходів психологічної просвіти та освіти – тренінги, семінари, вебінари, спрямовані на формування та розвиток емоційної регуляції особистості, прокачування м'яких навичок.

Висновки. Українське суспільство переживає дуже важкий час, але це також, криза яка допомагає зростати. Варто зважати, що кожна людина формує власне майбутнє, тому в цілому реальність, яку проживаємо – формує кожен з нас. Якщо емоційна сфера людини є одним з найважливіших чинників її благополуччя, зокрема, соціальної успішності, то навчальний заклад повинен забезпечити найкращий простір та заходи, за допомогою яких зростатиме щаслива, задоволена та соціально успішна особистість

Костюченко Євгенія Анатоліївна

аспірант кафедри теоретичної та практичної психології

Національного університету «Львівська політехніка»

E-mail: yevheniia.a.kostiuchenko@lpnu.ua

ФЕНОМЕН ІМПОСТОРА В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЙ

У царині професійної реалізації нерідко спостерігається розгортання у представників різних організацій переживань невідповідності виконуваним обов'язкам, нездатність ідентифікуватися з досягненнями, тривога з приводу викриття цієї невідповідності іншими тощо. Ці переживання комплексно об'єднуються в понятті феномену імпостора, яке інтерпретується як специфічна ситуативна особистісна характеристика, що набуває прояву у характерному поведінковому патерні, обумовленому уявленнями особистості про очікування інших щодо неї як суб'єкта діяльності і своїми очікуваннями щодо результату виконуваної роботи.

Сприятливими ситуаціями для актуалізації феномену, в першу чергу, є ситуації вирішення проблемних питань й виконання важливих для організації завдань, невизначеності, вибору та дефіциту часу. До ключових характеристик імпосторизму належать: страх викриття, ідентифікація себе як шахрая, цикл імпостора, потреба бути найкращим, ознаки комплексу супержінки чи супермена, страх невдачі, страх успіху та заперечення власної компетентності й знецінення позитивного зворотного зв'язку.

Зазначені характерні риси феномену при актуалізації у суб'єкта супроводжуються переживанням значного рівня стресу, призводить до суттєвого перенавантаження під час надмірної підготовки до виконання завдання або ж відкладання обов'язкових задач до останніх строків виконання й надмірного психофізіологічного напруження внаслідок нераціонального розподілу часу та ресурсів.

Важливим аспектом феномену імпостора, який суттєво знижує рівень психологічного благополуччя персоналу є насамперед перфекціонізм. У зв'язку з імпосторизмом перфекціонізм виступає як характерна когнітивна модель оцінки власних результатів та формування стандартів, невідповідних реальності. Суб'єкт в такому випадку характеризується тенденцією до постановки недосяжно високих цілей, домінуванням страху невдачі та невдоволенням від отриманих результатів діяльності.

Постановка нереалістичних цілей та невідповідні реальності вимоги до продуктів власної діяльності зумовлюють відмову суб'єкта з феноменом імпостору від ідентифікації результатами діяльності та фрустрацію потреби в досягненні бажаного результату. Неспроможність визнати причинно-наслідкові зв'язки між задіяними ресурсами та результатами досягнень призводять до порушення ефективної організації професійної діяльності і унеможливають її корекцію з метою досягнення кращих результатів.

На основі результатів попередніх досліджень припускаємо, що подібні негативні прояви феномену імпостора здебільшого проявляються при його високій інтенсивності, в той час як при помірному або низькому вираженні явище може носити і конструктивний характер. Якщо розглядати феномен як фактор благополуччя персоналу організації, то можна припустити, що помірний рівень інтенсивності характеристик імпосторизму може сприяти орієнтованості персоналу на досягнення успіху, постійний особистісний розвиток.

Припускається, що корекція феномену імпостора може здійснюватися за допомогою формування у суб'єкта особистісної причинності, здатності ідентифікуватися з отриманими результатами і на основі цієї ідентифікації адекватно оцінювати результати діяльності. Формування особистісної каузальності та корекції установок, що лежать в основі феномену імпостора може відбуватися за допомогою тренінгів формування мотивації, психотерапевтичного впливу тощо.

Висновки. Феномен імпостора має значний вплив на психологічне благополуччя персоналу організацій. Його негативні прояви можуть деструктивно впливати на ефективність здійснюваної працівниками діяльності, при цьому на певному рівні феномен може мати і позитивний вплив на суб'єкта діяльності в

якості стимулу постійного професійного зросту та вдосконалення навичок. Задля корекції феномену імпостора можуть бути використані різні тренінгові програми, орієнтовані на роботу з мотивацією та потребами. Цінностями й смислами, а також психотерапевтичний вплив на особистість, спрямований на опрацювання дезадаптивних установок та поведінкових стратегій.

Кочаровський Мстислав Сергійович
асистент кафедри психології і педагогіки
Національного університету «Києво-Могилянська Академія»
магістр з фінансів і кредиту
E-mail: kocharovskym@ukma.edu.ua

ВПЛИВ КОНФЛІКТІВ ПРОЦЕСУ УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕРСОНАЛУ

Збереження психологічного благополуччя персоналу організації є однією з важливих задач будь-якого керівника, оскільки від психологічного благополуччя залежить здатність співробітників до ефективної праці. Це твердження набуває додаткової гостроти у воєнний час, оскільки на додачу до, власне, внутрішньорганізаційних ситуацій, які викликають порушення психологічного благополуччя, з'являються ще зовнішні фактори, які напряму не залежать від діяльності організації, але впливають на неї. Одним з внутрішньорганізаційних факторів, що впливають на психологічне благополуччя персоналу є фактор конфліктогенності управлінської діяльності, оскільки він впливає на визначений К. Ріфф (Carol Ruff) показник позитивних відносин з іншими. Це пов'язано з тим, що конфліктність відносин керівника та підлеглого впливає з самої суті цих двох позицій, оскільки підлеглий повинен виконувати вказівки керівника, що, в свою чергу, обмежує свободу дій підлеглого і створює підґрунтя для конфлікту. Також конфліктогенним є і сам процес прийняття та імплементації рішень. Це пов'язано з тим, що суб'єкту прийняття рішень – людині, або групі людей, що приймають рішення – доводиться вибирати з певного набору варіантів той, що найбільше задовольняє вимогам ситуації. Конфліктогенність даної ситуації пояснюється тим, що обраний варіант може не влаштовувати інших учасників процесу, що, відповідно, створює напругу у відносинах і може призвести до виникнення конфліктної ситуації.

Одразу варто зазначити, що для конфліктності відносин керівника та підлеглого є низка причин: субординаційний характер відносин, інтенсивність спільної роботи, розбалансованість робочого простору, неузгодженість функціональних зв'язків, складність професійної та особистісної адаптації тощо. Окрім конфліктогенних факторів пов'язаних з відносинами «керівник-підлеглий», існують фактори, пов'язані з самим процесом прийняття рішень.

Загалом факторів для виникнення таких конфліктів багато і вони можуть бути внутрішньоособистісними, міжособистісними та, навіть, міжгруповими. До цих факторів належать: конфлікт інтересів, конфлікт цілей, конфлікт цінностей, конфлікт методів та підходів, конфлікт організації, конфлікт відповідальності тощо. Вищезгадані фактори та відповідні їм конфлікти можуть виникнути на будь-якому етапі процесу прийняття рішень, вони також не є ексклюзивними і самостійними. Тобто, вони можуть виникати як послідовно, так і паралельно, як поодинці, так одразу декілька однотипних, а також, вони можуть спричиняти один одного. Відповідно, для того, щоб процес прийняття рішень не зупинявся, а в колективі зберігалось психологічне благополуччя, ці суперечності вимагають вирішення.

Однак, специфіка відносин «керівник-підлеглий» накладає певні обмеження на можливості вирішення причин, пов'язаних з процесом прийняття рішень, і навпаки – сам процес прийняття рішень накладає обмеження на можливості вирішення конфліктів у відносинах типу «керівник-підлеглий». З огляду на вищесказане, можна сказати, що для збереження психологічного благополуччя найбільш ефективними методами вирішення суперечностей між керівником та підлеглим у процесі прийняття рішень, будуть: метод компромісу (невиграш-невиграш) та метод консенсусу(виграш-виграш), тоді як метод примусу (виграш-програш) негативно вплине на психологічне благополуччя колективу.

Висновки. Узагальнюючи проаналізовані фактори виникнення конфліктів та методи їх вирішення, слід сказати, що, очевидно, переваги та недоліки кожного з них мають враховуватись в кожному конкретному випадку відповідно до існуючих особливостей відносин між керівником та підлеглим та особливостей процесу прийняття рішення.

Куций Олександр Анатолійович
доцент кафедри практичної психології
Львівського державного університету внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент
E-mail: kutsyioleksandr@gmail.com

ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ «4Х4»: ОСНОВНА ІДЕЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕНОГО ЗАВЕРШЕННЯ

Теорія організацій, організаційної культури налічує величезний обсяг різних концепцій та інших супутніх теоретичних, практичних та прикладних засобів для пояснення, обґрунтування та менеджменту зазначеними явищами. Але, за результатами відгуків практиків з менеджменту та такої його складової як HRM схоже на те, що теорія їм мало допомагає в зазначених питаннях. Діяльність визнаних авторитетів в цих галузях орієнтована на те, щоб пролонгувати «придатність» їх ідей різними шляхами.

При цьому, критичного ставлення до самих ідей явно не вистачає. Тому, назріло питання критичного принципового перегляду наявної наукової теорії щодо організації, її різних аспектів з визначальною орієнтацією на придатність застосування на практиці.

Ідея даної моделі вироблялася впродовж близько двох років. Було переглянуто фактично всі відомі та дуже популярні концепції з організаційної культури в західно-європейському та північно-американському науково-інформаційному просторах (Schein, Sagiv & Schwartz, Homburg & Pflesser, Allaire & Firsirotu, Hatch & Cunliffe). Дуже відомі в східно-європейському, але чомусь забуті в попередньому просторі його представники (Constantine, Hofstede, Cameron & Quinn, Ouchi, Handy), що спричинили там чисельні спроби усвідомити суть та зміст явища, потім його трансформувати та підлаштувати під власні уявлення (Аширов, Заболотна, Заньковський, Карамушка, Карпов, Ладанов, Самоукіна, Співак та інші).

Так, виникла структура організаційної культури, яка отримала назву «4x4», що позначає 4 частини та рівня. Почнемо з характеристики частин. Її частинами визначено матеріальний, соціальний, духовний та інформаційний сектори. Основною підставою такого варіанту моделі є її системність, в якій структурні елементи відносно відокремлені за певними критеріями, мають певні зв'язки та підсистеми або елементи. Сектори в моделі розглядаються рівнозначними. Це створює можливість їх автономного дослідження, а також у взаємодії з окремими чи зі всіма. Таким чином, варіацій для комбінування є достатньо й цим збільшуються шанси описати, пояснити, проаналізувати та формувати велику кількість явищ, що існують в різних формах та проявах системи організаційної культури.

Щодо матеріального сектору й доцільності його включення до моделі необхідно зазначити те, що рідко де в менеджменті зустрічалась ідея розгляду в структурі організаційної культури матеріального компоненту в чистому вигляді. Так, ще Schein до артефактів культури відніс архітектуру, фізичне середовище, технологію та продукцію, художні витвори, стиль, що втілений в одязі. Таке замішування всього в одну купу до цього часу свідчить про ігнорування цієї ідеї.

Соціальний сектор виокремлено окремо через те, що організація є соціальною групою з спрямованістю за певним видом професійної діяльності, яка визначально наповнена саме соціальними властивостями. При цьому, теорія менеджменту та організацій має багато спроб включити до організаційної культури явище лідерства.

Духовний сектор в різних його варіаціях, уявленнях та назвах представлено у всіх спробах обґрунтувати організаційну культуру. Схоже на те, що дуже велика кількість публікацій за духовною складовою культури розмив це поняття до дуже абстрактного та роздутого значення. Напевно, це є одним з самих консервативних секторів, який має забезпечувати наявність стійких, сакральних, особливих явищ для кожного прихильника організаційної культури.

Останнім і четвертим сектором запропоновано використовувати інформаційний, хоча таких досить чітких пропозицій ще не було. Або не вдалося

знайти таких ідей в публікаціях. Однак, без інформаційного сектору в організаційній культурі в час інформаційного століття, напевно, дуже складно буде обійтись.

Далі про другу «4» в назві моделі, яка містить характеристику глибинних рівнів культури, що абстрактно вказує на ідею центру та подальших відцентрових шарів організаційної культури. Найбільш важливою та центральною частиною організаційної культури пропонується в моделі вважати місію або ідею створення організації. Наступним шаром й відповідно рівнем за глибиною в моделі організаційної культури є «ядро».

Одна частина цього шару позначена терміном «унікальність». Тому, закладена ідея в моделі позначає можливість набуття особливої неповторності організаційної культури через якісне функціонування його ядра. Далі від центру моделі розташовано третій шар організаційної культури, який позначено як «внутрішня частина». Цей шар ще можна охарактеризувати поняттям «синкретія» як поєднання або злиття, комплексне проявлення чи використання самодостатніх чи навіть несумісних і непорівнюваних явищ, образів мислення та поглядів. Про можливість застосування «синкретії» та «ентропії» в існуванні та діяльності організацій досить аргументовано викладено в публікаціях за біологічним напрямом теорії організації. Таким чином, доцільним є припущення про те, що внутрішня частина не лише поєднує в єдине ціле різні явища та важливі складові організації в її культурі, а ще є консервативною, стабільною, традиційною складовою культури. Ця частина культури мала б мати все те, що перевірено на користь та безпеку, є достатньо важливим для функціонування організації через цей шар її культури.

Далі про зовнішню частину, яка має в якості ключової таку властивість як «ентропія», що позначає нестабільність, втрату порядку, розбалансованість в системі й ще відома як природна тенденція до втрати порядку в системі. Тому, краще таку тенденцію в організації та її культурі контролювати. Також, потреба в такій частині моделі полягає в тому, щоб мати можливість на практиці (можливо й в теорії) достатньо чітко з'ясувати, розуміти ті агенти впливу ззовні чи в зовнішній частині, що є корисними для збереження нормальних зв'язків з середовищем для отримання необхідних, нових та перспективних ресурсів. А ще для того, щоб з'ясувати ті явища з якими можна експериментувати, але дуже ретельно фільтрувати через імунітет. Ними можуть бути ті сфери діяльності, що найбільше контактують з середовищем й допускати до внутрішньої частини культури лише в трансформованому вигляді під контролем імунітету та з врахуванням місії.

Висновки. Звісно, що через суттєве обмеження обсягу даної публікації неможливо досить детально пояснити всі ідеї даної моделі. При цьому, залишати її гіпотетично-теоретичною означає наповнювати теорію ще однією недозавершеною гіпотезою. Для подолання такої небажаної перспективи необхідно провести експеримент, який на даний час як найбільш опти-

мальний бачиться через залучення до нього практикуючих експертів в галузі HRM, що могли б висловити свою думку про дану ідею й це буде сприяти більш досконалому завершенню обґрунтування з подальшим використанням моделі на практиці.

Лаврієнко Мар'яна Миколаївна

здобувачка вищої освіти на бакалаврському рівні юридичного факультету Хмельницького університету управління та права імені Леоніда Юзькова.

E-mail: maryana.lavriienko@gmail.com

Гуменюк Оксана Григорівна

доцент кафедри філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання Хмельницького університету управління та права імені Леоніда Юзькова,

кандидат психологічних наук, доцент

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Повномасштабне вторгнення російської федерації на територію України, що розпочалося 24 лютого 2022 року стало ще одним доказом російсько-української війни, яка триває аж з 2014 року. Наслідком цього є анексія Кримського півострова, а також окупація Донецької та Луганської областей. У свою чергу дана ситуація спричинила появу великої кількості внутрішньо переміщених осіб, що змушені покинути свої оселі задля збереження життя та здоров'я.

Потрібно зазначити, хто вважається внутрішньо-переміщеною особою. У статті 1 Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 20 жовтня 2014 року наголошено, що внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або ж особа без громадянства, що перебуває на території України на законних підставах й має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити чи покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини й надзвичайних ситуацій природного або ж техногенного характеру.

Однією з нагальних проблем людей, які вимушено залишили свої місця проживання є психологічні аспекти адаптації до нових умов життя. Варто відмітити, що психологічна адаптація – це невід'ємна частина перебігу життєдіяльності кожного з нас. Натомість вимушене переселення – явище, яке викликане небезпечними обставинами, тому потребує більше зусиль у пристосуванні, аніж буденні зміни й досить часто супроводжується негативною установкою на освоєння нової специфіки життя. Окрім того цей процес обтя-

жується змінами в ставленні до своєї особистості, тому що це пов'язано з порушенням фундаменту внутрішньої ідентичності через пережиті стресові події й також потребу адаптації до невідомого середовища.

Свідченням вищезазначеного є дослідження Н. Палагіної, котра відзначає, що в процесі входження в нову реальність серед внутрішньо-переміщених осіб спостерігаються чималі особистісні зміни із тенденцією до зниження самооцінки, змінення вектору ціннісних орієнтацій індивіда, деформації соціальних установок. Тобто, набутий недавно екстремальний досвід, сформований рівень розриву між «попереднім» соціальним статусом, матеріальним та професійним положенням може вимагати повної перебудови внутрішньої картини світу людини.

Варто зауважити, що успіх соціально-психологічної адаптації залежить від великої кількості факторів, а також пов'язаний із характером і темпераментом індивіда. Цілком доведено те, що психологічно комфортне середовище, яке є організованим з урахуванням специфіки соціальних проблем та психологічного стану особистості, здатне пом'якшити й в деякій мірі зменшити виникаючі складнощі соціальної адаптації.

Поведінку особи, яка мігрувала в соціальній психології пов'язують з конформізмом – це пасивне прийняття групових стандартів у поведінці й безперечне схиляння перед авторитетами. Такий конформізм можна тлумачити як: недостатня кількість власних думок та переконань; згоду з поглядами, нормами, ціннісними орієнтаціями більшості оточення; результат тиску групових норм на особу, яка в результаті цього починає діяти так, як й інші члени групи.

Потрібно підкреслити, що з іншого боку стресова ситуація може активізувати всі можливості особи й спонукає не лише звикнути до нових реалій життя, а й розвиватися. У наші дні можемо спостерігати за тим, як внутрішньо переміщені особи відкривають нові сфери для себе, що приносять задоволення й заробіток, і стають успішними.

Зрозуміло, що проблема соціально-психологічної адаптації є непростим і багатоаспектним процесом. Питання соціально-психологічної адаптації є актуальним вже немалий проміжок часу, а після повномасштабного вторгнення РФ на територію нашої держави стало ще більш важливим, тому вимагає від особистості володіння стратегіями адаптації.

Зазначимо, що для більш швидкого звикання внутрішньо переміщених осіб до нового середовища та подолання можливих психологічних труднощів вагомим є оперативне надання психологічної допомоги для таких індивідів.

Висновки. Отже, можемо стверджувати, що необхідно проводити дослідження та створювати на основі них програми із надання психологічної допомоги особам, що залишили свої місця проживання, зважаючи на рівень завданої шкоди для психіки таких людей. Також необхідним є надання безкоштовних психологічних консультацій для внутрішньо переміщених осіб, оскільки не кожний має фінансову спроможність оплатити послуги психолога.

Лещинська Олена Альбертівна
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
E-mail: olenaleshchynska@gmail.com

Дедик Вікторія
студентка групи ПСПС-21,
кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
E-mail: viktoriia.diedyk.ps.2017@lpnu.ua

ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО СУЧАСНИХ ШЛЮБНИХ МОДЕЛЕЙ У ПОКОЛІННІ Y ТА ПОКОЛІННІ Z

Шлюб є історично, культурно та соціально зумовленою формою взаємин між партнерами. Сучасні реалії глобалізації призводять до лібералізації соціальних поглядів та впливають на те, у якій формі існує шлюб. Історично шлюб був способом отримання соціальних гарантій, втілення сімейних цінностей, офіційного утвердження романтичних стосунків згідно зі звичаями. Зараз, у часи після сексуальної революції, після появи ідей постмодерну про відносність та заземлення колишніх ідеалів соціальні табу перестають такими бути. Частішають випадки фактичних шлюбів або ж люди, зареєстровані у шлюбі, проживають окремо через відстань, яка їх розділяє. Це свідчить про зміни в уявленні про інститут шлюбу.

Ставлення до шлюбу, як і мотивація до його укладання, є явищем глибино психологічним. Виявлення психологічних взаємозв'язків допоможе зрозуміти процес зсуву шлюбної парадигми. «Чим є шлюб для сучасної молоді?», «Чи руйнує ця зміна ставлень інститут сім'ї чи лише його змінює?», «Які психологічні особливості сприяють цьому явищу?» – усе це актуальні питання, відповідь на які може допомогти молоді з укріпленням власних цінностей, побудовою якісних стосунків і сприятиме порозумінню між поколіннями, де відчутна ця різниця в ставленні.

Саме тому ця робота має на меті дослідити психологічні особливості ставлення до шлюбних моделей у представників покоління Y (міленіалів) та Z (зумерів) для подальшого аналізу динаміки зміни чинників особистого благополуччя в шлюбному житті представників різних поколінь.

Дослідження було проведене у вересні 2022 серед мешканців Львова та Львівської області. Серед досліджуваних були чоловіки та жінки: для покоління Y – це особи віком 26-41 рік, для представників покоління Z – особи віком 18-25 років. Загалом дослідження охопило 100 осіб, серед яких по 50 представників кожного покоління. Трапляються люди з різною освітою та різними типами місць проживання, різним соціальним статусом.

Це було психосемантичне дослідження. Для збору даних було використано індикатори з методик «Дослідження рівня особистісної зрілості за методикою О.С. Штепи», «Опитувальника визначення механізмів політикоідеологічного самовизначення (ОМПС) Г.В. Циганенко» та авторського опиту-

вальника щодо ставлень до сучасних шлюбних моделей). Для презентації результатів дослідження нами були обрані такі методи математично-статистичної обробки даних: описова статистика; біноміальний критерій, критерій хі-квадрат, критерій Колмогорова-Смірнова, кореляція Кендалла.

Таким чином, виходячи із розглянутих статистичних даних та теоретичних засад, ми зрозуміли, що альтернативні шлюбні моделі набирають усе більшого поширення: не лише закордоном (Америка, Норвегія, Польща...), але й в Україні, і особливо помітно це серед молоді.

Контекст міжпоколінневого схвалення таких моделей різниться у різних країнах у зв'язку з різницею культурних та суспільних традицій, менталітету.

Для подальшого формулювання гіпотез емпіричного дослідження доцільно звернути увагу на теорію поколінь Штрауса В. та Гоува Н., щоб проілюструвати поколіннєві відмінності, а також на ті припущення, що було виявлено в процесі аналізу результатів наукових досліджень, теоретичних та емпіричних. Зокрема, що вибір старшим поколінням юридично зареєстрованого шлюбу може бути пов'язаний із нормативною непоступливістю, ригідністю певних моральних настанов, а вибір молоддю фактичних шлюбів може бути пов'язаний з розвиненими комунікативними навичками.

Загалом теоретична та емпірична база з теми є достатньо широкою, однак українських досліджень як у теоретичній, так і в емпіричній сфері є доволі мало, що спонукає привернути увагу вітчизняної наукової спільноти до цього питання з метою з'ясування природи явища альтернативних шлюбних моделей і їхнього впливу на міцність інституту сім'ї та якості міжособистісних стосунків.

На наступному етапі дослідження було розроблено програму з п'яти етапів проведення емпіричного дослідження, описано підбір методів та охарактеризовано вибірки респондентів, що брали участь у дослідженні. Також було обґрунтовано доцільність використаних методів. Зібрані дані від респондентів було записано та охарактеризовано за допомогою методів описової статистики.

Висновки. Із характеристики вибірок стало зрозуміло, що фактичний шлюб є поширеним явищем і тому потребує наукової уваги для з'ясування причин та особливостей. Досвід фактичного шлюбу в поколінні Y складає 52%, а в поколінні Z – 56%. Досвід юридично зареєстрованого шлюбу в поколінні Y охопив 64% респондентів, а в поколінні Z – 18%.

