



Міністерство освіти і науки України
Комунальний заклад
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
Лабораторія організаційної та соціальної психології
Українська асоціація організаційних психологів та психологів праці
Національний університет «Львівська політехніка»
Кафедра теоретичної та практичної психології
Навчально-науковий інститут менеджменту та психології
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
Кафедра психології та особистісного розвитку

ПСИХОЛОГІЯ: ВІД ТЕОРІЇ ДО ПРАКТИКИ

**Матеріали
VII Міжнародної
науково-практичної конференції**

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

(30 травня 2024 року, м. Суми)

У двох частинах

Частина 1

м. Суми

УДК: 159.9

Рекомендовано до друку вченою радою
Комунального закладу
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
(протокол № 8 від «03» червня 2024 р.)

Редакційна колегія:

Вознюк Алла Вікторівна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Коломоєць Галина Анатоліївна, кандидат педагогічних наук, старший дослідник, начальник відділу науково-методичного забезпечення підвищення якості освіти Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти», Заслужений працівник освіти України, організатор та координатор Всеукраїнських освітніх проєктів, психологиня.

Карамушка Людмила Миколаївна, член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заступник директора з науково-організаційної роботи та міжнародних наукових зв'язків Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, завідувачка лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Брюховецька Олександра Вікторівна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти».

Сняданко Ірина Ігорівна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теоретичної та практичної психології Наукової установи «Львівська політехніка».

Василега Ольга Юрївна, викладач кафедри психології комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Психологія: від теорії до практики: Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. [у 2-х ч.]. Ч. 1. Суми: НВВ КЗ СОППО., 2024. 172 с.

У збірнику представлені матеріали доповідей учасників VII Міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційні технології в роботі практичного психолога». Збірник містить матеріали, що відображають концептуальні засади психології та різнобічні її аспекти, що складають наукове підґрунтя практичних здобутків в психологічній практиці; досвід використання інноваційних технологій в роботі психологів різних сфер професійної діяльності. Представлені матеріали стануть в нагоді науковцям, практичним психологам різних сфер професійної діяльності, та всім, хто цікавиться питаннями впровадження інноваційних технологій у практичну площину.

Матеріали друкуються в авторській редакції.

Матеріали зверстано з електронних носіїв, наданих авторами публікацій.

Відповідальність за зміст матеріалів несуть автори публікацій.

Редакція не несе відповідальності за зміст текстів

і не завжди поділяє думки їх авторів.

ПЕРЕДМОВА

Шановні колеги!

Перед Вами збірник матеріалів VII Міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційні технології в роботі практичного психолога». Конференція організована та проведена кафедрою психології Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Метою конференції є ознайомлення з інноваційними технологіями в різних галузях психологічної практики, розкриття особливостей впровадження інноваційних форм та методів у просвітницькій, профілактичній, консультативній та психокорекційній діяльності практичного психолога.

Участь у заході взяли зарубіжні психологи (Іспанія, Швеція, Канада, Польща), науковці та науково-педагогічні працівники закладів вищої освіти й післядипломної педагогічної освіти, практичні психологи, студенти, слухачів курсів підвищення кваліфікації з різних регіонів України, а саме з: *наукових державних установ* (Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України (лабораторія організаційної та соціальної психології), Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»); *закладів вищої освіти* (Національний університет «Львівська політехніка» (кафедра теоретичної та практичної психології), Державний вищий навчальний заклад «Університет менеджменту освіти» (кафедра психології та особистісного розвитку), Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка (кафедра психології), Сумський державний університет (кафедра психології, політології та соціокультурних технологій), Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка (кафедра кризової психології), Хмельницький національний університет; *громадські організації* (Українська асоціація організаційних психологів та психологів праці (Сумський, Київський, Полтавський, Львівський осередки), Громадська організація «Кризовий центр психічного здоров'я»); інші заклади, установи, організації.

Оскільки важливою складовою професійної діяльності психолога є практична діяльність, спрямована, зокрема, на психологічне консультування, діагностування та корекцію в рамках актуальних суспільних запитів, конференція «Інноваційні технології в роботі практичного психолога» спрямована на представлення різнопланових інноваційних технологій та технік в роботі даного фахівця. Цінністю організованої та проведеної конференції є створення спільного науково-практичного простору для інтеграції наукових здобутків у практичну площину.

Матеріали конференції видано у двох частинах відповідно до напрямів роботи конференції.

Перша частина «Психологія: від теорії до практики» містить матеріали, які відображають концептуальні засади психології та різнобічні її аспекти, що складають наукове підґрунтя практичних здобутків в психологічній практиці та використання інноваційних технологій в роботі психологів різних сфер професійної діяльності.

Друга частина «Психологічний супровід учасників освітнього процесу» присвячена актуальним питанням використання інноваційних технік і технологій для створення соціально-психологічних умов для емоційного благополуччя, успішного розвитку, виховання і навчання дитини в ситуаціях соціально-педагогічної взаємодії вчитель+батьки+учень.

Організатори конференції висловлюють сподівання, що проведення VII Міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційні технології в роботі практичного психолога» сприятиме професійному та особистісному зростанню фахівців в області психологічної практики та подальшій популяризації професії практичного психолога.

ЗМІСТ

Англеєв А. Б. Науково-методичні засади організації психологічної підтримки військовослужбовців	6
Аллахвердян А. А. Особливості розвитку самооцінки у дорослому віці.....	9
Бабенко М. В. Психологічні особливості емоційного вигорання у практичних психологів.....	13
Бабич І. А. Теоретичні підходи щодо вивчення саморозвитку особистості.....	17
Баня А. О. Особливості мотивації до професійної діяльності у майбутніх практичних психологів.....	20
Бикова В. О. Система чинників, які впливають на розлади харчової поведінки у жінок.....	24
Борисенко В. П. Психологічні особливості резильєнтності соціальних робітників.....	28
Василевська О. І. Інформаційна психогігієна як засіб запобігання медіатравмі в умовах війни.....	32
Василега О. Ю. Психологічні засади виховання екологічно свідомої особистості. Понятійний апарат екопсихології.....	35
Великодний О. В. Критичне мислення: визначення, особливості та ключові елементи.....	39
Вознюк А. В. Психологічна готовність військовослужбовців збройних сил України: діагностичний компонент.....	43
В'юн Д. А. Роль сім'ї у соціалізації дитини з особливими потребами.....	47
Гальцова С. В. Кінестети живуть в світі емоцій.....	50
Дзюба Т.М. Дитяча травма: ознаки, міфи та особливості впливу на віковий розвиток особистості	53
Євтушенко С. К. Особливості позитивного соціально-психологічного клімату в трудовому колективі.....	56
Золотарьова Т. В. Казка як засіб корекції страхів у дітей.....	61
Іванкова Л. О. Особливості розвитку емпатії в осіб періоду середньої зрілості.....	64
Коваленко В. В. Чинники, які впливають на прояв емоційного інтелекту у людей дорослого віку.....	68
Король Л. І. Особливості прояву тривоги у людей в умовах війни.....	71
Ксенженко І. В. Особливості прояву емоційного вигорання у медичних працівників в умовах війни.....	76
Кулижка Т. О. Використання методів арт-терапії в роботі з дітьми, що мають особливі освітні потреби.....	80
Кулик Н. А. Гнучкість та адаптація особистості в кризових умовах як показник стресостійкості.....	83
Кулікова Н. В. Нетрадиційні техніки зображувальної діяльності як інструмент збереження психічного здоров'я дошкільників в сучасних умовах.....	86
Лепишко О. І. Визначення та основні категорії бойового стресу.....	90
Мартиненко А. В. Психологічні особливості стресостійкості у майбутніх практичних психологів.....	97
Мельник Н. М. Особливості синдрому емоційного вигорання менеджерів по роботі з клієнтами.....	101
Михайленко Н. В. Зміст та структура тренінгового заняття «Психологічні основи спілкування майбутнього медичного працівника з пацієнтами».....	106
Нижегородцева Т. А. Особливості емпатії як психологічного феномену.....	110
Нікуліна А. М. Результати дослідження розвитку корпоративної культури організації сфери б'юті-індустрії (салону краси).....	113

Панченко С. І. Особливості прояву симптомів постравматичного стресового розладу в учасників бойових дій.....	116
Портна М. М. Особливості психологічного благополуччя осіб дорослого віку в умовах воєнного стану.....	120
Прачук О. В. Особливості профілактики емоційного вигорання у працівників юридичної сфери.....	124
Рибак Р. В. Особливості прояву організаційних конфліктів в умовах війни.....	127
Самотой-Клименко О. М. Психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у дорослому віці.....	130
Сова М. О., Деніжна С. О. Сучасні технології психологічної реабілітації військовослужбовців.....	133
Сороченко В. Ю. Психологічні особливості професійної діяльності інженера з програмного забезпечення.....	137
Сушинський П. І. Особливості прояву емпатії у майбутніх практичних психологів.....	140
Троїцька М. Є. Процесуально-змістові характеристики ставлення до побутового насильства.....	143
Чаусовська С. І. Особливості стресостійкості осіб середньої зрілості.....	146
Чеканська Л. М., Півньова О. В. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість».....	150
Чеканська Л. М., Ставицька В. О. Сутність поняття «емоційне вигорання» в контексті різноманітних психологічних концепцій.....	154
Шаров С. В., Коломоєць Г. А. Застосування інноваційних технологій для підвищення ефективності психологічної допомоги.....	157
Шарова Т. М., Малечко Т. А. Інноваційні технології в психотерапії.....	159
Швагер М. О. Психологічний механізм виникнення гострих стресових розладів.....	161
Шевченко О. П. Особливості професійної мотивації осіб періоду ранньої дорослості.....	164
Шкурко О. С. Особливості емоційного вигорання медичних працівників.....	168

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Актуальність дослідження. Сучасні умови служби військовослужбовців, включаючи участь у бойових діях, тривалі відрядження та постійний стрес, висувають високі вимоги до їхнього психологічного стану. Забезпечення належної психологічної підтримки військовослужбовців є важливою складовою забезпечення бойової готовності та психічного здоров'я військового контингенту. Ця стаття розглядає науково-методичні засади організації психологічної підтримки військовослужбовців, аналізуючи сучасні підходи, методи та практики в цій сфері.

Мета дослідження. Метою даного дослідження є всебічне вивчення, розробка та наукове обґрунтування науково-методичних засад організації психологічної підтримки військовослужбовців, що спрямовані на забезпечення їхнього психічного здоров'я, підвищення стресостійкості та готовності до виконання бойових завдань. Це дослідження покликане визначити основні принципи, методи та форми психологічної допомоги військовослужбовцям, враховуючи специфіку їхньої діяльності, особливості умов служби та наслідки бойових дій.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах військової служби, коли військовослужбовці часто піддаються значним фізичним і психологічним навантаженням, питання надання ефективної психологічної підтримки набуває особливої актуальності. Важливою складовою дослідження є виявлення специфічних психологічних потреб військовослужбовців у різних умовах їхньої діяльності, зокрема в екстремальних та бойових ситуаціях, а також у період адаптації після повернення з зони бойових дій.

Дослідження передбачає аналіз існуючих підходів до організації психологічної підтримки військовослужбовців, вивчення ефективності різних методів психологічної допомоги та їх адаптації до умов військової служби. Особлива увага приділяється інтеграції сучасних технологій у процес надання психологічної підтримки, зокрема використанню телемедицини, мобільних додатків та віртуальної реальності для підвищення доступності та ефективності психологічної допомоги.

Крім того, дослідження має на меті розробити рекомендації щодо впровадження найкращих міжнародних практик та досвіду вітчизняних фахівців у галузі військової психології в систему психологічної підтримки військовослужбовців. Важливим аспектом є також забезпечення комплексного підходу до організації психологічної підтримки, який включає координацію з медичною, соціальною та матеріальною допомогою, що сприятиме підвищенню загальної ефективності заходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я військовослужбовців.

Отже, кінцевою метою дослідження є створення науково обґрунтованої та практично реалізованої системи психологічної підтримки військовослужбовців, яка забезпечить збереження та зміцнення їхнього психічного здоров'я, підвищення стресостійкості, адаптацію до умов військової служби та бойових дій, а також сприятиме підвищенню бойової готовності та ефективності виконання службових завдань.

1. Теоретичні основи психологічної підтримки військовослужбовців

1.1. Поняття та значення психологічної підтримки

Психологічна підтримка визначається як система заходів, спрямованих на збереження та зміцнення психічного здоров'я, профілактику і корекцію психічних розладів, а також забезпечення психологічної готовності до виконання службових завдань. Психологічна

підтримка є ключовою для забезпечення ефективної діяльності військовослужбовців, оскільки сприяє підвищенню їх стійкості до стресових ситуацій і бойової готовності.

1.2. Психологічні особливості військової служби

Військова служба характеризується специфічними умовами, такими як високий рівень стресу, тривалі періоди відсутності соціальної підтримки, вимоги до фізичної і психологічної витривалості, а також необхідність швидкого прийняття рішень у критичних ситуаціях. Військовослужбовці часто стикаються з ризиком розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних проблем.

2. Науково-методичні засади організації психологічної підтримки

2.1. Принципи організації психологічної підтримки

Організація психологічної підтримки військовослужбовців базується на наступних принципах:

- **Системність і комплексність:** підтримка повинна охоплювати всі аспекти життя військовослужбовця, включаючи професійні, соціальні та особисті.

- **Профілактика і раннє виявлення:** запобігання розвитку психологічних проблем і їх раннє виявлення.

- **Індивідуальний підхід:** врахування індивідуальних особливостей кожного військовослужбовця.

- **Конфіденційність:** забезпечення довіри та збереження конфіденційності отриманої інформації.

- **Інтеграція з іншими видами підтримки:** координація психологічної підтримки з медичною, соціальною та матеріальною допомогою.

2.2. Методи психологічної підтримки

До основних методів психологічної підтримки відносяться:

- **Індивідуальні консультації:** робота з психологом для обговорення індивідуальних проблем і розробки стратегій їх вирішення.

- **Групова терапія:** обговорення та вирішення проблем у групі, що сприяє взаємній підтримці та обміну досвідом.

- **Психоедукація:** навчання військовослужбовців основам психології, методам саморегуляції і управління стресом.

- **Кризове втручання:** надання негайної допомоги у випадках гострих психологічних криз.

2.3. Етапи організації психологічної підтримки

Організація психологічної підтримки включає наступні етапи:

1. **Діагностика:** психологічне обстеження для виявлення рівня психологічного стану і визначення потреб у підтримці.

2. **Планування:** розробка індивідуальних планів психологічної підтримки.

3. **Реалізація:** проведення запланованих заходів, включаючи консультації, тренінги і терапевтичні сесії.

4. **Моніторинг і оцінка:** постійний моніторинг стану військовослужбовців і оцінка ефективності наданої підтримки, з можливим коригуванням плану заходів.

3. Практичні аспекти психологічної підтримки військовослужбовців

3.1. Запобігання психологічним розладам

Запобігання психологічним розладам включає наступні стратегії:

- **Навчання стресостійкості:** тренінги та заняття для підвищення стійкості до стресу і розвитку навичок саморегуляції.

- **Психологічна підготовка до бойових дій:** включення елементів психологічної підготовки у навчальні програми.

- **Підтримка з боку командування:** створення атмосфери підтримки і розуміння в колективі.

- **Соціальна підтримка:** організація системи соціальної підтримки, яка включає роботу з родинами військовослужбовців.

3.2. Робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР)

Ефективна робота з ПТСР включає:

- **Раннє виявлення:** регулярні обстеження для виявлення симптомів ПТСР.
- **Психотерапевтична робота:** застосування методів психотерапії, таких як когнітивно-поведінкова терапія і експозиційна терапія.
- **Медикаментозне лікування:** застосування медикаментів для зменшення симптомів ПТСР у випадках, коли психотерапія недостатньо ефективна.
- **Реабілітаційні програми:** створення спеціальних реабілітаційних центрів для надання комплексної допомоги.

3.3. Роль родини в психологічній підтримці

Родина відіграє важливу роль у психологічній підтримці військовослужбовців, включаючи:

- **Емоційна підтримка:** забезпечення емоційної стабільності і підтримки.
- **Підтримка у період адаптації:** допомога у адаптації до мирного життя після повернення з бойових дій.
- **Навчання членів родини:** програми навчання для родичів, щоб вони могли краще розуміти потреби і проблеми військовослужбовців.

4. Інноваційні підходи та перспективи розвитку

4.1. Використання сучасних технологій

Сучасні технології відкривають нові можливості для організації психологічної підтримки, включаючи:

- **Телемедицина і онлайн-консультації:** надання психологічної допомоги через інтернет, що дозволяє охопити більшу кількість військовослужбовців, включаючи тих, хто знаходиться у віддалених місцях.
- **Використання мобільних додатків:** розробка додатків для моніторингу психічного стану і надання самопомоги.
- **Віртуальна реальність (VR):** застосування VR для симуляції бойових умов і тренування навичок стрес-менеджменту.

4.2. Наукові дослідження та інтеграція міжнародного досвіду

Подальші наукові дослідження і обмін досвідом з іншими країнами сприятимуть удосконаленню методів психологічної підтримки. Важливо враховувати результати міжнародних досліджень і впроваджувати найкращі практики у власну систему психологічної підтримки. Одним з перспективних напрямків терапії стрес-асоційованих розладів є психоделічно асистована терапія, яка використовує психоделічні речовини, такі як кетамін, псилоцибін або MDMA, для поліпшення результатів терапії. Цей підхід заснований на використанні психоделіків в контрольованому середовищі з допомогою професійного психотерапевта. Він дозволяє клієнтам поглибити своє сприйняття і відкрити нові психологічні підходи до своїх емоційних та психічних травм.

Висновки. Науково-методичні засади організації психологічної підтримки військовослужбовців базуються на системному підході, індивідуалізації, конфіденційності та інтеграції з іншими видами підтримки. Ефективна психологічна підтримка включає діагностику, планування, реалізацію та моніторинг заходів, а також враховує специфіку військової служби та важливість соціальної підтримки. Використання сучасних технологій і міжнародного досвіду сприятиме подальшому розвитку системи психологічної підтримки військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Психологічна допомога військовослужбовцям: теорія і практика / За ред. І. О. Марченко. – К.: Вид-во Київського університету, 2018.
2. Бойовий стрес і його наслідки / Під заг. ред. В. В. Шевченко. – К.: Центр стратегічних досліджень, 2016.

3. Психологічні проблеми військовослужбовців / За ред. О. А. Коваленко. – Д.: ДНУ, 2015.
4. Миколайчук І. В. Психологічна підтримка військовослужбовців: навчальний посібник. – Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2017.
5. Кравченко П. Г. Психологія військової служби: підручник для військових академій. – Харків: ХВУ, 2019.
6. Зінченко В. І. Психологічні методи реабілітації військовослужбовців. – Одеса: ОНУ, 2018.
7. Лозинський О. О. Психологічна реабілітація після бойових дій: науково-методичний посібник. – Київ: НМЦ «Психолог», 2016.
8. Пилипенко Н. О. Психологія бойового стресу: монографія. – Київ: Вид-во НАПНУ, 2017.

Аллахвердян Альвіна Артавазівна,
студентка спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Актуальність дослідження. Самооцінка є ключовим компонентом психічного здоров'я і загального благополуччя людини. Вона відіграє значну роль у формуванні особистісної ідентичності, впливає на соціальні взаємини, професійну діяльність та здатність адаптуватися до життєвих змін. У дорослому віці, самооцінка може змінюватися під впливом різних життєвих подій та обставин, таких як кар'єрний ріст або падіння, зміни у сімейному статусі, соціальні взаємодії, і навіть вплив соціальних медіа.

Зважаючи на сучасні суспільні трансформації, що супроводжуються швидкими темпами змін у технологічній, соціальній та економічній сферах, дослідження особливостей розвитку самооцінки у дорослому віці набуває особливої значущості. Сьогодні люди часто стикаються з новими викликами і можливостями, що вимагають переосмислення власних можливостей та досягнень. Таким чином, розуміння механізмів формування та розвитку самооцінки може допомогти у розробці психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку та зміцнення психологічного благополуччя дорослих.

Крім того, сучасні дослідження показують, що стабільна та адекватна самооцінка позитивно корелює з такими важливими аспектами життя, як задоволеність роботою, стосунками та загальним життям. Водночас, низька самооцінка пов'язана з підвищеним ризиком розвитку психічних розладів, таких як депресія та тривожні стани. Таким чином, вивчення факторів, що впливають на розвиток самооцінки у дорослих, може мати важливі практичні наслідки для психологічного консультування та психотерапії.

Актуальність цього дослідження також підкріплюється недостатністю теоретичних і емпіричних робіт, присвячених специфічним аспектам розвитку самооцінки у дорослому віці. Хоча самооцінка є предметом численних досліджень у психології, більшість з них зосереджуються на дитячому та підлітковому віці, залишаючи дорослий період менш вивченим. У цьому контексті важливо визначити особливості самооцінки, що можуть виникати у дорослих на різних етапах їхнього життя, та виявити ключові чинники, які сприяють її зміцненню або, навпаки, дестабілізації.

Отже, дослідження особливостей розвитку самооцінки у дорослому віці є актуальним і необхідним. Воно сприяє глибшому розумінню особистісного розвитку дорослих, дозволяє розробляти ефективні стратегії підтримки психологічного благополуччя та допомагає адаптуватися до викликів сучасного суспільства.

Мета статті – розкрити особливості розвитку самооцінки у дорослому віці та визначити основні чинники, які впливають на її розвиток та формування.

Виклад основного матеріалу. Моріс Розенберг, американський соціолог, вніс вагомий внесок у дослідження самооцінки, що став відомим у світі. У своїй впливовій роботі «Society and the Adolescent Self-Image», він визначив самооцінку як ключовий компонент самосвідомості, що суттєво впливає на психологічне благополуччя та соціальну адаптацію особистості.

У своїх дослідженнях Розенберг вказував, що самооцінка формується в результаті взаємодії зі значущими для індивіда соціальними факторами, такими як взаємодія з оточуючими, статус у суспільстві, соціальна підтримка та взаємодія з різними соціальними групами. Розенберг підкреслював, що самооцінка має важливе значення для формування особистості та її успішної інтеграції в суспільство [9].

Одним із найбільш важливих внесків Розенберга у вивчення самооцінки є розробка шкали самооцінки, яка стала широко використовуваним інструментом для вимірювання цього психологічного явища. Ця шкала дозволила дослідникам отримати більш об'єктивні дані щодо самооцінки особистості та провести більш глибокий аналіз її впливу на поведінку та соціальну адаптацію.

Український вчений Сергій Дяченко в своїй книзі «Самооцінка особистості: теорія і практика» глибоко аналізує психологічний аспект самооцінки в дорослому віці. Він виділяє три основні рівні самооцінки: адекватну, завищену та занижену. Адекватна самооцінка характеризується реалістичним уявленням про власні можливості та досягнення. Людина з адекватною самооцінкою реалістично оцінює свої сильні та слабкі сторони, володіє об'єктивною самооцінкою своїх досягнень і можливостей [1].

Завищена самооцінка полягає в переоцінці своїх здібностей та досягнень. Люди з цим типом самооцінки часто переоцінюють свої можливості, ставлять собі нереальні цілі і очікують від себе більшого, ніж можуть досягти у реальності. Це може призводити до ризику невдач та розчарувань у власних силах.

Занижена самооцінка характеризується недооцінкою власних можливостей та досягнень. Люди з цим рівнем самооцінки часто мають відчуття непевності, недостатньої впевненості у власних силах та відмовляють собі в можливості досягнути успіху.

Дослідження С. Дяченка дозволяє краще зрозуміти, які фактори впливають на формування різних типів самооцінки та як вони впливають на поведінку і взаємини з іншими людьми в дорослому віці. Його робота стала важливим доповненням до загального розуміння процесу розвитку самооцінки та її значення для психологічного благополуччя особистості [1].

Дорослий вік характеризується значними змінами у самооцінці, що визначається істотними психологічними кризами та викликами, з якими стикається кожна людина. Один із найвідоміших психоаналітиків, Ерік Еріксон, у своїй теорії психосоціального розвитку описує різні етапи життя, кожен з яких супроводжується певними психологічними кризами або завданнями [5].

У дорослому віці особливо актуальними є психологічні виклики, пов'язані з кар'єрним розвитком, становленням сімейних відносин, вихованням дітей та підготовкою до пенсійного віку. Наприклад, вибір професії може стати важливим фактором, що впливає на самооцінку, особливо якщо він пов'язаний з досягненням особистої задоволеності та професійного успіху. Створення родини і виховання дітей також можуть мати значний вплив на сприйняття себе, викликаючи не лише радість та задоволення, але і стреси та труднощі, що відображаються на самооцінці.

Такі життєві події, як втрата роботи, розлучення або хронічні хвороби, також можуть значно змінити сприйняття себе і свого місця у світі. Таким чином, в дорослому віці самооцінка є динамічним і складним явищем, що піддається впливу різноманітних життєвих обставин і подій

Українська психологиня Наталія Чепелева, [4] у своїх дослідженнях, відзначає, що самооцінка в дорослому віці формується під впливом різноманітних факторів, серед яких важливе місце займають соціальні та культурні аспекти, а також життєвий досвід кожної конкретної особистості.

Вона підкреслює, що дорослий вік є періодом активного переосмислення власних досягнень, невдач, а також самого життя в цілому. Індивіди стикаються з новими життєвими викликами, змінами у професійній та особистій сферах, що може суттєво вплинути на їхню самооцінку.

Наталія Чепелева наголошує на тому, що самооцінка є динамічним процесом, який постійно змінюється під впливом нових життєвих обставин. Дорослий вік відкриває нові можливості для самопізнання і самореалізації, але водночас може стати періодом внутрішніх суперечностей та конфліктів. Тому важливо враховувати не лише внутрішні, але й зовнішні фактори, що впливають на формування і зміну самооцінки в дорослому віці [4].

Чинники, що впливають на розвиток самооцінки. Вплив на самооцінку у дорослому віці обумовлений різноманітними факторами, які можна умовно поділити на внутрішні та зовнішні. Внутрішні чинники включають особистісні характеристики та стан психіки, такі як рівень тривожності, депресії та емоційна стабільність.

Дослідження Ганни Толстих підтверджують, що емоційно стабільні люди, які мають здатність ефективно регулювати свої емоції, зазвичай мають більш адекватну самооцінку. Такі особистості відчувають більшу впевненість у собі та своїх можливостях, що сприяє формуванню позитивної самооцінки. Навпаки, високий рівень тривожності та депресії часто пов'язуються з негативним сприйняттям себе та світу, що може відобразитися на заниженій самооцінці [3].

Зовнішні чинники також впливають на самооцінку дорослих. До них можна віднести взаємодію зі значущими іншими людьми, професійну та особисту успішність, а також відгуки та оцінки оточуючих. Наприклад, підтримка з боку сім'ї, друзів та колег може підвищити самооцінку, тоді як конфлікти та соціальна ізоляція можуть її знизити. Також важливим є вплив соціальних медіа, які можуть формувати стереотипи та стандарти, що порівнюються з власною самооцінкою, і впливати на сприйняття себе.

Зовнішні чинники впливають на формування самооцінки у дорослих широким спектром факторів, включаючи соціальні взаємини, професійні успіхи або невдачі, соціально-економічний статус та культурні впливи. Альберт Бандура, відомий американський психолог, розглядає професійні досягнення як один із найбільш важливих чинників, що впливають на самооцінку дорослих [7].

Успіх у професійній сфері має потенціал зміцнити самооцінку, підвищити віру в власні сили та здібності. Люди, які досягають успіху у своїй професійній діяльності, частіше відчувають впевненість у собі та переконаність у власних можливостях. Навпаки, невдачі у професійній сфері можуть вразити самооцінку, спричиняючи почуття невпевненості та невдачі.

Бандура також акцентує увагу на понятті самоефективності, яке він розглядає як ключовий компонент самооцінки. Самоефективність визначається вірою в власні здібності досягати поставлених цілей та подолання життєвих викликів. Цей аспект відображає ступінь впевненості особистості в своїх можливостях і може бути суттєвим фактором у формуванні та зміцненні її самооцінки.

Соціальні взаємини мають велике значення у формуванні самооцінки, і на цю тему відомий український дослідник Олег Чорний [5] приніс цінні висновки. Згідно з його дослідженнями, підтримка з боку сім'ї, друзів та колег відіграє ключову роль у підвищенні самооцінки. Позитивне спілкування та взаємодія з оточуючими можуть сприяти відчуттю власної цінності та досягнень, що в свою чергу підвищує рівень самоповаги.

З іншого боку, конфлікти та соціальна ізоляція можуть негативно впливати на самооцінку. Відчуття відхилення від спільної групи, а також негативний досвід міжособистісних конфліктів можуть призвести до зниження самоповаги та самооцінки.

Окрім того, Олег Чорний вказує на значення соціальних медіа в формуванні самооцінки. Сучасні технології та соціальні мережі можуть впливати як позитивно, так і негативно на сприйняття власної особистості. З одного боку, позитивні повідомлення та підтримка в соціальних мережах можуть підвищити самооцінку, з іншого — постійні порівняння з іншими користувачами або негативний контент можуть спричинити відчуття недостатності та зниження самоповаги [5].

Отже, врахування впливу соціальних взаємин та медіа на самооцінку є важливим аспектом в дослідженні особливостей розвитку самоповаги в дорослому віці.

Наслідки змін у самооцінці. Зміни у самооцінці можуть мати значні наслідки для психологічного благополуччя та соціальної адаптації дорослої людини. Дослідження показують, що адекватна самооцінка сприяє кращій адаптації до соціальних і професійних ролей, в той час як занижена самооцінка може призводити до психологічних проблем, таких як депресія та тривожність.

На думку Джона Тейлора, американського психолога, самооцінка впливає на мотивацію та рівень життєвої задоволеності. Він зазначає, що люди з високою самооцінкою частіше ставлять перед собою амбітні цілі та досягають їх, що, в свою чергу, сприяє подальшому зміцненню їхньої самооцінки [8].

Висновки. Дослідження особливостей розвитку самооцінки у дорослому віці відображає важливі аспекти психологічного феномену, який впливає на множини аспектів життя людини. Результати аналізу показують, що самооцінка є складною та багатогранною конструкцією, яка формується під впливом різноманітних факторів, включаючи соціальне середовище, культурні чинники, особистісні особливості та досвід життя.

Одним із важливих висновків є те, що розвиток самооцінки в дорослому віці є динамічним процесом, який може зазнавати змін під впливом різних життєвих обставин і подій. Водночас, виявлено, що певні тенденції та особливості у формуванні самооцінки можуть залишатися стійкими протягом тривалого часу.

Отже, дослідження особливостей розвитку самооцінки у дорослому віці має велике значення як для наукової спільноти, так і для практичного застосування в різних сферах психології та соціальної роботи.

Список використаних джерел

1. Дяченко С.Л. Самооцінка особистості: теорія і практика. Харків : Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна. 2012. 328 с.
2. Савченко О.Л. Самооцінка дорослого в умовах психологічної корекції. Молодий вчений, 2016. 1(25), 21–23. URL. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/1/97.pdf>
3. Толстих Г.М. Психологія особистості : навчальний посібник. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка. 2015. 256 с.
4. Чепелева Н.В. Психологія самооцінки : Навчальний посібник. Київ : Видавничий дім «Слово». 2008. 184 с
5. Чорний О.С. Соціальні медіа та самооцінка: дослідження впливу. Київ : Наукова думка, 2019. 198 с.
6. Erikson E.H. Childhood and Society. New York: W.W. Norton & Company. . 1950. 397.
7. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman and Company. 1997. 604.
8. Taylor J. Self-Esteem and Life Satisfaction: Theory and Practice. New York: Psychological Research Publications, 2010. 240.
9. Rosenberg M. (2015). The Measurement of Self-Esteem, Society, and the Adolescent Self-Image. In editor, Society and the Adolescent Self-Image Princeton 16–36.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Актуальність дослідження. Емоційне вигорання у практичних психологів стає крайнє важливою проблемою в сучасному контексті розвитку психологічної професії та надання психологічної допомоги. Практичні психологи знаходяться у контакті з клієнтами, які часто переживають складні життєві ситуації, особливо зараз, під час збройного конфлікту у нашій країні. Постійна емоційна напруга та стрес може призводити до втоми та емоційного вигорання у фахівців.

В умовах сьогодення більшість населення важко переживають конфлікти, втрати найрідніших, особливо складною залишається ситуація із травмованими військовими, дезадаптованими неповнолітніми. В сучасних реаліях українського життя, роль психолога стає все більш важливою. І в той же час, практичні психологи теж проходять період становлення, адаптації до негативних подій та емоцій, навчаються переборювати труднощі, відслідковувати свої процеси, стани та властивості. Розуміння природи та механізмів емоційного вигорання у практичних психологів є критично важливим для забезпечення якості психологічної допомоги.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей емоційного вигорання у практичних психологів та чинників, що його викликають.

Виклад основного матеріалу. На сьогоднішній день в психології ще не визначено однозначну психологічну структуру емоційного вигорання. Різні підходи до його дослідження призводять до різних розумінь його сутності, структури, моделей та етапів.

В наш час синдром емоційного вигорання стає все більш поширеним явищем, яке зачіпає людей різних професій. Однак, існують певні сфери діяльності, де ризик емоційного виснаження та вигорання значно вищий. До таких сфер належать професії, пов'язані з постійною взаємодією з людьми, наприклад, медицина, педагогіка, психологія, соціальна робота, менеджмент, сфера обслуговування клієнтів тощо. Іншими словами, професії, де людина постійно контактує з іншими людьми та емоційно реагує на їхні проблеми, потреби та переживання, мають значно вищий ризик виникнення емоційного вигорання.

Аналізуючи наукову літературу було виявлено, що термін «емоційне вигорання» продовжує залишатися малодослідженим явищем у контексті особистісної деформації.

Сутність поняття «емоційного вигорання» (його характеристики, структуру та методи діагностики) загалом розглядали такі вітчизняні вчені як: В. Бойко, Н. Водоп'янова, О. Рукавішніков, а також зарубіжні автори: Н.І. Freudenberger (Г.Дж. Фрейденбергер), С. Maslach (К. Маслач), А. Pines (А. Пайнс), W. Schaufeli (В. Шауфелі) та ін.

Проблеми емоційного вигорання досліджувались у різних сферах діяльності: у спортсменів Проблеми емоційного вигорання досліджувались у різних сферах діяльності: у спортсменів (Н. Беляєва, В. Василюк, М. Гриньова, Р. Павелків, Х. Юдкіна), у педагогів (Н. Андрєєва, Н. Булатевич, Ю. Жогно, А. Погрібна); у медиків (О. Децик, Л. Дудник, О. Знанецька, Н. Максимова, Н. Маляр-Газда, О. Олійник, та ін.); у психологів (І. Калашник, К. Малишева, М. Міщенко, Т. Попова, Н. Прокопенко, С. Харенко); у студентів (О. Кіяшко, Г. Лемко, І. Пономаренко, Г. Рачук); у соціальних працівників (І. Асєва, О. Бусовикова, О. Доценко, О. Коцкович, С. Лукомська, Т. Ронгинська) [2; 6; 7].

Вигорання пов'язують із низкою концептуально схожих конструктів, таких як втома від співчуття, професійний стрес, вікарна травма та вторинний травматичний стрес. Хоча вигорання легше відрізнити від вікарної травми та вторинного травматичного стресу, враховуючи, що ці два поняття передбачають вплив травматичного змісту, різниця між

втомою від співчуття і вигоранням є менш чіткою, оскільки вони поділяють важливі концептуальні елементи, такі як емоційне виснаження, втома і роз'єднання. Аналогічно, професійний стрес і вигорання пов'язані з психологічними стражданнями і погіршенням здоров'я через тиск і вимоги на роботі, таким чином, зберігаючи більш тісний концептуальний зв'язок [2; 4].

Процесуально-стадійний підхід до розуміння емоційного вигорання відзначається акцентом на етапах його розвитку. Зокрема, С. Джексон, К. Маслач та В. Шауфелі, визначають вигорання як процес зниження психічної енергії, що починається непомітно для індивіда, розвивається поступово, не має зворотного ходу та часових обмежень, і врешті-решт призводить до загального виснаження. Такі дослідники, як В. Бойко, М. Буріш, Д. Міллер, М. Мелох, П. Сидоров, А. Парняков і С. Черніс, виділяють конкретні стадії цього процесу та здійснюють детальний аналіз кожної з них [2].

В своїй дослідженнях В. Бойко наголошував на тому, що емоційне вигорання характеризується основними етапами: напруження, резистенція та виснаження. Синдром проявляється по-різному на кожному етапі. Для дослідження цих особливостей використовуються чотири симптоми, характерні для кожної фази.

Відчуття емоційного виснаження, розвиненість цинічних реакцій (або цинізму) та знецінення власних професійних досягнень – є основними складовими синдрому професійного вигорання [1; 2].

Коли психолог опиняється в екстремальній ситуації, його розум часто стикається з внутрішнім протистоянням між великим навантаженням та обмеженими можливостями. Цей конфлікт створює стрес, що є станом психічної напруги через складнощі або небезпеку. Зазвичай стрес мобілізує людину на подолання проблем. Однак, якщо стрес стає надто великим, він може перетворитися на дистрес, що негативно впливає на результати роботи та загрожує здоров'ю. Існують різні типи стресів, такі як професійний, особистісний, відповідальності та інші [7].

В сучасних українських реаліях роль психолога стає все більш важливою. Їхні знання та навички необхідні не лише для допомоги людям з психічними розладами, а й для вирішення широкого кола соціальних проблем, таких як асоціальна поведінка дітей та підлітків; залежності; психологічна реабілітація військових та подолання наслідків травм, отриманих внаслідок війни; робота з внутрішньопереміщенними особами під час воєнного стану; робота з сім'ями та рідними військових тощо.

Однак, така складна та емоційно напружена робота може призвести до емоційного вигорання практичних психологів. Це серйозна проблема, яка може мати негативні наслідки як для самих фахівців, так і для людей, яким вони надають допомогу.

Професійна діяльність практичного психолога характеризується унікальною складністю, зумовленою неоднозначністю та багатогранністю психічних процесів, властивостей та станів людини, а також їх проявами у різних сферах людської діяльності, міжособистісної та соціальної взаємодії.

Специфіка діяльності полягає в тому, що: а) практичні психологи не обмежуються вивченням актуальних психічних явищ, а досліджують їх динаміку в часі, простежуючи вплив минулого досвіду на поведінку в сьогоденні та прогнозуючи можливі сценарії розвитку особистості в майбутньому; б) потребує комплексного підходу, що поєднує в собі знання з різних галузей психології, а також інших наук, таких як біологія, соціологія, антропологія; в) кожен клієнт практичного психолога має унікальні особливості, тому важливою складовою роботи фахівця є вміння налагоджувати індивідуальний контакт з кожною людиною та розробляти персоналізовані стратегії допомоги [3].

М. Міщенко при розгляді особливостей професійної діяльності практичного психолога виділила чотири основні блоки, що забезпечують цілісність та ефективність професійної діяльності практичного психолога:

1. Цільовий блок – включає визначення мети та завдань професійної психологічної діяльності, що сприяє чіткому спрямуванню роботи психолога.

2. Ціннісний блок – визначає структуру ціннісних орієнтацій, які формують етичні та моральні засади діяльності психолога.

3. Гностичний блок – охоплює систему професійних знань, необхідних для ефективного та відповідального виконання професійних обов'язків.

4. Технологічний блок – характеризує систему професійних умінь, навичок, методів та прийомів, які психолог застосовує у своїй практичній діяльності [5; 6].

Війна змушує психологів постійно адаптувати свої методи і стратегії, щоб найкращим чином допомагати людям справлятися з надзвичайно важкими обставинами. Робота психолога є життєво важливою для підтримки морального духу та психічного здоров'я населення.

Здійснюючи свою професійну діяльність психолог, виступає не лише як фахівець, що володіє знаннями та методами психологічної науки, але й як суб'єкт «допомогаючої діяльності». Це означає, що на характер його роботи та її результати значний вплив мають його індивідуально-особистісні характеристики. Здатність до емпатії, безумовного прийняття, гнучкості, наполегливості та саморозкриття є ключовими факторами, що сприяють формуванню довірчих стосунків з клієнтом, ефективному впливу на нього та, зрештою, успішності корекційно-терапевтичної роботи [7].

Професійна робота психологів завжди несе ризики через особливості спілкування з клієнтами, які можуть мати психічні травми. У воєнних умовах цей ризик ще більше зростає через збільшення кількості людей, які потребують психологічної допомоги. Сучасні психологи акцентують увагу на виснажливе навантаження у своїй професійній діяльності через постійні зіткнення з людським стражданням і втратами. Це може призвести до вторинної травматизації (вікарна травма) психолога.

Дослідники розглядають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) як чинник вікарної травми у психологів та зазначають, що симптоми вікарної травми схожі на симптоми емоційного вигорання. Через схожість симптомів ускладнюється процес виявлення та попередження саме синдрому емоційного вигорання у психологів [4].

В цілому, чинники емоційного вигорання розподіляють на дві основні категорії: індивідуальні (внутрішні) та організаційні (зовнішні). Серед індивідуальних чинників виділяються дві підгрупи: соціально-демографічні характеристики та особистісні риси. До зовнішніх чинників, також відомих як організаційні або ситуаційні фактори, належать умови праці та соціально-психологічні особливості її організації. Крім цих двох категорій факторів емоційного вигорання науковці розглядають ще третю групу. Йдеться про чинники, пов'язані із специфікою психотерапевтичних взаємовідносин, які обґрунтував І. Ялом [3].

До внутрішніх чинників, що впливають на розвиток емоційного вигорання практичних психологів, дослідниця М. Міщенко відносить: невміння контролювати емоції (через постійний контакт з чужими емоціями, психологи можуть виснажувати власні емоційні ресурси); високий рівень невротизму (емоційна нестійкість особистості робить психологів більш схильними до стресу та вигорання); акцентуації характеру (певні риси характеру, такі як перфекціонізм або схильність до самопожертви, можуть збільшувати ризик вигорання); особистісна витривалість (низька стійкість до стресу робить психологів більш вразливими до вигорання); локус контролю (люди, які схильні вірити, що контролюють своє життя, менше схильні до вигорання, ніж ті, хто вважає, що їхнє життя залежить від зовнішніх обставин) [2].

Однією з ключових проблем у діяльності практичного психолога є емоційна відстороненість. Її можна розглядати як форму професійного захисту, за якої фахівець свідомо або несвідомо пригнічує емоційні реакції, щоб уникнути виснаження та зберегти об'єктивність під час роботи з клієнтами. Вона може бути однією з форм прояву емоційного вигорання у практичних психологів.

Така ситуація свідчить про те, що емоційне вигорання стає невід'ємною частиною їхньої особистості і є ознакою професійної деформації.

Основна небезпека формування професійних деструкцій полягає в тому, що вони розвиваються досить повільно і, отже, непомітно. Це не лише ускладнює своєчасне усвідомлення та вжиття відповідних заходів, але й створює ситуацію, коли психолог поступово звикає до негативних тенденцій у своєму розвитку, і деструкція стає невід'ємною частиною його особистості [1].

Висновки. Емоційне вигорання у психологів – це комплексна проблема, яка виникає внаслідок взаємодії індивідуальних особливостей особистості (внутрішні чинники) та зовнішніх чинників, пов'язаних з їх професійною діяльністю.

З огляду на те, що професійна діяльність психолога вимагає високого рівня емпатії, негативні емоції прямо або опосередковано впливають на їхню особистість та поведінку, що може призводити до емоційного вигорання.

Практичні психологи часто опиняються в екстремальних ситуаціях, які супроводжуються стресом через гострий внутрішній конфлікт між високими вимогами відповідальності та об'єктивною неможливістю їх виконання. Стрес, як стан психологічної напруженості, зазвичай мобілізує людину на подолання труднощів. Однак, коли стрес перевищує критичний рівень, він перетворюється на дистрес, що знижує ефективність роботи і підриває здоров'я людини. Тому збереження психологічного здоров'я практичних психологів є надзвичайно актуальним завданням на сучасному етапі розвитку суспільства.

Усе це дає підстави зробити висновок про те, що діяльність психологів є досить складною і напруженою, що обумовлює виникнення емоційного (професійного) вигорання. Тому однією з важливих задач, вирішення якої може підвищити ефективність роботи психологів та зберегти їх психологічне здоров'я, є дослідження факторів, що спричиняють емоційне вигорання.

Список використаних джерел

1. Берегова Н.П., Повстюк О.Ю. Психологічні особливості професійної деформації практичних психологів. Теорія та практика сучасної психології. Збірник наукових праць. 2019. №1, Т.1. С.16–19.
2. Босько В.І. Профілактика емоційного вигорання в екстремальних психологів методами самопізнання та самопомоги Н. Пезешкіана : дис.... доктора філософії : Національний університет цивільного захисту України. Харків, 2023. 270 с.
3. Коняєва Л., Гурович О. Особливості синдрому емоційного вигорання у психологів-консультантів. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 3(56). С.10–18.
4. Лікарчук Є.В. Особливості прояву вікарної травми та посттравматичного стресового розладу у психологів, які працюють в умовах військових конфліктів. Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості : зб. наук. матеріалів III Міжнарод. наук.-практ. конф. (27–28 квітня 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. С. 150–152.
5. Міщенко М.С. Теоретичний аналіз феномену емоційного вигорання особистості. Проблеми сучасної педагогічної освіти : зб. наук. праць. Вип. 36, ч. 2 : Серія : Педагогіка і психологія. Ялта : РВВ КГУ, 2012. С. 212–216.
6. Міщенко М.С. Специфіка емоційного вигорання у професійній діяльності практичного психолога. Електронний інституційний репозитарій Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. 2013. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/6789/413>
7. Паркулаб О., Шпет Я. Вплив професійної діяльності на особистість психолога: феномен вигорання та його профілактика. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 8. С. 125–131.

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВИВЧЕННЯ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність дослідження. Сучасне українське суспільство з кожним днем пред'являє все більш високі вимоги до самостійності, ініціативи та відповідальності до кожного учасника суспільного процесу. Ці фактори роблять питання саморозвитку особистості дедалі важливішим.

В психології найбільший інтерес становить сам процес саморозвитку, де людина усвідомлено, контрольовано та активно керує своїм зростанням, перетворюючись на кращу версію себе.

Увага до феномену саморозвитку зумовлена його визначальною роллю у життєдіяльності особистості, активним включенням людини у процес власної життєтворчості. Оскільки, на думку більшості сучасних науковців, основним джерелом розвитку виступають внутрішні суперечності, то цей процес, по суті, є саморозвитком (саморуком).

Дослідження проблеми саморозвитку особистості є актуальним для всіх вікових періодів життя людини. Вивчення цього питання дозволяє отримати інформацію про особливості, рушійні сили, психологічні механізми розвитку людини.

Потреба у саморозвитку – визначальна складова зрілої особистості, а ідея саморозвитку є основною або, принаймні, надзвичайно значущою для багатьох сучасних концепцій про людину (К. Абульханова-Славська, А. Брушлінський, А. Деркач, В. Зінченко, С. Кузікова, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм тощо). Виявлення психологічних особливостей та ресурсів особистості, які сприяють процесу саморозвитку є нагальною проблемою сучасної психологічної науки.

Саморозвиток відіграє ключову роль у досягненні успіху та постійного особистісного зростання людини. Він дає змогу розкрити свій потенціал, поліпшити навички та подолати перешкоди на шляху до своїх цілей. У процесі саморозвитку особистість розширює свій кругозір, набуває нових знань і навичок, що відкриває перед нею додаткові можливості в житті.

Однак, саморозвиток – це не просто процес навчання та отримання нової інформації, це цілісна безперервна трансформація, яка впливає на людину і допомагає їй стати кращою версією себе. Кожен крок на шляху до саморозвитку відкриває нові горизонти. Саме тому так важливо постійно прагнути до саморозвитку і не зупинятися на досягнутому, а також вивчати цей феномен для отримання кращих результатів та покращення свого життя.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз наукових підходів щодо визначення сутності поняття «саморозвиток» та його ключових характеристик.

Виклад основного матеріалу. Увага до феномену саморозвитку пов'язана з його визначальною роллю у життєдіяльності особистості, активною участю людини у процесі власної життєтворчості. Аналіз філософських, педагогічних та психологічних праць, присвячених досліджуваному феномену, показує, що саморозвиток може розглядатися у різних аспектах, а саме: як мета, засіб, явище, процес, стан, зміна, результат, підсумок тощо.

В зарубіжній психології відсутня жорстка прив'язка до термінів. Таке багатоаспектне розуміння сутності досліджуваного феномену, з одного боку, дозволяє змістовно його наповнити, а з іншого, – викликає необхідність упорядкувати існуючі поняття саморозвитку і скласти цілісне уявлення про сам феномен.

В гуманістичній психології саморозвиток розглядається як вроджена людська потреба, що веде до зростання та реалізації особистого потенціалу. На відміну від інших психологічних напрямків, які часто фокусуються на зовнішніх факторах, що впливають на

поведінку людини, гуманістична психологія підкреслює внутрішні сили та мотивації індивіда [3].

Поняття «саморозвиток» почав використовувати у своїх роботах з психології особистості А. Адлер. На його думку, люди перш за все прагнуть до переваги, що є фундаментальним законом людського життя. Перевагу А. Адлер розумів як досягнення найбільшого з можливого. І таке прагнення є вродженим. Слід зазначити, що А. Адлер робить акцент на соціальних детермінантах саморозвитку особистості, розглядаючи індивіда як творче і самовизначальне ціле з урахуванням його індивідуальної суб'єктності. Крім того, він визнавав, що людина має самосвідомість і здатна планувати свої дії, керувати ними, усвідомлюючи значення своїх дій для власного саморозвитку. За А. Адлером, людина сама творить свою особистість.

Американський психолог, відомий своєю ієрархією потреб, А. Маслоу стверджував, що людина, яка самоактуалізується, здатна прийняти життєвий виклик і створити гідне життя, повне сенсу. Автор особливо відзначав творчість як універсальну характеристику самоактуалізованої людини, що веде до всіх форм самовираження.

Також А. Маслоу наводить такі характеристики самоактуалізованих людей: більш ефективне сприйняття реальності, прийняття себе, інших і природи, безпосередність, простота і природність, центрованість на проблемі, незалежність, потреба в усамітненості, автономія, свіжість сприйняття, вершинні переживання, суспільний інтерес, глибокі міжособистісні відносини, демократичний характер, розмежування засобів і цілей, філософське почуття гумору, креативність, опір окультуренню.

К. Роджерс, американський психолог, який розробив теорію клієнт-центрованої терапії, вважав, що люди мають вроджену схильність до саморозвитку, якщо їм надано сприятливе середовище, яке включає в себе безумовне позитивне прийняття, емпатію та щирість. Його теорія саморозвитку підкреслює важливість створення сприятливих умов для того, щоб люди могли реалізувати свій повний потенціал.

Уявлення про саморозвиток міститься і в роботах Е. Фромма. Він стверджував, що люди мотивовані прагненням до свободи та подолання почуття безпорадності та самотності. Його теорія саморозвитку підкреслює важливість автономії, продуктивності та зв'язку з іншими для досягнення особистого зростання.

Б. Скіннер стверджував, що поведінку можна модифікувати за допомогою підкріплення та покарання. Його теорія саморозвитку підкреслює важливість встановлення цілей, відстеження прогресу та винагородження себе за досягнення.

Проблему саморозвитку особистості відносили до кола найважливіших питань і радянські вчені.

Одним із найвизначніших представників культурно-історичного підходу був Л. Виготський. Вчений розглядав саморозвиток як власну активність людини, що пов'язана зі змінюванням себе, розкриттям особистісного потенціалу. Він стверджував, що людину виховати не можна, вона виховує себе сама, оточуючий світ надає лише матеріал необхідний для цього процесу.

Український психолог Г. Костюк, розглядаючи ідею саморозвитку, відзначав «свідому цілеспрямованість» як суттєву характеристику процесу саморозвитку. «За наявності такої цілеспрямованості особистість певною мірою сама починає керувати своїм власним психічним розвитком».

С. Максименко висуває думку, що добре виражена активність людини викликає життєвий рух особистості, в якому вона контактує із зовнішнім світом, насамперед соціальним [2].

Це лише деякі з багатьох науковців, які зробили значний внесок у вивчення саморозвитку. Їхні теорії надають цінні уявлення про те, як люди навчаються, ростуть і змінюються.

Тож, підкреслимо деякі ключові характеристики саморозвитку, які виокремлюють психологи.

Активність: саморозвиток – це не пасивний процес. Він вимагає свідомих зусиль та ініціативи з боку людини.

Цілеспрямованість: саморозвиток має чітку мету або набір цілей, до яких прагне людина. Ці цілі можуть бути пов'язані з різними сферами життя, такими як кар'єра, стосунки, особисте зростання, фізичне здоров'я тощо.

Відповідальність: саморозвиток передбачає взяття на себе відповідальності за власне життя та свої дії. Це означає, що людина не звинувачує інших у своїх невдачах та шукає можливості для самопокращення.

Самоусвідомлення: саморозвиток неможливий без глибокого розуміння себе. Це включає в себе усвідомлення своїх сильних та слабких сторін, цінностей, переконань, мотивацій та емоцій.

Безперервність: саморозвиток – це постійний процес, який триває протягом усього життя. Не існує кінцевої точки, адже завжди є можливість вчитися, рости та змінюватися.

Питання формування саморозвитку особистості неможливо вирішити, не спираючись на психологічні дослідження сутності, структури саморозвитку, умов його формування, психологічні механізми, бар'єри та етапи процесу саморозвитку.

До основних форм саморозвитку належать такі: самопізнання, самовизначення, самопрогнозування, самопроекування, самопобудова, самовиховання, самопідкріплення, самоствердження, самовираження, саморозкриття, самопредставлення, самовдосконалення, самоактуалізація, самореалізація, самоздійснення тощо.

Зазначені форми саморозвитку тісно пов'язані одна з одною. Щоб удосконалитися й актуалізуватися повною мірою, необхідно спочатку утвердитися в своїх очах і очах інших людей. Можна сказати, що той, хто самовдосконалюється і самоактуалізується, об'єктивно самостверджується [1].

Кожний віковий період характеризується своїми ступенями становлення суб'єктивної реальності, специфікою розвитку самосвідомості, своєрідністю суб'єктивної позиції і проявами соціальної активності, домінуванням тих чи інших форм саморозвитку.

В юнацькому віці саморозвиток особистості здійснюється не тільки у плані самоствердження, а й доволі часто у планах самовдосконалення, коли під впливом майбутнього переосмислюється сьогодення і ставляться цілі по вдосконаленню себе, особистісному наповненню.

Люди віком від 17-18 до 22-23 років, що в основному припадає на період юнацтва, у більшості випадків є студентами закладів вищої освіти, а їх провідним видом діяльності стає навчання, що, у свою чергу, впливає на процес формування та розвитку особистості.

На думку Б. Лівехуд, саме у 20-40 років людина отримує доступ до власних духовних сил, які зумовлюють її здатність до саморозвитку. У свою чергу, це стає основним чинником формування духовно-морального типу життєвої спрямованості особистості, що вказує на зрілість особистості [4].

Розвиток особистості в період зрілості є однією з найскладніших і недостатньо досліджених проблем. У вітчизняній психології дослідження середнього віку (зрілості) традиційно зосереджувалися на темі професійно-особистісного розвитку. Разом з тим, існує значний дефіцит емпіричних робіт, присвячених вивченню особистісних характеристик проживання періоду середини життя (35-45 років).

Середній вік – це період життя людини, який характеризується значними психологічними та соціальними змінами. Можуть спостерігатись негативні прояви зануреності в себе і переживання застою. Людина відчуває, що все найкраще вже позаду, а власне життя втрачає динаміку і сенс. Таким чином проявляється криза середнього віку [5].

Індивідуальність саморозвитку визначається дією відповідних факторів, механізмів особистісного саморозвитку, а також умовами певної життєвої ситуації, характерними рисами, властивостями особистості, значущістю особистісних і міжособистісних відносин.

Висновки. Саморозвиток – це усвідомлений і керований особистістю процес, в результаті якого відбувається удосконалення фізичних, розумових і моральних потенцій

людини, розгортання її індивідуальності. Найважливішим чинником саморозвитку особистості можна вважати самопізнання, на основі якого людина має можливість самовизначатися у своїй діяльності, займатися власним самовдосконаленням та реалізувати на практиці свої особистісні можливості.

У більш широкому розумінні саморозвиток можна розуміти як прагнення та здатність особистості до самовдосконалення та самореалізації, спрямованість на Я-ідеальне, що забезпечується процесами самопізнання та самоствердження у соціумі.

На сьогоднішній день саморозвиток особистості, як ніколи, є критично важливим для людей в сучасному світі. Це зумовлено низкою факторів.

Сучасний світ постійно змінюється, з'являються нові технології, виникають нові виклики і щоб адаптуватися до цих змін, людям необхідно постійно розвиватися та вчитися новому. Саморозвиток допомагає людям бути гнучкими та готові до змін.

Щоб досягти успіху в кар'єрі, бізнесі чи особистому житті, людям необхідно мати високий рівень кваліфікації та навичок. Саморозвиток допомагає людям розвивати свої сильні сторони та ставати більш конкурентоспроможними.

Окрім професійних досягнень саморозвиток допомагає людям знайти свій сенс життя, визначити свої цілі та досягти їх, а також ставати більш креативними та незалежними.

Таким чином, дослідження саморозвитку особистості є актуальним і важливим завданням в сучасному суспільстві. Саморозвиток може допомогти людям бути успішними, щасливими та самореалізованими, а також сприяти вирішенню багатьох соціальних проблем.

Список використаних джерел

1. Васильєва Г.В., Котова І.О. Етапи і форми саморозвитку особистості. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/31-2021/11.pdf>
2. Іващенко А.І. Професійна рефлексія як механізм саморозвитку майбутніх психологів : дис... канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Київ, 2020. 248 с. URL: https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/%D0%94_26.053.10/Ivashchenko.pdf (дата звернення: 29.05.2024).
3. Кузікова С.Б. Феноменологія саморозвитку особистості: визначення поняття. URL: http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/36_9.pdf (дата звернення: 29.05.2024).
4. Мазурик В. Психологічні особливості особистісного саморозвитку майбутніх психологів. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/23768/1/Mazuryk.pdf> (дата звернення: 29.05.2024).
5. Прокоф'єва О. Психологія середнього віку. URL: http://psychologis.com.ua/psihologiya_srednego_vozrasta.htm (дата звернення: 29.05.2024).

Баня Аліна Олегівна,
студентка спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Актуальність дослідження. Формування мотивації до професійної діяльності в майбутніх практичних психологів є одним із найважливіших завдань у підготовці студентів-психологів до професійної діяльності, адже мотивовані практичні психологи здатні ефективно вирішувати професійні завдання і досягати професійної та особистісної самореалізації.

Мотивація до професійної діяльності безпосередньо впливає на формування світогляду майбутнього практичних психологів, ціннісні орієнтації та розвиток емоційного

інтелекту, що впливають не тільки на сприйняття навколишнього світу, а й на особистісне та професійне самоформування.

Аналіз взаємозв'язку між психолого-педагогічною наукою та проблемою психологічних чинників мотивації професійної діяльності на практиці вимагає розв'язання суперечностей, пов'язаних з мотиваційною сферою особистості, відсутністю науково обґрунтованих психологічних чинників її розвитку, а також засобів аналізу, розпізнавання, усвідомлення та розвитку власних мотиваційних утворень у майбутніх практичних психологів. Нижче наведено деякі з найбільш важливих питань, які потребують вирішення.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей мотивації до професійної діяльності у майбутніх практичних психологів.

Виклад основного матеріалу. У сучасному світі більшість студентів є практичними та цілеспрямованими, коли справа доходить до вибору майбутньої кар'єри та прийняття рішення про здобуття вищої освіти. Щоб добре вчитися і стати кращим професіоналом, студенти повинні піклуватися про обрану сферу та опанувати її. Майбутня професія, якій студент віддає перевагу, має узгоджуватися з діяльністю, яка дозволяє йому реалізувати свої здібності, навички, потреби та життєві плани [3].

Дослідження теоретичного вивчення професійного та особистісного самовизначення студентів-психологів показує, що початковий етап професіоналізації передбачає вибір сфери діяльності, пошук свого місця у професійному співтоваристві, соціальну адаптацію і самореалізацію як ефективно працюючого члена суспільства.

Психологічні фактори, що впливають на мотивацію професійної діяльності у майбутніх практичних психологів, включають професійне самовизначення, індивідуальну орієнтацію (її потреби, цілі, світогляди та діяльність), мотиви обрання професії, вплив суспільства на його формування зрілої особистості [4].

Вибір професії психолога слід вивчати в контексті загально-психологічної проблеми спрямованості особистості. Спрямованість особистості можна визначати по-різному: С.Л. Рубінштейн розумів її як ряд динамічних тенденцій, що визначають діяльність людини і виступають в її завданнях і цілях як мотиви; розвиваючи ідеї С.Л. Рубінштейна, О.М. Леонтьєв ядром особистості вважав ієрархічну і відносно стійку систему мотивів, яка є основним спонуканням до діяльності; Л.І. Божович та його колеги під спрямованістю особистості розуміли стійку і домінуючу систему мотивів, яка визначає інтегративну структуру особистості. Спрямованість особистості проявляється в різних сферах людської діяльності, але тільки в юнацькому віці – у професійній діяльності, і є центральним особистісним утворенням у цей період життя [2].

В.О. Зінченко вважає, що професійна спрямованість включає особистісний, біологічний, психофізіологічний та освітній елементи. Освітній елемент виявляється в уміннях і спеціальних компетенціях з обраного предмета, які знаходять своє відображення в навчально-професійному процесі. Біологічний елемент включає природні та біологічні передумови професійної орієнтації. Цей елемент базується на формуванні індивідуальних потреб і компетенцій, що мають відношення до професії, засвоєнні соціальних цінностей, які мають істотне практичне значення і знаходять відображення в професійно-прикладній діяльності. Психофізіологічний елемент базується на створенні найбільш сприятливих умов для життя, навчання та професійної діяльності, зниженні нервово-психічного навантаження та збереженні здоров'я і працездатності, дотриманні режиму активності та відпочинку. Особистісний елемент включає формування самореалізації та самоактуалізації у професійній діяльності майбутнього практичного психолога. Люди з вираженою потребою в самореалізації та самоактуалізації зазвичай займають активну життєву позицію і мають хороші комунікативні навички.

Розглядаючи мотиви вступу до вищих навчальних закладів, усіх сучасних студентів можна поділити на три групи:

1) студенти, які орієнтуються на освіту як на майбутню професію: для них найважливішим є інтерес до майбутньої роботи, бажання реалізувати себе в ній і потреба постійно вдосконалюватися в професійному плані;

2) студенти, орієнтовані на матеріальний добробут: вони розглядають освіту як інструмент (або відправну точку) для відкриття власної справи або заняття ремеслом. Вони розуміють, що рано чи пізно їм знадобиться професійна підготовка в цій сфері, але менш зацікавлені в професії, ніж представники першої групи;

3) студенти, які не визначилися з вибором професії через особисті та сімейні проблеми: ці студенти не можуть визначитися зі своїм життєвим шляхом. Можливо, згодом вони зможуть прийняти самостійне рішення, але на даному етапі для них не характерний цілеспрямований вибір професійного майбутнього.