Однак, виявлений факт поки що не свідчить про причини такого явища та розподілу. З'ясувати причинно-наслідковий зв'язок важко, однак на основі зібраних під час проведення емпіричного дослідження даних можна виявити кореляції – наявність взаємозв'язку, двосторонньої динаміки між ставленням до описаних шлюбних моделей, психологічними характеристиками осіб та їхнім життєвим досвідом, що й стане наступним етапом роботи.

Лещинська Олена Альбертівна
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
E-mail: olenaleshchynska@gmail.com

Іус Анна
студентка групи ПСПС-22з,
кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
E-mail: anna.ius.ps.2017@lpnu.ua

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОТРЕБИ У ДОСЯГНЕННІ УСПІХУ ТА СХИЛЬНОСТІ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ У МОЛОДІ

Щоб стати успішною особистістю потрібно володіти рядом особистісних ознак, таких як: цілеспрямованість, відповідальність, наполегливість, організованість, впевненість тощо. Все частіше на противагу цим якостям спостерігається феномен «прокрастинації», що являє собою схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат, і що відповідно стає перепорою на шляху формування успішної особистості.

Дослідженню різних аспектів прокрастинації присвячені роботи М. Айткена (досліджував академічну прокрастинацію), Дж. Мураками (досліджував когнітивні та поведінкові відмінності між людьми з високим та низьким рівнем прокрастинації), Дж.Феррарі, Дж. Л. Джонсон, В. Макковен (дослідження представлення у книзі «Прокрастинація та уникнення проблем: теорія, дослідження та лікування»), А. Оуенс, І. Ньюбегін (дослідження представлення у роботі «Прокрастинація в досягненнях в середній школі: причинно-наслідкова структурна модель»), В. Дж. Кнаус (дослідження представлені у книзі «Зроби це зараз! Перервати звичку зволікань»), Н. Шухова (досліджувала емоційні переживання і мотиви прокрастинаторів пояснюючи їх як «Цикл зволікання»).

Актуальність даної теми полягає в тому, що явище прокрастинації стає все більш поширеним. Негативні наслідки виражаються не тільки в зниженні продуктивності особистості і перешкоді її розвитку в професійному середовищі, а й у гострих емоційних переживаннях власного неуспіху, почуття провини, незадоволення результатами своєї діяльності.

Метою нашого дослідження є виявлення взаємозв'язку між потребами бути успішним, продуктивним у виконанні певного завдання та схильності до прокрастинування у сучасної молоді.

Гіпотезою дослідження є припущення щодо взаємозв'язку між явищами прокрастинації та потреби в досягненні успіху. У результатах дослідження очікувалося побачити позитивну кореляцію відповідно до ймовірно низьких показників мотивації до успіху та високих показників схильності до прокрастинації респондентів.

У дослідженні взяли участь 70 осіб, серед яких 35 жінок та 35 чоловіків віком від 14-35 років. Випробувані займають різні посади, мають різну освіту або знаходяться на шляху її здобуття.

Серед обраних методик були: Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса, Мотивація успіху та боязь невдачі (опитувальник Реана), опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової, авторська анкета, опитувальник Реана «Мотивація успіху та боязь невдачі», Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової, який складається із чотирьох шкал: загальна прокрастинація, мотиваційна недостатність, перфекціонізм та тривожність.

Висновки. В процесі дослідження ми з'ясували, що основними причинами прокрастинації є:

- відсутність мотивації до навчання (студенти вступили до ВНЗ лише за бажанням батьків, не бачать перспектив у майбутній професійній діяльності, головною метою навчання є отримання диплома тощо);

- порушення вольової сфери (люди-прокрастинатори — це особистості з нерозвиненими, несформованими вольовими процесами, які не вміють чи нездатні перемогти самих себе, подолати труднощі тощо);

- невміння організувати себе і свій час, підвищений рівень особистісної тривожності, низька самооцінка, слабкість характеру, втому, недостатня готовність до виконання справи, стрес як наслідок невпевненості у своїх силах;

- страх перед майбутнім, успіхом (формується часто ще у шкільні роки та виявляється у прагненні бути гіршим й менш успішним задля збереження певних зв'язків із друзями, відповідати певним стереотипам або ж запобігти додатковим навантаженням та підвищеним вимогам з боку викладачів, батьків тощо. Часто така тенденція зберігається в окремих студентів на молодших курсах ВНЗ) та невдачею (людина боїться, що не впорається з поставленим завданням, побоюється, що у неї не досить здібностей, умінь або часу. «Вже краще не робити зовсім, ніж виглядати безглуздо»);

- перфекціонізм (постановка до себе вимог більш високої якості виконання діяльності, ніж того вимагають обставини. Людина не приймає середніх результатів, якщо вже братися за справу, то виконувати її бездоганно);

- опір зовнішньому контролю або особистий супротив, непокора зовнішньому оточенню (прокрастинатори впевнені, що їх бажання

- закон, а будь-які вимоги до них (родичів, викладачів, керівників, товаришів тощо) викликають, відповідно, протест і бунт. Людину дратують нав'язані їй ролі, програми, плани, які вона відкладає, щоб діяти відповідно до своїх власних рішень, відстоювати власну точку зору, намагатися довести свою незалежність від громадської думки, але втрачаючи при цьому час на генерацію своїх ідей).

- нудна робота, неприємна справа, якою потрібно займатися;

- невміння розставляти пріоритети; – авторитарність батьків;

- невірні переконання або прагнення до збільшення рівня напруги (людині здається, що якщо загнати її в рамки, вона може виконати роботу набагато краще. В умовах дефіциту часу індивід може пережити мобілізацію

сил, повну концентрацію, підвищення ефективності всіх психічних процесів. Після завершення роботи настає суб'єктивно приємна розрядка, зняття цієї напруги).

Лещинська Олена Альбертівна
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
E-mail: olenaleshchynska@gmail.com

Співак Анастасія Павлівна
студентка групи ПСПС-21,
кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
E-mail: anastasiia@uspuk.org

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ У ПОКОЛІННІ У ТА Z

В сучасних умовах нестабільно міжнародної політичної ситуації, кожний українець опиняється в стресових ситуаціях все частіше; із початком повномасштабного вторгнення, проблеми та важливі для життя рішення стають невід'ємною частиною щоденного життя. Процеси подолання людиною важких життєвих подій в психології прийнято позначати як переборення, іншими словами – копінг-поведінку. Дане дослідження спрямоване на глибше розуміння та розкриття сутності соціального феномену копінг-стратегій, у різних поколіннях, як механізм подолання стресу, в умовах воєнного часу. Вивчення потенційно нових соціальних феноменів та тенденцій у різного покоління – стоїть я центральна ідея роботи, а саме розкриття способів подолання стресу та різноманіття копінг-стратегій та відмінностей й особливостей кожної вікової групи з залежності від актуального становища людини, після початку повномасштабного вторгнення. Зосереджувати свою увагу на вивчення психологічних патернів, способів подолання та переживання населенням України різних проявів психологічного та емоційного виснаження підчас міжнародної нестабільності та впливу стресових факторів, які визначають на щоденне життя.

Проблематика дослідження зазнала суттєвого поглиблення та висвітлення після подій на сході України після 2014 року та поступового й закономірного вивчення і аналізу психологічного впливу військових подій на психіку особистості. В українському просторі і державному вимірі, дану тему досліджували такі вчені: Акімова М.К., Ярмольчик М.О, Турецька Х.І., Блінов О.А., Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С, Волошин П. В., Марута Н. О., Шестопалова Л. Ф. Тощо.

Метою нашого дослідження було дослідити специфіку і сутність відмінностей та особливостей копінг-стратегій різних вікових категорій, в умовах

воєнного стану. В ході дослідження перевірялося припущення про те, що покоління Y та Z, у силу своїх особливостей та відмінностей будуть, мати різні копінг-стратегії, оскільки згідно із теорією поколінь Штрауса і Хоу кожне покоління має нові властиві прояви та тенденції у поведінці.

Для вирішення поставлених завдань у роботі використовувались наступні методи емпіричного дослідження: методика діагностики Coping Orientation to Problems Experienced Inventory (Brief-COPE) за перекладом на українську; індикатори опитувальника «Копінг-стратегії» Лазаруса (Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опитувальник способів подання (адаптація методики WCQ); опитувальник «Дослідження особливостей копінг-стратегій в умовах воєнного стану поколінь Y та Z» авторського походження; тест-опитувальник по визначенню рівня життєстійкості, психологічної виснаженості. Для обробки емпіричних даних ми обрали метод порівняльного аналізу; метод збору якісних даних за допомогою Інтернет-опитування та персонального опитування, метод контент-аналізу, статистичні методи обробки отриманих даних, кореляційний аналіз Пірсона. Дослідження проводилося з вересня по жовтень 2022 року та складалося з 2 етапів: теоретичного та практичного. Дослідженням було охоплено 205 осіб, які зазнавали, або не зазнавали суттєвих складних життєвих змін та складів із початком повномасштабної війни (76,1% жінок та 23,9% чоловіка) віком від 16 до 73 років. Згідно з автором теорії поколінь: покоління Y це 1981-1996 (41-26р.) – міленіали; Покоління Z це 1997-2012 (25-10р.) – зумери. Так включимо 20-річних і 40-річних.

Українці, які живуть далі від бойових дій, більше тривожаться та переживають стрес емоційніше. Про це свідчать результати дослідження агенції Proinsight Lab, проведеного за сприяння Національної Психологічної Асоціації протягом березня-травня 2022 року.

Висновки. За кризовою психологічною допомогою У 90% випадків звертаються жінки. Крім того, більшість – у віці від 18 до 35 років, старші люди звертаються до психолога рідше.

За консультацією найчастіше звертаються із почуттям провини, синдромом вцілілого та травмою свідка, страхом і тривогою. Також в людей є потреба у підтримці, коли вони приймають рішення про зміну місця проживання. Українці звертаються й з проблемами адаптації в іншій країні та з запитом на розв'язання сімейних або внутрішніх конфліктів, які загострилися на фоні війни.

Часто скаржаться на фізичне виснаження, проблеми зі сном, диханням та із концентрацією уваги. Однак емоційні симптоми усе ж більше виражені, ніж тілесні та когнітивні.

Автори дослідження пишуть, що чим далі опитані знаходяться від бойових дій, тим більше виражені у них емоційні симптоми. Фахівці припускають, що це пов'язано із так званою травмою свідка, яка може виникати під час перегляду новин та пов'язана із відчуттям беспорядності через перебування в умовно безпечному місці.

Серед емоцій, які переживають клієнти кризових консультацій, переважає тривога. Її відчують майже дві третини людей – 62%. Також часто

клієнти говорять про почуття провини (синдром вцілілого) та агресію, проте майже половина відчувають надію.

Серед способів подолання стресу переважають такі стратегії: пошук соціальної підтримки (бажання розділити з іншими свої переживання), прийняття відповідальності (готовність активно діяти, щоб змінювати ситуацію) та самоконтроль (контроль власного стану і поведінки).

Опитані під час дослідження психологи та психотерапевти теж пережили емоційне вигорання та демотивовані проблемами із заробітком, оскільки більшість консультацій вони надають на волонтерських засадах. Фахівці мають таку ж картину симптоматики стресу, як і клієнти, проте краще вміють регулювати свій стан.

Liszewska Natalia

Instytutu CBT in Krakow

Martsyniak-Dorosh Oksana Mykhailivna

candidate of psychological sciences,

Associate Professor of the Department of Theoretical and Practical Psychology

Lviv Polytechnic National University, Ukraine

E-mail: oksana.m.martsyniak-dorosh@lpnu.ua

Nych Natalia Ivanivna

student of the 5th year

Lviv Polytechnic National University, Ukraine

E-mail: nataliia.nych.mpspsz.2022@lpnu.ua

COGNITIVE DISTORTIONS AND AFFECTIVE DISORDERS

Relevance of the topic lies in the fact that cognitive distortions (cognitive filters) significantly impact the course of mental illnesses, including disorders of the affective group. In particular, the severity of depression depends on cognitive filters.

In cognitive-behavioural psychology, cognitive filters are automatic and self-reinforcing irrational thinking patterns. Aaron Beck noted that the cognitive processes of patients suffering from mental disorders are characterized by systematic negative distortions.

When any information enters the brain, it filters it. At the same time, it tends to focus on the negative. The results of a 2018 study indicate that cognitive distortions are more common in people with depression than in those without it. In addition, an international study in 2020 notes that negative thoughts are a hallmark feature of depression.

Purpose. The aim is to deepen information about what cognitive filters are inherent in affective mental disorders and how they affect their course. In addition, the objective is to investigate the relationship between cognitive filters and the severity of depression and whether cognitive filters differ in people with and without depression.

Research methods. To achieve the goal, such research methods as the method of analysis and comparison were used.

Results. Features of depression are pessimistic views of a person about himself, the outside world, and his future, which confirms that a distorted vision of the world has a connection with depression. When under the influence of NADs (negative automatic thoughts), which arise as a reaction to a particular event, negative beliefs about oneself, others, and the world are activated, which can cause maladaptive behaviour. And such a cycle of thoughts, emotions, and behaviour can cause or maintain symptoms of depression.

Aaron Beck identified only six types of distorted thinking are characteristic of people with depression. These include: personalization of guilt, dichotomous thinking, emotional thinking, generalization, focus on the negative, devaluation of the positive and selective abstraction.

Besides that, some studies highlight other types of cognitive distortions seen in people with depression, including jumping to conclusions, catastrophizing (i.e., pessimistic predictions about the future based on little or no evidence), comparison, dichotomous/black-and-white thinking, disqualifying the positive (i.e., ignoring or dismissing positive things that have happened), emotional reasoning, externalizing self-evaluation, predicting, labelling, exaggerating, mind reading (i.e., assuming others think negatively about yourself), overgeneralization, perfectionism, personalization, the statement "must".

All people with depression have high cognitive distortions, which are observed in spontaneous conversation, which is confirmed by a 2016 study. The most common is the selective abstraction filter, followed by overgeneralization, personalization, and fortune-telling. These findings were consistent with theoretical propositions such as Beck and colleagues' concept of a negative cognitive triad, including negative thoughts about the self (labelling), the future (forecasting), and the world (overgeneralization). This also reflected Ellis' observations of depressed clients' tendency to "fear" (use exaggeration) and use "should" statements.

Conclusions. Cognitive distortions that cause and maintain depressive symptoms are observed in all depressed individuals. According to the analyzed studies, it becomes clear that distorted thinking has a connection with depression, and there are specific typical depression cognitive filters that are observed in most people with depression.

Martsynyak-Dorosh Oksana Mykhailivna
candidate of psychological sciences,
Associate Professor of the Department of Theoretical and Practical Psychology
Lviv Polytechnic National University, Ukraine
E-mail: oksana.m.martsyniak-dorosh@lpnu.ua

Smetana Agnieszka
Trinity College in Dublin

Nych Natalia Ivanivna
Student in the 5th year
E-mail: nataliia.nych.mpspsz.2022@lpnu.ua

COGNITIVE DISTORTIONS AND ANXIETY DISORDER

Relevance of the topic lies in the fact that cognitive distortions (cognitive filters) significantly impact the course of mental illnesses, including disorders of the affective group. In particular, the severity of depression depends on cognitive filters.

At the base of cognitive behavioural therapy is a work of noticing and changing cognitive distortions . Why do we need that? To see, that our vision of world could not be true. When we meet the danger, we feel fear and our brain and body is preparing to deal with that. So, it is normal to have anxiety as a reaction to danger. The anxiety can be a problem when normal reaction is exaggerated if there are no real danger. It is important that person's reaction on events determines the reaction on it. And that fact what we think about what is happening depends on cognitive distortions.

Purpose. To find out what cognitive filters are most common to anxiety disorders and whether they differ in all types of anxiety disorders. One more aim is to investigate the relationship between cognitive filters and the severity of certain anxiety disorders.

Research methods. To achieve the goal, such research methods as the method of analysis and comparison were used.

Results. Cognitive models of anxiety disorders act in reference to central characteristics such as cognitive schema or beliefs. In changing environments, different clinical pictures may arise because of dysfunctional beliefs and cognitive distortions.

For example, those, who have social anxiety, have some dysfunctional thoughts and beliefs regarding their own behaviours and others' ways of judging those behaviours. Distorted automatic thoughts (I'm blushing, they think badly of me, they don't like me, I look foolish), underlying non-adaptive assumptions (if my speaking is not perfect and fluent, they will think badly about me), and maladaptive core beliefs (I am inferior, I am uninteresting, I am boring, I am a weak person, I am a failure) are stages from the more superficial to deeper levels, upon which the cognitive model focuses.

One of the most common cognitive distortions in anxiety disorder is overgeneralization. It is when you make a rule after a single event or a series of

coincidences. According to the research 2017, social anxiety, state and trait anxiety levels, depressive symptoms, and cognitive distortions were analyzed and significant correlations were found. Also, people with anxiety tend to engage in mind reading, personalization, mental filtering, and emotional reasoning.

Anxiety disorders are characterized by perceptions of the danger of a particular experience. Triggers of such situations can be situations or internal stimuli (thoughts). Anxiety disorders are not always easy to distinguish from each other, but their belonging to anxiety can be detected by symptoms. These are, for example, rumination, overestimation of the threat, catastrophizing, selective attention, thinking "all or nothing".

An important aspect to highlight is that misinterpretations of one's own thoughts may include any consideration of the intrusive thought as personally relevant or threatening. The paradox here is that the more a person tries to get rid of these thoughts, the more he thinks them [5] (as in the example "don't think about the polar bear", what are you thinking about? That's right, about the polar bear).

Conclusions. After working through certain studies, it can be concluded that in anxiety disorders some cognitive filters are more typical than others. In addition, distorted thinking is part of a cycle that makes anxiety impossible to overcome. Changing your thinking pattern plays an important role in dealing with anxiety.

Марченко Галина

магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
E-mail: halyna.marchenko.mpspsz.2021@lpnu.ua

Хазратова Нігора Вікторівна

професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
доктор психологічних наук, професор
E-mail: nigora888@ukr.net

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ У ЛЮДЕЙ З РІЗНИМ РІВНЕМ ДОМІНУВАННЯ У СТОСУНКАХ

Емпіричне дослідження взаємозв'язків рівня особистісної само актуалізації з характеристиками інтеракції, спілкування та стосунків між людьми дало змогу виявити наступні тенденції.

Високий рівень авторитарності у стосунках пов'язаний з високим рівнем егоїстичності у стосунках, низьким рівнем саморозуміння, високим рівнем аутосимпатії, інтернальним локусом контролю та низьким рівнем відкритості досвіду. Виявлено також зв'язки між підпорядкованим стилем стосунків та іншими шкалами. Високий рівень схильності до підпорядкованого стилю стосунків пов'язаний з високим рівнем схильності залежного

стилю стосунків, високими показниками орієнтації в часі, низьким рівнем автономності, екстернальним локусом контролю та низьким рівнем відкритості досвіду.

Також виявлено зв'язки між креативністю та агресивним, домінуючим стилем стосунків: високі показники креативності пов'язані з високим рівнем схильності до агресивності у стосунках. Також існує зв'язок між автономністю та залежним стилем стосунків: високі показники автономності пов'язані з низьким рівнем схильності до залежного стилю стосунків. Виявлено зв'язок і між автономністю та екстернальним локусом контролю: екстернальний локус контролю пов'язаний з низьким рівнем автономності. Існує кореляція між шкалою аутосимпатії та шкалою егоїстичного стилю стосунків: високий рівень аутосимпатії пов'язаний з схильністю до егоїстичного стилю стосунків. Також існує зв'язок між екстернальним локусом контролю та залежним стилем стосунків: екстернальний локус контролю пов'язаний з високим рівнем схильності до залежності у стосунках.

За результатами порівняльного аналізу було виявлено відмінності між чоловіками та жінками, мешканцями США та України, особами з високим та низьким рівнем схильності до авторитарності у стосунках. Жінкам притаманний нижчий рівень схильності до авторитарного та егоїстичного стилів стосунків, вищий рівень схильності до альтруїстичного стилю стосунків, вищий рівень спонтанності та саморозуміння та нижчий рівень аутосимпатії, ніж чоловікам.

Мешканцям України притаманний більш підпорядкований та залежний стиль стосунків, вищий рівень потреби в пізнанні, нижчий рівень автономності, нижчий рівень гнучкості, вищий загальний рівень самоактуалізації, екстернальний локус контролю та нижчий рівень доброзичливості, ніж мешканцям США.

Особам з високим рівнем схильності до авторитарного стилю стосунків притаманний вищий рівень схильності до егоїстичного стилю спілкування, нижчий рівень схильності до альтруїстичного стилю стосунків, нижчий рівень саморозуміння, вищий рівень аутосимпатії, вищий рівень інтернальності локусу контролю та нижчий рівень відкритості до нового досвіду, ніж особам з низьким рівнем схильності до авторитарного стилю стосунків.

Висновки. На основі кластерного аналізу, досліджуваних можна поділити на дві групи. Представникам першого кластеру притаманний вищий рівень егоїстичності, підпорядкованості та залежності у стосунках, вищі показники орієнтації в часі, нижчий рівень автономності, вищі показники аутосимпатії, загального рівня самоактуалізації, екстернального локусу контролю, нижчі показники відкритості до нового досвіду. Представникам другого кластеру притаманний нижчий рівень егоїстичності, підпорядкованості та залежності у стосунках, нижчі показники орієнтації в часі, вищий рівень рівень автономності, нижчі показники аутосимпатії, самоактуалізації, екстернального локусу контролю, вищі показники відкритості до нового досвіду.

Мащак Світлана Остапівна
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
кандидат психологічних наук, доцент
E-mail: nikoleom@i.ua

ЗДАТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ТВОРИТИ ДОБРО ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ МОЛОДІ

Сучасне українське суспільство в умовах воєнного та «квітного» життя демонструє нові моральні, іноді подвійні стандарти, спотворюючи систему цінностей майбутнього фахівця в особистісній і професійній площині. Значна частина молодих людей жертвує своїм життям, здоров'ям та власним благополуччям, донатить та волонтерить заради захисту незалежності рідної землі, інша – байдикує, пиячить та нарікає на обставини, владу, соціальне оточення, виправдовуючи власну байдужість, демонструючи несформованість системи моральних цінностей. Така підміна моральних і духовних цінностей на полюсах «добро-зло» поставила перед науковою спільнотою питання про те, яким чином будувати навчально-виховний процес в освітніх установах, які виховні технології застосовувати в сімейному колі, суспільстві, щоб майбутні покоління молодих людей не «перетворилось» на бездуховних істот.

З огляду на це, формування молодого покоління на засадах моралі, вічних цінностей вимагає ґрунтовного вивчення та психолого-педагогічного супроводу. Гострим та недостатньо дослідженим у практичній площині залишається питання про те, який зміст молоді люди вкладають у поняття «добрий вчинок» і чи здатні вони усвідомлювати добротворення у повному сенсі вияву цього морального феномену. Адже проблема юнацької та підліткової ідентичності пов'язана зі світоглядом, невід'ємною частиною якого є розуміння добра та людської доброчинності.

Дослідження вчинку в психології широко представлено у дослідженнях зарубіжних та українських психологів, а зокрема, В. Роменець (вчинкова психологія); А. Реан, Е. Еріксон, Е. Шпрангер (проблема юнацької та підліткової ідентичності); здатність творити добро (як фундаментальна особистісна здатність) задекларована М. Савчином, як базова потреба людини М. Дауґлом, А. Маслоу; психологія усвідомлення, розуміння, світоглядної позиції в психолінгвістичних дослідженнях Н. Чепелевої, Д. Узнадзе.

Проте, слід зауважити, що у психологічних дослідженнях не знаходимо відповіді на запитання про специфіку усвідомлення добрих учинків молодими людьми, ані засоби, процедури дослідження перцептивних і сенсотворчих процесів, пов'язаних із добротворенням.

Вважаємо, що добрий вчинок як внутрішня потреба людини є системною якістю особистості, яка виражає її моральне ставлення до світу розгортається одночасно в трьох "площинах" – смисловій, цільовій, операційній та опосередковується установками (смисловими, цільовими і операційними).

Вчинок як свідомі дії, в яких молода людина виражає своє ставлення до інших людей і світу володіють соціальною значимістю, спрямовані на творче втілення існуючих цінностей в індивідуальній діяльності, сприяють досягненню моральних ідеалів їх дотриманню та реалізації у повсякденному житті. Проте, людина, яка зробила принципи моралі основою своєї поведінки та невід'ємним елементом своєї натури, приречена до душевних страждань та конфліктів з оточенням.

Учні підліткового віку, студенти усвідомлюють добрі вчинки у теоретичній площині та здійснюють їх не для власного визнання, а у рамках неусвідомленої потреби, адже у різні вікові періоди життя у нас виникають нові потреби та цінності, тому часом бачення доброго вчинку в побуті перетікає у добрий вчинок у соціумі. Ми змоделювали процедуру діагностики у вигляді опитування, яке було проведене в індивідуальній формі та провели емпіричне дослідження добротворення підлітками та юнаками. За результатами дослідження причини добротворення розподілилися за віковою категорією: підлітки здебільшого пояснюють свої добрі вчинки як родинні (29%) і соціальні (29%) обов'язки, юнаки-студенти – як соціальний обов'язок (44%). Диференціювання відповідей за статтю досліджуваних показало, що дівчата здебільшого здійснюють добрі вчинки як допомога старшим, перемога «добра над злом» (56 %), а хлопці – як допомога друзям, старшим, «зло в ім'я добра» (55 %).

З метою порівняльного аналізу результатів діагностики розуміння підлітками та юнаками своїх добрих учинків за методикою «5 чому» доцільно уніфікувати описані групи. Виявлені діагностичною процедурою причини добрих учинків можна розділити на сім категорій: родинні зв'язки, соціальні зв'язки, допомога тваринам, зло в ім'я добра, внутрішнє відчуття, релігійні причини.

Висновки. Отже, здатність підлітків та юнаків здійснювати добрі вчинки – це основа детермінанта їх психічного розвитку, що формується як взаємодія соціальних, моральних, економічних, освітніх, культурних, сімейних, родинних чинників, у процесі спілкування та реалізації вимог молодіжної субкультури. Формування молодого покоління на засадах моралі, вічних цінностей, поваги і чуйного ставлення до особистості вимагає системного вивчення та психолого-педагогічного супроводу. Молоді українці в умовах війни швидко подорослішали та готові творити добрі вчинки за ради миру, тому потребують реальних зразків моральної дорослої поведінки.

Milyan Wiktorja, PS-11
student IPPI, Narodowy Uniwersytet "Politechnika Lwowska"
E-mail: milyan.vika@gmail.com, nikoleom@i.ua

Mashchak Svitlana
Profesor nadzwyczajny Katedry Psychologii Teoretycznej i Praktycznej
Narodowy Uniwersytet "Politechnika Lwowska"
Kandydat nauk psychologicznych, profesor Nadzwyczajny

METODY PSYCHOLOGII: TEORETYCZNY ASPEKT PROBLEMU

Dopiero zaczęłam poznawać podstawy psychologii. Miałam jednak okazję zrozumieć, że badanie ludzkiej psychiki jest niezwykle złożonym i ważnym zadaniem nauk psychologicznych. Psychika jest złożonym systemem, który ma świadome i nieświadome przejawy. Ich przebieg i przyczyny są niezwykle trudne do zbadania. Źródła psychologiczne przedstawiają wiele różnych klasyfikacji metod psychodiagnostycznych badań psychologicznych. Metoda to sposób poznania, sposób, za pomocą którego badany jest przedmiot nauki psychologicznej (psychika, zjawiska, procesy, właściwości i stany psychiczne). Metody badań psychologicznych jako zespół narzędzi i technik badania faktów zjawisk psychicznych i przejawów aktywności psychicznej pozwolą na jakościową oraz ilościową ocenę przejawów psychicznych. Główne metody psychologii to eksperyment i jego odmiany, obserwacja, samoobserwacja, analiza wytworów działalności, testy, techniki projekcyjne.

W stosowaniu psychologicznych metod badawczych należy przestrzegać następujących wymogów: 1. Obiektywizm – głęboka znajomość fizjologicznych praw wyższej aktywności nerwowej. 2. Wyjaśnienie związków przyczynowo-skutkowych w rozwoju psychiki człowieka. 3. Praktyczne znaczenie wyników badań dla rozwiązywania problemów życiowych.

Literatura psychologiczna wskazuje, że cztery etapy badań psychologicznych umożliwiają badanie praw psychiki człowieka:

Pierwszy etap ma charakter przygotowawczy (ustalane są teoretyczne aspekty badania, stawiana hipoteza, wybierana jest grupa badanych i metody badania psychiki, następuje wstępne poznanie badanych). Drugi etap to wybór i opracowanie metod badawczych (określany jest sposób organizacji badań).

Trzeci etap to zbieranie materiału faktograficznego, a czwarty etap obejmuje analizę jakościową i ilościową wyników badań, ich interpretację. Słynny badacz Iwan Pawłow uważał, że: choćby nie wiem jak doskonale było skrzydło ptaka, nigdy nie mogłoby go unieść w górę, gdyby nie opierało się o powietrze. Fakty są powietrzem naukowca. Bez nich nigdy nie można się wznieść. Trzymamy się tego naukowego aforyzmu. Bardzo często na początkowych etapach wykorzystywane są obserwacje przejawów ludzkiej psychiki. Obserwacja jako celowe badanie oparte na postrzeganiu działań i czynów człowieka w różnych sytuacjach naturalnych ma następujące cechy: jest prowadzona w warunkach naturalnych; celowa; ma plan, program; jest realizowana systematycznie i w długim okresie czasu. Jako metoda pomocnicza ma jednak szereg zalet i wad. Jej zalety to zachowanie naturalnych,

nawykowych przejawów psychicznych danej osoby, wady – badacz musi być zawsze biernym obserwatorem; trudno jest określić związki przyczynowo-skutkowe.

Eksperyment jako metoda zbierania faktów w specjalnie stworzonych warunkach został po raz pierwszy zastosowany w mechanice, w psychologii wprowadził go Ernst Weber w latach 40-tych XIX wieku. Za jego pomocą po raz pierwszy zbadano związek między wzrostem siły bodźca a intensywnością doznań. Pierwsze eksperymentalne laboratorium psychologiczne założył Wilhelm Wundt w 1879 roku w Lipsku. Eksperymenty są klasyfikowane według rodzaju. Eksperyment laboratoryjny – przeprowadzony w sztucznie stworzonych warunkach lub w laboratorium. Eksperyment naturalny – w zwykłych warunkach życia badanego. Oddziaływanie odbywa się w warunkach, w których toczy się życie ludzkie, sama czynność nie ulega zmianie. Eksperyment naturalny został po raz pierwszy opracowany przez O. F. Lazurskiego i posłużył do badania osobowości dziecka w wieku szkolnym. W praktyce działalności pedagogicznej i działalności zawodowej psychologa często wykorzystywana jest rozmowa jako metoda zbierania faktów dotyczących zjawisk psychicznych w procesie komunikacji, porozumiewania się, postrzegania i interakcji. Rozmowa ma też swoje kryteria prowadzenia: jasno określony cel; przygotowane jasne i zrozumiałe pytania; luźna atmosfera; odpowiedzi należy zapisywać.

Kwestionariusze jako metoda badań psychologicznych stosowane są wtedy, gdy badacz musi zebrać dużą ilość informacji w krótkim czasie lub gdy nie może spotkać się osobiście z badanymi. Według rodzajów kwestionariuszy są zamknięte (należy wybrać jedną z proponowanych odpowiedzi), lub otwarte – samodzielnie formułowane odpowiedzi. Bardzo często ludzie poddają się testom nie wiedząc, że testy są specjalistycznymi metodami badań diagnostycznych, umożliwiającymi uzyskanie ilościowej i jakościowej charakterystyki zjawisk psychicznych i na podstawie uzyskanych cech wnioskowanie probabilistyczne o poziomie rozwoju tych zjawisk psychicznych, właściwościach osoby lub osobowości jako całości. Testy poprzedzone są badaniami eksperymentalnymi, które pomagają ustalić wskaźniki normatywne dla osób w określonym wieku i płci.

Wnioski. Zatem wszystkie metody psychodiagnostyki lub naukowe metody badań psychologicznych mają na celu nie tylko rejestrację faktów, ale także wyjaśnienie i ujawnienie ich istoty. Forma przedmiotów i zjawisk nie pokrywa się przecież z ich treścią. Nie należy wybierać tylko jednej metody, ponieważ uzupełniają się one wzajemnie i przyczyniają do jakościowej oraz ilościowej analizy różnorodności życia psychicznego człowieka.

Микитюк Софія Ігорівна
студентка групи ПС21
кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
E-mail:sofiia.mykytiuk.psz.2021@lpnu.ua

Новікова Жанна Михайлівна
асистент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
кандидат психологічних наук
E-mail:zhanna.m.novikova@lpnu.ua

ВПЛИВ ПРОЦЕСУ НАРОДЖЕННЯ НА ПСИХІКУ ДИТИНИ

Мета – визначити та дослідити, як процес народження впливає на психіку дитини.

Народження – це найперша спроба діяльності в людини, що говорить про суттєвий вплив цієї діяльності на психічний розвиток, а особливості родової діяльності значною мірою зумовлюють подальшу життєдіяльність.

Психіка – функція мозку, сутність якої полягає у відображенні дійсності у вигляді відчуттів, сприйнятів, уявлень, мислення, почуттів, волі тощо; визначає якісну своєрідність поведінки людини і тварини. Вища форма психіки, що виникла в процесі праці й пов'язана з розвитком мовлення, – людська свідомість.

За К. Юнгом, дитинство – це царство несвідомого, причому в більшому ступені батьківського несвідомого. У його роботі «Конфлікти дитячої душі» відзначається вплив батьків на розвиток психіки дитини: «Як організм дитини в ембріональному стані є майже винятково лише частиною материнського тіла і цілком залежить від стану цього тіла, так і психіка раннього дитинства є у певному сенсі лише частина материнської психіки, а пізніше, унаслідок спільності психологічної атмосфери в родині, також і психіки батька. Перший психічний стан є станом злитості з психологією батьків. Власне психіка наявна лише у зародковому вигляді. Саме тому нервові і психічні порушення у дітей аж до середнього шкільного віку засновані, можна сказати, виключно на порушеннях психічної сфери батьків». Отже, головна причина батьківських помилок у вихованні лежить у їхніх почуттях до своїх дітей, викривлених несвідомими конфліктами з власного дитинства.

Цікавою є точка зору Якобі, який об'єднує результати сучасних досліджень немовлят з юнгіанською теорією комплексів, вказуючи на те, як умови оточення, чинники схильності й афективний досвід соціальної взаємодії з первинними значимими особами створюють у немовляти психічні структури, що можуть привести до відповідних комплексів.

Разом з особливостями пренатального розвитку на психіку новонародженої дитини суттєво впливає також перинатальне середовище – умови, в яких відбувається народження дитини.

До перинатального середовища відносяться наступні фактори:

- тип пологів,
- методи сприяння народженню дитини,
- лікарські препарати, які отримує жінка під час пологів,
- соціальне оточення, в якому відбувається народження дитини.

Традиційна практика народження дитини в спеціалізованих медичних установах – пологових будинках наразі піддається критиці через надмірну невротичну обстановку для породіллі. Також зловживання знеболювальними, стимуляторами під час пологів може викликати апатію новонародженого та труднощі встановлення його емоційного контакту з батьками.

Підготовлені пологи – пологи, коли майбутні батьки відвідують спеціальні курси психологічної та фізичної підготовки до пологів. Популярним також є підхід сприймання пологів як природної сімейної події, а не хвороби жінки, що потребує втручання високих медичних технологій.

Домашні пологи – це коли народження дитини відбувається в домашніх умовах за сприяння висококваліфікованого акушера, що можливо за умов гарного здоров'я жінки та неускладненого перебігу її вагітності.

Дитина може з'явитися на світ шляхом природного народження (проходження дитини пологовим шляхом матері), або внаслідок здійснення хірургічної операції – кесаревого розтину. Вдосконалення медиками процедури виконання кесаревого розтину сприяло розповсюдженню цієї операції, однак її вплив на матір та дитину може бути двояким. Перевагами є: зменшення больових відчуттів матері та дитини, зниження ймовірності пологових травм матері і дитини. Недоліки: збільшення ризику переживання післяпологової депресії жінкою. Ускладнення процесів соціальної адаптації дитини.

Очевидно, що процес народження для дитини – це складне і суворе випробування. Різка зміна умов існування малюка, больові відчуття під час його пересування пологовим шляхом матері зумовлюють переживання сильного стресу.

Насправді, процес народження – це стрес, але для боротьби з ним у дитини достатньо природних сил, власних адаптивних можливостей. Стрес народження сприяє тому, що дитина народжується бадьорою і спроможною до самостійного дихання.

Перед початком пологів організм дитини виробляє антистресові гормони для зменшення больових відчуттів під час народження, які діють ще впродовж 2-3 годин після народження і зумовлюють високу емоційну чутливість новонародженого до встановлення бондінгу з батьками.

В утробі матері дитина комфортно росте, плаваючи в теплій рідині, оточений темрявою та заспокійливими звуками серцебиття та приглушеного голосу матері. Під час пологів дитина повинна штовхатися і протиснутися через вузький канал у зарядженому адреналіном тілі матері. Додайте до цього тривалі та важкі пологи або ситуацію, яка загрожує життю, і досвід пологів може стати надзвичайно травматичним.

Травма, пов'язана з важкими пологами, відбивається на ще незрілому розумі новонародженого. Хоча немовля має несвідомий розум, цей ранній

досвід стає схемою, на основі якої відбувається майбутній психологічний розвиток. Психологи вважають, що діти, у яких були важкі пологи, частіше злі, агресивні та тривожні, ніж діти, у яких були легкі пологи.

Немовлят з ускладненнями при народженні часто поміщають у відділення інтенсивної терапії новонароджених. Таким чином травма народження ускладнюється розлукою з матір'ю. Цей вплив на зв'язок між матір'ю та дитиною на такому ранньому етапі життя має великий вплив на психологічний розвиток дитини в подальшому житті. Психологи повідомляють про очевидний зв'язок між дітьми та тривожними дорослими з важким досвідом пологів.

Дослідники з Гарвардського університету та Університету Брауна опублікували результати дослідження в 2011 році, яке показало, що обставини народження дитини можуть схилити її до аутизму. Іншими словами, діти з важкими пологами мають більший шанс розвитку аутизму порівняно з дітьми, які народилися без ускладнень. Результати досліджень були об'єднані в цьому мета-аналізі. Дослідники дійшли висновку, що існує тісний зв'язок між поширеністю аутизму та травматичними пологами.

Дослідження також показали зв'язок між травматичним народженням і затримкою розвитку, включаючи синдром дефіциту уваги та аутизм. Фактично, підраховано, що принаймні 80 відсотків дітей із затримкою розвитку мають історію важких пологів. Це не дивно, оскільки під час народження череп і хребет немовляти піддаються значній стискаючій силі. Коли пологи у матері сповільнені або важкі, це може призвести до довготривалих наслідків для нервової системи.

Своєчасне втручання має вирішальне значення, коли йдеться про обмеження психологічних наслідків родової травми. У міру того, як дитина росте, потрібно буде вирішувати проблеми поведінки, навчання та розвитку. У таких дітей проактивний підхід може значною мірою допомогти запобігти серйознішим психологічним проблемам.

Висновок. Ознайомившись з інформацією та проаналізувавши її, я можу висловити свою думку щодо впливу процесу народження на психіку дитини. Я вважаю, що сам процес народження є дуже важливим для матері, і тим більше для самої дитини, оскільки саме від нього залежить здоров'я, психічний стан та подальший розвиток дитини. Тому під час періоду вагітності потрібно виконувати всі поради та рекомендації лікарів, якщо є страх перед пологами, то необхідно піти на прийом до психолога, щоб пологи пройшли легко і успішно для Вас та Вашої дитини.

Мороз Ольга Сергіївна
аспірантка кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
E-mail: olha.s.moroz@lpnu.ua

ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ЕФЕКТ АРТ-ТЕХНІК В ПЕРІОД ВІЙНИ

З початком повномасштабного вторгнення, все населення нашої країни стикнулось з викликом. Для того щоб зберегти власне життя та життя близьких, потрібно було акумулювати всі наявні психологічні ресурси та мобілізувати організм, реагувати швидко та впевнено. Та з часом, наші психологічні можливості почали зменшуватись, що призводило до емоційний гойдалок, підвищення тривожності, відчуття безпорадності.

Одним з методів, за допомогою якого можна вдаватись до корекції стресових станів, є метод арт-терапевтичного втручання. Арт-терапія – це терапевтичний напрямок, який використовує різні форми творчого процесу, щоб допомогти візуально передати думки та почуття, збільшити якість самовираження, зменшити стрес, адаптуватися до змін і підвищити відчуття психологічного благополуччя. Цей напрямок може бути застосований для людей будь-якого віку, включно з дорослими, які стикнулись з ураженням емоційної, когнітивної чи фізичної сфери. Метод адаптується під запити як цивільного населення, внутрішньо-переміщених осіб, так і ветеранів.

При роботі з психологічною реабілітацією ветеранів, за допомогою методів арт-терапії, найбільшою ефективністю відрізняється групова робота. Для ветеранів бойових дій, арт-терапія надає можливість вираження почуттів і переживань, які складно вербалізувати. В умовах відірваності від сім'ї та бойових побратимів, відвідування групи, де є можливість спілкування з людьми, які мають схожий життєвий досвід, ділячись історіями за допомогою малюнків та слів, може приносити полегшення, завдяки відчуттю спільності та підтримки. Невербальні вияви творчості і реакції оточуючих на них, можуть покращити соціальні зв'язки в групі та зменшити рівень фрустрованості і прочуття провини.

Як форма психотерапії, арт-терапія допомагає ветеранам залучатись до комунікації та екологічно повертатись до власних травматичних спогадів, зменшувати рівень стресу та симптоми станів, пов'язаних з травмою. Через арт-техніки, психологи заохочують військових до рефлексій та роздумів про відображення особистості в символіці їх власних творчих проявів.

В умовах психоневрологічного диспансеру, арт-терапевтичні групи, які є частиною програми реабілітації військових, мають на меті покращити актуальний стан учасників групи, дати можливість відреагувати емоції та почуття, створити невимушену та комфортну атмосферу, в якій, через малювання або ліплення, військові зможуть відновлювати відчуття власної гідності та автономності. Окремо хочу зазначити, що надзвичайно важливим, в проведенні таких груп, є давати можливість вибору, не обмежувати в матеріалах, формах роботи та мінімально сугестувати в інтерпретаціях, для того щоб учасники

змогли відновити відчуття внутрішньої свободи та самоцінності. Пацієнти можуть використовувати художні матеріали таким чином, щоб підняти несвідомий зміст, виразити почуття та відкрити компетенції шляхом самодослідження, в присутності терапевта. В той час, коли самодослідження відбувається через художні матеріали, відкривається можливість для словесних психотерапевтичних втручань, тож застосування арт-технік може бути допоміжним для будь-якого доказового методу психотерапії.

Серед технік, які можна використовувати в умовах відкритої групи, варто відзначити ізотерапію, яка найчастіше викликає мінімум опору (зокрема, малювання ресурсного місця, граттаж, монотипія), роботу з природною глиною, моделювання з тіста чи фольги, метод мандал.

Для проживання людиною травматичного досвіду, неунікним є використання образів та метафор, для вираження пережитих почуттів. З нейробіологічної точки зору, область мозку, яка кодує та обробляє переживання травми, це та сама область, яка контролює несвідоме та творче залучення. Таким чином, сенсорна та невербальна природа арт-терапії може природно активувати праву півкулю. Щоб сприяти інтеграції обох півкуль мозку, арт-терапевти ставлять акценти на концентрацію уваги, комунікацію та логічне розуміння, через процес створення мистецтва. Стимуляція правої півкулі сприяє сенсорному досвіду, тоді як ліва півкуля активується через вербальне обговорення. Урівноваження вербальних і невербальних процесів підтримують нервову інтеграцію та зменшують рівень стресу. Використання художніх матеріалів посилює кінестетичну та соматичну взаємодію.

В процесі малювання, активуються нейрони, які можуть створювати структурні зміни через увімкнення генів. Цей процес зміцнює нейрони в мозку, та покращує нейропластичність.

Висновки. Арт-терапія є широкодоступним та ефективним методом реабілітації та подоланні психологічних наслідків війни. Він може сприяти процесу побудови довірливого контакту між клієнтом і терапевтом, а також розвивати здатності до довірливого самовираження безпечним, невербальним та екологічним способом. В процесі реабілітаційних груп з військовими, арт-терапія виконує функції зменшення рівня тривожності, вербалізації травматичного досвіду, психосоціальної підтримки, відновлення самооцінки та почуття власної гідності. Окрім того, використання арт-технік позитивно впливають на нейрофізіологію мозку людини.

Назар Юрій Орестович
аспірант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
E-mail: nazargeorge@yahoo.com

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Питання посттравматичного зростання в останній час все частіше стає предметом наукових досліджень психологів. Це викликано гострою для психологічної практики необхідністю у визначенні того, що служить підставою для внутрішньої рівноваги і благополуччя особистості. Вчені намагаються відповісти на питання про те, з яких компонентів складається посттравматичний ріст, які особистісні аспекти лежать в його основі, які соціально-психологічні фактори є визначальними у виникненні даного феномену, а також яким чином це бере участь в регуляції поведінки та як можна допомогти людині у вирішенні проблеми подолання складних життєвих ситуацій у посттравматичному періоді, зокрема під час війни.

Війна як складне суспільно-політичне явище, що носить характер збройного протистояння та військового конфлікту, зазвичай характеризується проявами крайньої агресії під час ескалації бойових дій, руйнуваннями життєво важливої інфраструктури, переживанням втрати та горя, тому безумовно вважається важкою психотравмуючою подією.

Під травматичною подією згідно визначення травми за DSM-5 розуміється «результат експозиції до смерті чи загрози смерті, серйозного поранення або його загрози, сексуального насилля або його загрози, що може реалізуватись у такі способи: безпосередньо пережити, бути свідком травматичної події, дізнатись про пережиття травми родичем або близькою людиною, експозиція до відразливих деталей травми, зазвичай у часі виконання професійних обов'язків».

Травматичні події можуть виступати предикторами розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) – гострої довготермінової реакції на стрес, що супроводжується гіперзбудливістю, повторюваним проживанням подій, порушеннями сну, пізнавальних психічних процесів та емоційної регуляції. Однак, фокусування на аспектах травми лише в ключі невротичних розладів може сприяти стигматизації, нівелюванні ресурсного потенціалу психіки, знецінення важливих переосмислень та позитивних змін, що відбуваються в житті людини. За даними американських вчених розповсюдженість ПТСР у військових варіює від лише 3-5% до 10-20%, за даними українських фахівців цей показник знаходиться в межах 10-15% серед військовозобов'язаних. Виникає питання: що відбувається у посттравматичному періоді з іншими людьми, адже здебільшого психіка мобілізує власні ресурси на опрацювання складних життєвих ситуацій, а у процесі онтогенезу та філогенезу демонструє, що після кризи зазвичай настає зростання – інший важливий аспект переживання травми.

Р. Тедескі та Л.Калхун визначають посттравматичне зростання (ПТЗ) як концепцію позитивних психологічних змін, що виникають в результаті боротьби з дуже складними та стресовими життєвими обставинами, які становлять значні виклики для адаптаційних ресурсів особистості і способів переосмислення індивідом власного світогляду. Дослідники вказують, що в процесі ПТЗ вдосконалення людини відбуваються у важливих сферах життя і реалізуються у таких напрямках як: підвищення цінування життя, духовні зміни, мобілізація особистісної сили, наповнення стосунків з людьми новими сенсами, поява нових можливостей. С. Джозеф відзначає такі головні виміри ПТЗ: життєва філософія (позитивні зміни в системі цінностей та пріоритетів), стосунки (зміцнення міжособистісних відносин та ефективної комунікації), погляд на себе (підвищення рівня рефлексивності та самопізнання).