Мотивація професійного самовизначення практичних психологів має свої особливості і може бути описана як:

1) орієнтація на інших людей, пов'язана з турботою, піклуванням, сприянням розвитку особистості та її самореалізації в повній мірі;

2) орієнтація на навколишнє середовище, соціальну систему і саму людину;

3) орієнтація на власне життя, що пов'язано з розвитком власної особистості та її особистісним розвитком [7].

Студенти зберігають відносну автономію у розвитку власного внутрішнього світу, самопізнанні та самооцінці, незважаючи на те, що відчувають на собі вплив оточення, соціальних інститутів та власної діяльності. Потенційна здатність до самоконтролю, саморегуляції та самоусвідомлення є одним з аспектів позитивного ставлення студента до життя.

Здатність студентів практикувати активну життєву позицію в різних видах соціальної діяльності та в конкретній професійній підготовці залежить від їхніх установок, навичок, інтересів і ступеня сформованості особистісних взаємовідносин. Ставлення і позиції майбутніх фахівців можуть характеризуватися обмеженою сферою застосування, що зумовлює низьку активність, спричинену недостатнім виконанням або опануванням специфічних для студентів соціальних функцій. І навпаки, формування відповідних умов для позитивних соціальних позицій та підвищення рівня професійної спрямованості є наслідком широких і різноманітних інтересів, що супроводжуються розвитком творчого ставлення до справи.

Серед психологічних чинників, що впливають на активність майбутніх практичних психологів у здобутті професійних знань і вмінь, є, зокрема, добровільна, активна і пасивна участь у поза аудиторній пізнавальній діяльності:

- різна мотивація участі в пізнавальній діяльності;
- відмінності у баченні можливості застосування додатково отриманої інформації;
- відмінності у попередньому соціальному досвіді;
- відмінності в мотивації до набуття знань [2].

Слід зазначити, що активна пізнавальна діяльність студентів вважається визначальною для розвитку особистості через саморегуляцію, інтеграцію пізнавальних мотивів та розвиток методів самооцінки.

У період навчання у вищих навчальних закладах під впливом навчання суспільних, спеціальних та інших дисциплін і участі в громадському житті у певних груп студентів, окрім особистісної спрямованості, формується професійна спрямованість, тобто прагнення застосувати свої знання, досвід і здібності у сфері обраної професії. Професійна спрямованість передбачає розуміння і внутрішнє усвідомлення цілей і завдань майбутньої професійної діяльності. Всі компоненти професійної спрямованості є показниками рівня розвитку і сформованості професійної спрямованості учня, що характеризується переважанням стійкості (або нестійкості), соціальної або більш широкої особистісної мотивації. Формування професійної спрямованості учнів полягає в посиленні послідовного розвитку позитивних установок, інтересів, здібностей, компетенцій і прагнень, ідеалів,

поглядів і переконань щодо майбутньої професії, а також бажання підвищувати свою кваліфікацію після завершення навчання [1].

Дослідження авторів (О.М. Леонтєв, Л.І. Божович та ін.) доводять, що без позитивної мотивації неможливо досягти задовільних результатів у розвитку особистості під час навчання у вищих навчальних закладах.

В. Кутієва перераховує такі позитивні мотиви пізнавальної діяльності: почуття обов'язку, усвідомлення важливості оволодіння професією, інтерес до навчання або певної науки, задоволення від вивчення нового матеріалу, розв'язання більш складних завдань. На мотивацію студентів також впливають зміст курсу, методика викладання, особистість викладача, взаємини в студентській групі, міжособистісна конкуренція, досягнуті результати тощо [8].

На думку М. Нечаєва та Г. Лізницької, вища освіта також має забезпечувати психологічну підготовку до професійної діяльності, яка полягає, головним чином, у розвитку специфічних форм психічної діяльності, що дасть змогу студентам успішно вирішувати професійні завдання в майбутньому. Чи не найважливішою професійною компетентністю, яку студенти повинні розвивати під час навчання у вищих навчальних закладах, є вміння вчитися. Для студентів-психологів, зокрема, вона має значний вплив на їхній професійний розвиток, оскільки визначає напрямок їхньої компетентності та роботи на етапі післядипломної безперервної освіти у вищих навчальних закладах. Сьогодні це набагато важливіше, ніж набуття конкретних знань, зміст яких швидко застаріває.

Згідно з дослідженнями Я. Коломінського, на початковому етапі засвоєння професійних знань у майбутніх фахівців формується емоційна ідентифікація зі своєю професією. На цьому етапі домінує гуманістична спрямованість висловлювань студента, тобто позитивна усвідомлена мотивація. Однак, як показує практика, справжня професійна ідентифікація особистості тільки починається. Тому доцільно використовувати такі основні чинники, які сприяють набуттю професійних знань та формуванню професійних умінь і навичок. А саме: зміст навчання, особистісні особливості учнів, педагогічна майстерність вчителя, особливості прояву особистості вчителя в навчально-виховному процесі, соціально-психологічний клімат учнівського колективу та міжособистісні стосунки між учнями і вчителями [5].

Д.Б. Богоявленська вважає, що особистість професійного психолога повинна характеризуватися наступними двома елементами:

- 1) досконале володіння теоретичними знаннями та методами роботи;
- 2) здатність до швидкої адаптації.

На думку О.Ф. Бондаренко, професійний розвиток майбутніх психологів вимагає забезпечення системності та наукової універсальності в їх професійній та особистісній підготовці.

Професія практичного психолога мотивується турботою про інших і бажанням допомогти їм у вирішенні проблем у спілкуванні, діяльності та житті загалом. На думку В. Панка та Л. Уманця, психологічним механізмом такої турботи є усвідомлення та подолання власних проблем аналогічного характеру. Це потрібно зробити. Основою мотивації є гуманістична спрямованість особистості. Це поняття включає в себе кілька насамперед мотиваційних і світоглядних якостей, таких як альтруїстичні позиції, ролі та установки в міжособистісному спілкуванні, висока мотивація до професії, взаємопроникнення пізнавальної, альтруїстичної та емпатійної мотивації при роботі з клієнтами, готовність до роботи з клієнтами та націленість на позитивний результат. особистісні якості та характеристики [6].

Висновки. Отже, актуальність і раціональність розвитку професійної спрямованості мотивації студентів-психологів визначається знанням студентом власної особистості та здібностей. Пізнавальна мотивація, спрямованість особистості, професійне самовизначення і вплив суспільства на розвиток соціально зрілої особистості складають основу професійної мотивації і відповідають об'єктивно важливим категоріям мотивації особистості. Професійна

мотивація – це інтерес до конкретної трудової діяльності, що ґрунтується на психічних бажаннях і спонуканнях особистості, які базуються на пізнавальних інтересах і характеризуються підвищеним інтересом до професії, в даному випадку до професії психолога.

Список використаних джерел

1. Альохіна Н.В. Дослідження мотивації навчання у вищому навчальному закладі. Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. Т. XII. Ч. 6. К., 2010. С. 7–14.
2. Антонова Н.О. Особливості професійної мотивації студентів психологічного факультету. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / за ред. В.О. Моляко. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. С. 22–33.
3. Боришевський М.Й. Духовні цінності як детермінанта розвитку й саморозвитку особистості. Педагогіка і психологія. 2008. С. 49–57.
4. Василькевич Я.З. Психологічні чинники процесуальної динаміки пошукової активності в умовах професійного навчання : автореф. дис. канд. психол. наук : спец. – загальна психологія, історія психології. К., 2009. 20 с.
5. Пінська О. Професійна мотивація як засіб підвищення ефективності учбової діяльності студентів. Проблеми трудової і професійної підготовки. 2009. №14. К. С.111–115.
6. Подшивайлова Л.І. Вступ до спеціальності: психологія. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький, 2011. 320 с.
7. Савицька О.В. Статеві та вікові особливості мотивів вибору професії та мотивів навчання студентської молоді. Проблеми сучасної психології : зб. Наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2013. №21. С. 639–646.
8. Фоменко К.І. Губристична мотивація в структурі спрямованості особистості студентів : дис... канд. психол. наук : 19.00.07 / К.І. Фоменко. Харків, 2011. 239 с.

Бикова Вікторія Олександрівна,
студентка спеціальності 053Психологія
Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

СИСТЕМА ЧИННИКІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗЛАДИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ЖІНОК

Актуальність дослідження. Питання порушень харчової поведінки займає важливе місце в психології сьогодення. В Україні спостерігається повільне, але стійке збільшення числа людей із різноманітними порушеннями харчової поведінки, що призводить до зростання кількості звернень за медичною та психологічною допомогою. Розвиток, підтримка та зміна патернів харчової поведінки людини залежать від різноманітних соціальних, культурних та економічних чинників.

Проведення аналізу допоможе встановити та визначити які чинники впливають на харчову поведінку жінок безпосередньо, а які опосередковано.

Мета дослідження – проаналізувати психологічні чинники, які впливають на розлади харчової поведінки у жінок.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я населення великою мірою визначається способом життя, основним елементом якого є харчування. Збалансоване харчування забезпечує оптимальний ріст і розвиток, допомагає запобігти захворюванням, подовжує тривалість життя, підвищує працездатність і сприяє адаптації організму до змін у навколишньому середовищі. Вивчення харчової поведінки як психологічного чинника якості життя людини обумовлене сучасними потребами. Для вирішення практичних завдань

необхідний комплексний аналіз і розуміння механізмів, що впливають на ціннісне ставлення людини до їжі та її споживання.

Харчова поведінка – це система взаємодій між істотою та її оточенням, яка спрямована на задоволення потреби в їжі.

Харчова поведінка людини обумовлена взаємодією біологічних, психологічних та соціокультурних чинників, утворюючи складну психологічну систему. Ця система включає не лише задоволення фізіологічних потреб у їжі, а й сам процес приймання їжі, який визначається індивідуальними, соціальними та культурними впливами. Саме так виникає взаємозв'язок між процесом харчування та вітальною потребою.

Процес генезу харчової поведінки відкривається через вивчення загальних та індивідуальних особливостей, зокрема статевих. Стать має виражений гендерний характер у формуванні харчової поведінки, оскільки культурні потреби жінок, включаючи харчові, у різних культурних середовищах можуть мати різні психосексуальні та соціально-психологічні відмінності.

Саме така широка і комплексна парадигма складає сутність харчової поведінки. Це включає не лише вибір їжі та її споживання, а й цінності, переконання, стереотипи та емоції, пов'язані з харчуванням, а також способи реагування на стрес і формування образу власного тіла. Ці аспекти є індивідуальними для кожної людини і можуть бути сильно впливати на її здоров'я та благополуччя.

Аналізуючи проблему харчових виборів у контексті норми та патологій харчової поведінки жінок, важливо розглянути вплив якості життя, відносин між батьками та дітьми і образу «Я-тілесного». Ці фактори можуть впливати на те, як жінки сприймають їжу, вибирають продукти та контролюють свою харчову поведінку. Такий аналіз допоможе краще зрозуміти явища нормальної та патологічної харчової поведінки серед жінок і розробити ефективніші стратегії підтримки здорового харчування.

Рівень життя як психологічна основа розвитку правильної харчової поведінки. Сьогодні найбільш поширеним є визначення якості життя, запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я – згідно з яким якість життя – це оптимальний стан і ступінь сприйняття окремими людьми і населенням в цілому того, як задовольняються їх потреби (фізичні, емоційні, соціальні тощо) і надаються можливості для досягнення благополуччя та самореалізації. Базуючись на даному визначенні виділено головні критерії якості життя [1]: 1) фізичні (самопочуття, енергія, активність, втома, біль, дискомфорт, сон, відпочинок тощо); 2) психологічні (емоційне реагування, когнітивне оцінювання, особистісні переживання, самооцінка тощо); 3) ступінь незалежності (повсякденна активність, працездатність, залежність від ліків і лікування тощо); 4) суспільне життя (міжособистісні взаємини, суспільна цінність суб'єкта, сексуальна активність тощо); 5) навколишнє середовище (побут, безпека, економічна забезпеченість, доступність і якість медичної та соціальної допомоги, доступність інформації тощо); 6) духовність (релігія і особистісні переконання).

Дослідження якості життя відіграє велике значення як з теоретичної, так і з практичної сторін. До сих пір література мала обмежений обсяг матеріалів, що описують якість життя пацієнтів із невротичними і соматоформними психічними розладами, а також їх зв'язок із патосаногенними механізмами, такими як когнітивні (ірраціональні установки) і поведінкові (захисна і співпадаюча поведінка), що впливають на виникнення, хід і результати захворювання.

Сучасна наука вважає, що важливу роль в адаптації відіграють механізми подолання (копінг-механізми), які включають у себе різноманітні когнітивні, емоційні і поведінкові стратегії. Успішність розв'язання життєвих проблем і сприйняття їх людиною залежать від того, як вона використовує ці механізми подолання.

Фрустрації, які безпосередньо впливають на якість життя, можуть спричинити дезорганізацію поведінки особи. Це може призвести до обрання неконструктивних стратегій подолання стресу, що, у свою чергу, лише ще більше погіршує якість її життя. Такий негативний цикл взаємодій сприяє посиленню невротичних механізмів.

Протягом останніх десятиліть ХХ століття численні роботи вітчизняних та зарубіжних авторів були зосереджені на дослідженні копінг-поведінки [2]. Ці дослідження мали на меті зрозуміти роль, характер дії та вплив копінг-механізмів і копінг-ресурсів на адаптацію людини в складних стресових ситуаціях, зокрема при захворюваннях. Успішне подолання життєвих труднощів та індивідуальне ставлення до них значно залежать від копінг-механізмів, які вона використовує.

Взаємодія між дитиною та батьками в контексті порушень харчової поведінки. Психічні розлади у батьків здатні впливати на можливості та практики виховання дітей, і відповідно на дитячий розвиток. Розлади харчової поведінки є значущим фактором психіатричних захворювань серед жінок у віці репродуктивного періоду, і це стає об'єктом спеціальної уваги зокрема – основні ознаки цих розладів є вкрай поширеними та мають деструктивний вплив на повсякденне життя, особливо ставлячи під загрозу відповідальність та емпатію в родинному вихованні. Ці симптоми включають в себе надмірну зосередженість на дієті або фізичних тренувань, які також можуть виявитися як спроба контролювати вагу чи вигляд тіла. Крім того, такі батьки можуть виявляти підвищену тривожність та невпевненість у собі, що ускладнює взаємодію з дітьми та іншими членами сім'ї.

Протягом перших років життя годування відіграє значну роль у взаємодії між батьками та дітьми, не лише задовольняючи фізіологічні потреби, але й встановлюючи емоційні зв'язки та спільні моменти близькості між ними. Установки та схеми поведінки можуть також впливати на сприйняття самого акту годування як складного процесу, що може вимагати від батьків більшої уваги та терпіння і це може перешкоджати їх здатності терпляче годувати своїх малюків, щоб мати змогу адекватно задовольнити їхні харчові потреби та вимоги.

Підлітковий період відіграє значну роль у формуванні самооцінки та сприйняття власного тіла, що може впливати на психологічний стан та харчову поведінку молоді.

Розлади харчової поведінки батьків можуть впливати на виховання дитини та її розвиток через чотири основні середовищні механізми:

- соціальне середовище: батьківська харчова поведінка може визначати звички та ставлення дитини до їжі, включаючи уподобання до конкретних продуктів та харчових підходів;

- емоційне середовище: розлади харчової поведінки батьків можуть викликати стрес та емоційні переживання у сім'ї, що може впливати на емоційний розвиток та стан дитини;

- поведінкові моделі: діти спостерігають за харчовими звичками та ставленням до їжі у батьків і можуть наслідувати їхні патерни харчування, що впливає на їх власні звички та ставлення до їжі;

- соціальна підтримка: розлади харчової поведінки у батьків можуть впливати на їх здатність надавати підтримку та стимулювати здоровий розвиток дитини, що може мати довгострокові наслідки на її фізичне та психологічне здоров'я [1].

Психологічні аспекти уявлення про фігуру в умовах ожиріння. Ожиріння часто розглядається як неприваблива фізична форма тіла та результат особистих неправильних звичок, що призводить до формування негативного уявлення про власне тіло у багатьох людей з надмірною вагою. Стресовий досвід відчуття свого зовнішнього вигляду пов'язаний з психологічними та харчовими розладами, що може впливати на контроль ваги. Незважаючи на те, що занепокоєння через фізичний вигляд є головною причиною, що спонукає людей шукати способи зниження ваги, психотерапевтичні втручання, спрямовані на поліпшення уявлення про власне тіло, часто не враховуються у лікуванні ожиріння.

Одні з найпоширеніших зон фізичного вигляду, які можуть становити проблему як для ожирілих, так і для неожирілих людей, зокрема для жінок, це талія, живіт, загальна форма тіла, стегна, нижня частина тіла та сідниці.

Встановити чітку межу між нормальним і патологічним занепокоєнням стосовно власного зовнішнього вигляду досить складно, і багато людей, у тому числі фахівців у галузі психічного здоров'я, вважають, що незадоволення образом власного тіла у людей з

ожирінням є обґрунтованим і природним явищем. Ця установка відтворює неточне розуміння природи психологічного розладу щодо сприйняття образу тіла, фактично є ще однією формою негативного соціального упередження щодо ожиріння [4].

Хоча співпадіння розладу образу тіла з ожирінням є очевидним, відсутність загальноприйнятих визначень є основною теоретичною та клінічною проблемою. Діагноз «дисморфофобія» не відображає ситуацію повністю, оскільки він застосовується до людей з нормальною зовнішністю, які сприймають у себе неправильність у фізичному вигляді. Як альтернатива, можна розглядати використання порогових значень для оцінки стресу, пов'язаного з образом тіла; проте для ожирілих людей стандартні норми для багатьох антропометричних параметрів можуть бути не застосовні.

Для ожирілих людей стигматизація виявляється не лише в ізольованих випадках, таких як неодноразові жартівливі зауваження від дітей чи дорослих. Вона охоплює усі аспекти їхнього життя, включаючи негативні уявлення, які можуть мати незнайомі або малознайомі люди (наприклад, підозрілість у тому, що ожирілі люди мають проблеми з емоційними аспектами життя), труднощі у фізичному доступі (особливо у громадських місцях), нетактичні погляди, образливі коментарі від лікарів чи медичного персоналу, а також негативні судження від родичів.

Деадаптивні стратегії копінгу можуть призвести до загострення негативного образу тіла, тоді як адаптивні стратегії (наприклад, позитивне відношення до себе, перегляд ситуації як виклик для розвитку, відмова від тенденції приховувати власне тіло і т.д.) можуть сприяти поступовому покращенню.

Люди з ожирінням можуть подолати своє стресогенне занепокоєння зовнішнім виглядом та уникнення соціальних взаємодій, застосовуючи перевірені когнітивно-поведінкові техніки, не обов'язково спрямовані на зниження маси тіла [5].

Є певний перелік технік, які спрямовані на роботу з розладами харчової поведінки у жінок, але саме КПТ спрямована на покращення самооцінки, не призводить до надмірного набору ваги. Але для багатьох осіб зниження ваги є першочерговим способом вирішення проблеми негативного сприйняття власного тіла.

Висновки. Індивідуальні фізіологічні та психологічні аспекти, такі як особисті вподобання та знання про різні продукти, можуть взаємодіяти з міжособистісними чи соціальними чинниками, такими як вплив родини або груповий тиск у соціальних колективах. У відсутність економічних обмежень або проблем доступності, вподобання, як афективна реакція на сенсорні властивості їжі, вважаються основним фактором, що визначає харчову поведінку людини.

Соціальні, культурні та економічні чинники безпосередньо мають вплив на формування, підтримку та зміну патернів харчової поведінки людини. Чим ширший культурний контекст, тим більше він може безпосередньо впливати на харчову поведінку, але частіше він виступає регулюючим чинником стосовно інших аспектів, які визначають індивідуальні відмінності в харчових уподобаннях і поведінці.

Аналіз дозволяє глибше зрозуміти аспекти норми та відхилень у харчовій поведінці жінок і сприятиме розробці ефективніших стратегій для підтримки здорового харчування.

Список використаних джерел

1. Абсалямова Л.М. Соціально-психологічні детермінанти підтримки патернів харчової поведінки. Харківський осінній марафон психотехнологій : матеріали науково-практичної конференції (27 жовтня 2018 р. м. Харків). Харків : Діса плюс, 2018. С. 98–99.
2. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с.
3. Hoorens V., Buunk B. Social comparison of health risks: locus of control, the person positivity bias, and unrealistic optimism. *Journal of Applied Social Psychology*. 1993. №23. Pp. 291–302.
4. Otten W., van der Pligt J. Context effects in the measurement of comparative optimism probability judgements. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 1996. №15. Pp. 80–101.

5. Tasca G., Szadkowski L., Illing V., Trinneer A., Grenon R., Demidenko N. Adult attachment, depression and eating disorder symptoms: the mediating role of affect regulation strategies. *Personality and Individual Differences*. 2009. Vol. 47. Pp. 662–667.

Борисенко Вікторія Петрівна,

практичний психолог

Комунальної установи «Центр надання соціальних послуг»

Липоводолинської селищної ради Сумської області;

студентка спеціальності 053 Психологія

Комунального закладу Сумський обласний інститут

післядипломної педагогічної освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СОЦІАЛЬНИХ РОБІТНИКІВ

Актуальність дослідження. Сьогодні світ стикається з різними викликами і запитам, які негативно впливають на сфери емоційного, психологічного, поведінкового, соціального та духовного розвитку особистості.

Усе актуальнішим стає пошук нових, науково обґрунтованих методів і засобів збереження ментального здоров'я. Враховуючи зростаючу потребу у збереженні психічного здоров'я людей різних вікових та соціальних категорій, є гостра потреба протистояти соціальним загрозам, життєвим труднощам, сприяти особистісному саморозвитку та самовдосконаленню. Відомі українські вчені (Е. Грішин, О. Кокун, Г. Лазос, Т. Титаренко) [1; 2; 3; 5] та зарубіжні (А. Федер, С. Фолке, М. Унгар та ін.) [6; 7; 8] заявляють про необхідність вивчення умов збереження особистісних ресурсів людини.

Однією з найважливіших якостей, яку повинен розвивати кожен фахівець роботи з людьми, а саме – соціальний робітник є резильєнтність.

Феномен резильєнтності в психології розглядається на трьох рівнях: як особистісна риса або здатність, як процес, і як адаптаційний захисний механізм особистості. Щоб забезпечити якісне надання соціальної допомоги, соціальним працівникам, в першу чергу, потрібно подбати про власне ментальне здоров'я та благополуччя. Актуальність цього питання та недостатність його вивчення на даний момент зумовила вибір теми дослідження.

Мета статті – визначити сутність резильєнтності шляхом теоретичного огляду попередніх досліджень та проаналізувати їх психологічні особливості.

Виклад основного матеріалу. Вчені розглядають резильєнтність у кількох векторах, як процес, як наслідок, та як особистісну характеристику. Розглянемо зміст поняття за Кокун О.М., Мельничук Т.І. [2].

Резильєнтність – здатність динамічної системи успішно адаптуватися до викликів, які загрожують функціонуванню, виживанню або розвитку системи.

Резильєнтність – здатність динамічної системи, такої як спільнота, передбачати виклики та успішно до них адаптуватися.

Резильєнтність – здатність успішно адаптуватися до негараздів, стресових життєвих подій, значної загрози або травми [6].

Резильєнтність – здатність вистояти перед обличчям змін, продовжувати розвиватися в умовах, що постійно змінюються [7].

Резильєнтність – здатність системи передбачати, адаптуватися та реорганізувати себе в умовах негараздів таким чином, щоб сприяти та підтримувати своє успішне функціонування [8].

Резильєнтність – здатність людини або соціальної групи (спільноти) амортизувати вплив надзвичайних ситуацій, тобто «пом'якшувати» дію їхніх соціальних та психологічних наслідків через актуалізацію ресурсів окремих людей, груп, організацій та громад, здатних

запобігти загостренню психологічних проблем і розладів серед учасників і свідків важких подій.

Резильєнтність – це розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач [2].

У свою чергу, щоб чітко визначити поняття резильєнтності у різних галузях та застосуваннях, часто цей термін взаємозамінно вживають з термінами життєздатність, стійкість, стресостійкість, а в україномовних джерелах часто зустрічається визначення «резильєнтності» як «психологічної пружності» [3].

Основні ознаки, які характеризують резильєнтність: функційність (забезпечує функцію підтримки і збереження життя); індивідуальна міра вираженості (є особливістю індивіда, яка може бути вимірною); зв'язок з ефективністю діяльності (задоволення життєво важливих потреб від особистих результатів діяльності).

Можна погодитися з Т. Титаренко в тому, що поняття резильєнтності інколи сприймається як тотожне адаптаційним особистісним характеристикам, таким як психологічна надійність, стресостійкість, емоційна стійкість. Безумовно, всі ці адаптаційні системи людини є складовими життєстійкості і є ресурсними для забезпечення достатнього рівня її фізичного та психологічного здоров'я.

Однак головна функція резильєнтності у даному випадку розглядається як можливість будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити потужні шляхи саморозвитку особистості у складних життєвих обставинах.

Такий контекст дає можливість Т. Титаренко тлумачити резильєнтність як особистісний потенціал ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах [5].

Узагальнюючи міркування вчених, з'являється висновок, що резильєнтність:

- це динамічне утворення (що піддається модифікації) і може за допомогою зовнішніх втручань бути вдосконалене;
- це здатність людини до адаптації до трагедій, травм, різних негараздів тощо.

Рівень резильєнтності особистості в цілому зумовлюється всіма психосоціальними факторами, як цілеспрямоване подолання, моральна мужність, позитивні емоції, когнітивна гнучкість, здатність регулювати емоції, мету або місію, турбота про фізичне здоров'я, високий рівень позитивної соціальної підтримки.

Серед характерних ознак резильєнтності особистості науковці виокремлюють:

- 1) когнітивну гнучкість та рефреймінг;
- 2) ресурсні емоційні стани;
- 3) зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя;
- 4) ефективні стратегії копінгу;
- 5) соціальну компетентність.

Характерні ознаки резильєнтної особистості:

- 1) менталітет уцілілого: витривалі особистості відносять себе до тих, хто виживе;
- 2) ефективна емоційна регуляція: уміння володіти емоціями в різних умовах складних життєвих умовах та стресових ситуаціях;
- 3) відчуття контролю ситуації: стійкі люди, звертають увагу на внутрішній локус контролю й сподіваються, що їхні дії можуть позитивно змінити результати подій;
- 4) зосередженість та акцент на проблемі: мають навички вирішення проблем (при виникненні проблем, стійкі люди розглядають ситуацію раціонально і намагаються знайти шляхи її вирішення);
- 5) співчуття до себе: самоусвідомлення, самоприйняття та співчуття;
- 6) соціальна підтримка: наявність стійкої та міцної спільноти людей, які підтримують.

Слід відмітити, що психологічними чинниками розвитку резильєнтності є націленість життя на певну мету, почуття задоволеності життям, перевага позитивних емоцій, оптимізм, висока адекватна самооцінка, самоефективність, активний копінг, когнітивна гнучкість,

наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших, висока духовність особистості [1].

Зарубіжними фахівцями запропонована така класифікація чинників резильєнтності:

- турботливі стосунки всередині та поза сім'єю, які створюють любов, довірливі стосунки і є прикладом для наслідування, заохочують і надихають;
- здатність складати продуктивні плани та реалізовувати їх;
- впевненість у своїх силах;
- навички вирішення проблем та навички комунікації;
- здатність керувати власними емоціями [2].

Стресостійкість, життєстійкість та самоефективність є головними чинниками, які впливають на сформованість та розвиток певних компетентностей та професійних якостей.

Стресостійкість та життєстійкість є стійкими багатовимірними властивостями, які забезпечують мужність та мотивацію людини перетворити складні ситуації на можливості зростання, а також здатність залишатися здоровим та здійснювати високоефективну діяльність, незважаючи на високий рівень стресу [2].

Самоефективність базується на почутті й усвідомленні власної здатності успішно впоратися зі складною ситуацією, довірі до себе, впевненості в собі (англ. – confidence). Поняття самоефективності вказує на переконання людини у своїй здатності організувати та здійснювати дії, необхідні для отримання бажаних результатів, віру у власні можливості.

У наш час дуже є важливим збереження і вдосконалення системи надання соціальних послуг і на цьому етапі перед соціальними робітниками постає завдання – збереження психологічної стабільності, життєстійкості, стресостійкості і самоефективності. Соціальні робітники здійснюють послугу: догляд вдома, у зміст якої входять різноманітні заходи за потреб отримувачів послуг. Тому безумовно, професійна діяльність соціальних робітників у таких ситуаціях потребує наявності певних професійних якостей. До чинників, що підвищують резильєнтність особистості соціальних робітників відносяться: стресостійкість, життєстійкість та самоефективність. Від продуктивного розвитку резильєнтності залежить ефективність професійної діяльності соціальних робітників та їх здатність підтримувати високу опірність стресам, зберігаючи психофізичне благополуччя, здійснюючи пошук шляхів забезпечення успішного функціонування та підвищення безпеки своєї праці [8].

Із цього виходить, що соціальним робітникам необхідно розвивати резильєнтність. Їм необхідно навчитися витримувати високий рівень професійного навантаження, управляти власними емоціями у стресових ситуаціях для збереження психічного здоров'я та бережно використовувати внутрішні ресурси для самореалізації. Між тим розвиток резильєнтності у соціальних робітників лише тоді може мати дієвий ефект, коли буде забезпечувати взаємодію властивостей, стратегій, рис, та інших внутрішніх передумов стійкості до стресорів. Сьогодні зовнішні чинники негативно вплинули на розвиток синдрому професійного вигорання соціальних робітників. Саме це актуалізує дослідження і знову повертає нас до необхідності розробки ефективних інструментів попередження й подолання проявів та наслідків професійного вигорання соціальних працівників, з урахуванням обставин, що склались.

Відновлювати і реалізовувати механізм стресостійкості можна спеціальним психологічним навчанням, створенням нових стратегій попередження і подолання стресорів, а також засвоєння прийомів швидкого відновлення психофункціонального стану з моменту його погіршення через неможливість їх уникнути. Серед істотних супутніх для успішної самоефективності виділяють такі аспекти:

- ефективне планування часу;
- схильність до оптимізму;
- вміння розслаблятися;
- розуміння своїх емоцій;
- самоконтроль і позитивний настрій;
- регулярні прогулянки на природі [6].

Дослідниками доведено, що професійне вигорання фахівців із соціальної роботи сьогодні посідає одне з провідних місць з поміж інших важливих проблем, з якими стикаються організації соціальної сфери.

На емоційне перевантаження фахівця накладаються переживання за власну фізичну безпеку, безпеку рідних та клієнтів, що звертаються по допомогу, складності виконання професійних завдань за кризових умов праці (умови відсутності світла, опалення, достатнього зв'язку, повітряних тривоги, скрутного психологічного стану).

Ментальне здоров'я фахівців має залишатися одними з пріоритетних завдань від якого залежить якість соціальних послуг, що надаються отримувачам, сприяють професійній самореалізації [4].

Висновки. Соціальний робітник проводить комплекс заходів щодо надання послуги з урахуванням індивідуальних потреб отримувачів та відповідно до державного стандарту соціальної послуги: догляд вдома, працює в умовах постійного психоемоційного перевантаження, тому потребує відповідних умов для збереження власного психологічного балансу.