Відтак, виходячи з евдемонічного підходу у концепції К.Ріфф щодо вимірів психологічного благополуччя таких як навички самоприйняття, автономність індивіда, позитивні стосунки з оточенням, навички управління середовищем, постановка життєво значущих цілей та особистісне зростання, можна припустити, що феномен посттравматичного зростання є дотичним та взаємопов'язаним аспектом благополуччя особистості.

Висновки. Враховуючи стресогенність та дестабілізуючий вплив на психіку, переживання психологічної травми, в тому числі травматичних подій, пов'язаних із війною, є неабияким викликом для людини і вимагає потужної мобілізації внутрішніх ресурсів особистості для забезпечення психологічного благополуччя. Психологічні підходи до дослідження психотравмуючих подій в контексті винятково деструктивного впливу на особистість виявляються недостатніми в сучасних реаліях соціального, економічного, геополітичного розвитку суспільства, тому з'являються нові підходи до розуміння особливостей природи переживання травматичних подій та їх наслідків в посттравматичному періоді, зокрема концепція посттравматичного зростання. Питання взаємозв'язку компонентів посттравматичного зростання та вимірів психологічного благополуччя є перспективним напрямком наукових пошуків, вирішення якого зможе значною мірою розширити розуміння ресурсних можливостей та адаптаційних механізмів психіки.

Настенко Владислава Вадимівна

студентка групи ПСПС-22з

кафедри теоретичної та практичної психології

Національного університету «Львівська політехніка»

E-mail: vladanastenko2000@gmail.com

Галян Ігор Михайлович

професор кафедри теоретичної та практичної психології

Національного університету «Львівська політехніка»,

доктор психологічних наук, професор

E-mail: ihor.m.halian@lpnu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ УСПІШНОЇ СІМ'Ї В УЯВЛЕННЯХ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сім'я, як одна з базових складових розвитку та існування особистості має надзвичайно великий вплив на розвиток, зміцнення та формування психіки обох партнерів. Сім'ї відводиться особливе місце у процесі формування нової соціальної одиниці, яка є однією із найважливіших складових частин створення сучасного суспільства.

Проблематику сім'ї, зокрема виявленням чинників, що сприяють успішному шлюбу, досліджували В. Захарченко, О. Кізь, Ф. Кочкарова, Г. Кошонько, О. Тарновська, Л. Гозман, М. Земська, О. Кляпець, Т. Зінкевич-Куземкіна, В. Ткаченко та інші. Констатовано, що в сучасній психологічній науці сім'я розглядається як мала соціальна група людей, яких поєднує або наявність шлюбу, або кровна спорідненість, де всі члени соціальної групи перебувають в межах певного побуту, матеріального чи морального поля. Для сімейного укладу є характерними певні правила взаємодії, традиції чи певні риси особистості, які постають набутими в межах постійної тісної взаємодії в межах сім'ї.

Шлюб є досить відповідальною подією. Можливо тому відсоток розлучень такий високий. Злиття двох життів в єдину сім'ю іноді закінчується не дуже добре, навіть у тих ситуаціях, коли здається, що дві людини створені одна для одної. Сама сім'я є універсальним інститутом із різними формами. Вона вважається ядром чи стрижнем суспільства з функціями, які не можуть бути повторені жодним іншим інститутом. Стабільність та успіх сім'ї та шлюбу в класичному розумінні відноситься до балансу інтересів, цінностей, що ведуть до формування та підтримання стабільної та послідовної поведінки всередині сім'ї та між подружжям.

Сьогоднішня молодь не схожа на жодне інше покоління. На відміну від багатьох інших людей, вони розвиваються у високотехнологічному та швидкоплинному світі, що створює для них великий тиск. Як жодне інше покоління, сучасні молоді люди стикаються з унікальними труднощами та досвідом, сильно піддаються впливу Інтернету та соціальних мереж. Це суттєво змінило уявлення студентської молоді про речі, події, сформувало певні установки щодо уявлень про сім'ю та чинники її успішності.

Попередні емпіричні розвідки засвідчують, що в уявленнях сучасної молоді щаслива та успішна сім'я це та, в якій обоє партнерів розуміють одне одного, переживають сексуальну задоволеність, симпатизують одне одному, сповідують спільні цінності тощо. Важливим є спільне проведення часу, відчуття емоційного комфорту, відкритість та щирість. Щасливою та успішною молоді люди вважають сім'ю, яка є матеріально забезпеченою.

Визначено провідні психологічні фактори, що формують уявлення про успішну сім'ю серед сучасної студентської молоді, а саме:

1. «Бажання будувати з людиною майбутнє на основі відчуття комфорту, благополуччя, впевненості у партері як опори для себе». Йдеться про відчуття впевненості, безпеки поряд із людиною (до якої є глибокі почуття, та впевненість що партнер буде підтримувати, турбуватись про іншого, а також буде чудовим батьком, матір'ю).

2. «Бажання проявляти власну контактність, сексуальність із привабливим, діловитим партнером». Йдеться про бажання людини бути відвертою, ніжною, щирою поряд із партнером, в якому вона цінує його зовнішній вигляд та професійні навички.

3. «Бажання докладати зусиль щодо підтримання стосунків на основі сексуальної задоволеності та оптимізму щодо майбутнього». Йдеться про бажання докладати зусиль щодо підтримання стосунків; готовність працювати над собою у шлюбі, вибудовувати з партнером спільну діяльність на основі того, в якій мірі партнери будуть задоволені сексуально, а також їх оптимістичного ставлення щодо майбутнього.

4. «Прагнення традиційно усталеного, соціально прийнятого партнерського життя». Йдеться про бажання людини сформувати шлюб на основі довіри, терпіння, християнської моралі та того, як партнер виконує звичні побутово-домашні справи.

5. «Бажання стабільності». Тут йдеться про спрямованість людини до дотримання порядку, дотримання соціальних норм і правил, бажання певного впорядкованого життя.

6. «Ступінь відкритості на основі ставлення батьків до світу». Йдеться про рівень відкритості, щирості з іншими людьми, готовність людини до довірливих стосунків, який сформувався на основі рівня відкритості обох батьків до навколишнього світу.

7. «Відчуття сенсовності, фізична наповненість». Йдеться про сформовані і перейняті від батьків різні погляди на сенс життя та його мету, відчуття справедливості, що людина чинить правильно, а також фізичну готовність до формування сім'ї.

8. «Вміння йти на контакт». Йдеться про готовність людини йти на контакт, комунікабельність, бажання звертатися до інших людей за підтримку.

9. «Паттерни поведінки з собою, іншими на основі моделі матері». Йдеться про закладені в дитинстві ставлення, які проявляла мати до дитини та до батька дитини. На основі цього ставлення людина будуватиме відповідні очікування та поведінку у майбутньому шлюбі.

Висновки. В уявленнях сучасної молоді щасливою та успішною є сім'я в якій присутні взаємні почуття, взаєморозуміння, турбота, повага, підтримка, відкритість, щирість партнерів тощо. Визначено провідні фактори, що формують уявлення молоді про успішну сім'ю.

Новікова Жанна Михайлівна

асистент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»

кандидат психологічних наук

E-mail: zhanna.m.novikova@lpnu.ua

АНАЛІЗ ЧИННИКІВ ВИНИКНЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ КОНФЛІКТІВ

Розглядаючи ситуацію у сучасному світі, напруженість життя, його насиченість конфліктами, що супроводжуються крайніми проявами емоцій, переживань, що викликане хибним трактуванням конфлікту або дій його учасників, невмінням адекватно сприймати та інтерпретувати конфлікти, використанням неефективних форм запобігання конфліктам та їх розв'язання, породжує стрімке зростання загального рівня конфліктності сучасного суспільства, високий потенціал конфліктогенності особистості та середовища. Конфлікти негативно впливають на психічний стан, настрій конфліктуючих, загострюючи їх взаємини, викликаючи стрес, який може бути причиною десятків захворювань, психосоматичних станів, неврозів та сприяє формуванню неадекватних психологічних захистів і стереотипів поведінки. Усе це знижує працездатність і продуктивність професійної діяльності.

«Педагогічний конфлікт, – за словами С. В. Баникіної, – можна розглядати як форму, що виникає в результаті професійної та міжособистісної взаємодії учасників навчально-виховного процесу, прояви загострених суб'єктно-суб'єктних протиріч, що викликають найчастіше у них негативний емоційний фон спілкування, і передбачає конструктивний переклад зіткнення сторін конфлікту на зацікавлене усунення його причин». Таким чином, визначається сфера перебігу педагогічного конфлікту (навчально-виховний процес), активність учасників (взаємодія, в основі якої лежать суб'єктні протиріччя), емоційне тло (негативні емоції).

Характеризуючи педагогічний конфлікт, В. В. Базелюк звертає увагу на те, що відкрите зіткнення між суб'єктами педагогічної взаємодії зумовлене відсутністю взаємного обліку освітніх цілей, інтересів, мотивів, потреб, цінностей, вимог кожного з них. Для встановлення педагогічно доцільних взаємовідносин між суб'єктами педагогічної взаємодії конфлікт потребує конструктивного вирішення.

О. В. Мельничук специфіку педагогічного конфлікту бачить у відсутності «згоди у міжкультурній педагогічній взаємодії суб'єктів освітнього

процесу, у структурних підсистемах навчального закладу щодо досягнення цілей освіти та виконання соціокультурного замовлення суспільства».

М. Б. Мельник підкреслює, що «істотним в ідентифікації конфлікту як педагогічного є той вплив, який він робить на формування тих чи інших якостей особистості, на розвиток особистості».

У системі освіти знаходять своє відображення різні протиріччя, притаманні сучасного суспільства. У процесі функціонування освіти як соціального інституту виникають конфлікти, які можуть мати економічний, організаційний, політичний, етнічний, духовний характер. Для педагогічного процесу характерні процесуальні педагогічні конфлікти, в основі яких лежать протиріччя, що виникають в освітньому процесі.

Л. В. Симонова виділяє три групи педагогічних конфліктів, суб'єктами яких є учасники педагогічного процесу:

1. Конфлікти, що виникають у процесі навчальної діяльності як реакція на перешкоду для досягнення цілей навчальної діяльності. Цей тип конфліктів виникає за порушення взаємозв'язків ділового характеру.

2. «Конфлікти очікувань» – виникають у процесі навчальної та позанавчальної діяльності, як реакція на поведінку, що не відповідає прийнятним нормам відносин між педагогами та студентами, що не відповідає рівню очікувань їх по відношенню один до одного. Цей тип конфліктів виникає за порушення взаємозв'язків «рольового» характеру.

3. «Конфлікти міжособистісної несумісності» – виникають у процесі навчальної та позанавчальної діяльності через особистісні особливості викладача та студента, особливості характеру та темпераменту. Проте, як зазначає автор, конфлікти, що існують у реальному житті, не завжди представлені у вигляді одного із запропонованих типів.

Крім перелічених вище типів конфліктів, правомірним є виділення деякими дослідниками «організаційного», чи «структурного», конфлікту. Основним джерелом виникнення цього педагогічних конфліктів є недоліки в організації навчально-виховного процесу, відсутність наступності у змісті та організації навчання. С. М. Шурухт до структурних конфліктів відносить конфлікти, пов'язані з наявністю, обмеженням та розподілом ресурсів; конфлікти, зумовлені різним статусом учасників навчально-виховного процесу, їх відмінностями у правах; конфлікти, викликані наявністю всередині педагогічного колективу референтних груп, норми поведінки та інтереси яких вступають у гострі протиріччя з громадськими нормами поведінки тощо.

Конфлікти між педагогами з різним посадовим статусом пов'язані з тим, що диференціація у сфері функціонально-статусних відносин породжує соціальну нерівність, яка також провокує психологічну напруженість і може призводити до зіткнень.

Висновки. Важливою частиною у житті педагогічного колективу є соціально-психологічний клімат. Це комплексна психологічна характеристика, що відтворює стан взаємовідносин та ступінь задоволеності всіх учасників навчального процесу різноманітними факторами життєдіяльності колективу.

Особливе місце у формуванні педагогічного клімату займає характер спілкування з колегами. Визначення чинників педагогічного конфлікту і його ефективне вирішення сприяє створенню позитивного емоційного клімату в колективі і продуктивному протіканню педагогічного процесу.

Олійник Алла Вікторівна
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
кандидат психологічних наук
E-mail: oljnik_alla@ukr.net

ЖИТТЄСТВЕРДНІСТЬ ПОТЕНЦІАЛУ РЕЛІГІЙНОЇ ВІРИ У ПРОТИДІ АУТОДЕСТРУКТИВНОСТІ

Нехтування духовно-моральними цінностями, руйнування ідеалів, які висвітлюють особистості життєву перспективу, сприяє зростанню суїцидо-небезпечних настроїв у суспільстві. У сучасному суспільстві зростає чисельність самотніх, розчарованих людей, молодь не знаходить смислу життя, заповнюючи екзистенційний вакуум алкоголем та наркотиками. Життєві негаразди, безробіття, самотність, крах надій, усвідомлення безперспективності майбутнього, алкоголізм, наркоманія, зростання злочинності, меркантилізм на тлі бездуховності – така ситуація сьогодення перебуває у прямому зв'язку із суїцидальністю.

Самогубство є своєрідним варіантом відповіді на екзистенційну кризу. Суїцидент – самоневдоволена людина, перебуває у конфлікті з діючими суспільними цінностями, які не приймає його власна природа. Суспільство завжди певним чином впливає на індивіда. Реалії світу (аморальність, цинізм, боротьба за виживання) суперечать істинній людській сутності, призводять до девальвації гуманістичних цінностей, розчарування, депресії, й відтак – до самогубства. Визначальним чинником такої ситуації у світі стало послаблення віри в Бога, орієнтації на високодуховні ідеали та цінності. Виникнення психологічних проблем індивіда, зокрема суїцидальних, перебуває у прямому зв'язку із зростанням суспільної бездуховності.

Суспільство істотно впливає на суїцидальність індивідів. Будучи з ним у нерозривному зв'язку, людина не може не зазнавати його впливу: усі позитивні чи негативні суспільні процеси відображаються у її психіці. Деструктивність, яку несе сучасне суспільство, стає безпосередньою причиною відхилень у поведінці індивіда, зокрема його аутодеструктивності. Ціннісна система сучасного технократичного суспільства призвела до порушення внутрішньої гармонії багатьох людей. Втрата природної автентичності, бездуховність, хибна система цінностей, дезінтеграція суспільства, відсутність визначених моральних орієнтирів поведінки – це наслідки утилітарно-технократичної цивілізації. Усе це поглиблює внутрішні протиріччя людини, спричи-

няючи глибокі депресії і розчарування, що перебувають у прямому зв'язку з суїцидальністю. Це переконує, що нагальною життєвою необхідністю є глибоке оновлення суспільства.

Одним із найефективніших чинників протидії аутодеструктивності сучасної студентської молоді є віра в Бога з її потужним антисуїцидальним потенціалом.

У ході поглибленого теоретико-емпіричного аналізу проблеми нами було встановлено: серед віруючого студентства не було виявлено осіб з вираженою суїцидальністю; виражені суїцидальні тенденції були виявлені близько в третини невіруючих осіб; разом з тим, релігійна віра посідає вагомє місце у духовному житті сучасного українського студентства, що дає підстави стверджувати, що наше суспільство володіє потужним потенціалом протидії суїцидальності.

Західна психологія давно ґрунтовно й ефективно використовує релігію (її життєдайні основи) у психотерапевтичній, психопрофілактичній діяльності. У США, західноєвропейських країнах сформувалась пасторська психологія – галузь знань, основною проблематикою якої є шляхи ефективного психорегулятивного впливу священнослужителів на психіку людей. Ґрунтуючись на знаннях закономірностей психіки, пасторська психологія розробляє ефективні методи впливу на віруючих.

Взірцем ефективної психопрофілактики засобами релігії є логотерапія В. Е. Франкла. Немає жодної іншої такої психотерапевтичної концепції особистості, яка була б настільки особистісно вистраждана, в горнилі пекла нацистського табору. Випробувавши на собі усі жахи нацистських концтаборів, В. Е. Франкл виходив з того, що релігійна віра надавала в'язням сенсу життя навіть у жахливих умовах Освенціма і Дахау. Він писав: «...чи не слід припустити, що над людським світом здійсмається перевершуючий її світ, чий надсмісл здатний надати смислу її стражданню». Людина прагне віднайти сенс життя і переживає сприятливий для суїцидальності екзистенційний вакуум, якщо це прагнення залишається нереалізованим.

За переконанням В. Е. Франкла, людське життя за будь-яких обставин сповнене смислом, і навіть самогубець вірить у смисл, якщо не життя, то смерті. Логотерапія шукає абсолютно життєдайний смисл, який не втрачає свого потенціалу за будь-яких обставин. Саме таким є життєвий смисл, який пропонує релігія.

Наведені аргументи переконують: особистість може щасливо та гідно існувати і вберегти себе від жаги самознищення, якщо матиме надособистісний (перевершуючий її) смисл, який пропагує релігія, житиме не лише заради себе. Життя, позбавлене такого надособистісного смислу, спрямоване виключно на химерні цінності нестабільного матеріального світу, не захищене від відчаю, нудьги та песимізму – чинників, які перебувають у прямому зв'язку із суїцидальністю. Релігійна віра протидіє формуванню суїцидальних настроїв: володіє потужним зцілюючим потенціалом, рятує більшість від мук переживання екзистенційного абсурду, тривоги, особистісних розчарувань. Будучи могутньою життєдайною силою, віра в Бога інтегрує психіку

людини на основі високих екзистенційних смислів, вселяє почування безпеки, спокій та оптимізм. Ідеали релігійної віри надають психіці людини стійкості та цілеспрямованості, забезпечують її психологічний комфорт, впевненість та внутрішню нездоланність.

У цьому руслі, аналіз результатів нашого емпіричного дослідження засвідчує наявність стурбованості у середовищі сучасного студентства (причому як віруючого, так і невіруючого) падінням рівня гуманізму, толерантності, доброзичливості серед населення, зростанням рівня суїцидальності. Невимушені, ненав'язливі бесіди зі студентами з приводу використання гуманістичного потенціалу релігійної віри у профілактиці аутодеструктивності показали підтримку більшості думки, що глибинним джерелом аутодеструктивності сучасної молоді є наростання відчуженості, ворожості, агресії у міжособистісній взаємодії, надмірна егоїстична зосередженість більшості на меркантильних інтересах, й відтак – байдужості до проблем іншого, що суперечить релігійній етиці. Оскільки людина не може жити без любові, духовного спілкування з іншими – гордия, егоїзм та агресія «вбивають» її, – як стверджує Р. М. Грановська.

В унісон усьому вищезазначеному, варто підкреслити: «врятувати» стражденну душу сучасної людини від деструктивності (й відтак, і від аутодеструктивності) спроможний вітальний гуманістичний потенціал релігійної віри шляхом пробудження її «гуманістичної совісті», що сприятиме моральному вдосконаленню особистості.

Висновки. Проблема психопрофілактики суїцидальних тенденцій повинна розв'язуватись на рівні усього суспільства: шляхом прийняття та дотримання громадянами гуманістично-релігійних духовно-моральних цінностей, «пробудження» гуманістичної суспільної свідомості. Залучення до розв'язання проблеми широкої громадськості, духовенства, створення міцних гуманістичних засад навчання та виховання підростаючого покоління, розвиток та заохочення їх соціально-благодійної ініціативи, залучення до гуманістично спрямованих тренінгів, конференцій, семінарів, міжнародних духовно зорієнтованих проєктів сприятиме профілактиці жорстокості, поширення деструктивності у молодіжному середовищі, прилученню молоді до високих гуманістично-релігійних духовно-моральних цінностей, виробленню у неї потужного антисуїцидального імунітету.

Oliinyk Vladyslav
PS-11IPPO student
of Lviv Polytechnic National University
E-mail: nikoleom@i.ua

Mashchak Svitlana
Associate Professor of the Department of Theoretical and Practical Psychology
of Lviv Polytechnic National University
candidate of psychological sciences, docent

BULLYING AS A SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

Everyone living in a social community can face physical or psychological violence . This statement is especially relevant in relations between school-age children and young people. This problem should not be taken lightly. Acts of such violence, although they may sometimes have a mild form, however, can cause serious harm to the psychological health of a person, and the most terrible consequence of bullying can be suicide.

Based on my own experience, I can assure you that bullying has been, is and will be, because children's cruelty and ignorance sometimes has no limits. There was a lot of bullying in my life. I was both a victim and a clear aggressor. In addition, experts of the Ukrainian Institute for the Study of Extremism claim that bullying as a phenomenon cannot be eliminated.

Bullying is an aggressive and extremely unpleasant behavior of one child or a group of children towards another child, accompanied by constant physical and psychological influence. What are the reasons for this social and psychological phenomenon? Why do children of different age groups do it? Aggressors do not fully understand the harm and suffering they cause. Bullies think it is funny to bully a weaker child. They feel strong and "cool" by getting approval from their friends-observers. Some children bully because they themselves have suffered from violence (at home, in the sports section, in another school, college, police station). In such cases, they can take out their pain through bullying and humiliation of those weaker than themselves. In addition, by attacking someone, they protect themselves from bullying. Sometimes such children are very impulsive and cannot control their anger. In such cases, it often comes to physical violence.

Who most often becomes a victim of bullying? From my life experience, I noticed that most often the victims are children who are different in appearance, behavior or financial situation. "Newcomers" in the class are often considered "outsiders" and often become victims of bullying. It is worth saying that shy and closed to communication children become victims of bullying 2 times more often.

What does constant bullying lead to? Victims lose a sense of security, are in a state of helplessness and fear, lose self-respect and interest in learning. Bullying provokes anxiety and depressive disorders, suppresses immunity, can lead to eating disorders (anorexia, bulimia) and suicidal thoughts. According to research in Finland, children who have been victims of harassment are 4 times more likely to be suicidal than their peers who have not been bullied.

Very often, others clearly ignore bullying because they think that a conflict has just broken out between children, but bullying has signs and types. The main signs of bullying are systematic and the presence of three parties (aggressors, victims and observers). Bullying is divided into physical, psychological, economic, sexual and cyberbullying. I have been under the pressure of psychological bullying for some time, and I can assure you that it is more terrible for me than any other option from the list of possible. Excessive aggression, self-loathing because of inability to do something. These things killed my personal value, respect for myself, and desire to make new acquaintances. Over time, I got rid of this problem because I became stronger than those who showed aggression towards me.

Conclusion. Bullying is a social and psychological phenomenon, the main features of which are harassment, systematicity and the presence of three parties (aggressor, victim and observer). Bullying is divided into physical, psychological, economic, sexual and cyberbullying. In my opinion, bullying should be strictly combated. Aggressors should be responsible for their actions, and victims should receive qualified help and protection. This problem should be shouted about, children need help. Currently, an information campaign "Cross out bullying" is being conducted in our country, organized by UNICEF with the support of the German government. The core of the campaign is a website where schoolchildren and parents can find information about bullying, its consequences and possible means to overcome this problem. In fact, I am very proud of my country, because I really see the work on this issue and I myself try to help "victims" of bullying.

Олійник Ганна

аспірантка кафедри теоретичної та практичної психології
Національний університет «Львівська Політехніка»
E-mail: hanna.i.oliinyk@lpnu.ua

«СИНДРОМ ПРОВИНИ ВЦІЛЛОГО» В УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Почуття провини і «синдром провини вціллого», а також природа переживання цих феноменів, є актуальною темою наукової психології, особливо нині, в час повномастабної війни Росії проти України. Наразі велика кількість населення України було вимушено виїхати зі своїх домівок в пошуках безпеки та спокою. Тікаючи від жахів війни, вони опинилися в фізичній безпеці, проте психологічно зустрілися з непереносимим почуттям вини за те, що вцілили та виїхали, напротиагу іншим, тим хто лишилися в гарячих точках. В реаліях російсько – української війни, в психотерапевтичному полі, ми спостерігаємо посилення цього психічного явища, тож наша *мета* – розглянути його специфіку.