Визначення характерних ознак резильєнтності та виокремлення головних чинників (життєстійкість, стресстійкість, самоефективність), які позитивно впливають на особистість соціального робітника, покращують його фахові навички, створюють ресурс для підвищення працездатності й самореалізацію.

Тема ментального здоров'я особистості соціального робітника залишається актуальною та потребує подальшого більш глибокого наукового дослідження. А результати роботи на даний момент вже можуть бути підґрунтям для впровадження технологій розвитку резильєнтності соціальних робітників, спрямованих на пошук і застосування внутрішніх та зовнішніх ресурсів щодо збереження внутрішньої гармонії, психологічної рівноваги, фізичного здоров'я особистості.

Список використаних джерел

1. Грішин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 64, 62–81, 2021. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04> (дата звернення: 21.03.2024).
2. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
3. Лазос Г.П. Резилієнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 3, №14. С. 26–64. URL: http://appsychology.org.ua/index.php/ua/?option=com_content&view=article&id=590&Itemid=442 (дата звернення 19.03.2024).
4. Тептюк Ю. Розвиток стресостійкості соціальних працівників: від результатів експерименту до методичних рекомендацій. Україна : Соціальна робота та соціальна освіта. Вип. 1(4), 2020. С. 89–96.
5. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Титаренко Тетяна Михайлівна : монографія. К. : Либідь, 2003. 373 с.
6. Feder A., Fred-Torres S., Southwick S.M., Charney D.S. The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. Biological Psychiatry, 86(6), 2019. P. 443–453. URL: <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.07.012> (дата звернення: 28.03.2024).
7. Folke C. Resilience. Ecology and Society, 21(4):44. 2016. URL: <https://www.ecologyandsociety.org/vol21/iss4/art44/> (дата звернення: 25.04.2024).
8. Ungar M. Systemic resilience: principles and processes for a science of change in contexts of adversity. Ecology and Society, 23(4):34. 2018. URL: <https://doi.org/10.5751/ES-10385-230434> (дата звернення: 29.03.2024).

Василевська Олена Іванівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ІНФОРМАЦІЙНА ПСИХОГІГІЄНА ЯК ЗАСІБ ЗАПОБІГАННЯ МЕДІАТРАВМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність дослідження. Трагедія українського народу стала ключовою у медіа-просторі як нашої держави, так і всього світу. Події, які сьогодні розгортаються в Україні, демонструють вплив на свідомість людей засобів масової інформації, чітко прослідковується фальсифікація реальності. Відбувається потужний негативний вплив на психологічну стійкість людини, підсилюються втому, виснаженість, провокуються депресивні стани. Особливо актуального звучання набирає проблема психогієни особистості, яка пов'язана з роллю медіавпливів у патологізації стресу війни і розвитку посттравматичних стресових розладів.

Мета дослідження – проаналізувати психологічні особливості інформаційної психогієни як засобу запобігання медіатравмі в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Вплив медіа-простору на користувачів ґрунтовно вивчається українськими науковцями, зокрема О. Баришпольцем, О. Вознесенською, Л. Найдьоною, О. Сусською та ін., ведуться дослідження в напрямку визначення впливу засобів масової інформації на особистість.

Активно розповсюджена та часто недостовірна інформація, інтенсивність якої зростає у короткий проміжок часу, отримала назву «інфодемія» і несе в собі ризики негативних емоційних станів.

Дослідниця Л. Найдьонова зазначає, що таке медіаспоживання зменшує психологічний ресурс користувачів, адже після отриманої інформації зростає рівень тривожності і людина потрапляє у замкнене коло – «воронку виснаження», як називає це явище психологиня [4].

Інформація, яку отримує пересічний громадянин, мала б, навпаки, зменшити тривожність і повернути контроль над ситуацією, але спостерігається протилежний ефект, негативні стани підвищуються, що може привести до подальшої ризикованій медіаповедінці в мережі. Так, наприклад, споживання деструктивного контенту спонукає до таких негативних практик як думскролінг (doom-scrolling). У 2020 році Оксфордський словник визнав «думскролінг» словом року.

Термін складається з комбінації двох слів: doom – загибель, рок, приреченість та scrolling – гортати.

Думскролінг визначають як споживання великої кількості поганих новин в інтернеті за короткий проміжок часу. І це не просто залежність від новин, а хворобливе та неконтрольоване бажання гортати стрічку новин, незважаючи на те, що отримана інформація пригнічує, засмучує та деморалізує [1; 5].

За рівнем залежності думскролінг прирівнюється до ігроманії чи куріння. У разі поганих новин основну причину нескінченного перегортання стрічки психологи бачать у спробі людей захиститися. Бути в курсі останніх подій – отже, почуватись у більшій безпеці та мати можливість підготуватися до поганого, захистити себе.

На жаль, спостерігається зворотній ефект: чим довше людина гортає новини, тим більше загроз знаходить і активніше втягується у процес. Як наслідок – сильніше турбуються, намагаються знайти підказки та ще глибше занурюються у новини [5].

Зв'язок між непомірним читанням поганих новин та посиленням симптомів депресії, зростанням тривоги та стресу ще на початку пандемії підтвердило дослідження німецьких учених. Подальші наукові пошуки експертів Техаського технологічного університету

дозволили зробити висновок, що думскролінг погіршує як психічне так і фізичне здоров'я людей.

Дослідники відзначають, що, потрапляючи в замкнуте коло і стикаючись з ще більшою кількістю поганих новин, людина наражає на небезпеку свій психоемоційний стан.

Памела Ратледж, голова Каліфорнійського центру досліджень психології засобів масової інформації, зауважує, що перегляд новин також може бути нав'язливою потребою у відповідях, особливо коли людині страшно.

Думскролінг – своєрідна форма контролю за тим, що відбувається в нашому драматичному світі. Виникає ілюзія: якщо знаєш про щось погане, то ти готовий до цього.

Психологи розглядають думскролінг як серйозну проблему, яка заважає людям зберігати критичне мислення, тому що в якийсь момент будь-яка комунікація перетворюється на обмін «наскроленим» за день. Це ніби захисна реакція, спосіб знайти зрозумілі сценарії розвитку ситуації.

Що провокує появу «емоційних гойдалок» від агресії та ненависті до туги та апатії, і виробляється швидкий шлях до вигорання та погіршення фізичного здоров'я. В організмі падає рівень гормону радості серотоніну, натомість підвищується рівень кортизолу та адреналіну – гормонів стресу, а це фактори для розвитку захворювань серця та діабету [5].

Отже, думскролінг негативно впливає і на фізичний стан людини: може проявлятися тахікардією, підвищенням артеріального тиску, головним болем, порушенням сну, панічними атаками.

Люди, які залежні від новин не помічають, що жертвують своїм сном та відпочинком, не звертають уваги ні на тривожні сигнали від власного організму, ні на стрімкий розвиток номофобії. Це ще один вид фобій – страх залишитися без телефону чи можливості ним користуватися. Явище, тісно пов'язане з думскролінгом, оскільки всі новини, як правило, намагаються відшукати переважно в телефоні.

Л. Найдьонова наголошує, що роль медіавпливів у патологізації стресу війни і розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР) активно обговорюється в міжнародній фаховій спільноті і складає значний резерв збереження психічного здоров'я українців.

У огляді стресогенних чинників, які можуть брати участь у формуванні травматичних стресових розладів, зазначається, що стресор включає три елементи – власне подію, експозицію і суб'єктивну реакцію. Висвітлена в медіа подія війни може розглядатися як експозиція стресора, що може призводити до розвитку психічного розладу [4].

Дослідниками, зокрема, О. Вознесенською, Л. Найдьоновою медіатравма визначається як психічна травма, що виникла під інтенсивним впливом медіаконтенту, як шкідлива для психіки реакція на емоційно значущу подію, що зачіпає важливі сфери існування людини.

На думку О. Вознесенської в умовах розвитку інформаційного суспільства колективна травма підтримується та поглиблюється за допомогою поширення в засобах масової інформації, в процесі обговорення в просторі соціальних мереж, в промовах публічних осіб. Через засоби масової інформації та соціальні мережі особистість додатково отримує «травму свідка» та «травму того, хто вижив» і відбувається медіатравмування [2].

О. Плетка аналізує «травму глядача» і «травму слухача». «Травма глядача» активізується коли людина має в наявності лише вивірений відрізок події з готовими інтерпретаціями і психіка «домальовує» на представлений епізод таку кількість інформації, яка докорінно змінює саму подію в уявленні людини. «Травма слухача» виникає коли людина не причетна до події, але близька до її учасників і має змогу слухати від них подробиці, бачити емоційні реакції. В такому випадку лімбічна система людини «домальовує» до половини нібито інформації про подію, додаючи своєї емоційності в інтерпретацію події. «Травма слухача» включається коли особистість, що схильна до такого типу вторинної травми, бере активну емоційне участь в діалозі, може безпосередньо реагувати на розповідь, когнітивна сфера в такому випадку лише допомагає «добудувати» логіку та цілісність сприйняття події [6].

Навіть у випадку коли людина, яка пережила безпосередню травмівну подію, переглядає медіаконтент з образами війни, її сильну емоційну реакцію може пояснювати не вплив тригерів з медіа, а інші психологічні механізми. До таких механізмів можна віднести співпереживання (емпатію), а також ідентифікацію з учасниками висвітлюваних у медіа подій.

Цей психологічний механізм задіяний у формуванні феномену вторинної травматизації, якої зазнають, наприклад, фахівці, що надають допомогу: рятівники, медики, психологи, а також журналісти, які в силу професійних обов'язків стикаються з досвідом людей, які зазнали первинної психотравматизації.

Спостереження за людьми, що страждають, переживають шок і пікові емоційні навантаження внаслідок травматичних подій, розповідають про пережите – все це запускає процес емоційного включення, синхронізації психічних станів. Чим більше особистість ідентифікує себе з постраждалими, тим більша імовірність, що поділені емоції можуть перевищити опанувальні ресурси власної психіки [3].

Психогігієна має за мету сприяння психічному благополуччю особистості шляхом впливу на загальну діяльність мозку. Інформаційна психогігієна складається з двох груп практик: 1) свідомий вибір контенту (когнітивні аспекти), 2) самообмеження в інформаційному просторі (емоційно-вольові аспекти). Свідомий вибір контенту найчастіше розглядається в контексті розпізнавання «фейків».

Активно реалізується волонтерська ініціатива «Як не стати овочем», що теж опікується питанням медіаграмотності. Але залишається дуже гострою проблема, з огляду на можливості психіки, вибіркового споживання інформації. На жаль, у війні продукуються десятки жахливих фото і відео. Люди можуть годинами сидіти в мережі, перебираючи велику кількість непотрібної або емоційно негативної інформації: відео, статті, пости, численні чати. Способом зберегти психічне здоров'я є практика самообмеження.

Отже, в інформаційній психогігієні важливо застосовувати наступний підхід – дозувати та обмежено знайомитися з інформацією, зосереджуючись лише на необхідних повідомленнях. Особливу небезпеку несуть сцени реальної жорстокості, які закарбовуються в пам'яті й продукують жах, страх, огиду потім ще багато років поспіль, можуть стати основою медіатравми [2; 3]. Рекомендації з психогігієни: встановіть обмеження часу (ми не контролюємо своє перебування в інтернеті, здається, що минуло пів години, а насправді – чотири); уникайте соціальних мереж (хоча би трохи); критично досліджуйте контент (стежте, щоб серед цих акаунтів не було тих, які розпалюють ненависть, перебільшують або навмисно фокусують увагу на негативних новинах).

Висновки. Стан пролонгованого травмування, який проживають українці ставить перед нами проблему збереження психологічного здоров'я населення. Одним із ключових аспектів практик здорового життя особистості є практики психогігієни. Структуру практик психогігієни складають: фізична психогігієна, інформаційна психогігієна, комунікативна гігієна, практики саморегуляції, рекреаційні практики. Інформаційна психогігієна розглядається як свідомий вибір контенту та самообмеження в інформаційному просторі.

Список використаних джерел

1. Бугрим В.В. Думскролінг та його подолання!? Сімдесят другі економіко-правові дискусії. Серія : Соціальні та гуманітарні науки : матеріали Міжнародної наукової інтернет-конференції (м. Львів, Україна – м. Переворськ, Польща, 21–22 лютого 2023 р.) / редкол. : О. Патряк та ін. ; ГО «Наукова спільнота» ; WSSG w Przeworsku. Львів : ФОП Шпак В.Б. С. 168–176.

2. Вознесенська О. Імплицитна типологія медіатравм в контексті медіаактивності особистості. Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічний та педагогічний аспекти : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ, 20–21 червня 2017 р. [URL:<http://mediaosvita.org.ua/book/voznensenska-o-l-implitsytyna-typologiya-mediatravm-v-konteksti-mediaaktyvnosti-osobystosti/>](http://mediaosvita.org.ua/book/voznensenska-o-l-implitsytyna-typologiya-mediatravm-v-konteksti-mediaaktyvnosti-osobystosti/)

3. Гундертайло Ю.Д. Інформаційна гігієна в умовах воєнного стану. Медіаторчість в часи війни: протистояння медіатравмі : матеріали V Всеукраїнської наукової інтернет-конференції, 19 червня – 23 серпня 2023 року / [за наук. ред. Л.А.Найдьонової, О.Л.Вознесенської]. Київ: ІСПП НАПН України, 2023. С. 21–27. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/12/mat-mediadv-2023.pdf>

4. Найдьонова Л.А., Найдьонов М.І., Григоровська Л.В. Медіатравма і симптоми посттравматичного стресового розладу у дітей. Журнал сучасної психології, 2022. №4.С.36–70.

5. Никітіна О. Хвороба століття думскролінг: як не збожеволіти від поганих новин. URL: <https://kp.ua/ua/life/a656830-khvoroba-stolittja-dumskrollinh-jak-ne-zbozhevoliti-vid-pohanikh-novin>

6. Плетка О.Т. Вторинна травматизація: класифікація медіатравм. Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічний та педагогічний аспекти : Матеріали Всеукраїнської наукової конференції. Київ, 20–21 червня 2017 р. URL: <https://mediaosvita.org.ua/book/pletka-o-t-vtorynna-travmatyzatsiya-klasifikatsiya-mediadv/>

Василега Ольга Юрївна,
викладач кафедри психології
Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИХОВАННЯ ЕКОЛОГІЧНО СВІДОМОЇ ОСОБИСТОСТІ. ПОНЯТІЙНИЙ АПАРАТ ЕКОПСИХОЛОГІЇ

Актуальність дослідження. Результати наукових досліджень та й простого побутового спостереження свідчать, що життя людей, які з дитинства взаємодіяли з природою, триває довше і є більш якісним: вони активніші, мають вищий показник резильєнтності, міцніші соціальні (зокрема, родинні) зв'язки, частіше подорожують та відвідують гарні місця, харчуються більш здоровими продуктами і рідше хворіють навіть у зрілому віці. І навпаки, ті, хто провів дитинство «в чотирьох стінах», частіше є інертними й маломобільними, більше інтровертовані та відірвані від суспільства, їдять нездорову їжу і більш схильні до захворювань.

Природа є не лише обов'язковою і необхідною передумовою існування людства як біологічного виду та кожного конкретного індивіда як його окремого представника, а й запорукою якості та довготривалості цього існування. Однак, даний зв'язок є на 100% взаємооберненим. І якщо вплив природи на людину частіше за все характеризують як «терапевтичний» та «цілющий», наша роль у даному союзі навпаки швидше «руйнівна», «злочинна», навіть «апокаліптична».

Мета статті – популяризація основних принципів екологічної психології та аналіз проблеми формування і розвитку екологічно свідомої особистості.

Виклад основного матеріалу. Екологія (від дав.-гр. oikos – середовище, житло і logos – вчення, предмет) – це наука, що вивчає закономірності відносин між організмами та довкіллям, а також утворення і діяльність надорганізованих систем (популяцій, видів, біоценозів, біосфери). Термін вперше запропонував німецький біолог Ернст Гекель 1866 року для позначення біологічної науки, яка досліджує взаємодію організмів з їхнім середовищем.

Свою чергою, екологічна психологія – галузь психології, що вивчає психічні властивості індивіда, особистості й індивідуальності у взаємозв'язку та взаємозалежності з властивостями середовища різного рівня (фізичного, хімічного, біотичного, психологічного, соціального, культурно-історичного, духовного), а також особливості їх взаємовпливу [3]. Екопсихологія – відносно новий напрямок наукового пошуку, що оформився два-три

десятиліття тому і бурхливо розвивається на стику психології, екології, педагогіки, психотерапії, соціології, історії та філософії [2].

Об'єктом вивчення екологічної психології є психологічні аспекти систем «Людина – Середовище» і «Людина – Природа», предметом – дослідження психологічних закономірностей і феноменів взаємодії людини з навколишнім середовищем з метою визначення шляхів розвитку людини й середовища в процесі цієї взаємодії [2].

Основною парадигмою екопсихологічних досліджень є твердження про те, що психічний розвиток, навчання й поведінка людини в різних умовах, а також її психологічне й психічне здоров'я не можна розглядати поза зв'язком з довкіллям та природою в цілому [2].

Отже, екологічна психологія вивчає психологічні проблеми взаємодії людини з матеріальним предметно-природним середовищем свого життя. Бурхливий розвиток науки останніми роками спричинений глобальним погіршенням екологічної ситуації, загостренням суперечностей між людиною, штучно створеним нею середовищем і природою – суперечностей, які дедалі більше набувають антагоністичного характеру [1].

Екологічна проблема – це зміна природного середовища, в результаті антропогенних дій, що веде до порушення структури і функціонування природних систем, призводить до негативних соціальних, економічних та інших наслідків [3].

Існують два основні підходи до вирішення екологічної проблеми: технологічний і аксіологічний [3].

Технологічний підхід у вирішенні екологічної проблеми базується на технічних і інженерних рішеннях. Проте, навіть у ідеальному варіанті, за якого в навколишнє середовище не потрапляє нічого, окрім продукції, а енергія і сировина видобуваються тільки з чистих джерел, екологічна проблема все одно повністю не вирішується – будь-які інженерні і технологічні рішення призводять до підвищення в системі біосфери ентропійних процесів, що є мірою невпорядкованості, хаосу. В даному контексті, у зростанні ентропії (на противагу природному гомеостазу) й полягає, в узагальненому сенсі, екологічна проблема [3].

Аксіологічним прийнято називати підхід, що базується на формуванні екологічно орієнтованої системи потреб, цінностей, установок. У широкому сенсі аксіологічний підхід торкається всіх сфер, що працюють з індивідуальною і суспільною свідомістю, зокрема систему освіти, засоби масової інформації, право, інститут державотворення, політичну діяльність і тому подібне. У вузькому сенсі аксіологічний (особовий, ціннісний) підхід полягає в пошуку вирішення екологічної проблеми за допомогою дії на осіб, діяльність яких пов'язана з виникненням проблем і може вплинути на їх вирішення. Він заснований на досягненнях більшою мірою гуманітарних наук, особливо таких, як екологічна психологія і соціальна екологія [3].

Екологічна криза – це невідповідність між рівнем впливу на природу і тими межами, в яких мають знаходитися ці впливи, щоб система життя могла адекватно регулювати навколишнє середовище [3].

Вирішення екологічних проблем, як і запобігання виникненню екологічних криз, прямо залежить від психологічних особливостей людини, так званої екологічної свідомості. Адже саме діяльність людини стає тим фактором, який впливає на довкілля у планетарному масштабі. Тож вирішення екологічних проблем на будь-якому з рівнів не можливе без знання екології та психології людини.

Екологічна свідомість – це вищий рівень психічного відображення природного, штучного, соціального середовища та свого внутрішнього світу; рефлексія місця та ролі людини в екологічному світі, а також саморегуляція цього відображення [3].

Екологічна свідомість має трикомпонентну структуру [3]:

- когнітивний компонент, що полягає у психічному відображенні природного, соціального, штучного та внутрішнього середовища;
- емотивний компонент, тобто ставлення до цього середовища;

– поведінковий компонент – саморефлексія та саморегуляція в навколишньому середовищі (стратегії та технології взаємодії).

Функціонально структура екологічної свідомості включає [3]:

– екологічне цілепокладання (процес формування мети, її розгортання в часі та інформаційному просторі на основі врахування особливостей виконавців діяльності, в ході якої і передбачається досягнення поставленої цілі);

– екологічне знання (результат пізнавальної діяльності людини (або просто життєдіяльності індивіда за рахунок накопичення суб'єктивного досвіду) як реакція суб'єкта пізнання на довкілля);

– екологічне планування (наукове обґрунтування варіантів подальшого використання, охорони і відтворення природних ресурсів);

– екологічне програмування та прогнозування (організація та координація відповідних заходів, пов'язаних з охороною довкілля та відповідальним природокористуванням);

– екологічне ставлення (аксіологічне або ціннісне ставлення до природи);

– екологічне самоусвідомлення (одна з форм світоглядного самоусвідомлення особистості як невіддільної частки природи);

– екологічна оцінка (систематична процедура оцінки наслідків діяльності з метою недопущення критичного впливу на екологію);

– екологічна самооцінка (оцінка себе як екологічно свідомої особистості);

– екологічний контроль (діяльність, спрямована на захист довкілля, покращення його стану, гарантування екологічної безпеки та збереження природи в усій її різноманітності).

Науковці виділяють три типи екологічної свідомості [3].

Антропоцентричний тип екологічної свідомості. Антропоцентризм як домінуюча установка в сприйнятті природи виявляється (І. Кряж):

– у залежності ставлення до екологічної проблематики від соціального контексту;

– в ігноруванні потреб всіх інших живих істот;

– у залежності актуальності екологічно значущих дій від можливостей природи щодо задоволення людських потреб.

Отже, сутність антропоцентричної свідомості розкривається насамперед у таких світоглядних принципах [3]:

1. Найвищою цінністю життя є людина. Усе інше в довкіллі цінне настільки, наскільки корисне людині. Довкілля – це власність людини, якою вона може розпоряджатися на власний розсуд.

2. Світ має ієрархічну будову. Вершину ієрархії займає людина, посередині – речі, створені людиною, фундаментом є об'єкти природи, які, у свою чергу, упорядковуються залежно від корисності для людини.

3. Метою взаємодії з довколишнім середовищем є використання його для задоволення тих чи інших потреб людини, для отримання нею «корисного продукту». Природа – це об'єкт впливу людини, а не самодостатній суб'єкт.

4. Розвиток довкілля має підпорядковуватися розвитку людства (С. Дерябо, В. Ясвін, О. Рудоміно-Дусятська) [3].

Антропоцентричні уявлення мають історичний характер. Вони сформувались як наслідок виокремлення людини з природи. Нині прояви антропоцентризму набули масового характеру. Екопсихологи наголошують, що установки антропоцентричної свідомості, пронизуючи всі сфери людської діяльності, є причиною сучасної екологічної кризи, яка загрожує переростанням в екологічну катастрофу [3].

Природоцентричний тип екологічної свідомості. Протилежним антропоцентричному типу екоосвідомості є природоцентричний, або, як його ще називають, біоцентричний тип свідомості. Його установки досить поширені у найбільш розвинених країнах світу – Німеччині, Франції, Нідерландах [3]:

1. Найвищу цінність має природа. Людство повинно підкоритися природі. Вся діяльність людини оцінюється лише з точки зору корисності для довкілля.

2. Ієрархічна картина світу має такий вигляд: на вершині піраміди – природа, а в її основі – людство, що спрямовує свій потенціал на службу природі.

3. Метою взаємодії з природою є збереження її недоторканною в усьому розмаїтті форм і видів, у тому числі й тих, які шкодять як людству загалом, так і окремій людині.

4. Розвиток природи сприймається як процес, якому має бути підпорядкований розвиток людства.

Отже, природоцентрична екологічна свідомість – це система уявлень про світ, що базується на ідеї підпорядкування соціуму природі. Як приклад природоцентричної екологічної свідомості часто наводять тип свідомості, що панує у східних релігійно-філософських системах, які зберегли свою архаїчність. У цих системах єдність з природою уявляється як повне злиття і зникнення межі між людиною та об'єктами довкілля [3].

Екоцентричний тип екологічної свідомості є справжньою альтернативою двом крайнім типам свідомості. Він характеризується тим, що у відносинах людини й довколишнього середовища наголос робиться на гармонії, взаємозв'язку, взаємодії та взаєморозвитку [3].

Екоцентрична свідомість характеризується такими особливостями [3]:

1. Найвищою цінністю є гармонійний розвиток людини і природи. Людина – не власник природи, а один з рівноцінних членів природної спільноти.

2. Відмова від ієрархічної будови світу. Розум людини не дає їй привілеїв, а навпаки накладає на неї додаткові обов'язки щодо довкілля. Соціум не протистоїть світу природи, вони є елементами єдиної системи.

3. Мета взаємодії з природою – максимальне задоволення як потреб людини, так і всієї природної спільноти. Людина не має можливості отримувати засоби для існування ніде, окрім як з навколишнього середовища. Але вона повинна не тільки брати, а й давати. Споживацьке ставлення та відповідний вплив на природу замінюється взаємодією з нею.

4. Розвиток природи й людства сприймається як процес коеволюції, взаємовигідної єдності.

Ідеї екоцентризму були розвинені й обґрунтовані зокрема В.І. Вернадським. Він уперше заговорив про ноосферу – єдину систему «людство – природа», що формується під впливом людського розуму та свідомих дій суспільства. Вчений одним з перших усвідомив величезний перетворюючий вплив людської діяльності на зовнішні оболонки Землі та взаємозалежність усіх форм життя [3].

Основні принципи пропаганди екологічної поведінки [3]:

– нагадування про екологічно доцільну поведінку має бути постійним та систематичним, а також помітним, яскравим, стильним;

– необхідно робити акцент на втратах, а не на виграші, оскільки «перспектива» втратити те, що люди вже мають, породжує сильнішу мотивацію, ніж перспектива отримати щось додатково;

– на всіх рівнях та серед усіх верств суспільства потрібно пропагувати позитивний образ громадянина, який свідомо ставиться до проблем охорони та збереження довкілля;

– можна з користю для екології застосовувати такі маніпулятивні соціально-психологічні закони, як закони обов'язку та послідовності: якщо людей вдасться переконати зробити незначні вчинки, спрямовані на охорону або поліпшення довкілля, то феномен, відомий під назвою «нога у дверях», може підштовхнути їх до вагоміших вчинків.

Висновки. На жаль, антагоністичні тенденції в союзі людини з природою не дають сподіватися на мирне співіснування вже в найближчій перспективі. Хоча, ще є надія на те, що змінитися ніколи не пізно. А отже, починати розвивати власну екологічну свідомість та впливати на цей процес у оточуючих Homo sapiens – першочергове завдання ЛЮДИНИ РОЗУМНОЇ сьогодні.

Список використаних джерел

1. Екологічна психологія. Режим доступу: https://pidru4niki.com/1414011337298/psihologiya/ekologichna_psihologiya#782
2. Екопсихологія. Мета – відновлення психіки під час війни. Режим доступу: <https://vidnova.info/ecopsychology#>
3. Історія виникнення й становлення екологічної психології. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/embed/000yxv-e2a9.docx.html>

Великодний Олександр Васильович,
студент спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ: ВИЗНАЧЕННЯ, ОСОБЛИВОСТІ ТА КЛЮЧОВІ ЕЛЕМЕНТИ

Актуальність дослідження. У сучасних умовах інформаційної війни, в яких перебуває Україна, важливе значення має виховання людей, які мислять самостійно, незалежно і творчо. Людей, які б мали навички критичного осмислення та аналізу фактів і подій, які відбуваються навколо, мислення яких було б вільним від конформізму і догматизму. Однією з причин гальмування демократичного розвитку суспільства є те, що значна частина людей не готова до свідомої участі в цьому процесі, не здатна самостійно і критично осмислювати складності реального життя. Від наявності чи відсутності вищезгаданих рис певною мірою залежить доля суспільства. Критичне мислення є не тільки наслідком демократичного способу життя, але і чинником його формування [1].

Наразі надзвичайно важливо сприяти виробленню молоді уміння критично мислити, об'єктивно оцінювати різноманітні явища, процеси, події. Тому вагомість формування критичного мислення особистості зумовлена ще й тим, що притаманна нашому часу динаміка технологічного і соціального прогресу вимагає від людини умінь швидко адаптуватися, змінюватися і вдосконалюватися на основі самостійного набуття знань, знаходити шляхи розв'язання завдань, які виникають у будь-яких нестандартних ситуаціях, пошуку внутрішнього потенціалу з метою гармонійної адаптації в полікультурному світі [1]. Разом із тим аналіз та вивчення наявної ситуації свідчить, що формуванню критичного мислення сучасних підлітків у соціальних інститутах, які опікуються навчальними та виховними питаннями, приділяється недостатня увага.

Дослідженню критичного мислення присвячено праці багатьох науковців. Цей феномен у своїх наукових працях досліджували Дж. Брунер, Л. Виготський, Д. Дьюї, Д. Клустер, А. Кроуфорд, М. Ліпман, Д. Макінстер, С. Метьюз, Р. Пауль, Ж. Піаже, Д. Халперн та інші науковці. Серед українських учених вивченню цього питання приділяють значну увагу І. Бондарчук, Т. Воропай, О. Пометун, С. Терно, О. Тягло, Л. Терлецька та інші.

Мета статті – розкрити зміст, особливості та основні елементи критичного мислення.

Виклад основного матеріалу. Ідея розвитку критичного мислення для української дидактики і методики навчання є достатньо новою. В Україні інтерес до розвитку критичного мислення як освітньої інновації з'явився наприкінці ХХ століття.

Так, у 1996 році український учений О. Тягло акцентував увагу на важливості і значущості розвитку критичного мислення в умовах інформаційного суспільства. Сьогодні очевидно, що критичне мислення означає не негативність суджень або критику, а розумний розгляд різноманітності підходів для винесення обґрунтованих суджень і рішень. Тому, на думку відомого американського психолога Д. Халперн, освіта, розрахована на перспективу, має забезпечити формування в учнів двох основних груп умінь: умінь швидко орієнтуватись

у зростаючому потоці інформації та знаходити потрібне і вмінь осмислити та застосувати здобуту інформацію [2].

Серед основних ознак критичного мислення науковці (В. Болотов, М. Вейнстайн, Т. Воропай, Н. Кравченко, М. Ліпман, Є. Полат, Дж. Стіл, О. Тягло, Д. Халперн та інші) насамперед визначають такі: вміння виокремлювати та аналізувати різні ситуації, які виникають у реальному житті; пропонувати варіанти для розв'язання поставлених завдань, порівнювати, оцінювати, виявляти недоліки і переваги кожного з них, вибираючи оптимальний; приймати самостійні рішення та прогнозувати їхні наслідки; уміння збирати інформацію з різних джерел; аналізувати її щодо достовірності, точності, корисності для розв'язання поставленої проблеми; чітко і продумано викладати власні думки, аргументовано доводити свою точку зору, уважно ставлячись до чужої та враховуючи її; розпізнавати суперечливі дані, судження, аргументи, виявляти і виправляти помилки в чужих розмірковуваннях та визнавати їх у своїх [10].

У науковій літературі критичне мислення визначають як важливу характеристику сучасної особистості, складне, багатовимірне й багаторівневе явище, один із типів мислення. Учені відносять його, за різними класифікаціями, до різновидів логічного, практичного й понятійно-абстрактного мислення, підкреслюючи такі його характеристики, як цілеспрямованість, самостійність, обґрунтованість, орієнтування на чіткі критерії, гнучкість і відповідальність. Це спрямований процес мислення, метою якого є розв'язання проблем, а сутністю – виконання певних операцій-приймів: аналізу, синтезу, оцінювання як власних думок та результатів діяльності, так і інформації про думки й діяльність інших.