«Синдром провини вціллого» як тема досліджень виникла після Другої світової війни, коли було виявлено, що люди, які пережили концтабори, воєнні дії або катастрофи, масово страждали від почуття провини. Психологів та

психіатрів зацікавив цей феномен (Елі Візель, Бруно Беттельгейм, Моріс Поро) і в процесі досліджень, вчені дійшли висновку, що уцілілі страждали від самозвинувачення, мали сумнів чи заслуговують на життя, відчували на собі соціальний тиск і вважали, що мають нести покарання за те, що вижили.

Сам термін *survivor guilt syndrome* було введено у 1960-х роках психологом В. Нідерландом. В його роботі «Наслідки переслідування: синдром уцілілого – душевне вбивство» вперше було узагальнено причини появи даного синдрому. А саме: гостре переживання страху смерті або близькості до смерті, невизначеність у міжособистісних стосунках і контактах, тривале існування в стані безправності або неможливості вибору, натиск громадськості, клевети та звинувачення, що лунають зі сторони, неможливість захистити себе.

Крім синдрому провини вцілілого, розгляньмо й ширші аспекти психологічного феномену переживання провини. Адже дослідженням почуття провини займалися багато науковців. Зокрема, Д. Ангер розглядав провину як емоцію, в основі якої лежить негативне ставлення до себе, самозвинувачення, пов'язане з усвідомленням або вчиненням негативної дії, або порушенням власних моральних принципів. Е. Хіггінс визначає почуття вини також як сильну емоцію, яка може характеризуватися переживанням тривоги, неспокою, напруженням, заклопотаністю, загрозою, передчуттям небезпеки або біди.

Переживання почуття провини може супроводжуватися наступними симптомами: безсоння, неспокій, абстиненція, різкі зміни настрою, депресія, невпевненість, апатія, психосоматичні захворювання, тривога та надмірна збудженість. Таким чином, психологіки та психотерапевти здебільшого розцінюють почуття провини як деструктивний психологічний феномен, який заважає людині вільно жити, любити і творити. Всі перераховані раніше симптоми вказують на переживання почуття провини, можуть проявлятися частково, почергово або водночас і, на думку В. Нідерланда, в довгостроковій перспективі ведуть до «синдрому вцілілого».

Ключовим моментом, який єднає всі бачення провини, є те, що в центрі знаходиться соціально-психологічна складова даного феномену. Іншими словами, почуття провини прив'язане до переживання себе в контексті стосунків з іншими. Також найчастіше воно детерміноване соціальною групою, в якій перебуває людина, культурними та часовими контекстами.

Очікування, які соціум пред'являє індивіду під час війни, є дуже високими і часами не відповідають реальним виборам людини. Так, переміщені особи можуть зазнавати суспільної критики і тим самим, посилювати елементи аутоагресії в проживанні почуття провини. Страждання від засудження, неможливість бути почутим та прийнятим, стають основою для переходу від почуття провини у «синдром вцілілого». Відповідно, з часом симптоматика посилюється, адаптація до нової реальності порушується і людина занурюється у синдром вцілілого.

Провина є частиною соціального буття людини і по суті, для самого індивіда є спробою побачити себе і свої дії зі сторони. Поглядом суспільства, в контексті обставин, подій та вчинків, які були здійснені. Почуття провини не

може існувати поза стосунками з іншими, а отже, є частиною самоусвідомлення себе як соціального індивіда.

Таким чином, це явище стосується категорії моралі та моральності. Його вносять до емоцій вищого порядку. Д. Осьюбел висунув три передумови розитку емоції провини: 1) прийняття загальних моральних цінностей; 2) їх інтерналізація – погодження з власними критеріями моралі; 3) схильність до самокритики. З. Фройд назвав почуття провини видом моральної тривоги – «тривогою совісті».

Переживання почуття провини є багатокомпонентним і може нести в собі:

- емоційний компонент (самопригноблення, переживання страждання, пригніченості, жалю, каяття);
- когнітивний компонент (усвідомлення невідповідності реального Я до ідеального Я, спроба глобального аналізу власного вчинку);
- мотиваційний компонент (бажання виправити або змінити сформовану ситуацію або поведінку);
- психосоматичний компонент (індивідуальна фізична реакція тіла на переживання почуття провини)

Висновки. Тож, почуття провини – це суміш комплексу переживань, в основі яких може лежати страх осуду, що приводить до вчинення аутоагресії. Воно провокується і посилюється соціальними нормами та ставленням оточення до вчинків людини. Так, якщо люди, які є внутрішньо чи зовнішньо переміщеними, зазнають пригноблення, критики чи негативної оцінки від оточення, це може посилити почуття провини і призвести до синдрому вцілілого, який нині класифікується як форма посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Відповідно до цього, необхідні подальші глибокі вивчення феномену провини і синдрому вцілілого в поточних українських реаліях, щоб розробити ефективну підтримуючу терапію для осіб, які зіштовхнулися з даною проблемою.

Орищин-Буждиган Лідія Степанівна

доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»

кандидат психологічних наук

E-mail: lida.oryshchyn@gmail.com

ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У СИТУАЦІЇ РИЗИКУ: ОСНОВНІ ПРЕДИКАТИ

Умови сучасності характеризуються неухильним ростом ситуацій ризику у суспільному, соціальному та особистому житті. Важливо знати, розуміти та вивчати на більш детальному рівні психологічні показники, котрі впливатимуть на те яке рішення буде прийнято у ризикованій ситуації.

При прийнятті такого рішення значна увага приділяється тому, яким є моральний аспект даної ситуації і у залежності від нього оцінюється

ймовірність передбачуваних можливих наслідків. Оскільки, переважно процес розрахунку та вибору поміж цінностями моральними та матеріальними є обтяжливим та важким, то практично неможливо зробити раціональний вибір поміж грошима, часом, особистою безпекою, та сакральними цінностями, такими як: життя, честь, віра.

Одним з найважливіших моментів при прийнятті ризикованого чи безпечного рішення є емоції, котрі переживаються у даний момент часу. Особливого значення під час прийняття рішення в ситуації, коли невідомо як саме вона може вирішитися, набуває почуття жалю. Щоб уникнути ти жалю особа приймає ризиковане рішення захищаючись від цієї емоції. У ситуації коли дійсність виявляється гіршою від того як передбачалося, не виникає почуття жалю після рішення, а тільки полегшення від того, що все що можна було зробити було зроблено.

Найкращим та найбільш бажаним емоційним станом при прийнятті рішення у непевній ситуації був би стан нейтрального настрою. Хоча, переважно, цей нейтральний стан є ідеальним та дуже рідко трапляється у дійсності. Важко віднайти у людини такий момент часу, коли б вона не переживала жодних емоцій. Т.Тишка переконує, що люди часто використовують емоції, здійснюють вплив на почуттєву сферу для того щоб схилити інших до прийняття вигідних рішень. Наприклад, для того щоб опонент чи партнер прийняв позитивне рішення у спільній справі йому дарують подарунки та хвалять його, щоб емоційно наблизитися, чи роблять компліменти. У рідкісних випадках коли бажаним є негативне рішення, стараються розізлити, викликати негативні емоції, збільшуючи тим самим емоційну дистанцію. При цьому людям набагато легше високо позитивно оцінити досягнення та поступ емоційно-близької особи виключно в тих галузях які не є особисто близькими. Коли потрібно прийняти рішення про спільні дії, високо оцінити поступ емоційно близької особи у галузі власного функціонування, ми будемо у більшій мірі схилитися до заниження оцінки такої діяльності, декларуватимемо негативні думки з цього приводу, оскільки перевага у важливій галузі близької особи загрожує нам особисто.

Результати досліджень свідчать про те що, жінки у більшій мірі схильні до ризику у ситуації, котра викликає у них слабші емоції на противагу чоловікам. Молоді особи прагнуть до переживання більшої міри та інтенсивніших емоцій і ризик часто стає джерелом таких емоцій, ця вікова категорія у найбільшій мірі задіяна у прийнятті ризикованих рішень.

Висновки. Отже, у ситуаціях прийняття рішень, коли не відомо напевно яким саме чином вони можуть вирішитися, прийняття рішень залежатиме від емоційного стану особи, також вагомий вплив на таке рішення матиме стать та вік.

Партико Неоніла Вікторівна
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
кандидат психологічних наук, доцент
E-mail: voloshyna2010@ukr.net

ГЕШТАЛЬТ-ЦИКЛ ЗМІН У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ЗМІН В ОРГАНІЗАЦІЇ

У програмі соціально-психологічного супроводу змін в організації вважаємо доцільним використовувати концепції циклу контакту в гештальт-підході (E. Nevis, 1987; С. Гінгер, 2002) як модель супроводу. В процесі супроводу організації використовують цикл контакту Дж. Зінкера або «гештальт-цикл змін» (D. Zinker, 1977).

Основними етапами цього циклу виділяють:

- 1) відчуття-сканування (збір даних, пошук інформації, обмін інформацією, орієнтація, перегляд старих способів дії);
- 2) усвідомлювання-концептуалізація (аналіз, оцінка актуальної ситуації, діагностика, ідентифікація сильних сторін і основних проблем, обмін інформацією для створення загального бачення проблемної ситуації, осмислення загального бачення бажаного майбутнього);
- 3) мобілізація енергії-планування (пошук способів максимального залучення персоналу; ідентифікація критеріїв досягнення загальної картини бажаного майбутнього, підтримка ідей і пропозицій, визначення відмінностей, конфліктів або конкуруючих інтересів, планування інтервенцій, ідентифікація можливих рішень, розставляння пріоритетів);
- 4) дія-рух («розморожування» індивідів або груп, експеримент, просування рішення, здійснення);
- 5) контакт-досягнення загальної мети (взаємний вплив, інтеграція змін в систему організації, реалізація потреби організації);
- 6) завершення-моніторинг і асесмент (оцінка, осмислення процесу і досвіду, асиміляція досвіду бажаних досягнень і небажаних результатів);
- 7) вихід-закінчення («святкування перемоги», зниження інтересу до проблеми та завдань, що стояли раніше, готовність до нового досвіду і нових рішень).

Звертаючись до переривань циклу змін або опорів в гештальт-підході, важливо пам'ятати, що в будь-якій системі існують сили, спрямовані як на зміни, так і на підтримання сталості, що робить опір змінам передбачуваними. Опір в гештальт-підході розглядається не тільки як блок, але і як необхідна умова руху по циклу. Якщо він не є пасивним пристосуванням (звичкою), укоріненим з досвіду минулого, то напевно обслуговує потребу, яка змінами не задовольняється. До опору в гештальт-підході підходять як до ресурсу енергії та креативності, тому що він припускає наявність певного інтересу до того, чому він чинить опір. Тому в процесі навчання і консультування організації необхідно фасилітувати «поєднання» множинних реальностей (потреб, перспектив)

для створення нової, дійсно такої, що поділяється (загальної) фігури (бачення), завдяки якій з'являється і зростає енергія для руху вперед. У гештальт-підході до опору ставляться з цікавістю, можливо, навіть – із задоволенням при зустрічі з ним, поважаючи його функцію саморегуляції системи і цінуючи енергію, яка в ньому міститься. Скоріше варто насторожитися, якщо опір процесу не спостерігається. Можливо, в цьому випадку зміни проводяться «в стороні» від основних потреб організації (або якогось з її рівнів).

Ігнорування опору або спроби «зламати його в боротьбі» за допомогою прямої конфронтації в надії надати прискорення руху по циклу приведуть тільки до посилення опору. Одним з найкращих способів «трансформації» опору з перешкоди змінам у їх можливість – це «слухати» опір, і навіть його ампліфікувати. Питання людей, скарги, занепокоєння допоможуть визначити фазу циклу змін. Для здійснення змін необхідно, щоб більшість людей, критично налаштованих по відношенню до тієї чи іншої зміни, погодилися з ідеєю змін. Відповідно до теорії парадоксальних змін А. Бейссера, зміна відбувається не тоді, коли хтось намагається стати тим, ким він не є, а коли він стає усвідомленим щодо того, ким він є. Зростання усвідомлення, вираження всіх наявних думок і ставлення до змін, формування єдиного уявлення про необхідність змін можливо здійснити в процесі соціально-психологічного супроводу змін та тренінгової роботи з персоналом, що здійснюється у руслі гештальт-підходу.

Висновки. Основне завдання, що реалізовується в рамках програми супроводу змін, в основі якої лежить ця модель, – це допомагати організації як системі в проходженні повного циклу, не пропускаючи ту або іншу фазу. Дана програма покликана сприяти формуванню групової ідентичності, отожднюванню членів організації із цілями, цінностями й культурою організації, створенню партнерського союзу керівництва й співробітників підприємства, досягненню загального розуміння змістів і ресурсів змін, підвищенню продуктивності менеджерів в аспекті підтримки змін і управління опором.

Перець Каріна Юріївна

студентка 2-го курсу

кафедри теоретичної та практичної психології

Національного університету «Львівська політехніка»

E-mail: rinaros12@gmail.com

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЙ

Як відомо, емоційний стан персоналу впливає на функціонування організації. Тому його покращення може сприяти підвищенню інтелектуальної активності, від якої залежить позитивна зміна ефективності праці.

Умови праці передбачають статичне виконання певних дій, часто в сидячому положенні з використанням ПК та різних гаджетів. Це деструк-

тивно впливає на психо-емоційний стан людини, тому особливо *актуальним* стає пошук ефективного засобу для врегулювання ситуації.

Сьогодні організації поступово практикують різні методи забезпечення емоційного комфорту персоналу: безкоштовні перекуси, медичне обслуговування, домашні улюбленці в офісах та ін. Але частіше спостерігається віддалений метод роботи, тому важливо самотійно піклуватись про свій стан.

Метою роботи є висвітлення можливості впровадження фізичних вправ для персоналу організацій як корисного засобу для врегулювання емоцій.

Вплив фізичної активності на емоції досліджували вчені різних вікових періодів, до найсучасніших українських представників можна віднести Цигановську Н., Божедай Н., Матійків І., Мосейчук Ю., Павлова Ю. та ін.

Матійків І. М стверджує, що одним з проявів емоцій є тілесні реакції. Їх можна використати для емоційної самодопомоги. Елементарні навички роботи з тілом можуть слугувати дієвим способом управління емоціями.

Перший крок до покращення емоційного стану – це диференціація емоцій. В цьому допоможе класифікація Керолла Ізарда, який виділив 11 базових емоцій. Пропонуємо об'єднати ці знання з сучасним дослідженням вчених із Фінляндії Lauri Nummenmaa, Enrico Glelean, Riitta Hari та Jari K. Nietanen, які склали кольорову карту локалізації емоцій – від «гарячих» зон до «холодних».

Знаючи локалізацію емоції, яку ми відчуваємо, можна підібрати правильну фізичну вправу, та налагодити емоційний стан у перервах між роботою. Це можна запропонувати від імені організації власному персоналу як рекомендації.

Наприклад, осередок радості найінтенсивніший в тілі біля верхівки голови. Можна порекомендувати динамічні вправи, які ніби тягнуть тіло ввверх: стрибки, наприклад зі скакалкою, махи руками, висіння, підтягування на турніку, кидання м'яча в кільце або забивання його у ворота, танцювальні елементи, стрейчинг.

Якщо емоція здивування гальмує діяльність, вводить на довгий час в ступор, то допоможуть вправи на струшування тіла. Аби цей осередок здивування з голови розсіявся по всьому тілу можна зробити вправи на лімфу. Струсивши кожен частину тіла, особливо кінцівки, можна закінчити комплекс стрибками на кожній нозі та на двох, не відриваючи носки від землі.

Гнів та лють часто залишаються придушеними, що може призводити до соматичних та психічних проблем, аби цього запобігти можна ввести в перервах між роботою такі динамічні фізичні вправи як віджимання, танцювальні елементи, швидка ходьба, стрибки із скакалкою, помірні силові навантаження, біг, елементи боксу. Якщо ж мета урівноважити дану емоцію слід обирати спокійні елементи йоги, глибокого дихання, медитації, ходьби. Важливо урівноважувати роботу верхньої і нижньої частини тіла, аби послабити лють, яка локалізується в верхній і залучати саме нижню частину.

Залежно від діяльності організації, персонал часто змушений робити щось огидне через силу. З цією емоцією важко впоратись, але базуючись на її локалізації можна запропонувати вправи на шию. Також огида локалізується

в шлунково-кишковому тракті, тому допоможуть вправи на прес, планка, нахили тіла з верхнього положення вперед\назад, вліво\вправо, стрейчинг.

Так як локалізація презирства та зневаги саме в голові, важливо буде задіяти шию, також можна зробити масаж черепа голови. Зважаючи на «холодні зони» корисно звернути увагу на стегна та ноги, це можуть бути присідання, випади, легкі силові навантаження на нижню частину тіла.

Горе-страждання гостро відчувається головними болями та поколюваннями, тому тут важливо використати вправи на шийний відділ. Інтенсивний осередок знаходиться в грудній клітці, тому підійдуть підтягування, віджимання, силові навантаження на верхню частину тулубу. Також варто приділити увагу «холодним» зонам кінцівок. Особливо доречними будуть присідання, випади, силові навантаження на ноги та руки.

У працівників колективу часто гостро відчувається емоція сорому. Пропрацювати її допоможуть танцювальні елементи, стрейчинг та ті вправи, які дарують відчуття гармонії з тілом, доречними будуть вправи що задіють плечовий відділ, розпрямляють хребет. Часто є відчуття палаючих щік, тому можна промасажувати обличчя.

Інтерес, збудження можна спроектувати та підсилити завдяки фізичних, вправ які включають в себе кілька етапів, це можуть бути вправи на координацію, елементи на турніку, бруси, стрибки в довжину, біг.

Емоцію провини ми часто придушуємо, тому важливо дати їй волю. Це можна зробити через прес, присідання, планку, помірні силові навантаження, віджимання, підтягування, стрибки з скакалкою, біг, бокс. Осередок цієї емоції тілесно локалізується в грудній клітці, тому важливо її залучати, наприклад, при поворотах тулубом, нахилах.

Дихальні вправи та базові, циклічні вправи для відволікання, наприклад присідання, прес допоможуть пропрацювати емоцію страху, жаху. Обов'язковим при цьому буде включення вправ де залучається грудна клітка та шия: повороти тулубом вправо-вліво, вверх-вниз, колові рухи зігнутими в ліктях рук, кругові оберти голови, та розтягування ший.

Висновки. Отже, одним із засобом покращення емоційного стану персоналу організації можуть стати фізичні вправи. Опираючись на дослідження вчених, які створили карту локалізації емоцій у тілі організація може створити рекомендацію працівникам з доцільно підібраними активностями для ефективної самопомоги. Це стане передумовою для покращення функціонування не лише окремих робітників, а й усієї організації.

Плаксієнко Ірина Леонідівна
керівниця психологічної служби
Полтавського державного аграрного університету,
доктор філософії, доцент.
irinaplaksienko@gmail.com

СТВОРЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНО КОМФОРТНОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ СІМЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ НА ТЕРИТОРІЇ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Відповідно до Рішення Ради національної безпеки і оборони України «Про введення в дію плану оборони України та Зведеного плану територіальної оборони України» від 24.02.2022 пріоритетним напрямом діяльності закладів освіти є забезпечення психологічної стійкості учасників освітнього процесу, які страждають під час воєнних дій на території України.

В умовах війни професійна діяльність працівників психологічної служби зі збереження психічного здоров'я усіх учасників освітнього процесу та формування умов їх психологічного благополуччя стала надзвичайно важливою.

Особливу увагу психологічна служба Полтавського державного аграрного університету, яка складається з практичного психолога та двох соціальних педагогів, приділяє викладачам та студентам, які щоденно з великим фізичним та психологічним перевантаженням виконують волонтерську роботу. Але найбільш уразливою групою, що потребує постійного соціального захисту та пильної уваги психологічної служби стали внутрішньо переміщені особи, які тривалий час, починаючи з лютого місяця 2022 року проживають на території нашого університету. Полтава наразі є відносно безпечним містом для проживання, тому тільки в нашому університеті знайшли прихисток близько 500 осіб з Сумської, Донецької та Харківської областей, майже в кожній з більше 200 сімей є діти.

На початку воєнного конфлікту психологічною службою ПДАУ було розроблено цілісну програму піклування про психічне здоров'я та психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб та їх дітей, які перебувають на території нашого університету, основні завдання якої були: створення психологічно комфортного середовища на території університету для формування спільних терапевтичних груп, проведення просвітницьких та профілактичних заходів серед ВПО за участю студентів та викладачів університету; організація групових розвивальних та ігрових занять з дітьми ВПО; залучення внутрішньо переміщених осіб до волонтерської діяльності та соціального життя університету з метою налагодження нових соціальних зв'язків.

За участю різних структурних підрозділів університету (адміністративно-господарської частини, підрозділу з організації виховної та іміджевої діяльності), студентського самоврядування та волонтерів у «Культурно-мистецькому корпусі» №5 було виділено приміщення для проведення різнопланових заходів з соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб: зона для проведення розвивальних занять сімей з дітьми з застосуванням

методів арт-терапії (ізо- та музотерапія, пісочна та казкотерапія); зона для фізкультурних та танцювальних занять, різноманітних рухових ігор відповідно до вікових категорій дітей; зона для роботи психологічної служби з дорослими (проведення різних активностей: тренінгів, вебінарів, тематичних, зустрічей з представниками колективу ПДАУ).

За активної участі викладачів і студентів проведено мастер-класи з «інтуїтивного малювання», виготовлення свічок із воску та формування Великоднього кошика, інтерактивний захід до Дня міста «Полтава в малюнках» та багато ін. Оскільки гра це необхідна складова і ознака щасливого дитинства, діти внаслідок таких занять набагато швидше знаходять собі друзів, повертаються до урівноваженого емоційного стану.

Тематичні та практичні заняття представників психологічної служби з ВПО стали прекрасним майданчиком для надання матеріалів для дієвої психологічної самопомоги: як допомогти своїй дитині під час воєнних дій, правила поведінки у бомбосховищі, правила піклування про себе, наслідки травмуючих подій для нервової системи, робота з емоціями під час війни. Для сімей ВПО ефективно діє вайбер-група «Наші діти».

Дуже корисними є групові тренінгові заняття, які проводить психологічна служба під назвою «П'ять хвилин для себе» стали прекрасним майданчиком для тематичних бесід з представниками викладацького складу університету, волонтерами та ПВО з опануванням методів аналізу свого емоційного та фізичного стану і подолання стресу, засвоєння дихальних та оздоровчих практик на саморегуляцію і відновлення життєвого потенціалу.

Без вихідних працює «Кімната психологічного розвантаження» для превентивного та терапевтичного втручання практичного психолога у вигляді індивідуального та групового консультування. Будь хто має змогу звернутися за телефоном, домовитись про консультацію та отримати невідкладну психологічну допомогу.

В результаті таких занять утворився дієвий колектив ВПО, який активно допомагає нашим волонтерам у пакуванні гуманітарної допомоги, залучається до громадського життя університету, долаючи наслідки відчуття ізольованості та незахищеності.

Висновки. Створення сприятливого, психологічно комфортного середовища для внутрішньо переміщених осіб на території нашого університету дозволяє психологічній службі ПДАУ ефективно вирішувати покладені на неї завдання з підтримки психічного здоров'я, забезпечення їх психологічної стійкості та благополуччя в умовах війни.

Поверляк Тетяна Ігорівна
студентка групи ПСПС-22з
кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
E-mail: tetyanapoverlyak@gmail.com

Галян Ігор Михайлович
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
доктор психологічних наук, професор
E-mail: ihor.m.halian@lpnu.ua

ФАХОВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ В СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОЕФЕКТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

Самоефективність особистості майбутнього фахівця ми трактуємо з позиції принципу суб'єктності як суб'єктне утворення, що формується та розвивається у нього в ході життя, самореалізації у різних видах та активності, насамперед у навчальній та професійній діяльності. Саме у самоефективності виявляється суб'єктність майбутнього фахівця. Самоефективність задає певний простір втілення його суб'єктності, визначаючи можливості самопрояву, самовизначення, саморозвитку в процесі навчання у вузі та залучення до психологічної професії.

У нашому дослідженні структура професійної самоефективності здобувачів вищої освіти, які навчаються за спеціальністю «практичний психолог», операціоналізована з позицій компетентнісного підходу з виокремленням таких компонентів: спеціальна, соціально-психологічна, інструментальна, знаннева, особистісна компетентність та компетентність у вирішенні практичних ситуацій.