Пропагандистська інформаційна війна, що протягом останніх років розгорнулася в інформаційному просторі України, як зазначає Є. Бондаренко, постає одним із ключових факторів, що спричиняє невротизацію і конфліктогенність у вітчизняному суспільстві та змушує активно боротися за інформаційний простір. Мета інформаційної війни – нав'язати молодій людині готові висновки, «єдино правильну» позицію, ідеологію шляхом викривленої, вибіркової інформації, але аж ніяк не навчити її критично мислити та робити власні висновки. На думку П. Полянського, освіта нині не меншою мірою, ніж будь-яка інша сфера, є об'єктом інформаційної війни. Але освіта не лише пасивний об'єкт, жертва цієї агресії; вона має потенціал стати активним суб'єктом інформаційного простору. Тому в контексті інформаційної війни освіту потрібно розглядати не лише як ціль для атак, але також як стратегічний ресурс для перемоги. З огляду на це одним із завдань соціальних та освітніх інститутів є розвиток критичного мислення, що допомагатиме учнівській молоді створити систему індивідуального психологічного самозахисту в умовах пропагандистської атаки.

У Концепції розвитку загальної середньої освіти України підкреслено: самоцінність знань переосмислюється таким чином, що сучасна людина має швидко адаптуватися до змінюваних обставин, самостійно набувати знань, уміти грамотно працювати з інформацією, тобто використовуючи сучасні технології, знаходити необхідну інформацію для виконання поставленого завдання, аналізувати її, узагальнювати, зіставляти, робити аргументовані висновки й на їх основі приймати рішення. Іншими словами, вона має мислити самостійно, критично, а також творчо, генеруючи нові ідеї. Тому фундаментальна мета сучасної освіти полягає не стільки в наданні інформації, скільки в розвитку мислення людини, зокрема критичного.

Важливість критичного мислення для вітчизняної освітньої системи зумовлена не лише становленням інформаційного суспільства, а й демократичним поступом нашої держави. Адже таке мислення є не лише наслідком демократії, а й важливим чинником її формування.

Критичне мислення є частиною підготовки громадян до життя в суспільстві [2]. Сьогодні залишається актуальним твердження видатного американського мислителя минулого століття Джона Дьюї, що фундаментальна мета сучасної освіти полягає не в наданні інформації учням, а у тому, щоб розвивати критичний спосіб мислення, навички

мислення, котрі дають змогу адекватно оцінювати нові обставини й формувати стратегію подолання проблем, які у них криються [9]. Освіта орієнтована на майбутнє, яке не може бути наперед визначеним, а отже, першочерговим є розвиток того типу мислення, що дає змогу адекватно оцінювати нові обставини та формувати стратегію подолання проблем, які можуть виникнути.

Таким чином, розвиток критичного мислення стає найактуальнішим за часів інтенсивних соціальних змін, коли неможливо діяти без постійного пристосування до нових політичних, економічних або інших обставин, без ефективного вирішення проблем, значна частина яких не передбачувана. У цьому сенсі очевидною є життєва необхідність формування критичного мислення для освітньої системи. Тільки таким шляхом можна стверджувати розвиток відповідно до вимог світового інформаційного суспільства та просуватися далі у напрямі демократії [5].

Критичне мислення – це процес розгляду ідей з багатьох позицій, відповідно до їх змістових зв'язків, порівняння їх з іншими ідеями. Критичне мислення – це результат, це момент у мисленні, коли критичний підхід стає природним шляхом взаємодії з ідеями та інформацією, це активний процес, який або стимулюється, або трапляється спонтанно і надає учневі можливість контролювати інформацію, ставити її під сумнів, об'єднувати, переробляти, адаптувати або відкидати [7].

Виділяють шість ключових елементів критичного мислення:

1. Уміння мислити передбачає володіння певними прийомами, які в сукупності створюють перевірену на практиці ефективну методологію опрацювання інформації.

2. Відповідальність передбачає, що людина, звертаючись до інших, усвідомлює обов'язок надавати слухачам чи читачам доводи та приклади відповідно до прийнятих стандартів. Або, якщо ці стандарти її не влаштовують, піддавати їх сумніву за допомогою переконливої аргументації. Вона готова до того, що надані докази будуть предметом розгляду фахівців у цій галузі й їхні судження треба буде врахувати надалі.

3. Формулювання самостійних суджень як продукт критичного мислення означає, що воно спрямоване на творчу мисленнєву діяльність, а не на репродуктивне мислення, що ґрунтується на жорстких алгоритмах і стереотипах. Творчий підхід є необхідним у ситуаціях порівняння різних суджень і визначення альтернатив на основі врахування пріоритетів, чинників, що обумовлюють істинність та вірогідність інформації загалом і висловлених суджень зокрема.

4. Дуже важливими є критерії, до яких апелює, на які спирається критичне мислення. Критерії – це положення, які бере до уваги критично мисляча людина, оцінюючи ідеї у процесі їх аналізу чи критики. М. Ліпман вважає такими критеріями, наприклад, стандарти, закони, підзаконні акти, правила, регламенти, керівництва, інструкції, приписи поведінки, вимоги, умови, обмеження, конвенції, норми, домовленості про уніфікацію, принципи, передбачення, дефініції, ідеали, мету, наміри, результати перевірки, експериментальні дані, методи, процедури тощо. Так, дослідження учнів, проведене у рамках певного предмету, має відображати або враховувати головні поняття та методи в цій науці або кількох суміжних науках. Критично мисляча людина має чітко уявляти структуру власної аргументації. А її міркування, суттєві для конкретного дослідження, мають бути доступними для аудиторії. Проте критерії не можуть бути абсолютизованими, у процесі критичного мислення вони піддаються сумніву, зміні або навіть заміні на інші.

5. Самокорекція потребує, щоб людина використовувала критичне мислення як метод, звернений на її власні судження з метою їх виправлення чи покращання. Мисляча людина постійно піддає власні мисленнєві процеси рефлексії, використовуючи при цьому суттєві критерії та процедурні норми.

6. Використання загальних критеріїв не виключає уваги та чуйності до контексту. Адже загальні критерії мають обов'язково перевірятися на відповідність і на можливість зміни у кожному конкретному випадку. Критично мисляча людина розуміє критерії у зв'язку із контекстом їх використання та допускає інші альтернативи, що відповідають ситуації [8].

Усе зазначене потребує врахування ще й того, що критичне мислення завжди діалогічне, тобто передбачає дискусії, зокрема між тими, хто навчається, в яких висувуються критерії, ідентифікуються й обговорюються контексти, а мисленнєвий процес загалом піддається оцінюванню.

У контексті сучасних змін критичне мислення стає важливою характеристикою сучасної особистості. Це спрямований процес мислення, метою якого є розв'язання проблем, а сутністю – виконання певних операцій-прийомів: аналізу, синтезу, оцінювання як власних думок і результатів діяльності, так і інформації про думки й діяльність інших [8]. Як зазначає Н. Вукіна, люди, які мають навички критичного мислення, чесні самі з собою; перемагають сумніви; ставлять запитання; інтелектуально незалежні; ними практично неможливо маніпулювати [3]. Критичне мислення допомагає набутти таких умінь: аналізувати інформацію, оцінювати її достовірність, оцінювати свої думки та сторонні впливи на них, виявляти в них сильні та слабкі аспекти, зважено розглядати різноманітні підходи до проблеми, щоб приймати обґрунтовані рішення щодо неї; формулювати самостійні судження й будувати переконливу аргументацію; здійснювати рефлексію та коригування власної діяльності.

Висновки. Критичне мислення – це особливий вид розумової діяльності, характерними ознаками якого є вироблення стратегій прийняття рішень у вирішенні завдань, проблемних ситуацій на основі здобуття і опрацювання інформації; здійснення рефлексивних дій (аналітичних, контролювальних, оцінних) стосовно будь-якого об'єкта чи явища, у тому числі власного процесу мислення; виважений аналіз різних думок і поглядів, виявлення власної позиції, об'єктивне оцінювання результатів як своєї, так і сторонньої діяльності.

Список використаних джерел

1. Авдєєва І.М. Критичне мислення як системний фактор неперервної освіти. Постметодика. 2002. №2–3 С. 3–4.
2. Батрун І.В. Технологія розвитку критичного мислення і сучасний освітній процес. Педагогічна майстерня. 2018. №1. Січень. С. 9–16.
3. Вукіна Н.В., Дементієвська Н.П., Сущенко І.М. Критичне мислення: як цьому навчати : наук.-метод. посібник / за наук. ред. О.І. Пометун. Харків, 2007. 190 с.
4. Кулик О.Д. Комунікативна компетентність: підходи до визначення та роль у формуванні мовно-мовленнєвої особистості. Topical issues of education: Collective monograph. Pegasus Publishing, Lisbon, Portugal, 2018. №9. С. 148–162.
5. Пометун О.І. Навчаємо мислити критично : посібник для вчителів. Дніпропетровськ : Ліра, 2016. 144 с.
6. Савчин М., Студент М. Рефлексія як механізм вдосконалення професійної діяльності фахівця. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2002. №2. С. 137–145.
7. Кроуфорд А., Саул В., Метьюз С., Макінстер Д. Технології розвитку критичного мислення учнів Київ : Вид-во «Плеяди», 2006. 220 с.
8. Хачумян Т.І. Поняття «критичне мислення» та його сутність в психолого-педагогічній науці. Теоретичні питання культури, освіти та виховання : зб. наук. праць. Вип. 24. Ч. 2. Київ : Видавничий центр КНЛУ, 2003. С. 171–177.
9. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій / автор-укладач Н.П. Наволокова. Харків : Вид. група «Основа», 2009. 176 с.

Вознюк Алла Вікторівна,
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ: ДІАГНОСТИЧНИЙ КОМПОНЕНТ

Актуальність дослідження. Фізичні та психологічні можливості військовослужбовців зазнають серйозних випробувань під час виконання службових завдань, які супроводжується загрозою для життя та здоров'я; виключною динамічністю, напругою, швидкоплинністю та змінністю ситуацій; неповною, невизначеною, неправдивою чи суперечною дійсністю інформацією; дефіцитом часу для прийняття рішень; неочікуваністю виникнення нової екстремальної чи погіршення наявної ситуації та, безперечно, підвищеним ризиком для здоров'я та життя. Саме ці умови виконання службово-бойових завдань обумовлюють наявність у військовослужбовців не лише належного рівня професійних знань, вмінь й навиків, а й відповідних індивідуально-особистісних характеристик, які забезпечать високий рівень готовності діяти як професіоналу. Тому проблема формування психологічної готовності військовослужбовців Збройних Сил України до виконання завдань за призначенням є надзвичайно значущою, оскільки від такої готовності залежить не тільки ефективність службової діяльності військовослужбовців, але й їх особиста безпека.

Мета статті – визначити та охарактеризувати систему діагностичних методик для визначення рівня психологічної готовності військовослужбовців Збройних Сил України.

Виклад основного матеріалу. Нині феномен психологічної готовності військовослужбовця, як предмет психологічного дослідження є досить популярним серед вітчизняних та зарубіжних дослідників (В. Алещенко, О. Блінов, С. Дьяченко, Л. Кандибович, С. Кандибович, В. Корольчук, Я. Мацегора, В. Молотай, С. Мул, В. Осьодло, О. Самойленко, В. Сисоєв, В. Стасюк, О. Хміляр, Ю. Широбоков, В. Ягупов та ін.). На основі аналізу літератури можна зробити припущення що переважна більшість вчених визначають психологічну готовність як сформований психічний стан, який ґрунтується на професійній компетентності (знання, вміння, навички, набутий досвід) та індивідуально-особистісних характеристиках військовослужбовців з метою реалізації поставлених завдань.

Для визначення рівня психологічну готовність військовослужбовців Збройних Сил України проводиться оцінка психологічних особливостей військовослужбовців з метою:

– встановлення ступеня відповідності особистісних характеристик вимогам та умовам виконання службових обов'язків;

– контролю за психоемоційним станом військовослужбовців;

– визначення необхідності щодо надання відповідної психологічної допомоги та направлення для проходження медико-психологічної реабілітації.

Основними завданнями психологічної діагностики є:

– визначення рівня психологічної готовності військовослужбовців до виконання службових обов'язків, визначених бойових завдань;

– виявлення осіб з низьким рівнем нервово-психічної стійкості та тих, які потребують посиленої психологічної уваги, та направлення для проходження медико-психологічної реабілітації;

– підготовка рекомендацій командирам (начальникам) для прийняття рішень щодо комплектування військових підрозділів психологічно сумісних персоналом, підбір військовослужбовців на керівні посади з урахуванням їх індивідуально-психологічних характеристик.

Психологічна діагностика військовослужбовців проводиться: в Територіальних центрах комплектування і соціальної підтримки; військових комісаріатах; навчальних центрах та військових частинах; на етапі підготовки; перед відправкою підрозділу в район

виконання завдань за призначенням (ведення бойових дій); під час виконання завдань за призначенням (бойових завдань); на етапі повернення з району виконання завдань за призначенням.

Слід наголосити, що на проходження психологічної діагностики обов'язково підписується заява про добровільну згоду військовослужбовця

Так, на початковому етапі застосування психологічної діагностики в Збройних Силах України є професійно-психологічний відбір, який дозволяє здійснити:

- визначення ступеня придатності до конкретних видів військово-професійної діяльності громадян, які призиваються (приймаються) на військову службу;
- визначення військово-професійної орієнтації громадян і військовослужбовців на оволодіння військово-обліковими спеціальностями та призов (прийняття) на військову службу;
- відбір кандидатів для навчання у вищих військових навчальних закладах Міністерства оборони України (далі – ВВНЗ) та у військових структурних підрозділах закладів освіти України;
- відбір кандидатів у системі багаторівневої підготовки сержантського та старшинського складу;
- вивчення індивідуально-психологічних якостей кандидатів для проходження служби у військовому резерві Збройних Сил України;
- професійно-психологічний відбір військовослужбовців до участі в міжнародних операціях з підтримання миру і безпеки;
- поглиблене психологічне вивчення військовослужбовців у процесі адаптації до служби та надання пропозицій командирам щодо проведення з ними індивідуальної роботи;
- надання пропозицій командирам (начальникам) щодо комплектування екіпажів, розрахунків, команд, підрозділів військовослужбовцями з урахуванням їх психологічної сумісності.

На етапі перед відбуттям у район виконання завдань за призначенням психологічна діагностика особового складу дає можливість отримати інформацію, що стосується таких вкрай важливих для командира питань:

- актуального психоемоційного та морально-психологічного стану військовослужбовців;
- виявлення осіб зі зниженою пристосованістю до умов військової служби;
- виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості (схильних до нервово-психічних зривів, порушень дисципліни, кримінальних дій, створення аварійних ситуацій), що обмежує використання військовослужбовців за окремими спеціальностями та в певних умовах діяльності;
- мотивації військовослужбовців до виконання завдань за призначенням;
- типів акцентуацій (тривожний, демонстративний та педантичний типи), які сприяють формуванню та розвитку посттравматичних стресових розладів; властивостей особистості, оскільки екстремальні умови життєдіяльності можуть обумовлювати ситуативні або стійкі особистісні розлади;
- прояву ознак посттравматичного стресового розладу;
- розподілу підлеглих на групи з різним психологічним станом і прогнозом стресостійкості;
- визначення складу групи посиленої психологічної уваги;
- рівня злагодженості підрозділу та готовності виконувати бойові завдання;
- підтримання в особового складу соціально-психологічних установок щодо необхідності виконання завдань;
- стресостійкості та особливостей індивідуального реагування на бойовий стрес;
- сумісності військовослужбовців при комплектуванні екіпажів, розрахунків, команд, підрозділів з урахуванням їх психологічної сумісності;

– стрес-чинників, що, на думку військовослужбовців, можуть стати причиною травматичного стресу (враховуючи таку інформацію, існує можливість провести цілеспрямовану психокорекційну роботу, спрямовану на зменшення можливого впливу зазначених стрес-чинників).

На даному етапі рекомендується застосовувати такий психодіагностичний інструментарій: Гіссенський опитувальник соматичних скарг; методика «Шкала депресії А. Т. Бека»; методика «Скорочена шкала тривоги, депресії та ПТСР»; методика «Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) «Адаптивність-200»»; методика діагностики самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком); методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану (ПФС) О. М. Кокуна; методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту (К. Леонгарда – Г. Шмішека); опитувальник про стан здоров'я (RHQ-9) – шкала самооцінки депресії; опитувальник Міні-мульти; опитувальник для первинного скринінгу посттравматичного стресового розладу (ПТСР); методика «Стрес-фактори»; методика «Оцінка схильності до суїцидальних реакцій»; шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду; структуроване інтерв'ю.

Психологічна діагностика під час виконання завдань за призначенням – спрямована на виявлення ознак бойового стресу серед підлеглих, що дозволяє командирі своєчасно вжити заходів першої психологічної допомоги, оперативно здійснити сортування військовослужбовців та визначити осіб, які потребують негайної евакуації та консультації медичних фахівців.

З урахуванням специфіки діяльності в умовах бойових дій, доцільним є використання експрес-діагностики, що дозволяє за максимально обмежений час отримати максимально можливий обсяг інформації щодо ступеня боєздатності та психічного здоров'я особового складу.

На етапі виконання завдань за призначенням для проведення психологічної експрес-діагностики (скринінг-тестів⁷) рекомендується застосовувати такі методики: Гіссенський опитувальник соматичних скарг; методика «Скорочена шкала тривоги, депресії та ПТСР»; методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану О. М. Кокуна; опитувальник про стан здоров'я (RHQ-9) – шкала самооцінки депресії; опитувальник для первинного скринінгу посттравматичного стресового розладу (ПТСР); тест «Індекс тяжкості безсоння»; опитувальник зміни поведінки під час і / або після стресової ситуації (Peritraumatic Behavior Questionnaire (PBQ)).

Особливості проведення експрес-діагностики в процесі виконання заходів декомпресії. Психологічна реабілітація військовослужбовців є обов'язковою складовою заходів із відновлення бойової готовності (боєздатності) військових частин (підрозділів) і передбачає охоплення 100% особового складу підрозділу. План із відновлення боєздатності військової частини включає декомпресію.

Декомпресія – форма первинної психологічної реабілітації військовослужбовців, які перебували в екстремальних (бойових) умовах службово-бойової діяльності, складається із комплексу заходів фізичного й психологічного відновлення організму людини та проводиться з метою поступової реадаптації військовослужбовців до звичайних умов життєдіяльності, запобігання розвитку в них психологічних травм.

Первина психологічна реабілітація (декомпресія) може здійснюватися як на етапі маршу підрозділу з району проведення ООС до пунктів постійної дислокації, так і в пункті постійної дислокації. Разом із тим, за даними іноземних джерел, декомпресія здійснюється не в місці постійної дислокації, а в «третьому місці», обов'язковість її проведення залежить від рішення командира.

Мінімальна тривалість комплексу психологічних заходів фізичного та психологічного відновлення організму складає три дні. За рішенням командира тривалість заходів може бути збільшено до 7 днів. Члени сімей військовослужбовців, представники громадських організацій до заходів декомпресії не залучаються.

Для проведення реабілітаційної програми «декомпресія» відбираються, в першу чергу, підрозділи в повному складі, в яких мали місце випадки психотравмуючих ситуацій, а серед особового складу є критичними показники за психодіагностичними методиками, рекомендованими до використання на цьому етапі службової діяльності.

Під час прийняття командиром рішення щодо проведення декомпресії в певному підрозділі враховується така інформація: кількість втрат (бойових і небойових); кількість правопорушень; смерть, загибель, травмування, поранення людини; перебування в умовах ізоляції (полоні, заручниках, оточенні); робота із залишками тіл людини, чи надання першої домедичної допомоги; тривале перебування в екстремальних (бойових) умовах; перебування під обстрілом противника, застосування зброї на враження живої сили противника; військовослужбовці мають ознаки психічної травми, психічної дезадаптації, ознаки психічних розладів; військовослужбовці включені до складу групи посиленої психологічної уваги на підставі соціально-демографічних даних і результатів поточного спостереження.

Психологічне діагностування здійснюється за нижчезазначеними методиками: шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду; опитувальник для первинного скринінгу посттравматичного стресового розладу (ПТСР); скорочена шкала тривоги, депресії та ПТСР; скринінг-опитувальник РНQ-2; опитувальник – РНQ-9; анкета оцінки суїцидального ризику П. І. Юнацкевіча; методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану О. М. Кокуна.

Психодіагностика на етапі повернення з району виконання завдань за призначенням, відновлення боєздатності

Психологічне відновлення військовослужбовців – це комплекс заходів, які проводяться з військовослужбовцями в період прибуття в райони відновлення бойової готовності із зони бойових дій та перед відбуттям їх у відпустку.

За 10 днів до проведення ротації військової частини (підрозділу) з району виконання завдань за призначенням – складається план психологічного забезпечення відновлення боєздатності.

Протягом 10 днів після прибуття до пункту постійної дислокації, за винятком прибуття після проходження декомпресії, здійснюється поглиблене психологічне вивчення – психофізіологічне та психологічне обстеження всіх військовослужбовців із метою своєчасного визначення рівня їх дезадаптації, наявності ознак гострої реакції на стрес, депресивних розладів тощо, що може слугувати підставою для застосування психофармакологічних методів корекції та стимуляції адаптаційних можливостей організму.

З метою визначення потреби зарахування військовослужбовців, які виконували службово-бойові завдання в екстремальних (бойових) умовах, до складу групи посиленої психологічної уваги чи направлення на медико-психологічну реабілітацію, на огляд до лікаря-психіатра, поглиблене психологічне обстеження рекомендується здійснювати один раз на півроку, протягом трьох років.

Для вирішення завдань психологічної діагностики на цьому етапі рекомендується застосовувати такий методичний інструментарій: шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду; Гіссенський опитувальник соматичних скарг; методика «Шкала депресії А. Т. Бека»; методика «Скорочена шкала тривоги, депресії та ПТСР»; методика Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) «Адаптивність-200» (особлива увага звертається на шкалу «Суїцидальний ризик»); методика діагностики самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком); опитувальник травматичного стресу І. О. Котеньова (дозволяє оцінити вираженість симптомів постстресових порушень); методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану О. М. Кокуна; опитувальник про стан здоров'я (РНQ-9) – шкала самооцінки депресії; проективна методика «Дім-Дерево-Людина» (кожен малюнок – це своєрідний автопортрет, деталі якого мають особистісне значення; за малюнком можна судити про афективну сферу особистості, її потреби та ін.); тематичний апперцептивний тест (ТАТ) – для роботи з порушеннями емоційної сфери (основна патологія посттравматичного пацієнта – сила психологічних захистів з ізоляції свідомості від травматичного переживання;

особливо явно вона проявляється саме в проєктивних тестах); опитувальник для первинного скринінгу посттравматичного стресового розладу (ПТСР); структуроване інтерв'ю; методика «Оцінка схильності до суїцидальних реакцій»; тест «Індекс тяжкості безсоння»; анкета оцінки суїцидального ризику П. І. Юнацкевіча; методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойко.

Список використаних джерел

1. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Н. А. Агаєв, О. Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, В. В. Поливанюк, О.В. Еверт. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.

3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

4. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

5. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Корня Л. В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. Методичний посібник. К.: ФОП Маслаков, 2019. 288 с.

6. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження: метод. посіб. К.: 7БЦ, 2021. 170 с.

7. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Корня Л. В. Психологічна оцінка суїцидального ризику у військовослужбовців. Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2019. 206 с.

В'юн Діана Анатоліївна,

асистент вихователя дошкільного підрозділу
Беївського ліцею

РОЛЬ СІМ'Ї У СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Актуальність дослідження. Сім'я у соціалізації дитини з особливими потребами має велике значення для створення сприятливого середовища, розвитку та інтеграції дітей з особливими потребами в суспільство. Сім'я та її діяльність у процесі розвитку та виховання дитини визначає психофізичний та соціокультурний стан дитини, рівень її реабілітації та потенціал для соціальної інтеграції в майбутньому. Оскільки вона вважається основним елементом соціалізації в будь-якому суспільстві, дослідження ролі сім'ї у соціалізації дитини з особливими потребами має важливий науковий та практичний інтерес. Розуміння цього процесу дозволить розробляти більш ефективні програми підтримки та реабілітації, сприяючи підвищенню рівня життя дітей з особливими потребами та їхніх родин.

Мета дослідження – розкрити роль сім'ї у соціалізації дитини з особливими потребами.

Виклад основного матеріалу. За даними статистики, кількість сімей, які виховують дітей з особливими потребами, з кожним роком збільшується. Система взаємовідносин між дітьми та батьками, особливості спілкування, методи та форми спільної діяльності є найважливішими елементами соціалізації. Сім'я є першим соціальним інститутом для дитини. Саме батьки закладають основи особистості дитини та формують характер її стосунків з дорослими, які її оточують, та з однолітками. Це доведено дослідженнями, проведеними вітчизняними та зарубіжними науковцями: Ф. Брембаті, Р. Доніні, І. Підласий, В. Ткачов та іншими [1, с. 10].

На думку Еміля Дюркгейма, соціалізація – це процес підготовки дітей до того, щоб стати успішними членами суспільства [2]. Необхідно, щоб діти набули навичок, поведінки, поглядів і цінностей, необхідних для компетентного функціонування в суспільстві, в якому вони виростуть.

У нашому розумінні, соціалізація – це процес, за допомогою якого культура передається і відтворюється в кожному новому поколінні. На її процес впливає багато причинних факторів, зокрема сім'я, однолітки, навколишнє середовище, школа, спеціалізовані установи та інші [2]. Здавна вважається, що процеси впливу, які відбуваються між батьками і дітьми, є першими і найважливішими місцями соціалізації, де закладають основи для подальших змін, коли дитина взаємодіє з навколишнім світом.

Узагальнюючи напрацювання сучасних українських вчених, ми визначаємо, що діти з особливими потребами – це діти з фізичними, інтелектуальними, сенсорними та руховими порушеннями, а також емоційними, правовими та адаптаційними проблемами, які потребують комплексної підтримки через соціальні, психологічні та медичні обмеження. Для дитини з інвалідністю існують суттєві обмеження життя, що призводить до соціальної дезадаптації через порушення розвитку та росту дитини, втрату контролю над поведінкою, навичок самообслуговування, моторики, орієнтації, комунікативних навичок та майбутнього працевлаштування [5, с. 143].

Головна мета батьків – забезпечити дитині найкраще у всіх аспектах. Саме з цією метою з моменту народження дитини її вчать, як поводитися в суспільстві. Діти вчаться правильній поведінці у оточуючих людей, доки не виростуть. Найпростіший, популярний і поширений спосіб навчити дитину правильній поведінці – це показати, на власному прикладі, як себе поводити. Якщо члени сім'ї показують поведінку певним чином, дитина автоматично починає повторювати цю манеру. Навчання і соціалізація дитини в значній мірі залежить від того, як влаштована його сім'я. Це пов'язано з тим, що сім'я є основною соціальною групою дитини. В підсумку, сім'я несе відповідальність за зміну, формування дитини та прищеплення їй хороших і позитивних цінностей, соціальних і поведінкових навичок, комфорту і безпеки.

Перше з чим стикаються сім'ї дітей з особливими потребами – це розгубленість, психологічний стрес, тривога та невпевненість через майбутню невизначеність. Важливо, щоб батьки оточували себе підтримкою, розумінням та знаннями, як ефективно допомагати своїм дітям з особливими потребами.

Гармонійно побудовані стосунки, здорові та позитивні з іншими людьми є ключем до розвитку та вдосконалення людини. Сім'я – це невелика спільнота, однією з цілей якої є соціалізація дітей. Багато членів сім'ї вчаться соціальній поведінці, такій як повага до прав інших, добро чи зло, риси характеру та ін. Для того, щоб соціальний розвиток дітей природно був повноцінним, необхідно в сімейному колі відчувати спокій і безпеку, а також проявляти любов і повагу до оточуючих. Якщо в сім'ї переважає обстановка страху і тривоги, батьки постійно сваряться і говорять про розлучення, то це може дуже негативно вплинути на соціалізацію дитини.

Особливої уваги в нашому дослідженні набувають етапи процесу розвитку та соціалізації, які можна поділити так:

I етап – входження дитини в суспільство. Окремим моментом цього процесу є адаптація в сім'ї, яка залежить від того як вона реагує на проблеми дитини та допомагає їй подолати. Зазвичай труднощі виникають внаслідок неправильного ставлення з боку батьків та інших членів сім'ї.

II етап – перебування дитини в навчальному закладі. Важлива тактовність педагогів і повага до дітей з особливими потребами.

III етап – адаптація дитини та її сім'ї до суспільства. Батьки шукають інші сім'ї зі схожими проблемами, спілкуються та підтримують з ними зв'язок [3, с. 76].

Ці етапи є важливими в процесі розвитку та соціалізації дитини, оскільки вони сприяють не лише фізичному і когнітивному розвитку, але й формуванню її соціальних

навичок, цінностей та ідентичності. Вхідження в сім'ю допомагає дитині засвоїти основні навички спілкування та взаємодії, навчає вирішувати конфлікти. Перебування в навчальному закладі сприяє розвитку самостійності, адаптації до соціальних норм і встановленню взаємин з ровесниками. Адаптація до суспільства, у свою чергу, допомагає дитині зрозуміти своє місце в ньому та взаємодіяти з різними групами людей.

Вивченню процесу адаптації до стресу в сім'ях з дітьми з порушеннями розвитку науковці надають особливого значення, зокрема Е. Шухардт запропонувала детальну періодичну класифікацію кризових станів в емоційній сфері батьків, яка включає в себе:

- невизначеність (паніка через страх перед невідомим, шок, відчуття порушення «нормального» життя);
- визначеність (протиріччя між розумінням проблеми на раціональному рівні та запереченням її існування на емоційному рівні);
- агресія (негативні емоції, емоційні спалахи, гнів);
- неефективна, дезорганізована активність (ірраціональні спроби впоратися з безнадійними ситуаціями, пошук чудодійних ліків);
- депресія (відчуття млявості, втоми, безнадійності, спустошеності, відчаю);
- прийняття проблеми (пошук нового сенсу життя);
- активізація (прийняття проблем, розкриття внутрішнього потенціалу, активна побудова та реалізація життєвого плану);
- солідарність (формування зв'язків з іншими батьками зі схожими проблемами) [4].

Будучи батьками чи опікунами дитини з особливими потребами різні аспекти виховання здаються складними. Наприклад, ігри можуть стати складним процесом, що вимагає постійної підтримки, величезної кількості часу та терпіння. Часте відвідування лікаря – це дорого та завжди хвилююче для обох сторін. Походи по магазинах, обертаються сенсорними та емоційними перевантаженнями як для батьків, так і для дітей.

Є декілька ефективних порад для батьків, які мають дітей з особливими потребами.

1. Проявляти любов і терпіння. Найголовніше – це безмежна любов до дитини. Важливо пам'ятати, що вона унікальна і особлива. Терпіння – це ключ до розуміння її потреб і можливостей.

2. Підтримувати в усьому. Необхідно знаходити способи підтримувати свою дитину. Спілкуватися з іншими батьками, вчителями та фахівцями. Разом можна знайти найкращий підхід до навчання та розвитку.

3. Розвивати сильні сторони. Кожна дитина має свої сильні сторони. Слід допомагати їй розвивати їх, навіть якщо це вимагає більше часу та зусиль.

4. Не забувати про себе. Батькам дітей з особливими потребами також потрібна підтримка. Варто знаходити час для себе, дбати про своє фізичне та емоційне здоров'я.