Компетентність представлена як характеристика, яка дається людині в результаті оцінки ефективності/результативності його дій, спрямованих на розв'язання певного кола значущих для цієї спільноти задач/проблем. Знання, навички, здібності, мотиви, цінності та переконання розглядаються як можливі складові компетентності, але самі по собі ще не роблять людину компетентною. Компетенції – певна сфера, коло питань, які людина уповноважена вирішувати.

Показано, що під час навчання у закладі вищої освіти простежується позитивна динаміка готовності до виконання різних видів діяльності практичного психолога закладу освіти. Проте більш змістовнішою ця готовність простежується під час аналізу готовності до конкретних ситуацій.

Отримані результати за методикою Т.І. Васильєвої «Вивчення особливостей професійної самоефективності майбутнього педагога-психолога» засвідчили, що близько 20,3% респондентів демонструють незадовільний рівень *поінформованості про професію* психолога, а 17,8% у багатьох висловлюваннях дають негативно-невизначену оцінку. Аналіз отриманих

даних свідчить про те, що кожен третій здобувач вищої освіти так чи інакше не зацікавлений у майбутній професії психолога у закладах освіти.

Проте 62% досліджуваних демонструють оптимальний рівень поінформованості про майбутню професію психолога у поєднанні з позитивно-амбівалентним ставленням. Водночас, визначили себе через компонент «Я-психолог, Я-майбутній психолог, Я-майбутній спеціаліст» лише 4,3% досліджуваних. Вважаємо, що відносно невисокий відсоток визначення себе як «Я-психолог» у бакалаврів пов'язаний з недостатньою залученістю майбутніх фахівців до професійного спільноти, що не формує почуття приналежності до психологічної спільноти та почуття професійної солідарності. Додаються до цього і труднощі, з якими сьогодні стикається психолог системи освіти. Йдеться про недостатню розробленість інструментарію та належних умов роботи, а почасти і не достатнє розуміння з боку адміністрації, батьків функції психолога в системі шкільної освіти. Додається до цього і надмірні очікування адміністрації щодо результатів роботи психолога. Проте вагомим залишається фактор невисокого статусу психолога в системі освіти (не останню роль тут відіграє і розмір зарплати) та низька психологічна культура населення.

Узагальнені результати дослідження *оцінки інструментальної компетентності* засвідчують позитивну динаміку готовності до виконання всіх видів діяльності психолога закладу освіти. Максимальну готовність здобувачі демонструють за напрямом «корекційно-розвивальна робота», а мінімальну – за напрямом «організаційно-посередницька функція» та «науково-дослідна діяльність». Отже, заклад вищої освіти більшою мірою орієнтує майбутніх спеціалістів на реалізацію функції допомоги.

Упродовж навчання в закладі вищої освіти спостерігається позитивна хоч і нестабільна динаміка за всіма ситуаціями з якими доводиться працювати практичному психологу. Мінімальні значення відповідають здобувачам вищої освіти 1 та 3 років навчання, максимальні – 5 року навчання. Основний спад впевненості у своїй професійній компетентності спостерігається на 3-му році навчання – середині навчання у закладі вищої освіти.

Упродовж усіх років навчання максимальні значення спостерігаються за позицією «робота зі старшокласниками», що пояснюється особистим досвідом та знанням психології юнацького віку. Мінімальні значення досліджувані демонструють за позиціями «робота з дітьми раннього віку», «робота з педагогами та адміністрацією». Можна припустити, що заклад вищої освіти меншою мірою і недостатньо орієнтує майбутніх практичних психологів на взаємодію із даними категоріями учасників освітнього процесу.

Аналіз даних за тестом «Загальна самоефективність» (В.Ромек, В.Шварцер, М.Єрусалем) засвідчує таке. Третина здобувачів вищої освіти вірять у свою успішність незалежно від ситуацій (високий рівень загальної самоефективності). Понад дві третини здобувачів вищої освіти вважають себе в міру успішними людьми (середній рівень загальної самоефективності). Менше 5% респондентів оцінили себе як неуспішних (низький рівень загальної самоефективності). Для цієї групи досліджуваних характерна велика загальна дисперсія значень (від 8 до 40 балів). Це свідчить про неоднорідність складу групи, підвищений характер самооцінювання.

Висновки. Отже, під час навчання у закладі вищої освіти простежується позитивна динаміка готовності до виконання різних видів діяльності практичного психолога закладу освіти. Проте більш змістовнішою ця готовність простежується під час аналізу готовності до конкретних ситуацій. Певні труднощі майбутні практичні психологи закладу освіти переживають стосовно соціально-психологічної та спеціальної компетентностей, що відображає рівень поінформованості про майбутню професію.

Подкопасва Єлизавета Денисівна
магістрант

кафедри теоретичної та практичної психології
Національний Університет Львівська Політехніка
E-mail: yelyzaveta.podkopaieva.mpsps.2021@lpnu.ua

Орищин-Буждиган Лідія Степанівна

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національний Університет Львівська Політехніка
кандидат психологічних наук
E-mail: lida.oryshchyn@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗУМОВЛЕНІ РОЗЛАДАМИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

Розлади харчової поведінки погіршують здоров'я та психосоціальне функціонування. Ці розлади включають нервову анорексію, розлад уникнення/обмеження споживання їжі, розлад переїдання, нервову булімію, парорексію та розлад румінації.

Розлади харчової поведінки можуть бути небезпечними для життя через високий ризик самогубства, і через стигматизацію психічних розладів взагалі, так і через нерозуміння суспільством РХП люди часто відмовляються від лікування і від психологічної допомоги.

Особи з розладом харчової поведінки мають підвищений ризик психологічного стресу та психічних розладів. Дослідження показують, що від 55 до 97% людей з діагнозом розлад харчової поведінки також отримують діагноз принаймні ще одного психіатричного розладу.

Коморбідні розлади(наявність одного або декількох захворювань) часто виникають при компульсивних переїданнях. Національне репрезентативне опитування в Сполучених Штатах виявило, що серед осіб, які протягом життя страждали від розладу переїдання, поширеність супутніх була наступною: специфічна фобія (37%), соціально-тривожний розлад (соціальна фобія) (32%), великий депресивний розлад (32%), ПТСР (26%), СДУГ (20%), розлади зловживання алкоголем (21%).

Коморбідні розлади особистості також часто зустрічаються при компульсивних переїданнях: будь-який розлад особистості (29%), унікаючий розлад особистості (12%), межовий розлад особистості (10%).

Високою коморбідністю визначаються також особи з діагнозом нервова анорексія. Однак багато супутніх розладів є вторинними по відношенню до розладу харчової поведінки, і є радше набором симптомів, та зникають після відновлення ваги. Особливо це стосується коморбідного великого депресивного розладу. Таким чином, спочатку лікування повинно бути зосереджено на нервовій анорексії та схильності до самогубства.

Частими серед осіб з нервовою анорексією також є: тривожні розлади, дисморфофобія, депресивні розлади, обсесивно-компульсивний розлад. Національне репрезентативне опитування в Сполучених Штатах підрахувало, що 56 відсотків пацієнтів з нервовою анорексією протягом життя мали принаймні один супутній психічний розлад, а 34 % мали три або більше супутніх розладів. Опитування показало, що великий депресивний розлад був найпоширенішим супутнім розладом. Спільні чинники впливу можуть бути поштовхом деяких супутніх захворювань, включаючи тривожні та депресивні розлади. Так, початок нервової анорексії часто супроводжується розладами настрою або вживанням психоактивних речовин протягом життя. І навпаки, тривога або розлади контролю імпульсів зазвичай передують нервовій анорексії.

Нервову анорексію можуть супроводжувати прояви, які недостатньо виражені, щоб відповідати критеріям розладу особистості, але тим не менш викликають дистрес і погіршують функціонування, до них належать: перфекціонізм, компульсивність, нарцисизм.

Схожу картину можемо спостерігати і в осіб з нервовою булімією, зазвичай вони також мають інші розлади протягом життя. Однак успішне лікування нервової булімії часто усуває такі супутні захворювання, як тривога та депресивні розлади, бо вони зустрічають власне не як коморбідність до булімії, а радше як її наслідок.

Супутні розлади протягом життя, які зазвичай спостерігаються при нервовій булімії, включають: депресивні розлади, тривожні розлади, розлади, пов'язані з прийомом речовин, ПТСР.

Також варто зазначити, що життєвий досвід, наприклад переживання жорстокого поводження в дитинстві може мати наслідком булімію та супутні депресивні розлади, тривожні розлади та межовий розлад особистості.

Особам з нервовою булімією притаманні такі риси, як: імпульсивність, перфекціонізм, компульсивність та нарцисизм. Особистісні риси можуть проковувати зміни особистості у пацієнтів з нервовою булімією, що складається з емоційної дисрегуляції та імпульсивності, емоційного гальмування та уникнення міжособистісного спілкування, а також перфекціонізму та досягнення.

Висновки. Отже, розлади харчової поведінки викликають занепокоєння, оскільки вони часто пов'язані з іншими психологічними чинниками, і зазвичай недостатньо лікуються. Більшість осіб з РХП протягом життя мають принаймні один супутній психічний розлад. Найпоширеніші розлади, які

виникають разом із розладами харчування, включають: розлади настрою, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і розлади пов'язані з травмами, вживання психоактивних речовин, розлади особистості, сексуальна дисфункція, несуйцидальні самоушкодження, а також думки про самогубство і суїцидальні дії. Кожен наявний психічний розлад повинен бути діагностований, враховуючи, що РХП може впливати на когнітивні функції, емоції та міжособистісні відносини, а також через наслідки для лікування.

Пятак Анастасія Олександрівна

студентка 2-го курсу магістратури

кафедри теоретичної та практичної психології

Національного університету «Львівська політехніка»

E-mail: iamsherlocked031199@gmail.com

Ткалич Маріанна Григорівна

професор кафедри теоретичної та практичної психології

Національного університету «Львівська політехніка»

доктор психологічних наук, професор

E-mail: marianna.h.tkalych@lpnu.ua

КОГНІТИВНІ ФІЛЬТРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Протягом свого життя особистість піддається впливу соціальних стереотипів і неусвідомлюваних установок, які можуть провокувати виникнення когнітивних фільтрів – систематичних помилок мислення, які перешкоджають адекватному оцінюванню себе, оточуючих та актуальних життєвих подій. Наявність когнітивних фільтрів провокує неадекватне оцінювання життєвих змін та може занижувати рівень психологічного благополуччя індивіда.

Когнітивні фільтри – це систематичні відхилення у мисленні та поведінці, які регулярно виникають у певних ситуаціях. Це своєрідні лінзи мислення, які видозмінюють інформацію з оточуючого світу. Дане поняття одними з перших запровадили Д. Канеман і А. Тверські на початку 1970-х років.

Когнітивні фільтри отримали істотну розробку і прикладне застосування в когнітивно-поведінковій психотерапії. За А. Бекем, проблеми індивіда виникають із спотворень реальності, які засновані на дисфункціональних відношеннях, що з'являються внаслідок хибного наочіння в процесі когнітивного розвитку і мають характер «автоматичних думок», які виникають рефлекторно і представляються людині правдоподібними.

А. Бек виділяє ряд когнітивних фільтрів, такі як персоналізація, біполярне мислення, переконання «повинності», надгенералізація, спотворення, пов'язані з довільними висновками та винесення глобальних оцінок у вигляді вибіркового абстрагування, які були описані ним як характерні для

депресивних станів. А. Фріман, Р. ДеВольф і Н. Остер згодом визначили ряд додаткових когнітивних фільтрів

А. Елліс пояснював ірраціональні переконання як жорсткі емоційно-когнітивні зв'язки, які мають характер абсолютного наказу та не відповідають реальності. Вчений виявив чотири категорії таких ірраціональних переконань: установки повинності; катастрофічні установки, які призводять до надмірного перебільшення негативних наслідків подій; низька толерантність до фрустрації, тобто нездатність справлятися з життєвими труднощами; оцінювання і критика себе та інших.

У рамках когнітивно-поведінкової парадигми психологічне благополуччя розглядається як вивчена поведінка на основі раціональних інтерпретацій особистістю свого життя та оточення і конструктивних дій для підкріплення позитивних переживань.

Позитивні та негативні переживання людини є результатом її оцінки ситуації та наслідком того, як вона бачить себе та інших. Таким чином негативні переживання безпосередньо пов'язані з ірраціональними установками та когнітивними фільтрами, які здатні негативно забарвлювати і, відповідно, знижувати рівень психологічного та суб'єктивного благополуччя особистості.

З метою визначення рівня співзалежності когнітивних фільтрів і психологічного благополуччя особистості чоловіків та жінок раннього дорослого віку було проведено емпіричне дослідження, у якому приймало участь 70 респондентів раннього дорослого віку, серед яких 36 осіб жіночої статі та 34 особи чоловічої.

Задля досягнення поставленої мети було використано наступні психодіагностичні методики: Шкала дисфункціональних відношень А. Бека – А. Вейсмана; Методика діагностики ірраціональних установок А. Елліса; Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація С. В. Карсканової); Шкала суб'єктивного благополуччя Ferrudet-Badoux A., (М. В. Соколової).

Згідно з результатами емпіричного дослідження, більша частина респондентів мають наявний високий та середній рівень прояву когнітивних фільтрів, серед яких число представниць жіночої статі вище за представників чоловічої статі.

Рівень психологічного благополуччя є, також, в більшості високим та середнім, при чому високий рівень присутній в більшості у представників чоловічої статі.

Відповідно до результатів рангового коефіцієнту кореляції Спірмена, був виявлений статистично значущий зв'язок між показниками дисфункціональних відношень (за теорією А. Бека), ірраціональних установок (за теорією А. Елліса) та рівнем суб'єктивного та психологічного благополуччя особистості, яке виражене низкою критеріїв (за теорією К. Ріфф).

Співставляючи результати проведених кореляційного та порівняльного аналізів, варто наголосити на тому, що прояв та вираженість когнітивних фільтрів жіночої статі є більшою з огляду на нижчий рівень їх психологічного благополуччя. Це свідчить про те, що жінки більше схильні до різного роду ірраціональних установок, когнітивних спотворень, аніж чоловіки, що

може деструктивно впливати на рівень їх психологічного благополуччя, судження щодо власного життя та ситуації задоволеності та комфорту.

Висновки. Отримані результати дають підстави для підтвердження наявності впливу вираженості когнітивних фільтрів на рівень психологічного благополуччя особистості, закономірностей даного впливу у представників жіночої та чоловічої статей. Цей факт відкриває можливості для подальших досліджень, які матимуть на меті значно поглибити знання про феномен когнітивних фільтрів, їх вплив на життя та діяльність чоловіків та жінок раннього дорослого віку, їх бачення власного життя та рівня психологічного благополуччя.

Ребізант Юлія

магістрант кафедри теоретичної та практичної психології

Національного університету «Львівська Політехніка»

E-mail: yuliia.rebizant.mpspsz.2021@lpnu.ua

Хазратова Нігора Вікторівна

професор кафедри теоретичної та практичної психології

Національного університету «Львівська політехніка»,

доктор психологічних наук, професор

E-mail: nigora888@ukr.net

ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ РАННІХ ШЛЮБІВ

В умовах війни у юнаків та молоді актуалізуються тривожні переживання, тому закономірно загострюються мотиви пошуку захисту та безпеки. Це спонукає кожного з них до пошуку партнера, утворення шлюбних пар та сімей, в межах котрих молодь створює психологічно безпечне і захищене середовище. Тому закономірно зростає кількість ранніх шлюбів, утворених юнаками та юнками 17-19 років. І хоча вони також виконують певні психологічні функції, вони також становлять собою фактор ризику для самих партнерів. Часто-густо юнаки/ юнки не досягають особистісної та емоційної зрілості на момент укладення раннього шлюбу і виявляються не готовими до обов'язків, які накладає на людину сім'я.

Як показало емпіричне дослідження, шкала задоволеності шлюбом утворює зв'язки зі шкалами закоханості, стосунків у батьківській сім'ї, екстернальності та інтернальності локусу контролю та доброзичливості. Високі показники задоволеності шлюбу пов'язані з високим рівнем закоханості, гіршими стосунками у батьківській сім'ї, більш інфернальним та менш екстернальним локусом контролю та вищим рівнем доброзичливості.

Також виявлено зв'язки між сумлінністю та такими шкалами як екстернальність локусу контролю та авантюризм. Високі показники сумлінності пов'язані з більш екстернальним локусом контролю та нижчим рівнем авантюризму. Доброзичливість пов'язана з стосунками у батьківській сім'ї та

закоханістю: чим гіршими були стосунки у батьківській сім'ї досліджуваного та чим більш закоханим він є, тим вищим стає рівень доброзичливості. Шкала інтернальності локусу контролю утворює зв'язки зі шкалою закоханості та шкалою стосунків у батьківській сім'ї. Інтернальний локус контролю пов'язаний з вищим рівнем закоханості та гіршими стосунками у батьківській сім'ї. Стосунки у батьківській сім'ї ж у свою чергу корелюють із закоханістю. Гірші стосунки у батьківській сім'ї пов'язані з вищим рівнем закоханості.

Статистично значущі відмінності між представниками громадянський (незарєєстрованих) та зарєєстрованих шлюбів виявлено лише по шкалі відкритості досвіду. Представникам зарєєстрованих шлюбів притаманний вищий рівень відкритості досвіду. Між чоловіками та жінками статистично значущі відмінності виявлено за шкалами сумлінності, екстернальності локусу контролю та авантюризму. Жінкам притаманний вищий рівень сумлінності, вищий рівень екстернальності локусу контролю та нижчий рівень авантюризму, ніж чоловікам.

За результатами кластерного аналізу, було виділено два кластери. Представникам першого кластеру притаманний вищий рівень задоволеності шлюбом, нижчий рівень відкритості досвіду, вищий рівень доброзичливості, нижчий рівень екстернальності локусу контролю, вищий рівень інтернальності локусу контролю, гірші стосунки у батьківській сім'ї, вищий рівень закоханості. Представникам другого кластеру притаманний нижчий рівень задоволеності шлюбом, вищий рівень відкритості досвіду, нижчий рівень доброзичливості, вищий рівень екстернальності локусу контролю, нижчий рівень інтернальності локусу контролю, кращі стосунки у батьківській сім'ї, нижчий рівень закоханості. Показники сумлінності, екстраверсії, нейротизму та авантюризму у представників обох кластерів є приблизно однаковими.

Висновки. Усе це свідчить про необхідність спеціальної уваги суспільства до ранніх шлюбів, а також потребу в психологічній профілактиці конфліктів та криз між особових стосунків у шлюбних парах (як зарєєстрованих, так і незарєєстрованих), утворених юнаками та юнками.

Рева Олена Миколаївна

доцент кафедри психології особистості та соціальних практик

Київського університету імені Бориса Грінченка

кандидат психологічних наук, доцент

E-mail: o.reva@kubg.edu.ua

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЯК ПОКАЗНИК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Дослідження основних аспектів психологічного здоров'я особистості в умовах війни є одним з актуальних завдань вітчизняної психології. Розуміючи психологічне здоров'я як динамічну рівновагу між індивідом та середовищем,

сьогодні особливо важливо пізнати складові цієї системи та допомогти українцям оволодіти навичками її відновлення. В рамках гуманістично-екзистенційної психології психологічне здоров'я визначається здатністю особистості адаптуватись до реальних мінливих умов у поєднанні з самореалізацією і саморозвитком. Виокремлюючи в структурі психологічного здоров'я когнітивний, емоційний, ціннісно-мотиваційний та поведінковий компоненти ми провели дослідження компонентів психологічного здоров'я студентської молоді в Україні (Власенко І., Фурман В., Рева О., Канюка І., 2021, 2022).

На нашу думку, виняткова роль в структурі психологічного здоров'я належить поведінковому компоненту, який виконує функції організації, регуляції, забезпечення цілісної взаємодії інших компонентів. Поведінковий компонент в структурі психологічного здоров'я являє собою результуючий, інтегральний рівень прояву взаємозв'язку всіх інших компонентів психологічного здоров'я – когнітивного, емоційного та ціннісно-мотиваційного. Поведінковий компонент може виступати інтегральним показником психологічного здоров'я взагалі, оскільки відображає наявність або відсутність адаптації особистості до різноманітних, інколи стресових та травмуючих, факторів життя. Він відображає особливості соціально-психологічної адаптації, яка відбувається шляхом моделювання власної поведінки як індивідуальної стратегії та ситуативної тактики з метою досягнення бажаного результату, а характеризується – усвідомленням необхідності змін відносин індивіда з середовищем. Його показниками є адаптованість – узгодженість вимог соціального середовища та особистісних тенденцій; реалістична оцінка індивідом себе і дійсності, особистісна активність, гнучкість, соціальна компетентність та високий рівень стресостійкості. З іншого боку, показниками психологічного неблагополуччя виступатимуть дезадаптація, неприйняття себе та інших, наявність захисних бар'єрів у осмисленні життєвого досвіду, недостатня гнучкість, тенденція до відходу від вирішення проблем.

Під час дослідження проявів поведінкового компоненту психологічного здоров'я нами було вивчено комплекс проявів соціально-психологічної адаптації та її інтегральні показники: адаптація, інтернальність, прийняття інших, самоприйняття, емоційна комфортність і прагнення до домінування. В результаті дослідження було виявлено домінуючий високий рівень прояву показників адаптації та значну кількість показників у зоні невизначеності, що може вказувати на соціально-психологічну адаптованість студентів. За результатами дослідження студентів можна охарактеризувати як пристосованих до існування в суспільстві відповідно як до його вимог, так і до власних потреб, мотивів та інтересів. Вони приймають себе, мають високу самооцінку, задоволені власними особистісними характеристиками.

У студентів виражена особистісна потреба у спілкуванні, взаємодії та спільній діяльності, тобто вони схильні приймати інших. Вони є досить визначеними у ставленні до оточуючої дійсності та людей, про це свідчать середні значення рівня емоційного комфорту. Шкала внутрішнього контролю представлена середніми та високими показниками. Отже, переважна більшість студентської молоді схильна брати на себе відповідальність за події

власного життя, результати діяльності, що свідчить про інтернальний локус контролю. Схильність до домінування виявляється на середньому рівні, а отже, у опитаних є прагнення до лідерства, керівництва у вирішенні проблем та розв'язання особистісно значущих завдань за рахунок оточуючих.

Показники дезадаптації у більшій частині респондентів зафіксовано у зоні невизначеності та низьких значень, зокрема дезадаптивність, неприйняття себе, емоційний дискомфорт, зовнішній контроль, схильність до підпорядкування.

Оцінка результатів дослідження за інтегральними показниками соціально-психологічної адаптації дозволяє побачити переважання певної тенденції. Так, на високому рівні розвитку у студентів домінують показники адаптації, самоприйняття, прийняття інших. Емоційна комфортність, інтернальність та прагнення до домінування переважають на середньому рівні прояву. Це свідчить про достатній рівень соціально-психологічної адаптації молоді як значущий аспект їх психологічного здоров'я.

Висновки. Отже, ми можемо говорити, що до початку військових дій в Україні студенти характеризувались достатнім рівнем соціально-психологічної адаптації. Перспективним напрямком подальшої роботи є вивчення динаміки змін в особливостях проявів компонентів психологічного благополуччя молоді. Дослідження рівня соціально-психологічної адаптації студентів в умовах військового часу створить умови для пошуку ефективних інструментів відновлення їх психологічного здоров'я.