5. Позитивне ставлення. Підтримуючи і віруючи в свою дитину сім'я формує позитивне середовище, яке допоможе їй рости і гармонійно розвиватися.

Кожна сім'я прагне до того, щоб її дитина могла комфортно соціалізуватися в суспільстві та добре спілкуватися з іншими. Родина відіграє дуже важливу роль в створенні товариської обстановки для дитини, щоб вона змогла засвоїти правильні навички і якості соціалізації.

Лише завдяки безкорисливій та щирій любові батьків до дитини, безумовному прийняттю, вірі в її сили та здібності, турботі про її почуття, думки та інтереси, толерантності, врахуванню позитивних рис характеру дитини та підтримці її сильних сторін, довірливому спілкуванню, відповідальності та взаємній підтримці можна створити таку атмосферу в сім'ї, в якій дитина з особливими потребами відчує міцний фундамент для подальшого розвитку та функціонування у складному дорослому житті.

Висновки. Таким чином, виховання дитини з особливими потребами є складним процесом. Батькам слід пам'ятати, що потрібно не тільки навчати дитину, але й сприяти всебічному розвитку особистості. Неможливо бути ідеальними весь час, але завжди можна прагнути бути найкращими батьками для своєї дитини. Ніхто не є досконалим і жодна сім'я

не є досконалою. Однак дуже важливо знати, наскільки важлива роль сім'ї в розвитку дітей, адже саме батьки є першими вчителями своєї дитини. Більша частина навчання дитини відбувається вдома зі своєю родиною. Створення середовища, в якому дитина може засвоїти відповідні навички та цінності, а також навчитися соціалізуватися і бути в безпеці, створює міцну основу, на якій дитина навіть з особливими потребами може зростати щасливою. Отже, щоб досягти найкращих результатів у соціалізації дитини з особливими потребами, дорослі повинні навчитися виховувати власних дітей так, щоб не нашкодити їм ще більше. Вони не повинні надмірно опікуватися та проявляти жалість, необхідно створити сприятливі умови для всебічного розвитку особистості. Батьки та діти повинні бути найкращими друзями, щоб залишатися в постійних інтенсивних комунікативних стосунках.

Список використаних джерел

1. Брембаті Ф., Доніні Р. Специфічні розлади розвитку дитини та процес навчання : практичні рекомендації для батьків та педагогів. Харків : Вид-во «Ранок». 2019. С. 10–11.
2. Колупаєва А. Основи інклюзивної освіти. Навчально-методичний посібник. К. : «А.С.К.», 2012. 308 с.
3. Миронова С. Психологічний супровід інклюзивної освіти. Підручник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020. 172 с.
4. Психологічні особливості ставлення батьків до дітей з особливими потребами. Освіта регіону. URL: <http://surl.li/qiwsa>
5. Швед М. Основи інклюзивної освіти : підручник. Львів : Український католицький університет, 2015. 360 с.

Гальцова Світлана Василівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Комунального закладу Сумський обласний інститут

післядипломної педагогічної освіти

КІНЕСТЕТИ ЖИВУТЬ В СВІТІ ЕМОЦІЙ

Актуальність дослідження. Шляхом визначення структур людської комунікації з інтуїтивної, психотерапевтичної поведінки, нейролінгвістичне програмування (НЛП) дає можливість людині усвідомити свою власну щоденну та не щоденну поведінку, а також розширити існуючий репертуар новими структурами, чи також на їх основі поліпшити власний. Однією із таких проблем є дослідження специфіки взаємозв'язку між показниками психічних процесів та типами розвитку репрезентативних систем. Визначення психологічних особливостей пізнавальних процесів у людей з різними типами репрезентативних систем дозволить здійснити пошук нових психологічних резервів розвитку пізнавальної сфери особистості для більш ефективного використання у психологічній практиці, для вирішення психолого-педагогічних проблем.

НЛП має багато прийомів що використовуються не тільки в побудові завдань, а також можуть допомогти вчителю знайти найкращий спосіб спілкування з аудиторією учнів.

Мета дослідження – проаналізувати особливості репрезентативних систем особистості.

Виклад основного матеріалу. Якщо говорити про «індивідуальний підхід» та індивідуалізацію навчально-виховного процесу, то можна стверджувати, що саме такий підхід значно підвищує ефективність навчання, виховання та розвиток студентів. Піднімаючи питання індивідуального підходу в навчальному процесі постає питання про спілкування між слухачами та викладачем. Саме це питання можливо вирішити, якщо звернутися до одного з напрямлень психології та психотерапії – нейролінгвістичного

програмування (НЛП). Частина «нейро» відображає фундаментальну ідею, яка є провідною та бере початок в неврологічних процесах бачення, слухання, сприймання запахів, смаків, дотику та відчуття. Ми сприймаємо світ через п'ять своїх органів чуття, отримуючи зміст з інформації і потім керуємося ними. «Лінгвістична» частина назви показує, що ми використовуємо мову для того, щоб упорядкувати наші думки та поведінку і розпочати комунікацію з іншими людьми. «Програмування» вказує на ті засоби, за допомогою яких ми організуємо свої ідеї, щоб отримати результат [5].

Психологами доведено, що в навчальному процесі необхідно враховувати способи, що вже склалися та прийоми набутих знань. В роботах по нейролінгвістичному програмуванню (Дж. Гріндер, Л. Ллойд, Х. Альдер, Д. Молден, Ж. Ейхер та інші) доводять, що серед факторів, які активно впливають на процес пізнавальної діяльності, головна роль належить провідній модальності (репрезентативній системі сприймання). Ця теорія виникла наприкінці минулого століття в університеті Санта-Круз у США. Її засновниками були Джон Гріндер, на той час асистент кафедри лінгвістики, і Річард Бендлер – студент психологічного і математичного факультетів, який до того ж цікавився психотерапією. Ці вчені у власних дослідженнях намагалися «змодельовати» діяльність трьох психотерапевтів, які на той час отримали міжнародне визнання. Ними були: Ф. Перлз – талановитий психотерапевт, один із засновників гештальт-терапії; В. Сатир – провідний спеціаліст у галузі сімейної медицини, яка змогла розібратися у низці, здавалося б, не вирішуваних проблем у сфері міжособистісних стосунків; М. Еріксон – всесвітньо відомий гіпнотерапевт, засновник сучасної гіпнотерапії. Річард Бендлер і Джон Гріндер наводять як приклад використання НЛП такі можливості: 1) лікування фобій та інших неприємних відчуттів за один сеанс; 2) допомога дітям з невисоким рівнем сприйняття навчання; 3) подолання шкідливих звичок, таких, як алкоголізм, тютюнопаління; 4) підвищення рівня продуктивності в різних інтеракціях, таких як подружжя, організації; 5) лікування соматичних захворювань тощо [1].

Викладачу слід прикласти максимум зусиль для створення такої атмосфери під час заняття, при якій студенти почували б себе вільно, не боялись висловити власну думку, не боялись навіть помилитись, інакше справжнього процесу комунікації на занятті викладачу створити не вдасться. В освіті, терапії, консультуванні, бізнесі, торгівлі, тренінгу рапорт є значимим для установаження тієї атмосфери довіри, конфіденційності і участі, в якій люди можуть вільно взаємодіяти.

Як відомо, звичайна здорова людина має п'ять основних способів, за допомогою яких вона пізнає навколишній світ: зір, слух, відчуття, смак, запах. Найбільш важливими є зір, слух та відчуття. Учені відокремлюють ці способи як візуальні, аудіальні й кінестетичні канали для отримання інформації. Існує і четвертий канал отримання інформації – логічний, або дискретний, тобто, формули, графік і подібні досягнення людського розуму. Залежно від провідних сенсорних стимулів, людей можна поділяють на чотири основні типи: 1) ті, для яких провідною є аудіальна система, ці люди в процесі мислення спираються на слухові образи; 2) ті, для яких провідною є візуальна система, тобто люди з опорою на зорове сприйняття; 3) ті, для яких провідною є кінестетична система – з опорою на відчуття; 4) ті, для яких провідною є дискретна система ці люди в процесі мислення спираються на логічне осмислення сигналів інших систем [3].

Як наголошує О. Свириденко, педагогу корисно знати основні характеристики студентів «візуалів», «аудіалів» та «кінестетів». Для «візуалів» характерна розправлена поза, з трохи припіднятою головою й плечима, високий та чистий голос, швидка та гучна мова. Студенти-візуали найчастіше на лекціях конспектують те, що чують, вони багато часу приділяють зовнішньому вигляду, намагаються виглядати стильно, підбирають кольори для конкретного випадку, завжди охайні. Для них велике значення має обстановка, яка навкруги них, порядок на робочому місті, в кімнаті тощо. «Візуали», коли запам'ятовують та пригадують, бачать конкретні образи, намагаються буквально побачити те, про що читають. А це значить, що знання, абстрактні для інших представників, для них стають образними та

конкретними. Для виконання домашнього завдання їм необхідні ясні та конкретні інструкції. Для них конспект та підручник краще ніж усна мова. «Аудіали», коли запам'ятовують та пригадують, чують слова, краще засвоюють інструкції та інформацію, яка сприймається на слух. Навіть, якщо вони ідеально вивчають урок, відповідати будуть зі значними паузами, особливо, якщо послідовність питань не відповідає логіці викладання матеріалу. Такому студенту іноді краще нагадати початок для того, щоб далі він зміг сам прекрасно відповісти. Складності вони відчувають коли не мають чітких інструкцій. «Кінестетиків» можливо легко виділити за їх поведінкою: вони говорять повільно, роблять великі паузи, легко відволікаються від процесу навчання. Але, саме ці студенти скоріше за всіх виконують лабораторні роботи та роботи, пов'язані з комп'ютером, краще засвоюють матеріал, якщо їм надати можливість проявити самостійність. Науковці виокремлюють ще одну групу слухачів – це «дискрети». Розглянувши основні моменти поведінки представників різних систем сприйняття, можливо сказати, що і дискрети мають свої певні особливості: під час спілкування «дискрети» вживають конкретні цифри, факти та слідкують за логікою своїх висловів [5].

На думку О. Белявської, розуміння мови тіла, того чим ми керуємось в досягненні цілей та оцінці результатів своєї діяльності дає змогу впливати на навчальний процес не через завдання пристосовані під репрезентативні потреби учнів що навчаються в групі, але й через вплив на їх емоціональний та фізичний стан. НЛП в даному випадку дає змогу зрозуміти що манера спілкування вчителя, якою б природньою та зрозумілою вона здавалася б для нього, не завжди може бути сприйнята учнями, а для покращення сприйняття матеріалу ми маємо не лише підготувати необхідні завдання але й продумати план проведення заняття та обрати манеру в якій ми спілкуємось з групою [2].

Репрезентативні системи можуть проявлятися через мову людини, її сприйняття, невербальну комунікацію. Будь-який досвід, який було отримано і який є присутнім у нашій свідомості, можна відтворити за допомогою комунікації, яка служить для прояву та подання власного досвіду людини. Спілкування між людьми, які знаходяться в стані стресу, звичайно приводить до того, що кожен із них переходить до своєї первісної репрезентативної системи. Отже, репрезентативні системи – це так звані індивідуальні моделі сприйняття і прийняття того, що передають наші органи чуття [4].

Діяльність сучасної людини вимагає практичних рекомендації із саморозвитку, самовдосконалення рівня пам'яті, доведення її до граничних показань в запам'ятовуванні, збереженні і відтворенні інформації, що надходить до людини. Не останню роль при цьому відіграють питання пов'язані з особливостями сприйняття інформації в тій або іншій сенсорній модальності, при цьому слабка інтеграція інформації, яка надходить від різних модальностей, може бути причиною непорозумінь у спілкуванні, низької навчальної успішності. У зв'язку із цим проблема репрезентації інформації набуває все більшої актуальності, а разом з тим і питання що стосуються основних засобів репрезентації інформації, репрезентативних систем загалом.

Висновки. Вміння викладача розпізнавати студентів з різними типами сприйняття, «говорити» з ними на їх мові, використовувати засоби для кращого засвоєння інформації під час лекцій, практичних занять зумовлять можливість кращого засвоєння викладеного матеріалу, а це, в свою чергу, зумовить підвищення рівня навчання та розвитку студентів.

Досягти високих результатів у вивченні іноземної мови може будь-яка людина. Ресурси для саморозвитку та вирішення поставлених задач є у всіх. Завдання викладача – допомогти знайти доступ до цих ресурсів, підтримати студентів, налаштувати на позитив, створити умови для кращого сприйняття та запам'ятовування навчального матеріалу. Викладач повинен зуміти використати методи та техніки, що якнайкраще підходять тим студентам, з якими він працює. Це дасть змогу удосконалити процес навчання, полегшити його, зробити більш ефективним. Розроблена викладачем система спеціальних прийомів та застосування технік НЛП, спрямованих на вдосконалення здібностей студентів, необхідних

для успішного виконання поставлених перед ними завдань, сприятиме не тільки кращому засвоєнню програмового матеріалу, але й матиме вплив на весь процес навчання.

Список літературних джерел

1. Андрушко Я.С. Психокорекція : навч.-метод. посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
2. Белявська О.О. Використання нейролінгвістичного програмування в навчанні. Ефективна комунікація між викладачем та студентом. Національний університет «Острозька академія», м. Острог. Наукові записки. Серія «Педагогіка і психологія». Випуск 15. С. 7–12.
3. Бойчук М.П. Теоретичний аналіз підходів до вивчення репрезентативних систем в психологічній науці. Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. 2012. №1032. С. 45–49.
4. Пьюселік Ф., Древіцька О. Методологія психологічної роботи з ветеранами і бійцями АТО. Збірник наукових праць співробітників Національної медичної академії післядипломної освіти ім. П.Л. Шупика. 2015. Вип. 24 (1). С. 655–660.
5. Свириденко О.М. Використання особливостей репрезентативних систем студентів для успішного засвоєння інформації. Вісник №1. С. 59–62. URL: [file:///C:/Users/Admin/Downloads/alexi,+3549-9356-1-CE%20\(5\).pdf](file:///C:/Users/Admin/Downloads/alexi,+3549-9356-1-CE%20(5).pdf) (дата звернення: 23.05.2024).

Дзюба Тетяна Михайлівна
доцент кафедри кризової психології
Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка
м. Полтава

ДИТЯЧА ТРАВМА : ОЗНАКИ, МІФИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ НА ВІКОВИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

Актуальність дослідження. Переживання подій, загрозливих життю дитини, що приносять шкоду їй самій або її сім'ї, раптова втрата будинку чи руйнування найближчого оточення, насильницька смерть або поранення людей на її очах, викликають у дитини психологічну травму. Вплив травматичної події на психіку дитини залежить від її віку, стадії розвитку, конституції, життєвого досвіду. Сімейне та культурне оточення також впливають на характер прояву травми.

Мета статті – визначити зміст та ознаки дитячої травми та суттєві відмінності цього виду травми від дорослої травми

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукових розвідок показує, що у термінології зазначеної проблеми вирізняють поняття-синоніми «дитяча травма», «інфантильна травма» або «рання травма» [4].

Інфантильна травма – це травма, що мала місце в дитячі роки та вважається причиною розвитку неврозу в подальшій життєдіяльності людини [2].

Термін позначає не лише випадки одиничних, ізольованих переживань (сексуального насильства, хірургічної операції без попередньої психологічної підготовки, раптової смерті або зникнення когось із батьків), але й тривалі переживання, такі, як оральна депривація (відлучення від груді), сепарація (розлучення) з батьками, жорстоке поведіння і навіть ненормальні сімейні стосунки.

Щоб якась подія вважалася травмою, необхідна впевненість у тому, щоб вона відбулася без будь-якого свідомого чи несвідомого бажання суб'єкта, і що наслідки цієї події абсолютно детерміновані. Як зауважує З. Фройд, усі невротичні захворювання є результатом інфантильних травм: «Кожного разу відправним пунктом невротичного захворювання є дитинство... Ми можемо легко пояснити, чому надаємо перевагу першій половині дитинства. Неврози, як ми знаємо, є розладом Его, і не варто дивуватися тому, що Его, поки ще слабе, незріле й не здатне до опору, зазнає поразки при вирішенні проблем, з якими пізніше впорається з надзвичайною легкістю... Жодна людина не позбавлена подібного травматичної

досвіду, нікому не уникнути викликаного ним витіснення» [3].

Зауважимо, що тема дитячої психологічної травми вивчається дослідниками впродовж кількох десятків років. У своїх дослідженнях вони прагнуть відповісти на питання:

Що відбувається з дитиною, коли вона втрачає матір у ранньому дитячому віці?

Як вона переживає цю втрату?

Якими є наслідки розриву емоційних відносин з матір'ю (в результаті втрати матері або тимчасового розставання з нею) для формування особистості малюка?

Як організувати ефективну та професійну психологічну допомогу дітям і дорослим людям, які живуть з цією травмою?

Спробуємо дати відповідь на зазначені питання і окреслити міфи, які так чи інакше спростовували значення періоду раннього дитинства для формування особистості.

Міф 1 : *якщо дитина втратила матір у ранньому віці (на певний час або назавжди), то це для неї не матиме серйозних наслідків, оскільки вона все одно це не буде пам'ятати.*

Більшість із нас стикалися безпосередньо або були свідками сцени, коли мати намагалася залишити дитину на піклування близьких або знайомих (чи в дитячому садочку) на час, щоб вирішити якісь власні проблеми. Дитина починала плакати, протестувати, вимагати повернення матері. Іноді це відбувається одразу ж в момент розставання з нею, або через певний час, коли дитина усвідомлює втрату. Якщо ця розлука ненадовго (2-3 години або трохи більше), то після повернення матері дитина заспокоюється, хоча і відчуває тривогу завжди, коли мати робить спроби відлучитися.

Зовсім інші патерни поведінки демонструє дитина, якщо таке розставання затягується на кілька днів або місяців?

Зауважимо, що нормальний психологічний розвиток дитини передбачає формування відповідних зв'язків і прихильностей у певний віковий період. Зокрема, до року в дитини розвивається сильна прихильність до батьків, особливо до матері, й дитина вороже реагує на спроби розділити її з батьками. Це дуже важливе явище в емоційному розвитку дитини. Згідно концепції англійського психолога та психоаналітика Джона Боулбі, для нормального розвитку немовлята і маленькі діти мають отримувати достатньо тепла і ніжності від тих, хто ними опікується. Прихильність до найближчої в емоційному плані людини (насамперед матері) формується на рівні кількох поведінкових систем і сприяє виникненню близькості з нею. Відповідні поведінкові механізми називаються *механізмами прихильності*.

Дослідження з вікової психології та психології розвитку констатують, що у період між 6 і 9 місяцями у дитини формується доволі сильний позитивний «мислинневий образ» обличчя матері. Цей образ стає таким, що обличчя інших людей дитина відторгає. Чужі обличчя викликають тривогу, оскільки дитина не може поєднати їх із обличчям матері. Зростаючи, дитина менше відторгає чужих і менше турбується з цього приводу. Діти у дитбудинках зрідка бояться чужих, бо постійно з ними стикаються.

Водночас, страх розлуки з матір'ю з'являється і досягає піку між 10 і 18 місяців. У нормі він складається з двох компонентів:

1) *почуття самотності*, коли дитина опиняється в незнайомій обстановці без матері;

2) *нездатність дитини домогтися більшої близькості з матір'ю*. Чим більше дитина прив'язана до матері, тим сильніше страх розлуки [1].

Розглянемо більш детально що саме відбувається з малюком, якого на певний час залишали без материнської турботи?

Ця тема досліджувалася Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, М. Мейн та ін. Дослідники вивчали поведінку малюків 2-3 років, які на певний час залишалися без материнської турботи в лікарні (період госпіталізації) або цілодобових дитячих установах.

Загальновідомо, що дитина віком до трьох років не відокремлює себе від матері. Материнська фігура – це їжа, безпека, задоволення всіх її фізіологічних і емоційних потреб, це те, що забезпечує її існування (сама дитина допоки цього робити не може). Із втратою матері руйнується світ дитини. Можна лише припустити в стані якого жаху знаходиться дитина. Як безпорадній і маленькій людині вижити в цьому величезному світі?

За такої ситуації світ сприймається дитиною, як загрозовий, здатний поглинути її. Особливо руйнівні наслідки цей факт має для людей, які пережили втрату матері у віці до 3-х років, коли ні психічні процеси ні механізми психологічного захисту ще не були сформовані.

Ситуація посилюється ще й тим, що в такому віці дитині не можна пояснити, що мати не покинула її назавжди, що вона повернеться, що вона її любить і буде про неї піклуватися далі, оскільки в цьому віці дитина ще погано говорить і не має сформованого понятійного апарату, а тому втрату материнської фігури вона сприймає, як катастрофу. Горе розставання з матір'ю є важким для будь-якої дитини у будь-якому віці, але особливо тяжкі наслідки мають ці події для подальшого психологічного і психічного розвитку дитиною після 3 років. Малюк може забути самі події, але ось отриманий досвід залишиться з ним і буде впливати на формування його особистості.

Переживання втрати (траур) має свої стадії та закономірності. Дослідники пропонують різну періодизацію переживання втрати (від 3-ох до 12-ти періодів за різними публікаціями) [1; 2]. Однак, більшість з них можна звести до чотирьох *основних етапів переживання втрати*. Розглянемо їх з позиції дитячого сприйняття і усвідомлення.

Особливості етапів переживання втрати дитиною

1. *Протест*. Втрата матері може усвідомлюватися дитиною відразу або через деякий час (година, через кілька годин). Дитина реагує на втрату матері сльозами, криком, гнівом. Демонструє бажання піти слідом за нею (піти на пошуки). Реакції спочатку можуть бути досить бурхливими, але поступово напруження може зменшуватися. Однак, це не означає, що малюк змирився зі втратою, він просто втомився. Уважно спостерігаючи за ним, ви побачите, що він постійно перебуває в ситуації очікування: стежить за вхідними дверима, прислухається до кроків і голосів. Періоди відносного заспокоєння можуть знову перериватися сльозами і криками, киданням іграшок, спробами боротьби з особами, які здійснюють догляд. Цей період може тривати 1-3 дні.

Мета – у будь-який спосіб повернути улюблений об'єкт.

2. *Відчай*. Реакції стають тихішими, але дитина як і раніше знаходиться в стані очікування. Однак на цій фазі вона починає втрачати надію на повернення матері і переходить в стан відчаю: все марно, вона втрачена для мене назавжди. У цей період дитина може почати відмовлятися від їжі, порушується сон, може раптово і безпричинно піднятися температура, постійно плаче, її важко відволікти і втішити. Вона вся – нещастя. Ці два періоди можуть чергуватися: надія змінюється відчаєм і навпаки. Наприкінці цього періоду дитина доходить до стану психічного і фізичного виснаження.

Період може тривати 3-4 дні.

Мета – прийняття факту втрати коханого об'єкта.

3. *Депресія та апатія*. Спостерігається відсутність зовнішніх реакцій: тихо сидить у кутку і смочає палець, не проявляє інтересу до іграшок, предметів і людей, які її оточують. Може довго лежати або сидіти на одному місці і дивитися в одну точку. Від їжі може відмовлятися або механістично її поглинати. Немає психічної і фізичної енергії, немає активності. Цей період іноді може чергуватися періодами відчаю: сльозами, протестами.

Тривалість 1-3 дні.

Мета – прийняття незворотності втрати смиренності з цим фактом.

Міф 2 : *навіть після довгої розлуки з матір'ю, дитина обов'язково упізнає її і їхні стосунки не зміняться. Це як і раніше, будуть стосунки любові і довіри.*

4. *Відчуження*. Дитина може гратися і взаємодіяти з іншими людьми, але в будь-який момент ця взаємодія може перериватися спалахами люті і деструктивної поведінки. Здається, що вона забула свою матір. Якщо вона знову з'являється в її житті на цій стадії, то дитина її не впізнає, не йде до неї на руки, а поводить себе так, ніби перед нею чужа людина, чим завдає їй страждання. Оберненість ситуації залежить від того, як довго тривала розлука і на якій стадії відчуження емоційний зв'язок з матір'ю так і не відновився. Коротка розлука (протягом декількох днів) дає більше шансів дитині і матері, хоча потрібен час для того, щоб ці стосунки відновилися і наслідки цієї розлуки, звичайно, не проходять для дитини без

слідю.

Мета – примирення: мами немає і не буде ніколи. Я буду жити без неї.

Висновки. Закономірності переживання втрати матері дитиною ідентичні періодам переживання горя дорослою людиною у ситуації смерті чи розлучення. Якщо розлука дитини з матір'ю триває від декількох годин до декількох днів, то наслідки такої розлуки для дитини можуть бути досить серйозними: плаксивість, порушення сну, відмова від їжі, агресивність тощо. У разі більш тривалого характеру розлуки (від кількох тижнів до 6 місяців) – період відчуження дитини від матері може стати незворотнім. Руйнується емоційний зв'язок – дитина переживає втрату матері, як її смерть. У цій ситуації всі функції психіки і організму зводяться до потреби забезпечити одне завдання – вижити в цьому величезному і небезпечному світі, де нікому не можна довіряти. Формується базисний особистісний дефект – неможливість встановлювати близькі емоційні зв'язки з іншими людьми.

Список використаних джерел

1. Bowlby, Edward John Mostyn. Separation: Anxiety and anger: Attachment and loss Volume 2. Vol. 2. Random House, 2010.
2. Stern M. M., Stern L. B. Repetition and Trauma: Toward A Teleonomic Theory of Psychoanalysis // Routledge, 2013. 192 p..
3. Бондаревська Л.Л., Лещенко І.Т. Вплив психічної травми на переживання суб'єкта. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 31 (70) № 3 2020. С. 60-64.
4. Яценко Т.С. Архаїчний спадок психіки: психоаналіз феноменології проблеми. Дніпро, 2019. 283 с.

Євтушенко Світлана Кузьмівна,
студентка спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ОСОБЛИВОСТІ ПОЗИТИВНОГО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В ТРУДОВОМУ КОЛЕКТИВІ

Актуальність дослідження. На сучасному етапі розвитку суспільства соціально-психологічний клімат трудових колективів відіграє значну роль. Це питання і надалі набуває актуальності, оскільки постійно зростають вимоги до психологічного включення співробітника у свою трудову діяльність, ускладнюється психічна життєдіяльність людей, а також відбувається постійне зростання особистісних домагань, що, у підсумку, призводить до посилення ролі управління трудовими колективами. Соціально-психологічний клімат містить якісну складову міжособистісних відносин, яка проявляється як сукупність психологічних умов, що допомагають або навпаки перешкоджають здійсненню ефективної спільної трудової діяльності та прогресу особистості в певному колективі. Найважливіші ознаки сприятливого соціально-психологічного клімату полягають у довірі та високій вимогливості співробітників один до одного, у доброзичливій та діловій критиці, у свободі особистої думки при розгляді питань всього колективу, у відсутності тиску керівництва на співробітників та визнання за ними права прийняття необхідних колективу рішень.

Актуальність даного питання обумовлена й новими суспільно-економічними відносинами, що склалися у всіх сферах життєдіяльності; необхідністю вдосконалення системи взаємин у трудових колективах організацій, що сприяє створенню позитивного соціально-психологічного клімату – необхідної умови підвищення продуктивності діяльності працівників та компетентнісного потенціалу організації в цілому. Отже, виникає необхідність всебічного вивчення такого феномена як соціально-психологічний клімат

колективу організацій, що впливає на продуктивність діяльності працівників, використовуючи сучасні психологічні методи дослідження й розробки рекомендацій з його оптимізації.

Мета статті – розкрити особливості позитивного соціально-психологічного клімату в трудовому колективі.

Виклад основного матеріалу. Соціально-психологічний клімат є значущим фактором життєдіяльності окремої людини та компанії загалом, який впливає на всю систему соціальних відносин, на спосіб життя людей, на їх повсякденне самопочуття, працездатність і рівень творчої та особистісної самореалізації. Зрозуміло, що таке неоднозначне явище може трактуватися в різних аспектах. Також очевидно й те, що за різноманітним підходом до розуміння соціально-психологічного клімату стоїть бачення його багатогранності, його складної структури. Однак, рівень загальної управлінської культури такий, що зараз тільки в деяких організаціях та підприємствах використовується настільки дієвий метод підвищення продуктивності діяльності працівників, як дослідження соціально-психологічного клімату колективу.

Звернення до робіт провідних фахівців з проблем соціально-психологічного клімату дає підставу стверджувати, що існує неоднозначне трактування даного поняття. На основі аналізу наукових досліджень нами було виокремлено чотири основні підходи до розгляду змісту соціально-психологічного клімату.

Більшість дослідників схиляються до того, що соціально-психологічний клімат – це настрій колективу. Враховуючи багатоаспектність такого твердження, вчені вкладали у нього різний зміст.

Так, у своїх працях Л.М. Карамушка [3] та Н.Л. Коломінський [4] визначають соціально-психологічний клімат як домінуючий у конкретному колективі (групі) відносно стійкий психічний стан (настрій), який формується на основі психічного відображення умов життя і діяльності в міжособистісній взаємодії членів колективу.

У свою чергу, В.Т. Циба [10] пропонує розглядати соціально-психологічний клімат як структуровану колективну свідомість і колективний емоційний настрій в групі.

Близькою до попередньої є думка О.І. Мармази [5], яка визначає соціально-психологічний клімат як настрій колективу, в якому на емоційному рівні відбуваються особистісні та ділові стосунки членів колективу, що визначаються ціннісними орієнтаціями, моральними нормами та інтересами. Вона зазначає, що колективом добре керувати тоді, коли особистісні та ділові стосунки членів колективу збігаються або близькі.

На думку В. Водніка [2] соціально-психологічний клімат містить у собі соціальний настрій працівників, їхній моральний стан, психологічну сторону міжособистісних зв'язків, відносини людей до праці і колективу, що панують, ціннісні орієнтації, потреби, інтереси і смаки, стиль керівництва. Соціально-психологічний клімат може розглядатися як поліфункціональний показник: рівня психологічної включеності людини в діяльність; міри психологічної ефективності цієї діяльності; рівня психічного потенціалу особистості і колективу, не тільки реалізованих, але і схованих, невикористаних резервів і можливостей; масштабу і глибини бар'єрів, що лежать на шляху реалізації психологічних резервів колективу; тих зрушень, що відбуваються в структурі психічного потенціалу особистості в колективі і колективу в цілому під впливом науково-технічного прогресу.

Так, у своїх дослідженнях Є.С. Кузьмін [9] наголошує на тому, що соціально-психологічний клімат відображає характер взаємин людей, домінуючий тон суспільного настрою, умови та особливості праці й відпочинку у конкретному колективі.

Л.Е. Орбан-Лембрик [7] та В.В. Шпалінський [11] зазначають що соціально-психологічний клімат – це якісний аспект міжособистісних стосунків, що виявляється у сукупності внутрішніх (психологічних) умов, які сприяють або перешкоджають продуктивній спільній діяльності і всебічному розвитку особистості у групі.

В.В. Москаленко [6] вважає, що за допомогою соціально-психологічного клімату визначаються моральна та емоційна сторони людських відносин, які склалися в групі.

Соціально-психологічний клімат включає в себе сукупність моральних норм і цінностей, якими керуються члени групи в своєму ставленні до справи, що їх об'єднує а також до інших членів групи.

В.М. Шепель [9] одним з перших розкрив зміст поняття «соціально-психологічний клімат» як емоційне забарвлення психологічних зв'язків членів колективу, виникаюче на основі їх близькості, симпатії, збігу характерів, інтересів, нахилів. Він також виокремив у цьому поняття три «кліматичні зони».