Руда Роксолана

студентка кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
E-mail: nikoleom@i.ua

Мащак Світлана Остапівна

доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
кандидат психологічних наук, доцент
E-mail: svitlana.o.mashchak@lpnu.ua

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В УМОВАХ КРИЗИ: ТЕОРІЯ І РЕФЛЕКСІЯ ДОСВІДУ

Кожен психолог усвідомлює те, що емоційно складні життєві ситуації різноманітні як саме життя людини. Основні види криз, яких не може оминати особа – це кризи розвитку, стосунків; станів душі, втрат, сенсу життя, морально-етичні кризи. При вивченні проблеми травмуючих (критичних) ситуацій часто використовується поняття «життєвої кризи» або «кризової ситуації». Життєва криза – це поворотний пункт життєвого шляху, що виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого замислу. Криза як стан

людини при блокуванні її цілеспрямованої життєдіяльності в даний момент розвитку, а особливо, в умовах воєнних дій, насильства загострюють почуття та емоції людини. Психологи вважають, що в ситуації кризи під час опанування стресового стану людина переживає певний вид фізичного і психологічного перевантаження. Емоційна напруга і стреси ведуть до оволодіння новою ситуацією або до зриву і погіршення виконання особою життєвих функцій. У вітчизняній і зарубіжній психологічній літературі існує безліч класифікацій, які можна охарактеризувати як травмуючі (критичні) ситуації. Також психологи виділяють два види криз залежно від того, які можливості вони залишають для людини в її подальшому житті. Криза першого виду може серйозно ускладнити реалізацію життєвого замислу, проте зберігається можливість відновлення перерваного кризою перебігу життя. З такого випробування людина може вийти, зберігши життєвий замисел і свою самототожність. Криза другого виду робить реалізацію життєвого замислу неможливою. Результат переживання такої неможливості – модифікація самої особистості, її переродження, прийняття нових цінностей, нового власного «Я». Кризи можуть бути власне психологічними, котрі пов'язані з особистісними змінами. Також кризи, які не є витоками внутрішніх трансформацій, їх спонукають зовнішні стимули – переїзди, війни, революції, катастрофи. Кризова ситуація виникає тоді, коли людина зіштовхується з перешкодами в реалізації важливих життєвих цілей і не може впоратися з цією ситуацією за допомогою звичних засобів. Її динаміка розвивається за двома напрямками: як особистісний – внутрішній конфлікт, що формується, обґрунтований характерологічними особливостями особи і з'являється першим, незалежно від благополучної зовнішньої ситуації; лише потім внутрішня конфліктна напруженість психіки починає видозмінювати форми поведінки і спілкування, створюючи причини для погіршення зовнішньої ситуації і перебудови її в конфліктну, аж до стресової. Ситуаційний – з'являється у вигляді цілого ряду несприятливих зовнішніх дій, психотравмуючих стимул-реакцій, невідразно працюючих захисних механізмів психіки, низьку толерантність по відношенню до емоційних навантажень.

Сьогодні психологи пропонують арсенал засобів для подолання криз: тренінгові заняття, семінари «Когнітивно-поведінкова терапія у роботі з дітьми», «Психологічна допомога в кризових ситуаціях», індивідуальне та групове консультування студентів, учнів, педагогів, викладачів та різних груп населення. У всіх вікових групах населення в умовах війни присутні страх, тривожність, синдром відкладеного життя, а у школярів та студентів низька мотивація навчання. Особливо вчителів хвилює питання як проводити онлайн-урок, коли лунає тривога і як організувати учнів після її завершення, коли значна частина учнів не готова включатись в навчальний процес; як батькам подавати інформацію про війну в Україні дітям різного віку; як реагувати на переживання учнів, щодо участі батьків у воєнних діях; якою має бути психологічна допомога педагогам, матерям та дітям. Іноді люди просто хочуть, щоб їх вислухали і підтримали (багато негативу, заздрість – чому у Вас немає бойових дій, вже три дні не лунали сигнали тривоги)). Загаль-

новідомим проявом негативних емоційних станів є порушення картини сну: деякі люди відносно швидко засинають, але прокидаються вночі або зовні звичайний нічний сон може не давати освіжаючого ефекту. Можуть порушуватися також апетит і травлення, загострюватися хронічні захворювання. Люди, котрі не відвідували лікарів до моменту кризи, активно починають лікуватися, знаходити у себе різні захворювання. Інші ознаки кризи – фізична та психічна втомленість без особливих на це причин, апатія, млявість відчуттів, м'язова напруга та хворобливі відчуття, викликані нею, часті мігрені, болі в спині, шиї і плечах, спостерігаються розлади функцій уваги і пам'яті. Найтипівішими емоційними реакціями в стані кризи є тривога, гнів, сором, вина, депресія.

Висновки. Поведінковими реакціями під кризи є нав'язливі думки, активізація примітивних захисних механізмів особистості: проекція, витіснення, заперечення, ізоляція. Високий рівень тривожності заповнює свідомість людини, примушуючи вірити страхітливим думкам, які при звичайних ситуаціях просто не сприймаються. Кризова ситуація породжує протиріччя, сприяє розвитку девіантної поведінки. Виникає протиріччя образу «Я» у момент відчуття «втрати себе» і «знаходження себе», протиріччя смислів і їх змісту. Внутрішньо особистісні протиріччя супроводжуються «переживанням-подоланням» ведуть до трансформації особистості.

Савка Ірина Мар'янівна

доцент кафедри теоретичної і практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»

кандидат психологічних наук, доцент

E-mail: iryna.m.savka@lpnu.ua

СИНДРОМ ТОГО, ХТО ВИЖИВ У ПРАЦІВНИКІВ «МИРНИХ» ОРГАНІЗАЦІЙ У ВОЄННІЙ ЧАС

У психології війни давно описаний феномен, який був названим «синдромом того, хто вижив». Суть цього синдрому полягає у глибокому і тривалому психологічному дискомфорті, пов'язаному з почуттям провини, постійному обдумуванні того, «чому він(вона), а не я», забороні собі переживати радісні почуття, зокрема закохуватися, чи займатися будь-якими приємними мирними справами. Цей синдром більше описаний в учасників безпосередніх військових дій, котрим вдалося просто вижити, а особливо тим, кому вдалося вижити неушкодженим.

Найгостріше він проявлявся після завершення бойових дій. Такі люди соромилися приходити на зустрічі з побратимами, зустрічатися з родичами загиблих, навіть тоді, коли вони ціною власного життя виносили поранених чи померлих з поля бою і проявляли чудеса мужності і винахідливості під час воєнних дій. Люди соромилися носити заслужені нагороди. Описані також

випадки коли щось подібне переживали батьки і найближчі родичі, зокрема дружини загиблих не тільки під час війни, але і у мирний час. При цьому зазначається, що робота на когнітивному рівні, як правило, не допомагає. Консультуючи людей, що під час масштабних воєнних дій в Україні, я все частіше зустрічаюся з тим, що подібний феномен проявляється у клієнтів, що працюють в організаціях, не пов'язаних з безпосереднім обслуговуванням воєнних дій. При цьому цей синдром виявляється як у чоловіків, так і жінок. Цілком можливо, що це пов'язане з великими географічними розмірами України, залученістю великої кількості людей у волонтерські активності, з особливостями сучасної війни, коли якась частина території, за винятком повітряних тривог, веде практично мирний спосіб життя.

Не зважаючи на те, що президент і інші урядовці неодноразово наголошували на важливості підтримання економіки в країні для можливості перемоги і виживання країни, такі люди все одно не можуть позбутися руйнуючого почуття провини. Вони намагаючись максимально часу присвячувати основній роботі, у вільний від робіт и час не дозволяють собі ні відпочити, ні отримувати задоволення, ні подбати про фізичний комфорт родини, на зразок того, щоб провести якісь ремонтні роботи у власному домі. А у випадку нагальної необхідності такого ремонту відмовляють собі у тому, щоб купувати якісні і дорожчі матеріали, які вони раніше використовували у ремонтах в мирному житті. Їм постійно видається, що ці гроші краще було б використати на донати. Вони розповсюджують свої надмірні вимоги на оточення і таким чином порушують соціальні контакти. Цікавим є те, що ті, хто найгостріше переживає подібні проблеми, у відповідь на запитання — «Скільки грошей ви витрачаєте на допомогу ЗСУ?», або «Скільки часу ви присвячуєте волонтерству?» часто спочатку губляться, а потім починають виправдовуватися, що вони так виснажуються, що не мають на це сили. А про гроші вважають, що не можуть відбирати у членів родини, за яких вони відповідальні, останніх коштів у такі непевні часи. При цьому вони, як правило, ніколи не замислювалися над тим, що у їх сприйнятті воєнної реальності існує такий когнітивний дисонанс між тим, що вони роблять насправді і тим, що вважають стосовно того, як потрібно поводити себе під час війни. Вони звертаються з приводу проблем у спілкуванні з близькими і, на початку, переконані, що психолог має навчити їх як спонукати до змін оточення.

Були й випадки, коли люди навпаки, всі вільні кошти і весь вільний час віддають на добротність, не дозволяючи собі жодних приводів для радощів і доводячи себе до повного виснаження і проявів клінічної депресії. Нерідко вони звільняються з роботи і позбавляють себе і родину засобів до існування, виправдовуючи це тим, що йде війна. Потім вони дивуються тим змінам, які сталися з ними, адже вони повністю раптом збайдужіли до всього і ледарують лежачи у ліжку із поглядом, що нічого не бачить, скаржаться, що «не можу заставити себе виконувати, навіть, нагальних службових обов'язків», «не можу зайнятися пошуком нової роботи». Вони переймаються виключно тим, що стали безвідповідальними, підводять співробітників і рідних. Від

цього впадають у депресію. Такі клієнти приходять із запитом, щоб відновити їх попередню активну діяльність і відповідальність, не усвідомлюючи, що власне їх попередній спосіб життя призвів їх до теперішнього стану, який є одним із симптомів виснаження.

При роботі з описаними клієнтами дійсно не вдавалося відновити їх психологічної рівноваги тільки розмовами про те, що ми маємо зберігати власні сили, пережити війну і відбудувати державу. Одним дуже важко давалися такі розмови і на супротиві, вони готові були перервати психотерапію, інші все самі розуміли, але вплинути на свої емоції не могли. В обох випадках виявилися ефективними, і допомагали в достатньо стислі терміни, методи когнітивно-поведінкової психотерапії (КПТ). Зокрема прийоми роботи з НАДами (негативними автоматичними думками), рескрипція в уяві з введенням у спогади загиблих людей. Тільки у випадках, коли при обстеженні і побудові формулювання були виявлені сильні і різноманітні негативні глибинні переконання, методів КПТ, часто виявлялося недостатньо, робота з когніціями дійсно не приносила результату, а радше викликала супротив і загрозу припинення терапії. У цих випадках добре проявили себе методи схематерапії. Особливо ефективними були сфокусовані не емоціях інтервенції, зокрема емоційно-сфокусовані образи і робота з частками методом із стільцями.

Що ж стосується запобігання виникнення проблем у персоналу, то можна порадити профілактичну психоедукацію персоналу стосовно «синдрому того, хто вижив» і стосовно екологічного розподілу активностей у часі війни. При цьому необхідно наголошувати, що різні люди по різному можуть помилятися і по різному емоційно реагувати на особливості воєнного життя. А тому у випадку виникнення нав'язливого відчуття провини звертатися за допомогою до спеціалістів.

Висновки. На завершення варто зауважити, що аналогічні до «синдрому того, хто вижив» почуття все частіше виникають і у кваліфікованих психотерапевтів, які, не помічаючи цього, схильні порушувати сеттінг, не брати оплати за терапію у людей, які причетні до воєнних дій і їх близьких. Такі дії в подальшому тільки ускладнюють процес терапії у клієнта, виснажують ресурси у терапевта і призводять до його професійного вигорання.

Не даремно у психотерапевтичному товаристві прийнято проводити на волонтерських засадах тільки роботу в режимі консультування, а при необхідності психотерапевтичних втручань залучати психотерапевтів на умовах грантових програм, чи в межах надання послуг державними структурами, коли психотерапевтам передбачається заробітна плата.

Скібарь Анастасія
студентка групи ПС-24
кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
E-mail: anastasiia.skibar.ps.2021@lpnu.ua

Новікова Жанна Михайлівна
асистент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
кандидат психологічних наук
E-mail: zhanna.m.novikova@lpnu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ В КОЛЕКТИВІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Теоретично дослідити психологічні особливості міжособистісних взаємин молодших школярів.

Міжособистісний досвід спілкування з іншими людьми, дорослими або однолітків, є фундаментом для розвитку особистості дитини, формування її самопізнання. Останнім часом це особливо привернуло увагу психологів і педагогів проблеми взаємовідносин дітей. Початкова школа – один із найважчих періодів у житті дитини, оскільки школа замінює все інше в її житті, тобто батьків, друзів. Школярі повинні навчитися будувати нові стосунки з раніше незнайомими вчителями та однокласниками. Також в цей період у дитини відбувається «криза семи років». Це криза, в період якої дитина починає вередувати, з'являється синдром гіркої цукерки, коли дитина має якісь переживання, проте не ділиться ними з оточуючими, робить вигляд що «все добре». Ця криза ускладнює якісне спілкування з викладачами, батьками та однолітками.

Молодший школяр – це людина, яка активно опановує навички спілкування. Набуття цих навичок соціальної взаємодії з групою однолітків і вміння заводити друзів є одним з найважливіших завдань розвитку на цьому віковому етапі. Для дитини важливо встановити міжособистісні взаємини між однолітками задля подальшого розвитку соціалізації в старшому віці. Особливістю молодшого шкільного віку є процес адаптації дитини до нових соціальних умов. У цей період формуються вміння вчитися і взаємодіяти. Саме в молодшому шкільному віці з'являється соціально-психологічний феномен дружби як індивідуально-виборчих глибоких міжособистісних стосунків дітей, що характеризуються взаємною прихильністю, яка базується на відчутті симпатії та безумовного прийняття іншого.

Роль батьків у встановленні дружніх зв'язків важлива і вони повинні заохочувати таке спілкування і в разі потреби втручатися, якщо ситуація вийде з-під контролю. Якщо дитина буде мати проблеми у взаєминах, то це погіршить її успішність, знизить мотивацію в навчанні, і згодом це призведе до поганої соціальної адаптації в підлітковому, а в подальшому і в юнацькому віці.

Також проблеми у встановленні соціальних зв'язків можуть призвести до виключення зі школи, ранньої злочинності, вживанню алкоголю чи сигарет, емоційних проблем, також може виникнути депресія або певні тривожні розлади.

Отже, міжособистісні взаємини – це необхідна умова життєдіяльності та повноцінного формування особистості. Вони означають взаємні зв'язки та впливи людей у процесі сумісної діяльності, яка характеризується єдністю і взаємообумовленістю процесів пізнання та спілкування людей, що беруть участь у цій діяльності. Міжособистісні стосунки дітей молодшого шкільного віку – це сукупність певних установок і цільові очікування дитини, зміст та організація їх спільної діяльності, як з однолітками так і з вчителями. Тому, формування та розвиток міжособистісних стосунків є однією зі складових організації навчального процесу. Також важливим є співпраця школи та сім'ї, оскільки без цього неможливо належним чином забезпечити нормальні умови виховання особистості дитини.

У психолого-педагогічній літературі велика кількість досліджень міжособистісних стосунків школярів присвячено емоційному розвитку, настрою в колективі (А. О. Драган, І. М. Жмайло та ін.). Вчені відзначають, що ступенем задоволеності дитини спільною діяльністю в колективі є її емоційні переваги, що виступає одним з показників міжособистісних стосунків у початковій школі. Психологічний клімат колективу – це емоційно-психологічний настрій, в якому на емоційному рівні відображаються особисті та ділові стосунки членів колективу, що визначаються їх ціннісними орієнтаціями, моральними нормами та інтересами.

Також давайте розглянемо, що таке дитячий колектив. Це об'єднання дітей, які мають якусь спільну діяльність, в даному випадку основна діяльність – це навчання. Також в школі, як ми знаємо, є декілька видів колективів. Наприклад, це навчальні, самодіяльні організації(хор, ансамблі, гуртки), товариства(книги, або спорт), об'єднання за інтересами та тимчасові об'єднання(для виконання якихось робіт). Усі вони пов'язані між собою однією метою навчально-виховної діяльності школи.

В.О.Сухомлинський говорив, що до шкільного колективу включають не лише учнів, а й педагогічний персонал. Між учнівським та вчительським колективами він не проводив різкої межі. Шкільний колектив, на його думку, – це школа громадянськості, в якій формуються якості активного громадянина, образно кажучи, це те "гніздо, з якого молодий птах вилітає у самостійний політ".

Основою виховання шкільного колективу талановитий педагог визначав такі принципи:

- єдності ідейної та організаційної основ шкільного колективу;
- керівної ролі педагога;
- багатства відносин між учнями і педагогами;
- яскраво вираженої громадянської сфери духовного життя вихованців і вихователів;
- постійного примноження духовних багатств, особливо ідейних та інтелектуальних;

- гармонії високих, благородних інтересів, потреб і бажань;
- створення і дбайливого збереження традицій, передачі їх від покоління до покоління як духовного надбання;
- ідейного, інтелектуального, естетичного багатства взаємовідносин між шкільним колективом та іншими колективами нашого суспільства;
- емоційного багатства колективного життя;
- суворой дисципліни і відповідальності особистості за свою працю, поведінку.

Також, в нашому сучасному світі актуальна тема інклюзивної освіти. Кожна людина, незалежно від стану здоров'я, фізичних чи розумових вад, має право на здобуття освіти, якість якої не відрізняється від якості освіти здорових людей.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), тільки 20% народжених дітей умовно вважаються здоровими, решта або страждають порушеннями психофізичного розвитку, або знаходяться в стані між здоров'ям і хворобою. Визнання прав такої дитини, її інтересів, потреб, допомога в процесі соціалізації та виборі професійної діяльності є дуже важливим на сучасному етапі розвитку освіти. Тому великого значення набуває така освіта, яка передбачає перебування дітей з порушеннями психофізичного розвитку разом зі здоровими однолітками.

Основними принципами інклюзивної освіти є те, що:

- усі діти повинні навчатися разом, коли це можливо, незалежно від особливих труднощів чи розбіжностей, які існують між ними;
- навчальні заклади повинні визнавати та враховувати різноманітні потреби дітей, координуючи різні типи та темпи навчання;
- забезпечення якісної освіти для всіх шляхом розробки відповідних навчальних програм, прийняття організаційних заходів, розробки стратегій навчання, використання ресурсів і партнерства з громадами;
- діти з особливими освітніми потребами повинні отримувати будь-яку додаткову допомогу, яка їм може знадобитися для успішного навчання. Вони є найефективнішим засобом, який гарантує солідарність, участь, взаємоповагу, розуміння між дітьми з особливими потребами та їхніми однолітками.

Висновки. Молодші школярі – це діти віком від 6-7 до 10-11 років, які навчаються в 1-4 класах. Основною особистісною характеристикою молодшого школяра – це прийняття й усвідомлення своєї внутрішньої позиції, що дає підстави вважати цей вік зрілим дитинством. Розвиток взаємин починається зі вступом дитини до школи. Тут вперше дитина має обов'язкову суспільно значущу діяльність (виховна), у зв'язку з чим між дітьми виникає система ділових або дружніх відносин. З перших днів одночасно виникають як дружні, так і ділові відносини, але розвиваються вони по-різному. Ділові відносини постійно будуються вчителем.

Дружні (особисті) ж відносини виникають на основі особистих переваг дітей і не мають ніяких офіційних ознак, їх структура формується хаотично. Особливості міжособистісних стосунків серед однолітків молодшого шкільного віку залежить від багатьох факторів, таких як: академічна успішність,

взаємна симпатія, спільні інтереси, зовнішні життєві ознаки, статеві ознаки, певні якості особистості.

Міжособистісні стосунки молодших школярів формуються і виявляються в процесі спілкування, яке виконує соціальну функцію регуляції поведінки. Тому при вивченні сутності цих відносин необхідно враховувати положення щодо їх зв'язку зі спілкуванням.

Химич Ірина Григорівна

доцент кафедри економіки та фінансів Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя,
кандидат економічних наук.

E-mail: khymych31@gmail.com

Химич Олена Ігорівна

лікар анестезіолог Комунального некомерційного підприємства Івано-Франківський обласний фтизіопульмонологічний центр Івано-Франківської обласної ради.

E-mail: khymych23@gmail.com

ЕКОНОМІКО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ В УМАХ РЕЛОКАЦІЇ ПІДПРИЄМСТВ

У сучасному світі все визначають зміни, які не завжди можуть бути позитивними. Проте, в своїй більшості, саме негативні зміни формують підґрунтя до нового, включаючи сюди і звичайне життя людини, й глобальні бізнес-процеси в світі в цілому.

Повномасштабна війна в Україні, яку розпочала росія, посприяла швидкому утворенню та здійсненню внутрішніх та зовнішніх релокаційних процесів для збереження бізнесу в країні. Адже, фінансово-економічна підтримка країни без підтримки функціонування власного бізнесу просто не можлива. Процедура релокації та її здійснення забезпечує держава за допомогою юридично-правового механізму, а також на основі логістики певних компаній та платформ, які здатні здійснювати такі дії. Слід розуміти, що сама по собі релокація – це свого роду певна трансформаційна процедура щодо збереження функціонування бізнесу, яка включає в себе елемент організаційно-економічної психології на основі адаптації господарюю суб'єкта до зовсім нових умов та середовища його діяльності, до того ж у дуже короткі терміни, адже, в час війни на тривалі роздуми просто немає часу, тут виникає потреба створення швидкого адаптаційного плану, що сприятиме збереженню власного бізнесу та забезпеченню його дієвого функціонування за інших умов, що були до цього моменту часу.

Проте, описані вище етапи є фактично описовою частиною загальної концепції адаптування до нових умов, а от вже самі працівники бізнесу виступають саме тим ресурсом, який і потребує організаційної психоло-

гічної підтримки, адже, для них це не тільки нові умови праці, але й «нове життя» в цілому.

Висновки. Війна спричинила появу сильної стресовості в людей, яка з часом тільки посилюється, адже, війна не закінчилася, і негативних моментів безліч, що мають різний ступінь впливу. Єдиний вихід із такої ситуації – це, по можливості, зуміти пристосуватися до таких наявних умов життя та діяльності. Зрозуміло, що реально зуміти так діяти в даний час надзвичайно важко, проте нічого неможливо немає. Тому, власники бізнесу повинні певним чином забезпечити власним працівникам якісну психологічно-організаційну підтримку щодо забезпеченості їхньої ефективної дієвості за даних умовах життя. На цей момент потрібно звертати увагу тому, що підтримка працівників стає невід’ємним атрибутом для забезпеченості дієвості бізнесу в теперішній час.

Швед Мар’яна Павлівна

аспірантка кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
E-mail: shvedmariana17@gmail.com

ДЕТЕРМІНАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАЛОЛІТНІХ ОСІБ З НЕСПРИЯТЛИВИМ ДИТЯЧИМ ДОСВІДОМ

Вплив війни на психологічне благополуччя є величезним і всеохоплюючим, із багатьма наслідками, включаючи негайну реакцію на стрес, підвищений ризик виникнення певних психічних розладів. Зокрема досвід, якого діти набувають упродовж війни, різко суперечить потребам їхнього розвитку та їхньому праву зростати у фізично та емоційно безпечному середовищі. За даними Міністерства соціальної політики України, до початку війни 100 000 дітей проживали або отримували послуги в понад 700 інтернатних закладах та школах-інтернатах в Україні. Керівники цих інтернатних закладів на той час повідомляли, що 91 410 з них мали порушення розвитку чи певні форми психічних розладів (22%), розлади мовлення (14%) чи затримку розумового розвитку (11%). На жаль, в умовах війни ці цифри лише зростають. Адже, позбавлені сімейного середовища та проживаючи переважно у великих інтернатних закладах з обмеженим персоналом і матеріальними ресурсами, ці діти є дуже вразливими до повторної віктимізації під час надзвичайної ситуації. Тому захист дітей, які залишаються в закладах інституційного догляду, має бути першочерговим завданням, включаючи усунення безпосередніх загроз їхньому життю, безпеці та психологічному благополуччю.

Насамперед зазначмо, що психологічне благополуччя дітей, які залишилися без батьківського піклування, ми можемо розглядати через взаємодію когнітивного, соціального, фізичного та емоційного благополуччя. Зокрема,

особливої популярності набула «Модель PERMA» американського психолога Мартіна Селігмана (Seligman, 2011), яка складається з п'яти складників:

По-перше, позитивні емоції (здатність зберігати оптимізм щодо свого минулого, теперішнього та майбутнього). Крім того, присутність у житті надії, інтересу, радості, любові, співчуття, гордості, розваг та вдячності допомагає дітям підтримувати психологічне благополуччя.