Перша кліматична зона – соціальний клімат, який визначається тим, наскільки в даному колективі усвідомлені цілі і задачі суспільства, наскільки тут гарантовано дотримання всіх конституційних прав і обов'язків працівників як громадян. Друга кліматична зона – моральний клімат, який визначається тим, які моральні цінності в даному колективі є прийнятими. Третя кліматична зона – психологічний клімат, ті неофіційні відносини, які складаються між працівниками, що знаходяться в безпосередньому контакті один з одним. Психологічний клімат – це клімат, зона дії якого значно локальніше соціального і морального клімату [9].

Окрім цього досить своєрідний підхід до розкриття змісту соціально-психологічного клімату виокремлює К. Левін [9] підкреслюючи, що соціально-психологічний клімат – це частина соціально-психологічного простору організації, на якому розгортається діяльність кожного учасника процесу праці.

Заслужують на увагу дослідження М.І. Шевандріна [9], який запропонував розглядати соціально-психологічний клімат як комплекс психологічних умов, які сприяють ефективній реалізації спільної діяльності та всебічному розвитку особистості в групі.

Він вважає, що вплив сприятливого клімату на особистість виявляється в її бажанні узгоджувати свої дії з нормами, прийнятими в групі. Людина не може вважатися повноцінним членом групи, доки психологічно не включилася до неї, тобто доки вона не прийняла групові норми за стандарти власної поведінки.

Р.Х. Шакуров [9] пропонує розглядати соціально-психологічний клімат з урахуванням трьох особливостей: психологічної, соціальної та соціально-психологічної. «Соціально-психологічний клімат в колективі, – пише Р.Х. Шакуров, – розкривається в емоційних, вольових та інтелектуальних станах і властивостях групи (так, можна говорити про атмосферу оптимізму, страху, цілеспрямованості або вольової розслабленості, творчого пошуку та інтелектуальної активності людини тощо)». На його думку, якщо в інтелекті, емоціях, волі фіксувати їхній соціальний зміст, то тут виявлятиметься соціальний аспект, соціально-психологічний аспект виявляється в єдності, згоді, задоволенні, дружбі, згуртованості.

Отже, на основі аналізу психологічної літератури та теоретичного дослідження проблеми за основу нашого дослідження було взято підхід де соціально-психологічний клімат розуміється як настрої колективу. Згідно з цим підходом соціально-психологічний клімат можна визначити як стійкий настрої колективу, який формується в результаті особистісних та ділових стосунків членів колективу, що визначаються їх ціннісними орієнтаціями, моральними нормами та інтересами.

В результаті аналізу існуючих в психологічній літературі підходів до визначення складових структури соціально-психологічного клімату в трудовому колективі, нами було виділено такі основні критерії як:

- ставлення членів колективу до об'єктів навколишнього світу;
- міра репрезентації в ньому психологічних, соціальних і соціально-психологічних виявів;
- міжособистісні відносини в колективі.

Слід також зазначити, що за допомогою першого критерія соціально-психологічний клімат відображає ставлення членів трудових колективів до: загальної справи, один до одного, світу в цілому, самих себе.

Відповідно другого критерія соціально-психологічний клімат трудових колективів розкривається через власне психологічні, соціальні та соціально-психологічні структурні елементи.

Третій критерій виокремлює у структурі соціально-психологічного клімату трудових колективів безпосередні та опосередковані відносини.

Види соціально-психологічного клімату в трудовому колективі. Соціально-психологічний клімат, який спостерігається у різних трудових колективах, може різнитися за своїм змістом та спрямованістю. З огляду на це виокремлюють три основних види соціально-психологічного клімату:

- з позитивною спрямованістю;
- з негативною спрямованістю;
- нейтральною спрямованістю [3; 5; 7; 9; 10].

Клімат з позитивною спрямованістю називають сприятливим, або здоровим.

Клімат з негативною спрямованістю має назву несприятливого, або нездорового.

Клімат, спрямованість якого чітко не визначена, називається нейтральним.

Кожен із зазначених видів соціально-психологічного клімату має характерні ознаки – як суб'єктивного (внутрішнього), так і об'єктивного (зовнішнього) характеру [3].

Так, позитивний соціально-психологічний клімат в колективі характеризується певними суб'єктивними ознаками, які розкривають його внутрішню суть:

- довіра і висока вимогливість членів колективу;
- доброзичливість і ділова критика;
- вільне висловлювання власної думки під час обговорення питань, що стосуються всього колективу;
- відсутність тиску керівника на підлеглих і визнання за ними права приймати важливі для колективу рішення;
- чуйність, але водночас вимогливість керівника у ставленні до кожного члена колективу;
- достатня поінформованість усіх про основні завдання колективу та стан їхнього виконання, можливість займати активну позицію у процесі ділового спілкування в колективі;
- створення в колективі умов для активної професійної та творчої діяльності, самореалізації, самоствердження та саморозвитку кожного працівника;
- взаємодопомога членів колективу в критичних ситуаціях;
- задоволення роботою (її змістом, оплатою, організацією праці) та належністю саме до цього колективу;
- прийняття на себе відповідальності за стан справ у колективі кожним його членом;
- уболівання за честь колективу, бажання зробити посильний внесок у його подальший розвиток та ін.

Такий внутрішній соціально-психологічний клімат у колективі зумовлює і відповідні об'єктивні (зовнішні) показники позитивного соціально-психологічного клімату, зокрема:

- а) високі результати діяльності організації;
- б) міцна трудова дисципліна;
- в) низька плинність кадрів;
- г) відсутність напруженості, конфліктності у колективі (як між «рядовими» членами колективу, так і між керівником та підлеглими).

Позитивний соціально-психологічний клімат є умовою підвищення продуктивності праці, задоволеності працівників працею і колективом. Соціально-психологічний клімат виникає спонтанно. Але хороший клімат не є простим слідством проголошених девізів і зусиль окремих керівників. Він є підсумком систематичної роботи з членами колективу, здійснення спеціальних заходів, направлених на організацію відносин між керівниками і підлеглими.

Негативний соціально-психологічний клімат в колективі характеризується прямо протилежними ознаками:

- члени таких колективів байдуже ставляться один до одного і до колективу в цілому;
- не вболівають за стан справ;
- «відпрацьовують» необхідні години і не виявляють інтересу до того, що їх безпосередньо не стосується;
- нечітко визначені права та обов'язки осіб організації;
- відсутність чітко налагодженої системи комунікації;
- наявність проблем адаптації до умов організації;
- відносини в колективі носять суто формальний характер;
- переважає авторитарний стиль керівництва та ін.

Іншими словами, можна стверджувати, що за негативного соціально-психологічного клімату в колективі і кожен працівник існують ніби ізольовано один від одного, вони наче «розведені» в часі та просторі. Звичайно, це призводить і до невисоких результатів у роботі, до незадовільної дисципліни, напруженості в особистих стосунках, конфліктності, зумовлює бажання змінити місце роботи тощо.

Нейтральний соціально-психологічний клімат в колективі має певну збалансованість між суб'єктивними та об'єктивними ознаками, але є нестійким і в будь-який момент може сколихнутися в той чи інший бік [5].

У колективах з нейтральним або негативним соціально-психологічним кліматом визначені потреби залишаються нереалізованими, а відтак там панують настрої невдоволення, песимізму, схильність до постійних стресових ситуацій, а отже, керівникові організації необхідно докладати чимало зусиль для того, щоб принаймні вивести своїх працівників із такого стану [9].

У колективах із негативним соціально-психологічним кліматом, яким досить часто притаманний невисокий соціальний та професійний статус, у багатьох працівників може виникати негативне сприйняття самих себе, своєрідний комплекс меншовартості, особливо порівняно із педагогічними працівниками з «престижніших» колективів.

Відсутність бажання допомогти один одному, байдуже, формальне ставлення до роботи колег зумовлюють досить часто і неадекватну самооцінку (завищену або занижену) і відсутність саморегуляції та самоконтролю.

У таких колективах, як правило, майже відсутня орієнтація на професійний та особистісний розвиток, або вона представлена лише в окремих працівників, оскільки загальна творча атмосфера у таких колективах надзвичайно слабка.

Висновки. Позитивний соціально-психологічний клімат – це клімат, якому властива взаємодія всього колективу та кожного його члена на засадах взаємоповаги та партнерства (коли колектив створює оптимальні умови для соціальної адаптації, активної діяльності та професійного зростання кожного його члена, а кожен член колективу, в свою чергу, докладає максимальних зусиль для ефективної діяльності колективу, формування його позитивного іміджу та прогресивного розвитку).

До основних структурних компонентів позитивного соціально-психологічного клімату в трудовому колективі належать: стосунки між членами колективу; рівень спілкування; ставлення до праці; ціннісні орієнтири; рівень громадської думки; ставлення до спільної мети; переважаючий емоційний настрій та ін.

Основними показниками позитивного соціально-психологічного клімату в трудовому колективі є: згуртованість та організованість; єдність офіційної та неофіційної сфер спілкування; мажорний життєстверджуючий настрій у колективі; атмосфера колективної турботи в педагогічному колективі, взаємоповаги і підтримки, узгодженої взаємодії; довіра й висока вимогливість членів групи один до одного та ін.

Список використаних джерел

1. Барнова Н. Психологічний клімат в колективі. Психолог. 2003. 57 с.
2. Воднік В. Структура соціально-психологічного клімату колективу, шляхи його регуляції та формування. Бюлетень. №5. С. 36–70.

3. Карамушка Л.М. Вплив психологічного клімату в освітніх організаціях на ефективність управління. Психологія управління : Навчальний посібник. К. : Міленіум, 2003. С. 140–161.
4. Коломінський Н.Л. Психологія менеджменту в освіті (соціально-психологічний аспект). К. : МАУП, 2000. С. 89–127.
5. Мармаза О.І. Психологічний клімат у педагогічному колективі. Інноваційні підходи до управління навчальним закладом. Харків : Видавнича група «Основа», 2004. С. 145–149.
6. Москаленко В.В. Соціальна психологія : Підручник. К. : Центр навчальної літератури, 2005. С. 553.
7. Орбан-Лембрик Л.Е. Формування прийняттого соціально-психологічного клімату в організації. Психологія управління. К. : Академвидат, 2003. С. 487–492.
8. Психологічні детермінанти розвитку організаційної культури : Монографія / Л.М. Карамушка, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко [та ін.] ; за ред. Л.М. Карамушки. К. : Педагогічна думка, 2015. 288 с
9. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. Л.М. Карамушки. К. : Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.
10. Циба В.Т. Соціально-психологічний клімат у малій контактній групі. Системна соціальна психологія. Навч. посіб. К. : Центр навчальної літератури, 2006. С. 244–255.
11. Шпалінський В.В. Психологічний клімат і його діагностика. Соціальна психологія менеджменту. Харків, ІВМО «ХК», 1998. С. 278–282.

Золотарьова Тетяна Вікторівна,

кандидат педагогічних наук,

старший викладач

кафедри педагогіки, спеціальної освіти та менеджменту

Комунального закладу Сумський обласний інститут

післядипломної педагогічної освіти

КАЗКА ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ СТРАХІВ У ДІТЕЙ

Актуальність дослідження. Воєнні дії на території України викликають у дітей та дорослих різноманітні страхи, які доводиться систематично долати, щоб вони не накопичувались та не перетворювались на один величезний страх, з яким важко буде впоратись навіть за допомогою досвідченого спеціаліста. Існує безліч зручних психокорекційних технік, які допомагають долати одразу кілька проблем. Однією з таких технік є казкотерапія.

Мета дослідження – проаналізувати авторську психокорекційну казку «Страшище із горища» для роботи зі страхами дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Ми склали психокорекційну казку з багат шаровим філософським та психологічним змістом, який коротко представлений у таблиці 1.

Таблиця 1

Символіка казки

<i>Символ</i>	<i>Значення символу</i>
Ніч та стан людини «спросоння»	Недостатня кількість та якість інформації про себе та світ
Маленький хлопчик	Людина, яка ще не має повноцінно розвинених пізнавальних та емоційно-вольових психічних процесів і достатнього життєвого досвіду, щоб за умови значного браку інформації розпізнати зовнішню небезпеку
Батьки	Значимі люди, які можуть створити безпечне середовище, але в казці не роблять цього

Хата	Безпечне середовище
Комора	Свідомість
Горище	Підсвідомість
Незнайома й невідома істота попросилась у місце зберігання речей	Інформація, яку людина намагається засвоїти свідомо
Пустити чужу незнайому й невідому істоту в дім	Засвоїти інформацію практично без участі свідомості
Факт забування про появу нічного гостя	Перехід страху зі свідомості у підсвідомість
Страшище	Система страхів
Дії різноманітних страхів	Вплив страхів на свідомість, підсвідомість, діяльність та спілкування людини
«Про Страшища знав лиш син, та і то, як був один»	На самоті підсвідомість починає передавати інформацію до свідомості
Батьки не знали про наявність «квартиранта» – підсвідомі страхи сина	Чужої підсвідомості іншим людям не видно
Світло на горищі	Увага, спрямована на проблему; усвідомлення проблеми; бажання працювати з проблемою
Віник	Цілісна багатокomпонентна і багатопараметрична психокорекційна методика, яка дозволяє зруйнувати зв'язки між підсистемами та елементами проблеми та врешті подолати її

У казці «Страшище із горища» продемонстровано аналітичний спосіб роботи зі страхами у дітей молодшого шкільного віку.

Страшище із горища

У селі стояла хата.
Жили в хаті мама, тато,
Син Михасик, білий кіт.
Все у них було як слід.

Але якось серед ночі
Розкрива Михасик очі.
Перед ним стоїть дивак,
Весь тремтить, мов лист, бідак!
«Мені страшно там, надворі!
Пусти спати у коморі!»
Хлопчик зглянувся над ним
І пустив його у дім.
Ну а вранці вже забув,
Що за гість до них прибув.

Поселився в хаті Страх.
Він ховався по кутках.
Він спочатку був малий,
Але лютий, але злий!
То навшпиньки він ходив,
То він гунав і гудів,
То завзято тупотів,
Залізччям гримотів;

То він пугачем кричав,
Кукурікав і нявчав,

Дмухав, чхав і позіхав,
Штори й люстру колихав;
То дверима він скрипів,
Дарував свій хижий спів,
Навіть іноді лякав
Тим, що чайник умикав!..

Страх стрибав по всім будинку,
Не спинявся ні на хвилинку, –
Ні коли тремтіння їв,
Ні коли він сльози пив.
Їжі Страху вистачало,
Місця лиш було замало:
Від Михасикових сліз
Страх страшенно швидко ріс.
А коли він став Страшищем,
Перебрався на горище.
Тут чудово невимовно –
Павутини й пилу повно,
Тут просторо, тут безпечно
І спокійно, безперечно.

На горищі дуже темно,
Надзвичайно це приємно:
Світло очі не сліпить,
Можна вільно тут ходять!

«А мене ніхто не бачить!
Я накапощу – хай плачуть!
Я ж розумний, всі – дурні!
Буде весело мені!
Тут тепер хазяїн – я!
Роздаю накази – я!
Бо за всіх сильніший – я!
Така вдача вже моя!»

Той Страшище завивав,
Усіх страхів закликав:
«Ой, Страхи і Страшенята,
Страшеняточки й Страшки!
Ви мерщій ідіть до хати:
Будем разом гуркотати,
Будем мешканців лякати
Ми із вами залюбки!»

Тихо-тихо приповзали
Страшеняточки малі,
Тишком-нишком лоскотали,
Припадали до землі.
Прилітали Страшенята,
Витріщали оченята,
Роззявляли ротики,
Наче бегемотики.
І Страшки приходили,
Слізеньки приводили.
Прибігали і Страхи –
Довгоногі павуки,
Шепотіли капості
У великій радості.

Позліталися страхи,
Поскидали кожухи,
Стали цілуватися,
Міцно обніматися.
Весело галдикали,
Носа всюди тикали,
Радісно сміялися,
Бігали, штовхалися,
І стрибали, мов зайці,
Й випускали пазурці;
Ледве не побилися,
Потім помирилися,
На підлогу впали
І позасинали.

А коли попрокидались,
Здійняли страшений галас,
Знову бігать почали,
Шурхотіли і гули.
Острах, Жах і Переляк
Танцювали краков'як,
А тривога і кошмар
Гучно дмухали в димар.
Паніка, мов пані,
Розсілась на дивані.
Фобія співала,
Що їй місця мало...
Інші Страховидла
З'їли все повідло
І співали хором
Про страшну потвору!

Про Страшища знав лиш син,
Та і то, як був один.
А батьки чомусь не знали,
Що у них за квартирант,
Бо уваги не звертали
На сторонній цей десант.
Хоч Михась не раз казав їм:
«На горищі хтось живе!»
Та не вірили дорослі:
«Знов щось вигадав нове!»

Раз пішли батьки у гості.
Довго будуть вони там!..
А Михасик залишився
Зі страхами сам на сам.
Дві години він боявся,
Але потім так сказав:
«Вчора вдосталь я сміявся,
Нині ж духом занепав.
Але все ж мені цікаво:
От кого я так боюсь?
Монстра? Привида? Прояву?
Прямо зараз подивлюсь!»

Ось Михасик на горищі.
Темно, тихо, дико тут.
«Є хто небудь?» «Ось як вчищу, –
Зразу буде і капут!
Як ти смієш турбувати
Князя страхів, хлопчєня?!
Я – великий, найсильніший,
Ти ж – неначе кошєня!»

«Марно гримаєш на мене,
Грізний князю павуків.

Позмагаймося натхненно,
Хочу, щоб ти це довів!»

«Я ж тебе, немов комашку,
Одним пальцем роздавлю!
Це зробити мені не важко, –
Адже я таке люблю-ю!»

А Михасик на горищі
Раптом світло увімкнув,
І гігантський той Страшище
Ледве в дірку не чкурнув.

А Страхи і Страшенята,
Страшеняточка й Страшки
Почали мерщій тікати
Хто у скрині, хто в кутки!

Ухопив Михасик віник,
На Страшища з ним пішов!
Затрусився князь великий,
Що сказати, не знайшов.
Так тремтів Страшище з страху,
Що розсипався увесь
На малесенькі частинки, –
І прийшов йому кінець!

І Михасик тут побачив,
Що Страшище не страшний!
Він страшним лише здавався,
А насправді був смішний!
Бо складався з Страшеняток,
Страшеняточок й Страшків, –
Кожен з них був боягузом
Й сам від страху аж тремтів!

І Михась зрадів всім серцем,
Що Страшища переміг.
І усміхнений, щасливий
Вниз по сходах побіг!
Лиш хлопчак спустивсь з горища,
Повернулися батьки.
Він почав розповідати
Всі пригоди залюбки:
«В нас чудовисько жило,
Але вже воно втекло,
На шматки розпалося
Й більше не з'являлося!»
«Ну, Михасю, ти й вигадник,
Прямо справжній фантазер!
Переміг ти – і чудово,
Спати будемо тепер!»

Висновки. Таким чином, казкотерапія стимулює у дитини бажання долати самотужки свої проблеми. Авторська психокорекційна казка «Страшище із горища» може бути застосована в роботі зі страхами дітей молодшого шкільного віку.

Список використаних джерел

1. Магдисюк Л.І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. III–IV рівнів акредитації / Л.І. Магдисюк, Р.П. Федоренко, М.І. Земелюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 152 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/18817/1/kazkoterap.pdf>
2. Василевська О., Дворніченко Л. Казкотерапія як засіб психологічної роботи з різними віковими категоріями / О. Василевська, Л. Дворніченко // Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 24–31. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/6.pdf

Іванкова Лариса Олександрівна,
студентка спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ В ОСІБ ПЕРІОДУ СЕРЕДНЬОЇ ЗРІЛОСТІ

Актуальність дослідження. Визначення здатності людини до співпереживання стає предметом наукових досліджень в області психології. Це пов'язано з тим, що емпатія займає важливе місце в розвитку різних когнітивних процесів, емоційно-вольова сфера є важливим компонентом у взаєминах між людьми, дозволяючи їм прогнозувати поведінку оточуючих,

припускати їх думки, висловлювання, розуміти причини поведінки інших людей. Крім того, наявність емпатії допомагає людині розвиватися соціально і ставати активним. Людина, що володіє емпатією, менш агресивний, проявляє високий рівень гуманізму, виявляє і визнає індивідуальність іншої людини, тим самим знаходячи способи впливати на нього.

У всьому світі емпатичні здібності вивчаються у людей, які працюють в різних сферах професійної діяльності, тобто у людей середнього працездатного віку, які вже вибрали професію і працюють за фахом. Емпатія також є основою комунікативних відносин, що, в свою чергу, підвищує рівень якісного виконання професійних завдань. Найчастіше дослідження проводяться серед психологів, педагогів і лікарів. Тому що в професійній діяльності необхідно володіти високим рівнем емпатійних здібностей, щоб поліпшити адаптацію дитини до дорослого життя і підвищити якість терапевтичної терапії.

Вивчення різних відмінностей між чоловіками і жінками завжди було особливо цікавим, і визначення відмінностей у рівні та особливостях прояву здібностей до емпатії відповідно до статей не залишалося без уваги. У суспільстві існує стереотип, що жінки мають набагато вищий рівень емпатії, ніж чоловіки, що жінки здатні виявляти більше емпатії та чуйності та схильні інтуїтивно розуміти емоції інших людей. У той же час ці дослідження в повній мірі враховують дотримання людиною відповідних соціальних і міжособистісних ролей, визначення норм поведінки, формування і розвитку певних особистісних характеристик.

Мета статті – проаналізувати психологічні особливості емпатії в осіб періоду середньої зрілості.

Виклад основного матеріалу. Варто відзначити, що в психології сьогодні існують різні трактування феномена «емпатія», і тривають суперечки щодо походження цього терміна. Деякі дослідники вважають, що Т. Ліппе вперше запропонував термін «емпатія». Інші вчені зазначають, що Е. Тітченер переклав німецьке слово «*einfihlung*» (переживання, співпереживання) і вперше включив «співпереживання» в перелік складних емоцій. Т. Коломієць, провівши теоретичний аналіз, приходять до висновку, що багато вчених вважають, що вивчення емпатії було ініційовано французькою психологічною школою. Т. Рібо пише, що емпатія має багато пластичних симптомів і є психофізіологічною властивістю. З точки зору структуралізму емпатія розглядається як інтрапсихічне явище, внутрішня активність, що призводить до інтуїтивного розуміння емоцій інших людей [1].

Проаналізувавши дослідження різних наукових шкіл і напрямків, Т. Гаврилова узагальнила кілька основних висновків про емпатію: емпатія розвивається від нижчих інстинктивних форм до вищих соціальних почуттів, як вказують також А. Валлон, Л. Мерфі, Т. Рібо та інші.

Щодо вітчизняних підходів до проблеми емпатії, В. Кротенко виділив наступні основні положення:

– емпатія реалізується за допомогою поєднання емоційних і когнітивних механізмів, за словами Т. Гаврилової, А. Резек, Л. Стрелкової;

– здатність до емпатії залежить від попереднього емоційного досвіду людини та може змінюватися на різних вікових етапах, як вказують І. Бех, О. Кульчицька, Л. Бондаренко, Б. Братусь, М. Губрієнко та інші;

– механізм емпатії має важливе значення для регулювання соціальної поведінки особистості, як описують Л. Божович, О. Запорожець, Г. Бреслав, М. Лісіна та інші вчені [2].

Багато психологів, таких як П. Горностай, Т. Данилова, Н. Каліна, Н. Дідик, О. Полякова, Т. Дорошенко, І. Юсупов, Д. Туркова та інші, вважають емпатію однією з найнеобхідніших та найважливіших професійних якостей психолога [7].

Деякі психологи, як, наприклад, Л. Жданова, виділяють поняття «професійної емпатії». Це поняття охоплює індивідуально-психологічні особливості, необхідні для ефективної роботи практичного психолога, а також набуті знання, навички та вміння. Професійна емпатія включає в себе компоненти співпереживання, спрямованість емпатії,

модальність, рівень вираженості емпатії і її тип, рівень емпатії на рівні когнітивно-емоційного ефективною взаємодії. [3].

Дослідники Н. Обозов, А. Бодальов, Т. Барішева, В. Бойко, Ю. Менжеріцька, Т. Гаврилова присвятили свої роботи вивченню феномену емпатії в структурі особистості людини. Особлива увага приділяється соціальній сфері, яка включає в себе тісне спілкування, професійну комунікацію і велику комунікацію загального характеру, серед сфер життя, в яких проявляється емпатія. Вивчення емпатії також включає аналіз самоемпатії, тобто співпереживання суб'єкта самому собі [6].

За дослідженнями К. Роджерса, емпатія передбачає проникнення в особистий світ іншої людини і перебування в ньому «як вдома» без осуду або оцінки. Багато вчених вважають, що емпатія є важливим фактором у формуванні альтруїстичної поведінки. Поняття емпатії включає в себе терпимість до вираження емоцій іншою людиною, прагнення зрозуміти внутрішній світ співрозмовника і прагнення адаптувати сприйняття ситуації до сприйняття іншої людини для кращого розуміння [5].

Згідно з А. Меграбяном, емоційна емпатія – це здатність відчувати співчуття до інших, відчувати те, що відчувають інші, відчувати той же емоційний стан і відчувати себе нарівні з ними. Дослідження показали, що рівень емоційної емпатії пов'язаний із загальним станом здоров'я людини, його соціальна адаптація відображає рівень розвитку навичок взаємодії.

С. Максименко розглядає емпатію як «індивідуально-психологічну рису, що вказує на здатність особистості до співпереживання та співчуття» та розглядає її як «важливий аспект взаємодії, що сприяє збалансованості міжособистісних відносин та соціально визначає її поведінку» [4].

Формування емпатійності серед молоді було предметом досліджень таких вчених, як С. Борисенко, Т. Василюшина, В. Кротенко та інші. Вони впливали на різні аспекти формування емпатії, включаючи: 1) когнітивну сферу: розуміння суті емпатії, уміння розпізнавати ситуації, які вимагають емпатійної реакції; 2) емоційно-чуттєву сферу: розвиток емпатії і співчуття; 3) міжособистісна взаємодія: формування навичок міжособистісного спілкування, що сприяють розвитку емпатії; 4) поведінковий компонент: управління своєю волею та самоконтроль в контексті емпатії [2].

Аналіз наукових джерел розкрив можливість Л. Журавльовій та М. Шпак виділити декілька основних підходів щодо розуміння природи емпатії в сучасній психологічній науці [2].

Перший підхід, представниками якого є В. Мак-Дугалл та Т. Пашукова, представляє емпатію як емоційне явище, що сприяє емоційному прийняттю та емоційній співучасті в переживаннях іншої людини.

Другий підхід, в якому працюють Т. Гаврилова, О. Ковальов, А. Солонатіна та інші, розглядає емпатію як афективно-когнітивне явище, яке сприяє пізнанню співрозмовника, проникненню в його внутрішній світ та співпереживанню йому.

Третій підхід, представники якого є В. Войтко, А. Сопікова, Р. Карамуратова та інші, розглядає емпатію як когнітивне явище, яке дозволяє зрозуміти та проаналізувати переживання іншої людини.

Четвертий підхід, в якому працюють Л. Журавльова, С. Борисенко, Т. Рібо та інші, розглядає емпатію як складне інтегральне психологічне явище, що включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти.

Підводячи підсумок представлених підходів, варто зазначити, що емпатію слід розглядати як властивість людини співпереживати, співчувати і розділяти сильні почуття і переживання партнера по спілкуванню.

Питання про вплив емпатії на розвиток особистості завжди було предметом наукових досліджень і дискусій в психології. Емпатія, як соціально-психологічний феномен, робить значний вплив на формування особистості, підвищує мотивацію і продуктивність в різних сферах діяльності.

Г. Крайг виділяє три стадії зрілості людини: рання зрілість (молодість – 20–40 років); середня зрілість (середній вік 40–60 років); пізня зрілість (старість від 60 років і старше).

Період середньої зрілості розпочинається з переживання кризи середини життя або осмислення її наслідків. Хоча представники осіб середньої зрілості дуже суб'єктивно оцінюють свій психологічний вік, однак існує ряд типових фізичних та розумових особливостей, характерних саме для цього періоду. Це період усвідомлення власного «Я» та прагнення до саморозвитку. Змістом Я-концепції зрілої особистості стає самоактуалізація, зумовлена духовно-моральними правилами та певними етичними зобов'язаннями перед родиною та колегами по роботі.

На основі теоретичного та методологічного аналізу досліджуваної проблеми виявлено чинники, що впливають на розвиток емпатії в осіб середньої зрілості, серед яких:

- фізіологічні причини: вчені вважають, що наявність великої кількості дзеркальних нейронів і їх активність можуть викликати виражену емпатію;
- соціальне оточення та домашнє середовище: соціальне оточення сильно впливає на розвиток емпатії у людей;
- самоспостереження: здатність до самоспостереження та аналізу своїх емоцій та реакцій допомагає краще зрозуміти, як інші відчують емоції;
- досвід та навички: люди можуть розвивати емпатію завдяки своєму досвіду та навичкам;
- самоосвіта: бажання бути більш чуйним може бути ключовим фактором. Зосередження уваги на самоосвіті та навчанні розуміти інших та співпереживати їм може допомогти покращити цю якість;
- стрес і травма: людина, яка пережила стресову ситуацію або травму, має більшу емпатію, оскільки розуміє, наскільки складною є ситуація для інших;
- особисті якості: деякі риси особистості, такі як відкритість, милосердя, довіра та альтруїзм, можуть сприяти розвитку емпатії [8].

На основі аналізу літератури можна визначити психологічні особливості емпатії у дорослих як здатність аналізувати дії, жести, міміку, інтонації співрозмовника, відчувати настрій, стан, прогнозувати подальший розвиток, розвивати здатність до саморегуляції і забезпечувати прийняття позиції співрозмовника. Варто виокремити здатність захищати особисту рівність при встановленні і підтримці контактів і сприяти коригуванню своїх дій на рівні взаємодії, здатність підтримувати свої дії і рішення, діяльність, емоційний контакт, покращувати здатність відчувати стан співрозмовника, створювати позитивне емоційне ставлення до емоцій, можливість співпереживати.

Висновки. Поняття «емпатія» було введено в психологічну науку Е. Тітченером та Т. Ліпсом та було синонімічне до поняття «симпатія». Основними чинниками, які впливають на розвиток емпатії особистості є: фізіологічні причини, соціальне та побутове оточення, індивідуальні особливості (темперамент, самоспостереження, досвід та навички: люди можуть розвивати емпатію через свій досвід та навички, стрес і травми), особистісні якості (самооцінка, тривожність, емоційний інтелект).

Особливостями емпатії в осіб дорослого віку є здатність аналізувати поведінку, жести, міміку, інтонації співрозмовників, відчувати їх настрій, стан, прогнозувати подальший розвиток подій, здатність до саморегулювання; вміння захищати особистісну рівноправність у встановленні та підтримці контактів, активність, підтримка емоційних контактів, поліпшення здатності відчувати стан співрозмовників, позитивне емоційне ставлення до їх почуттів, створення можливості співпереживати.

Список використаних джерел

1. Вавринів О.С. Становлення поняття емпатії в психології. Теорія і практика сучасної психології. 2019. №2. Т.1. С. 28–31.
2. Генега А.І. Аналіз проблеми вивчення емпатії у психологічній літературі та її роль у професійному становленні психолога-практика. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. 2012. Вип. 36. 280 с.