По-друге, залучення до творчої діяльності, яка підтримує свідомість дітей у стані «поток», чи інші активності, які подобаються дітям та допомагають їм перебувати в стані тут і тепер.

По-третє, сприятливі стосунки з іншими людьми, що базуються на любові, дружбі та прийнятті. Численні дослідження вказують на те, що просоціальна поведінка в дітей та дорослих, яка ґрунтується на співпраці, альтруїзмі та волонтерстві, може підвищити їхнє суб'єктивне благополуччя. Наприклад, підлітки з високим рівнем психологічного благополуччя менш схильні до злочинної діяльності або зловживання наркотиками чи алкоголем.

По-четверте, наявність у людей сенсу (наявність гідної мети, почуття самоцінності, а також духовність або релігія). Наявність мети в житті допомагає як дорослим, так і дітям зосередитися на тому, що дійсно важливо перед лицем тяжкої випробувань та підвищує життєстійкість – це здатність протистояти, адаптуватися та зростати всупереч неприємностям, травмам, особистим трагедіям та стресам.

По-п'яте, досягнення, які проявляються в наявності цілей і амбіцій. Наприклад, констатовано позитивний зв'язок між благополуччям дітей та їхніми академічними досягненнями, впевненістю в собі, розвитком мислення та досягненням майстерності (King, 2017). Учні з більшою задоволеністю життям набувають значно більше позитивного академічного досвіду та мають менший ризик появи поведінкових розладів порівняно з їхніми однолітками з нижчим рівнем благополуччя (Arslan & Renshaw, 2018).

З огляду сучасних досліджень впливає, що несприятливий дитячий досвід (ННД) часто є причиною зниження психологічного благополуччя та гальмування процесів соціалізації в дітей та дорослих. Під ННД (The Adverse Childhood Experiences) розуміють широкий перелік подій дитинства, які можуть справляти негативний вплив на все подальше психосоціальне функціонування особи (Bellis et al., 2014). Насамперед до ННД відносять досвід фізичного, емоційного чи сексуального скривдження, фізичного або емоційного занедбання, втрату одного з батьків, спостереження насильства над батьками, воєнні конфлікти, ув'язнення. З нейрокогнітивних досліджень відомо, що переживання ННД залежить від інтенсивності травматичної події, наявності в дітей зовнішніх джерел підтримки, вродженої та набутої опірності до зовнішніх загроз, рівня психоемоційного розвитку. Важливо врахувати роль індивідуальних способів реагування на ці події та їх пояснення (менталізація), напрацьованих способів зниження стресу тощо.

У цьому контексті особливе значення має ігрова психотерапія та залучення дітей, які зазнали скривдження чи ранню депривацію у стосунках з батьками, до експресивного мистецтва. Стюарт Браун – психіатр, який

вивчав терапевтичний вплив гри, наголошував, що, коли дитину позбавляють ігор, то наслідками є погіршення фізичного та психічного благополуччя та збільшення ризику захворювання протягом усього життя. Drewes and Schaefer (2014) писали про позитивний вплив експресії через мистецтво на здоров'я дітей для зменшення їх фізичного болю чи емоційних страждань. Десенсибілізацію можна викликати за допомогою емоційно насичених художніх образів, розповідей, використання метафор або навіть фізичних вправ (Shepherd & Kuczynski, 2009). Мистецька творчість, включно з грою та експресивними практиками, відіграє унікальну роль у зменшенні симптомів травми для тих, хто має труднощі зі словесним вираженням, оскільки вона пропонує засоби передачі ідей та вираження емоцій без слів (Malchiodi, 2008, 2020). Створення арт-об'єктів чи музичних композицій, розігрування сцен, вираження та модуляція емоцій, участь у рольових іграх (драмах) – все це приклади того, як експресивне мистецтво може створити метафору змісту травми (травматичний наратив), створюючи тим самим терапевтичну дистанцію та пропонує клієнтам можливість десенсибілізувати травматичний зміст і надати позитивний сенс досвіду.

В умовах війни діти-сироти мають вищі ризики до повторної травматизації на різних рівнях: соціально-психологічному – як зменшення схильності до співробітництва, здатності співпереживати, падіння довіри до світу; на ціннісно-смысловому рівні – як відмова від пошуку нових життєвих перспектив, погіршення осмислення досвіду, зниження здатності діставати задоволення від повсякдення; на особистісному рівні – як порушення цілісності, деструктивні зміни ідентичності, ослаблення потреби в самореалізації. Саме застосування «Моделі PERMA» може допомогти фахівцям виявити, на яких рівнях у дітей присутні труднощі чи дефіцити навичок, та назагал допомогти їм підвищити своє психологічне благополуччя.

Висновки. Нинішня ситуація війни в Україні обумовила необхідність піднімати та вирішувати проблеми не лише психологічного благополуччя дітей-сиріт. Важливо забезпечити їм належну опіку й догляд як на рівні соціальної політики громад, так і в процесі індивідуальної роботи. Йдеться про необхідність альтернативного догляду осіб з ННД, збільшення кількості місць для безпечного перебування й освіти дітей за спеціальними програмами, пошук нових підходів до психологічної допомоги та превенції виникнення психічних розладів. Що стосується психосоціальної підтримки та психотерапії дітей, постраждалих від війни, то, з одного боку, вони мають бути багаторівневими, спрямованими на потреби дитини, починаючи із базових фізіологічних потреб, і закінчуючи потребами духовного рівня. А з іншого боку, вони мають бути орієнтовані на здобуття резильєнтності та посттравматичне зростання.

Шинкар Марія Іванівна
аспірантка кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
E-mail: schynkar537@gmail.com

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНОМУ МЕДІАСЕРЕДОВИЩІ

Сучасна студентська молодь формується під впливом багатьох зовнішніх факторів. Вона розвивається в середовищі своєї сім'ї, соціального і національного оточення, наслідуючи ті взірці поведінки, які допомагають їй соціальному самовизначенню.

Соціальна адаптація до освітньої діяльності є найважливішою складовою процесу соціальної адаптації молоді до умов дійсності, яка змінюється. Психологічний аспект цього явища відображає хід пристосування особистості до існування в соціумі, відповідно з потребами, мотивами та інтересами самої особистості. У зв'язку з цим, під соціально-психологічною адаптованістю розуміють стан оптимальної відповідності особистості та соціального оточення у процесі здійснення обраної діяльності.

Важливе місце в адаптації студентської молоді в умовах ЗВО є комунікативна сфера. У процесі входження студентів у нову спеціальність, у групі першокурсників створюється не лише система взаємостосунків, але й мікрогрупи, які впливають на особливості розвитку всієї групи. Тому кожен має можливість брати участь у встановленні правил і норм поведінки, формуванні характеристики певної групи. Саме можливість брати участь у цьому процесі визначили як одну із провідних проблем. Окрім цього, для деяких студентів виявилось складно проявляти себе, як члена колективу, завойовувати авторитет і повагу одногрупників. Виникають складнощі в пошуці односторонніх серед членів своєї групи, умінні встановлювати та розвивати позитивні підтримуючі взаємостосунки, надавати й отримувати емоційну підтримку.

У XXI столітті соціально-психологічна адаптація сучасної студентської молоді проходить, безперечно, в умовах медіасередовища. Сучасне медіасередовище є середовищем спілкування, міжособистісних стосунків, місцем самореалізації особистості та розгортання різного роду комунікативних інтеракцій.

Соціальні мережі та похідні від них сервіси як середовище комунікації мають цілий ряд додаткових переваг та можливостей у порівнянні з іншими сервісами спілкування. Вони дають можливість знайти своє місце в Інтернеті, обрати своє оточення та побудувати взаємодію з ним згідно з власним баченням, бажанням та можливостями, без зайвих матеріальних та часових витрат. Серед психологічних особливостей розгортання мережевих комунікативних практик виділяють наступні:

- Підвищена вербальна активність, викликана неможливістю спілкуватись мовчки, а також зниженням рівня комунікативних бар'єрів, зумовлених статтю, віком, статусом, зовнішністю.

- Анонімність. Користувачі можуть користуватися власним ім'ям, соціальним статусом тощо, а можуть вигадати їх, що зумовлює відсутність достовірних даних про співрозмовника.

- Розірваність, швидкість, мозаїчність комунікації. Учасники мережевої взаємодії беруть участь у швидкій, поверхневій комунікації, комунікативні акти короткі, але кількість їх може бути дуже велика.

- Емоційність спілкування. Неможливість повноцінно виражати свої емоції у мережі може призводити до труднощів взаємного сприйняття.

- Відчуття постійного потоку інформації, що характеризується відчуттям зануреності у діяльність, задоволенням, втратою відчуття часу, почуттям контролю над ситуацією.

Висновки. Отже, соціально-психологічну адаптацію можна визначити як процес оптимальної відповідності особистості та професійного й освітнього середовища. У випадку адаптації студентів до умов закладів вищої освіти ці дві сторони будуть такими: адаптація до умов освітнього процесу і соціально-психологічна адаптація у навчальній групі. До переліку основних соціально-психологічних чинників, що впливають на процес адаптації студентів можна віднести чинники нового навчального середовища, нового соціально-психологічного середовища, нового інформаційно-когнітивного простору та чинник професійного середовища. Зазначені чинники можуть здійснювати як позитивний, так і негативний вплив на процес адаптації студентської молоді. Це може залежати від психологічних особливостей особистості, пояснення якої припускає сукупність внутрішніх умов, що змінюються під дією зовнішніх впливів.

Своєчасне виявлення та подолання наслідків тривалого впливу кіберпростору, зокрема, агресії, яка проявляється через комунікативні практики та негативно впливає на взаємодію з іншими користувачами, контроль емоційного та фізичного стану, деструктивних проявів у поведінці молодих людей, підвищення рівня їхньої орієнтації в специфічних умовах кіберпростору та комунікативної компетентності сприятимуть більш ефективній комунікації молоді як в мережному просторі, так і поза ним.

Негативний вплив певних комунікативних практик у соціальних мережах на життя та психологічне благополуччя молоді є очевидним, однак за умови розвитку самоконтролю, раціонального користування, критичного мислення, превентивних заходів, мережеві практики можуть бути корисним доповненням до їх реальної комунікації.

Zhang Deyu
master's student
of the PSPS-21f group
Lviv Polytechnic National University
E-mail: zhangdeyuessay82@163.com

Партико Неоніла Вікторівна,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
кандидат психологічних наук, доцент
E-mail: voloshyna2010@ukr.net

COMMUNICATIVE COMPETENCE OF UNIVERSITY STUDENTS UNDER QUARANTINE

Psychological conditions for the development of the personality of boys and girls were studied by Bondar N. E., Vlasova O. I., Gilbukh Y. Z., Erickson E., Karamushka L. M., Kelesi M., Onyshchuk V. O., Rybalka V. V., Smulson M. L., Sniadanko I. I., Tkachova N. Y. and other scientists. The problem of communicative competence, its content and structure among students was investigated by Karpenko Ye., Karpyuk I. A., Katolyk G. V., Kyrychuk A.V., Losenkov V. A., Partyko N. V., etc.

Although the problem of the formation of communicative competence has found significant coverage in a number of works, however, the development of the structure of communicative competence of students and the psychological factors of their formation under quarantine is not reflected in the pages of psychological and pedagogical literature. This determined the choice of the topic of our research and its relevance and potential.

The object of the study is the communicative competence of students in quarantine. The subject of the study is the peculiarities of the formation of communicative competence of students in quarantine.

The goal of the study is to find out the structural and dynamic indicators of the formation of communicative competence of students in quarantine.

Research objectives. Taking into account the object, subject, goal formulated above, the following tasks were set before the study: 1) to reveal the content of communicative competence of students and factors of its development; to develop a model of the process of forming communicative competence of students in quarantine; to develop a program of social and psychological training for students; 4) empirically test the effectiveness of the active social and psychological training for students.

The empirical basis is 158 students of the first (bachelor's) and second (master's) levels of education aged 17.5 to 25 years. These are 59 first-year students, 42 undergraduate students of 3-4 courses and 57 master's students. The formative experiment covered 70 students.

Scientific novelty of the obtained results. Hypothesis: an effective factor in the formation of communicative competence of students in quarantine is active

social and psychological training of students. This position in the literature has not been identified, and therefore in our work it is established for the first time. The hypothesis is confirmed experimentally.

We have empirically investigated the structure and features of communicative competence of students – a model of the process of formation of communicative competence of students is presented. The means of influence of the model developed by us include psychodiagnostic, psychodevelopmental, psychocorrectional stages. The psychodiagnostic stage took place in the ascertaining, formative experiment, on the control section. This is a diagnosis of students' communicative abilities, factors of formation of communicative competence of students, features of interpersonal interaction in the study group of students.

The psychodevelopmental stage is actually a formative experiment and recommendations to students. It contains the following components:

- assimilation by students of knowledge of the psychology of interpersonal interaction;
- formation of communicative competence by means of active social and psychological training; development of the optimal style of communication of students.

An important component of the effective communicative activity of students is the prevention and psychocorrection of communication deformities. The psychocorrectional stage of the model contains taking into account the level of communicative incompetence of students and individual work to overcome it.

The ascertaining experiment we conducted included the collection of empirical information: the level of communicative competence was studied by testing and questionnaire survey of undergraduate and graduate students, as well as the level of need for communication. To solve the tasks, we used such techniques as the test “Assessment of the need for affiliation” by R. S. Nemov; test “Psychodiagnosics of communicative abilities” by R. S. Nemov; methods of diagnosing the level of empathy according to V. V. Boyko; application form for students, developed by N. R. Vityuk; methods of studying the perception by an individual of the group of Ye. V. Zalyubovskaya; methods of assessing the psychological climate in the team of A. F. Fidper; methodology for assessing strategies of behavior in a conflict situation.

At the psychodiagnostic stage, the level of students' need for communication, the level of their communicative abilities, empathy, individual student strategies of behavior in a conflict situation, and the peculiarities of students' perception of the academic group were revealed.

The results of the formative experiment are presented. The participants of the experimental group were involved in all the procedures of the formative experiment, and the participants of the control group were involved only in its psychodiagnostic part. At the cut of 1 formative experiment, the students participating in the experiment were characterized mainly by a level below the average development of communicative abilities. On sections 2 and 3 in the experimental group, the number of high school students with a high level of formation of communicative abilities increased (36% of students in 2 and 3

sections) against 10.2% of students. There were no significant changes in the control group (Table 1).

Table 1

Dynamics of manifestation of communicative competence of students in quarantine conditions, %

Level	Cut 1		Cut 2		Cut 3	
	EG	CG	EG	CG	EG	CG
High	6,4	4,0	30,2	4,8	28,3	5,1
Above average	12,0	7,9	20,0	10,4	24,7	6,9
Medium	27,0	28,0	20,0	25,1	19,0	28,1
Below average	30,4	34,0	20,5	30,9	8,6	38,9
Low	24,2	26,1	7,3	28,8	19,4	21,0

Note: 158 students.

Conclusions. Qualitative and quantitative changes in the level of formation of communicative competence of students in quarantine conditions by means of training conducted for them confirm the position that the factor in the formation of communicative competence of students in quarantine is to conduct targeted social and psychological training for them.

Чорна Тетяна Володимирівна

Здобувачка PhD кафедри психології та педагогіки,
директор Наукової бібліотеки,

Національний університет «Києво-Могилянська академія»

E-mail: chornatv@ukma.edu.ua

**УМОВИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКІВ НАУКОВОЇ БІБЛІОТЕКИ ЗВО**

Пандемія (COVID-19), яка почалася в грудні 2019 року, вразила мільйони людей. Уникаючи перевантаження на системи охорони здоров'я, уряди запровадили закриття установ і підприємств та правила соціального дистанціювання. Ці заходи радикально вплинули на організаційні процеси, робочі місця, економіку, а також на людей у їхньому повсякденному трудовому та особистому житті. Закриття навчальних закладів змусило багатьох співробітників працювати дистанційно та справлятися з численними викликами, пов'язаними з сім'єю та професійною діяльністю.

Поряд із цим, повномасштабна війна на території України, яка розпочалася 24 лютого 2022, створила серйозні загрози психологічному здоров'ю та благополуччю більшості населення України. Психологічні наслідки війни включають довготривалу шкоду психоемоційному благополуччю та

працездатності співробітника, розлади соціальної адаптації й поведінки, поширення конфліктогенних явищ.

Вивчення феномену психологічного благополуччя є актуальною темою дослідження психологів (Е. Діннер, К. Ріфф, А. Кампбелл, Ф. Конверс, М.В. Соколова, В.О. Хащенко, П.П. Фесенко та ін.).

Теоретичним підґрунтям для розуміння феномену психологічного благополуччя особистості стали дослідження Н. Бредбурна, який розглядає це явище як відчуття щастя та суб'єктивного відчуття загальної задоволеності життям. Н. Бредбурн на основі такого підходу створив модель психологічного благополуччя.

Особистісний феномен психологічного благополуччя аналізує у своїй статті О. В. Яковенко. Авторка описує моделі та підходи до вивчення цієї проблеми та приходиться до висновку, що «психологічно благополучною є та людина, яка відчуває себе на своєму місці в житті, має регулярні стимули для щастя і задоволена своїм життєвим шляхом...».

Ми вважаємо, що умови збереження психологічного благополуччя працівників наукової бібліотеки ЗВО лежать у таких площинах:

- психологічній,
- соціально-організаційній,
- фінансовій площині.

Психологічна площина благополуччя проявляється в тому, щоб кожен працівник не відчував себе покинутим, самотнім, відірваним від професійної спільноти. Аналізуючи проблему психологічного благополуччя працівників наукових бібліотек ЗВО України, слід зазначити, що тривожність, переживання за життя та здоров'я близьких й рідних, невизначеність майбутнього викликали погіршення їх психологічного стану. На підставі досвіду діяльності Наукової бібліотеки Національного університету «Києво-Могилянська академія» можна констатувати, що частина співробітників бібліотеки, реагуючи на неочікувану загрозу життю, змушена була виїхати за межі України – переважно жінки з дітьми, частина залишилася в безпечних місцях в межах країни без доступу до робочого місця. Тому в Науковій бібліотеці НаУКМА організовано спільне віртуальне середовище для формального та неформального спілкування через соціальні мережі.

Соціально-організаційна площина благополуччя залежить від загального психологічного мікроклімату в колективі та, в значній мірі, від ролі й харизми керівника. На нашу думку, головне завдання кожного керівника бібліотеки під час кризових ситуацій – це індивідуальний підхід до організації робочого процесу, особистий приклад та морально-психологічна підтримка кожного члена команди. Слід також зауважити, що під час кризових ситуацій важливо відслідковувати психологічний стан працівників/працівниць і розуміти їх проблеми для швидкого реагування та вирішення цих проблем.

Керівником Наукової бібліотеки НаУКМА враховано індивідуальні можливості кожного працівника (наявність комп'ютера, доступ до Інтернет, безпечне місцезнаходження тощо) та організовано роботу дистанційно таким чином, щоб кожен член команди відчував необхідність та важливість своєї

причетності до професійної спільноти, а також фінансову підтримку. Сьогодні можна стверджувати, що подолавши перший кризовий місяць невизначеності та розгубленості, вдалось вибудувати нову модель організаційної взаємодії команди, яка працює віддалено.

Висновки. Умови збереження психологічного благополуччя працівників наукової бібліотеки ЗВО лежать у *соціально-організаційній* площині, а саме: у створенні та розвитку організаційної культури, злагодженій діяльності всієї команди працівників наукової бібліотеки ЗВО, відповідальній ролі керівника бібліотеки; у *фінансовій* площині, що забезпечується регулярною фінансовою підтримкою; і, головне, у *психологічній* площині, де важливим є створення позитивного психологічного клімату, заохочення, поваги, турботи, підтримки та довіри.

Ярема Олеся Богданівна

магістрант

кафедри теоретичної та практичної психології

Національного університету «Львівська політехніка»

E-mail: ole.yaremaa@gmail.com

Орищин-Буждиган Лідія Степанівна

доцент кафедри теоретичної та практичної психології

Національного університету «Львівська політехніка»

кандидат психологічних наук

E-mail: lida.oryshchyn@gmail.com

ПРОФЕСІЙНА ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ЕМОЦІЙНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Потенційний вплив впевненості в собі на професійне становлення косметологів та працівників суміжних професій важливо розглянути через призму емоційного та соціального інтелекту.

Враховуючи умови зростання значимості людського чинника у бізнесі та організації впевненість як риса особистості відіграє особливу роль. Вона забезпечує людині максимальне використання власних сил та можливостей, високу міру адаптивності та успішності. Саме такі якості, як незалежність власної думки, висока самооцінка, повага до себе й інших, сміливість у прийнятті рішень та вміння відстояти і довести їх, знання своїх сильних і слабких сторін, здатність змінюватись і не здаватись потрібні людині для досягнення успіху, для ефективної самореалізації. Ефективність перелічених складових особливо відчувається в кризових умовах, які роблять здатність керувати емоціями та налагоджувати зв'язки в соціумі особливо важливими чинниками. Саме тому група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні емоцій є надзвичайно важливою при прийнятті важливих рішень, роботі в організації та комунікації із клієнтом. Люди з високим

рівнем емоційного інтелекту добре розуміють власні почуття та почуття інших людей. Внаслідок цього вони можуть ефективно керувати своєю емоційною поведінкою і легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточенням в тому числі веденням бізнесу.

Аналізуючи наукові підходи, емоційний інтелект визначається як складне структурне і багатофункціональне утворення, яке ґрунтується на конвергенції інтелекту і афекту, і реалізовується взаємодією адаптивних, когнітивних, емоційних, соціальних здібностей людини. З'ясовано, що емоційний та соціальний інтелект є обов'язковою складовою професійно-важливих якостей працівників косметологічного бізнесу. Емоційний інтелект спеціаліста проявляється у розумінні своїх емоцій, впевненості у собі, рефлексивності, самоконтролі, стресостійкості та самовладанні. Володіння емоційним інтелектом оптимізує процес міжособистісної взаємодії і залежить від комунікативних якостей та потенціалу спеціаліста. Експериментально встановлено, що характеристиками людей з високим рівнем емоційного інтелекту є наступні: емоційна сенситивність, емоційна обробка, емоційне навчіння, самоповага, самореалізація, розуміння власних емоцій, самоусвідомлення, самоконтроль, емпатія, стійкість до фрустрації, оптимізм. Визначення цих складових дозволило встановити особливості вияву й розвитку професійно значущих якостей, умінь чи професійного інтелекту, визначити профіль складових емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект проявляється в таких навичках:

- усвідомлення потреб інших;
- здатність справити хороше перше враження;
- вміння позитивно впливати на інших.

Окрім цього, успішний працівник має володіти соціальними навичками, які допомагають отримувати ресурси у діловому світі. Найчастіше ці навички пов'язані з підвищеною креативністю та здатністю приймати рішення в емоційно нестабільних ситуаціях. Більше того, люди з високим соціальним інтелектом більше за інших схильні до самомотивації у звичайних обставинах. Навички соціального та емоційного інтелекту покращують комунікативну поведінку з клієнтом і якість наданих послуг та консультацій. Наукові дослідження показують, що моделювання соціальної та емоційної поведінки є ключовим для набуття компетентності в цих навичках.

Висновки. Отже професійна впевненість працівника косметологічної галузі потенційно формуватиметься на основі росту та розвитку емоційного та соціального інтелекту та максимізації позитивних результатів на індивідуальному рівні та на рівні організації.

ЕЛЕКТРОННЕ НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК ТЕЗ

**III Міжнародної
науково-практичної
онлайн конференції**

**«ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ
БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЙ»**

27–28 жовтня 2022 р.

Режим доступу:

<https://lpnu.ua/tpp/zbirnyky-materialiv-naukovykh-konferentsii>

Відповідальна за випуск Новікова Ж. М.

Видавець і виготівник: Видавництво Львівської політехніки
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4459 від 27.12.2012 р.

вул. Ф. Колесси, 4, Львів, 79013
тел. +380 32 2584103, факс +380 32 2584101
vlp.com.ua, ел. пошта: vmt@vlp.com.ua