3. Журавльова Л.П. Методологічні засади дослідження емпатії людини. Вісник Прикарпатського ун-ту. Філософські та психологічні науки. Спец. випуск. 2008. С. 152–155.
4. Кунцевська А.В. Емпатія у системі професійних здатностей фахівців соціономічних професій. Актуальні проблеми психології / за ред. Максименка С.Д. Т. 7. Вип. 2. Київ : Міленіум, 2004. С. 193–197.
5. Рябовол Т.А. Роль емпатії у процесі соціальної адаптації людини. Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. академіка С.Д. Максименка. Київ, 2004. Випуск 24. С. 294–300.
6. Стадник Н.М., Зайцева О.М., Коц В.П. Дослідження емпатії як психофізіологічного компоненту. Перша міжнародна конференція молодих учених «Харківський природничий форум». Харків, 19–20 квітня, 2018 р. С. 21–23.
7. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптивності. Економічна думка. Тернопіль, 2000. №2. С. 34–49.
8. Чаплак Я.В. Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога. Психологічний часопис. 2018. №5(15). С. 24–39.

Коваленко Володимир Володимирович,
студент спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ЧИННИКИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ПРОЯВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЛЮДЕЙ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

Актуальність дослідження. Емоційний інтелект (ЕІ) є важливим компонентом успішної адаптації у сучасному суспільстві, де комунікація та міжособистісні взаємини відіграють ключову роль. В умовах швидких соціальних змін та постійного стресу, здатність до саморегуляції, розуміння власних емоцій і емоцій інших людей стає невід'ємною складовою особистісного та професійного зростання. Для людей дорослого віку, які вже мають сформовану особистість та соціальний досвід, розвиток ЕІ може суттєво вплинути на їхню якість життя, роботу та міжособистісні взаємини.

Дослідження емоційного інтелекту (ЕІ) охоплюють різні аспекти цього складного феномену, і кожен з відомих дослідників зосереджувався на окремих його компонентах. Деніел Гоулман (Daniel Goleman) визначив п'ять основних елементів емоційного інтелекту: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. Досліджував, як високий рівень ЕІ сприяє успіху в професійній сфері, зокрема у лідерстві та управлінні. Гоулман підкреслював важливість емоційних компетенцій для ефективного керівництва. розробив програми для підвищення рівня ЕІ через навчання і практичні вправи. Пітер Саловей (Peter Salovey) та Джон Мейер (John Mayer) визначили ЕІ як здатність сприймати, розуміти, управляти та використовувати емоції. Вони розділили ЕІ на чотири гілки: сприйняття емоцій, використання емоцій для покращення мислення, розуміння емоцій та управління емоціями. Рой Баумайстер (Roy Baumeister) досліджував зв'язок між емоційним інтелектом і здатністю до саморегуляції та самоконтролю.

Українські вчені також активно досліджують емоційний інтелект. Зокрема Олена Кульчицька досліджує емоційний інтелект у контексті професійного розвитку та управління. Її роботи зосереджуються на тому, як ЕІ впливає на ефективність роботи та лідерство. Ірина Пашко зосередилася на питаннях розвитку емоційного інтелекту у дітей та підлітків. Вона досліджує, як навчальні програми можуть сприяти розвитку ЕІ у шкільному середовищі. Юлія Пилипенко досліджує роль емоційного інтелекту у вчителів та його вплив на педагогічний процес. Її дослідження включають розробку методик для підвищення рівня ЕІ серед освітян. Світлана Литвиненко заглибила увагу на зв'язок між емоційним інтелектом і

психічним здоров'ям. Вона акцентує увагу на ролі ЕІ у подоланні стресу та підтримці емоційної рівноваги.

Мета статті – проаналізувати чинники та фактори, які впливають на прояв емоційного інтелекту у людей дорослого віку.

Виклад основного матеріалу. Емоційний інтелект включає кілька ключових компонентів: самоусвідомлення, саморегуляція, соціальна обізнаність та управління взаєминами [1]. Також одним із ключових чинників, які впливають і вказують на розвиненість емоційного інтелекту, є емпатія [6]. У дорослому віці вплив цих компонентів на розвиток емоційного інтелекту може мати свої специфічні особливості, які варто розглянути детальніше.

Самоусвідомлення включає здатність розуміти власні емоції та їхній вплив на поведінку і думки. У дорослих людей самоусвідомлення часто розвинуте краще, ніж на попередніх вікових періодах, через більший життєвий досвід і здатність до рефлексії [2]. Дорослі зазвичай більш критично ставляться до своїх емоційних станів та мають більш чітке уявлення про свої емоційні реакції.

Саморегуляція стосується здатності керувати своїми емоціями, особливо у стресових ситуаціях. У дорослому віці ця здатність може покращуватися завдяки досвіду та розвиткові стійкості [3]. Однак, хронічний стрес, характерний для багатьох професій та особистих ситуацій, може негативно впливати на саморегуляцію, що підкреслює необхідність розвитку навичок стрес-менеджменту.

Соціальна обізнаність включає здатність розуміти та враховувати емоції інших людей. Для дорослих людей цей аспект ЕІ особливо важливий у професійних та особистих взаєминах. Навички емпатії та активного слухання допомагають підтримувати позитивні стосунки та уникати конфліктів [4]. Водночас, соціальні стереотипи та рольові очікування можуть інколи обмежувати прояви соціальної обізнаності.

Управління взаєминами – це здатність ефективно взаємодіяти з іншими, включаючи вирішення конфліктів та підтримку гармонійних стосунків. У дорослому віці цей компонент ЕІ розвивається завдяки досвіду та навичкам, набутим у попередніх взаємодіях [5]. Люди з високим рівнем ЕІ здатні створювати і підтримувати позитивний клімат у колективі та родині.

Емпатія – це здатність розуміти та відчувати емоції інших людей, що є ключовим аспектом емоційного інтелекту. Для дорослих людей емпатія особливо важлива, оскільки вона сприяє глибокому розумінню та підтримці міжособистісних стосунків [6]. Високий рівень емпатії допомагає дорослим ефективніше реагувати на емоційні потреби оточуючих, що позитивно впливає на професійні та особисті взаємини.

Емпатія безпосередньо впливає на *комунікабельність*, оскільки здатність розуміти та відчувати емоції інших сприяє кращому взаєморозумінню та ефективнішому спілкуванню. Люди з високим рівнем емпатії зазвичай є більш комунікабельними, оскільки вони здатні підтримувати діалог, враховувати почуття співрозмовника та відповідати на них адекватно [7]. Це створює сприятливу атмосферу для взаємодії та спілкування.

Емпатія може знижувати *рівень тривожності* як у самого індивіда, так і в його оточенні. Коли людина здатна розуміти емоційні стани інших, вона менш схильна до конфліктів і непорозумінь, що знижує загальний рівень стресу та тривожності [8]. Крім того, емпатичні особистості легше знаходять підтримку в соціальних контактах, що також сприяє зменшенню тривожних станів.

Емпатія має значний вплив на *рівень агресії*, знижуючи її прояви. Здатність розуміти та враховувати почуття інших людей сприяє більш толерантному та терпимому ставленню до них. Люди з високим рівнем емпатії рідше виявляють агресивну поведінку, оскільки вони краще розуміють причини та наслідки своїх дій [1]. Емпатія допомагає уникати конфліктів та знаходити мирні шляхи вирішення суперечок.

Фактори, що впливають на прояв ЕІ у дорослому віці

На прояв ЕІ у дорослих впливають різні фактори, такі як рівень освіти, професійна діяльність, соціальний статус та особистісні характеристики. Високий рівень освіти зазвичай пов'язаний з кращими навичками критичного мислення, рефлексії та саморозвитку, що сприяє підвищенню рівня ЕІ. Освіта забезпечує людей знаннями та інструментами для розуміння і регулювання власних емоцій, а також для емпатії та ефективної комунікації з іншими [1]. Наприклад, дослідження показують, що люди з вищою освітою мають кращі навички управління емоціями та вирішення конфліктів [2].

Соціальний статус також може впливати на рівень емоційного інтелекту. Люди з вищим соціальним статусом часто мають більше можливостей для саморозвитку та отримання якісної освіти, що сприяє розвитку ЕІ. Крім того, такі люди зазвичай мають доступ до ресурсів, які допомагають їм краще справлятися зі стресом та вирішувати конфлікти [5]. Наприклад, доступ до психологічних консультацій, тренінгів з розвитку особистих навичок та інших ресурсів може сприяти покращенню емоційної компетентності.

Особистісні характеристики відіграють важливу роль у розвитку емоційного інтелекту. Такі риси, як відкритість до нового досвіду, емоційна стабільність, самодисципліна та здатність до рефлексії, сприяють високому рівню ЕІ. Відкритість до нового досвіду допомагає людям бути більш гнучкими та адаптивними в різних ситуаціях, що є важливими для ефективного управління емоціями [6]. Емоційна стабільність дозволяє краще справлятися зі стресовими ситуаціями та підтримувати позитивні взаємини з іншими. Наприклад, дослідження показують, що люди з високим рівнем емоційної стабільності мають кращі навички управління стресом та конфліктами.

Дослідження показують, що люди з високим рівнем освіти та ті, хто працює у сферах, що вимагають постійної соціальної взаємодії, мають більш розвинені емоційні навички [8]. Високий соціальний статус та особистісні риси, такі як відкритість до нового досвіду та емоційна стабільність, також сприяють високому рівню ЕІ. Наприклад, в дослідженні, проведеному серед медичних працівників, було виявлено, що ті, хто мав вищий рівень освіти та працював у середовищі, що вимагає високого рівня взаємодії з пацієнтами, мали більш розвинені навички емпатії та емоційної саморегуляції [1].

Висновки. Емоційний інтелект у дорослих проявляється через самоусвідомлення, саморегуляцію, соціальну обізнаність, управління взаєминами та емпатію. Кожен з цих компонентів може розвиватися та вдосконалюватися протягом життя під впливом досвіду та навчання. Емпатія відіграє ключову роль у формуванні комунікабельності, зниженні рівня тривожності та агресії. Для підвищення рівня ЕІ важливо враховувати особистісні та соціальні фактори, а також розробляти програми, що сприяють розвитку емоційних навичок у дорослих. Включення арт-практик, таких як театр імпровізації, може суттєво покращити емоційні навички дорослих, сприяючи їх особистісному та професійному зростанню.

Список використаних джерел

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Віват, 2018. 512 с.
2. Чуфаровський О.Є. Емоційний інтелект та його розвиток. К. : Либідь, 2012. 248 с.
3. Бойко В.В. Емоції і почуття в житті людини. М. : Владос, 2000. 478 с.
4. Кліменко В.В. Психологія емоційного інтелекту. Х. : Основа, 2018. 142 с.
5. Соколов О.А. Міжособистісна комунікація і емоційний інтелект. К. : Академія, 2016. 320 с.
6. Льовін Дж. Емпатія: Що це та як її розвивати. Журнал психологія сьогодні. 2014. №3. С. 24–35.
7. Браун Дж. Комунікабельність і емоційний інтелект. Лондон : Пірсон, 2017. 340 с.
8. Тейлор С. Вплив емпатії на тривожність. Журнал психосоматичних досліджень. 2016. №4. С. 58–72.

Король Лариса Іванівна,
лікар-психіатр, психотерапевт, дієтолог-нутриціолог;
студентка спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОГИ У ЛЮДЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність дослідження. Феномен тривоги активно вивчається не тільки у психології, а й у психіатрії, патопсихології, фізіології, філософії, соціології. Однак, незважаючи на це, тривога як психічний феномен залишається багатозначним та семантично невизначеним явищем. Як правило, дослідники описують тривогу як складний особистісний феномен, що включає значну кількість чинників, при цьому кожен фахівець ураховує ті аспекти або компоненти, що впливають із його теоретичних побудов. Тобто одні автори пояснюють тривогу в межах доступних спостереженню поведінкових ознак, другі – з позиції захисних механізмів, треті схильні пов'язувати її з минулими подіями, четверті визначають її як фізіологічну реакцію, як різновид афекту.

Війна в Україні, яку розв'язали росіяни, створила в країні та і в цілому світі – економічну, продовольчу, психологічну кризи. Стрессова ситуація, в якій перебувають, без виключення, майже всі українці, призвела до їх фізичного і психічного виснаження і появи регулярної тривоги. В такому стані людині важко логічно мислити та аналізувати події, які відбуваються щодня. Тому в тривожному стані людина приймає неправильні хибні рішення, які заважають зберігати психічне здоров'я. Складні соціально-економічні зміни, які відбуваються в сучасному суспільстві вимагають від пересічної людини стійкості до стресових ситуацій, швидкої й конструктивної адаптації до змінних умов існування, конкурентоспроможності, оскільки без цього неможливий прогресивний розвиток особистості. Але, на жаль, сьогодні, саме в ці періоди нестабільності економіко-політичних відносин у суспільстві, відбувається інтенсивна примітивізація свідомості молоді, відзначається зростання цинізму, брутальності, жорстокості, агресивності. А за цими зовнішніми проявами криються внутрішні, глибинні переживання – побоювання, тривога, страх і як наслідок тривожність, як набута властивість особистості. Саме тривога усе частіше зустрічається у вигляді стійкого новоутворення, що може бути одним з провідних чинників, який негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я людини.

Проблема тривоги розглядалася у роботах багатьох авторів таких, як В.М. Вараксін, В.І. Гарбузов, Т.В. Лаврентьєва, А.В. Мікляєва, П.В. Румянцева, А.М. Прихожан та ін. Ці та інші автори визначають, що стан тривоги виникає у зв'язку з можливими неприємностями, непередбаченими ситуаціями, змінами у звичайній обстановці і виражається специфічними переживаннями: хвилюванням, побоюванням, порушенням покою тощо.

Мета статті – визначити сутність поняття «тривога», розкрити особливості прояву тривоги у людей в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Згідно з проведеним оглядом концептуальних позицій вчених щодо розуміння понять «тривоги» та «тривожності» можна зробити такі узагальнення: в психології немає одноставної думки про співвідношення тривоги та тривожності; при тлумаченні поняття «тривога» більшість дослідників використовують його для опису процесу очікування небезпеки або стану, який характеризується суб'єктивним відчуттям занепокоєння, «тривожність» же уживають для опису особистісної якості та властивості особистості або стану дискомфорту; ряд авторів в процесі опису понять «тривога» та «тривожність» погоджуються із думкою, що це емоційний стан, стійка властивість, риса особистості або темпераменту.

На основі аналізу літератури, можна висунути припущення, що більшість вчених визначають тривогу як неприємний емоційний стан, що характеризується очікуванням несприятливого розвитку подій, наявністю поганих передчуттів, страху, напруги і

хвилювання; а тривожність на їх думку це індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини часто переживати сильну тривогу з незначних приводів.

В психоаналітичній теорії в залежності від джерела загрози розрізняють такі типи тривоги: реалістична, невротична, моральна.

Тривога є базовим емоційним станом людини, що виражається почуттям небезпеки, хвилюванням, очікуванням неприємностей. Це почуття, що може суттєво впливати на мотивацію людини, його поведінку, сприйняття оточуючого світу. Тривога може бути нормальним відповіддю на стресові події, але коли вона стає хронічною та безпричинною, може виявитися у вигляді різних психологічних порушень.

Основні види тривоги: нормальну та невротичну.

Нормальна тривога є адекватним реактивним станом, зумовленим конструктивними мотивами. Вона є результатом реакції людини на конкретну, ясну і реальну загрозу. Зазвичай, нормальна тривога має короточасний характер, існує поки існує загроза. Цей вид тривоги допомагає нам бути пильними, фокусуватися на проблемах та змагається з ними, стимулює до дії, що допомагає пережити і перемогти в ситуації стресу.

Навпроти, невротична тривога виникає без явної загрози. Вона може мати неясну або нереалістичну причину. Такий стан може бути незрозумілим для людини і тривати довгий час, створюючи постійні страхи. Людина може починати потурбовано відчувати небезпеку, боятися майбутнього чи життя загалом. Невротична тривога може впливати на різні аспекти життя - від особистих відносин до роботи.

Вивчення теоретичних аспектів визначення змісту, різновидів та особливостей тривоги дало можливість на наступному етапі роботи провести спеціальні дослідження особливостей її прояву у дорослих в умовах війни.

Мета емпіричного дослідження – встановити рівень прояву тривоги у дорослих в умовах війни та визначити чинники, які впливають на рівень її прояву.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Встановити рівень прояву тривоги у дорослих в умовах війни.
2. Визначити систему чинників, які впливають на рівень прояву тривоги у дорослих в умовах війни.
3. Встановити зв'язків між рівнем прояву тривоги та чинниками, які впливають на її прояву в дорослих в умовах війни.

Емпіричне дослідження проводилося в 2024 році. У дослідженні брало участь 36 людей дорослого віку.

З метою визначення рівня прояву тривоги у дорослих в умовах війни нами було проведено дослідження за методикою «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор» (в модифікації В.Г. Норахідзе).

Аналіз результатів показав, що приблизно у половини опитаних людей дорослого віку (52,8%) притаманний середній рівень, який прагне до високого. Даним респондентам притаманна емоційна збудливість, дратівливість на кожен непередбачену ситуацію. Незважаючи на те, що зовні дані люди ведуть себе досить стримано і спокійний, їм все ж притаманне відчуття безпідставного занепокоєння. Критику такі люди сприймають дуже болісно, у більшості випадків приймають на свій рахунок. Людям притаманне високе почуття страху до не визначеності. У свою чергу, четверта частина опитаних людей дорослого віку (25,0%) має високий рівень тривоги. У даних респондентів проявляється занижена самооцінка і висока емоційність. Вони не прагнуть висловлювати свою думку, частіше намагаються уникати обговорення в конфліктних ситуаціях. Такі люди своє почуття не проявляють на зовні, а приховують від сторонніх, побоюючись осуду та бути незрозумілими. Дуже вразливі до критики зі сторони оточуючих їх людей, навіть якщо вона конструктивна. Кожна стресова ситуація для даних людей стає причиною дискомфорту, зниження працездатності. Дещо менше опитаних людей дорослого віку (22,2%) мають середній рівень тривоги, який прагне до низького. Таким людям притаманна висока самооцінка і вони мають власну позицію на кожен ситуацію. Слід відмітити, що такі люди

мають свою власну думку з будь-яких питань і вміють її відстоювати в суперечках і дискусіях. Занепокоєння відвідує таких людей нечасто і тільки за фактом. Слід відмітити той факт, що дуже високий та низький рівні тривоги (по 0,0%) в опитаних респондентів не встановлено.

Аналіз результатів дослідження рівня прояву стресу у людей дорослого віку в умовах війни за тестом на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих), свідчить про те, що переважна більшість опитаних респондентів (63,9%) мають досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорний фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу. У свою чергу, 19,4% опитаних людей дорослого віку мають високий рівень стресу, що свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечної стадії стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії. Дещо меншій кількості опитаних людей дорослого віку (11,1%) притаманний стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу. Важливо відмітити той факт, що лише у 5,6% респондентів відчувають помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Виявлено, що серед ознак стресу, які переважають у людей дорослого віку, на перше місце можна виокремити емоційні симптоми (занепокоєння, підвищена тривожність; похмурий настрій; дратівливість; зменшення почуття впевненості в собі; зменшення задоволеності життям; втрата інтересу до життя). Всі інші ознаки стресу розподілися майже рівно: інтелектуальні ознаки (переважання негативних думок; труднощі зосередження; постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми; погані сни, кошмари; імпульсивність мислення); поведінкові ознаки (втрата апетиту або переїдання; більш швидка або, навпаки, уповільнена мова; збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї; втрата уваги до свого зовнішнього вигляду); фізіологічні симптоми (болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі; підвищення або зниження артеріального тиску; прискорений або неритмічний пульс; порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення); відчуття напруги в м'язах; підвищена стомлюваність; швидке збільшення або втрата ваги тіла; зниження імунітету).

Аналіз результатів дослідження рівня виявлення виснаження від стресу у дорослих в умовах війни за тестом на виявлення виснаження від стресу, свідчить про те, що переважна більшість опитаних респондентів (77,8%) мають досить виражене психоемоційне виснаження. На цьому етапі важливо звернутися до спеціаліста у сфері підтримки власного психічного здоров'я. У свою чергу, лише у 13,9% респондентів мають сильне психоемоційне виснаження. За таких балів обов'язково варто звернутися до спеціаліста, щоб уточнити причини психоемоційного виснаження та його впливу на психічне здоров'я. Важливо відмітити той факт, що лише у 8,3% опитаним людям дорослого віку притаманне легке психоемоційне виснаження, але їм варто розпочати відновлення психоемоційного стану. Чим раніше вони розпочнуть це робити, тим легшим буде процес та якіснішим результат.

З метою виявлення рівня розвитку емоційної усвідомленості у дорослих в умовах війни було проведено методику «Опитувальник емоційної усвідомленості» за К. Штайнером. Аналіз результатів отриманих у ході проведеного дослідження продемонстрував три основні рівні його вияву: високий, середній та низький. Ми бачимо, що третина опитаних респондентів (30,6%) мають високий рівень емоційної усвідомленості. Тобто для цих респондентів емоції є частиною повсякденного життя. У більшості випадків вони знають, що відчувають, чому та наскільки сильні ці почуття. Респонденти спокійно обговорюють емоційні питання та розуміють емоції інших людей, але вони можуть виявити, що їх усвідомленість є проблемою. Якщо респонденти говорять про свої емоції, то можуть створити для себе проблеми, а якщо не говорять, то можуть відчути себе чужаками у чужому

краю, де ніхто не бачить, що бачать вони. Тут є всі дані, щоб розвинути високий рівень емоційної грамотності (компетентності).

Середній рівень емоційної усвідомленості (63,9%) говорить про те, що респондент обізнаний про свої почуття, але не завжди знають, що з ними робити. Одні емоції вони розуміють, а інші ставлять їх у глухий кут. Іноді вони можуть співпереживати іншим, а іноді залишаються байдужими до почуттів іншої людини. Більшу частину часу, коли респонденти знаходяться в емоційному стані, то емоції здаються докучливими, хаотичним нагромадженням, від якого намагаються позбутися, ігноруючи їх. Коли вони намагаються розмовляти про почуття інших, результати можуть бути неоднозначними. Іноді в ході подій таких обговорювань почуття вдається прояснити, а іноді стає гірше.

Респонденти з низьким рівнем емоційної усвідомленості (5,5%) не звертають особливої уваги на свої почуття і, як правило, не розбираються в почуттях інших людей. Більшу частину часу вони не знають, що відчувають якісь емоції; скоріш за все вони не є частиною звичайного життя. У випадках, коли респонденти відчувають сильні емоційну реакції, вони можуть відчувати гнів чи страх і тоді роблять усе можливе, щоб подолати чи прибрати цей неприємний стан. Вивчення емоційної компетентності може бути для респондентів інформативно та корисно.

З метою встановлення зв'язку між рівнем прояву тривоги та чинниками, які впливають на її прояв у дорослих в умовах війни ми використали метод рангової кореляції r_s Спірмена. Слід зазначити, що рівень прояву тривоги є змінна А, а рівень прояву чинників буде змінною В. За результатами дослідження встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем прояву тривоги та такими чинниками, як стрес та виснаження від стресу. У свою чергу, слід зазначити, що не було виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем прояву тривоги та емоційним усвідомленням у дорослих в умовах війни.

Стратегії самодопомоги при тривозі відіграють важливу роль у полегшенні симптомів тривожних станів та управлінні почуттями страху, хвилювання та паніки. Профілактика тривожних станів відіграє важливу роль у підтримці психічного благополуччя та запобіганні розвитку патології. Ось детальніший опис стратегій самодопомоги та профілактики тривожних станів:

Аутотренінг. Як система прийомів свідомої психічної саморегуляції людини аутотренінг передбачає щоденне (4-6 разів по 5-10 хв) повторення словесних формул, спрямованих на заспокоєння і розслаблення певних частин тіла.

Раціональне харчування. Продуктами, що посилюють несприятливий вплив стресових ситуацій, є рафінований цукор, концентрати супів, цукерки, солодощі, десерти і підсолоджені безалкогольні напої. Сприяють зняттю стресового стану – сирі овочі, фрукти, ягоди, городина, волоські горіхи, мед, натуральні соки. Правильне харчування та регулярний сон є важливими аспектами профілактики тривожних станів. Вживання поживної та збалансованої їжі, багатої вітамінами, мінералами та антиоксидантами, допомагає підтримувати здорову функцію мозку та нервової системи. Регулярний сон у достатній кількості та гарній якості також важливий для відновлення енергії, зниження рівня стресу та підтримки емоційного благополуччя.

Фізичні навантаження. Подоланню стресу сприяють оздоровлювальні пробіжки, плавання, ходьба на лижах, веслування, ритмічна гімнастика за нормальних фізичних навантажень. Регулярна фізична активність є важливим фактором у керуванні тривогою. Вона допомагає вивільнити енергію, знизити рівень стресу, покращити настрій та загальне самопочуття. Важливо вибрати форму активності, яка вам приємна, чи то ходьба, біг, йога чи плавання. Також слід звернути увагу на здоровий спосіб життя, що включає правильне харчування, достатній відпочинок та сон, а також уникнення надлишку кофеїну, алкоголю та нікотину, які можуть посилювати тривожність та збудження.

Фізична активність є не лише стратегією самодопомоги, а й важливим профілактичним заходом проти тривоги. Регулярні вправи та заняття спортом сприяють виробленню ендорфінів – природних «гормонів щастя», які покращують настрій, знижують рівень стресу

та тривожності. Вони також сприяють підвищенню самосвідомості, поліпшенню самооцінки та зниженню ризику розвитку тривожних станів.

Йога. Для подолання психічно-нервового збудження і досягнення розслаблення практикують вправи йоги – духовної практики, системи фізичних, психічних вправ, спрямованих на досягнення найвищого блага самопізнання, самозаглиблення, цілковитого звільнення свідомості від впливів зовнішнього світу.

Медитація. Поліпшує емоційний стан медитації – розумова діяльність, метою якої є спрямування психіки людини до самозаглиблення, зосередженості, самопозбавлення від емоційних проявів, відчуженості від зовнішніх об'єктів. З-поміж багатьох методів найпростішим і доступним є розслаблене сидіння на стільці протягом 15 хв з покладеними на коліна руками і повернутими вгору долонями, при чому думки спрямовані у Космос.

Духовне очищення. Помітна роль у духовному очищенні належить навколишньому природному середовищу. У межах об'єктивно чистих ландшафтів, віддалених від техногенних інфраструктур, людина «підзаряджається» енергією і нейтралізує негативні фактори.

Розслаблююче дихання. Під час нападу тривоги прискорюються пульс та дихання, може виникнути надмірне потовиділення, а інколи навіть запаморочення. У такі моменти контролювання дихання може допомогти розслабити і тіло, і розум. Щоб взяти під контроль дихання під час тривожного нападу, слід виконати наступні дії: сісти у тихому місці. Покласти одну руку на груди, а іншу – на живіт. При глибокому вдиху живіт повинен рухатися більше, ніж груди. Слід повільно вдихати через ніс та видихати ротом. Необхідно повторити вправу щонайменше 10 разів, або до тих пір, поки не з'явиться відчуття, що тривога зменшується.

Підтримка здорових міжособистісних відносин. Якість та підтримка взаємин із близькими людьми має велике значення для профілактики тривожних станів. Регулярне спілкування, підтримка та розуміння з боку близьких людей можуть допомогти знизити рівень стресу та тривожності. Важливо вибудовувати здорові кордони, висловлювати свої емоції та потреби, а також брати активну участь у суспільному житті та соціальних активностей, щоб підтримувати почуття приналежності та соціальної підтримки. Аби відчути полегшення при виникненні відчуття тривоги, запропоновані нижче вправи можна виконувати будь-де і будь-коли. Головна мета – швидко розслабитися і заспокоїтися.

Розслабитися, візуалізуючи. Напевне, кожній людині знайомий вислів «знайти своє щасливе місце». Створення уявної картини місця, яке змушує відчувати себе розслаблено, насправді може заспокоїти мозок і тіло. І коли людина починає відчувати тривогу, необхідно сісти у затишному місці та подумати про своє ідеальне місце для відпочинку. Це може бути будь-яке місце у світі, реальне чи уявне, але це місце повинно здаватися щасливим, мирним та безпечним. Слід подумати про всі дрібні деталі, наприклад, як би там пахло, яка там пора року чи час доби. Потрібно уявити себе в цьому «щасливому місці», закрити очі та повільно й регулярно дихати носом і видихати ротом до тих пір, поки не настане відчуття спокою. Відвідувати «щасливе місце» можна щоразу, коли з'являється тривога.

Розслаблення м'язів. Коли людина відчуває занепокоєння, вона може помітити напруження у м'язах. Це м'язовий стрес, який може ускладнити боротьбу з тривоگو. Знімаючи м'язове напруження, зазвичай можна знизити рівень тривоги. Для цього необхідно: сісти у затишному місці, закрити очі та зосередитися на диханні. Повільно вдихнути через ніс та видихнути ротом. Стиснути руку у кулак і затримати руку у такому положенні на декілька секунд. Далі потрібно повільно відкрити пальці. Після цієї вправи можна помітити, як відчуття напруги залишає руку і згодом рука стане розслабленою.

Потрібно продовжувати напружувати і розслабляти різні групи м'язів у тілі. Залежно від власних бажань, можна напружувати м'язи у різному порядку або рухаючись вгору чи вниз.

Усмішка – чудове терапевтичне заняття. Ви можете здивуватися або навіть не повірити цьому, проте насправді усмішка має дивовижну терапевтичну дію. Саме усміхаючись ми

отримуємо ту внутрішню силу, яка наповнює нас гарними емоціями та налаштовує на позитивний лад. Дуже часто люди забувають про те, що усмішка відіграє важливу роль у генетичній спадщині людства. Усмішка – це своєрідна мова, яка передавалася з покоління у покоління. Насправді в усмішці криється значно більше закодованої інформації, аніж просто соціальне та емоційне спілкування з іншими людьми.

Список використаних джерел

1. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. Київ, 2019. Т. 24. Вип.1(49). С. 32-48. DOI: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1\(49\).185763](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1(49).185763)
2. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 72–78.
3. Кандибей Н. Тривога: види, лікування, профілактика. URL: <https://violapharm.com/tryvoga-vydy-likuvannya-profilaktyka/>
4. Нікішина Т.О. Психологічна допомога: тривога та дискомфорт. URL: <https://vseosvita.ua/c/news/post/74782>
5. Тимофієва М. Потрібно розмежовувати поняття тривоги і тривожності. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6783-suchasniy-poglyad-na-trivogu/>
6. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : [монографія]. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
7. Шуляк М. Як допомогти собі під час тривоги. URL: <https://shpalta.media/2020/06/27/yak-dopomogti-sobi-pri-trivozi/>
8. Як подолати тривогу: поради психолога. URL: https://mostrda.org.ua/?p=37697&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwgJyyBhCGARIsAK8LVLNc1wOylkKKMEQbjel_fRhXgmltW4cer5s0dQ5LrsC7jy7guzQCdOYAr0hEALw_wcB

Ксенженко Ірина Володимирівна,
студентка спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність дослідження. Проблема психологічного благополуччя особистості є однією з найбільш актуальних проблем сучасного світу. У зв'язку з цим великого значення набуває вивчення феномену емоційного вигорання, як психологічного явища, що негативно впливає на здоров'я і ефективність діяльності фахівців, професії яких відносяться до системи «людина-людина». Зараз, під час війни, одне з перших місць з високим ризиком «професійного вигорання» займають медичні працівники. Це люди, які постійно перебувають в емоційно навантаженій атмосфері при наданні безпосередньо професійної допомоги. Висока емоційна напруга є наслідком наявності великої кількості стрес-факторів, які постійно присутні в їх роботі.

Робота фахівців медичної галузі належить до професій, в яких особистість пов'язана з неминучими емоційними і етичними перевантаженнями, що призводять до внутрішньої емоційної спустошеності внаслідок необхідності постійних контактів із хворими людьми. Адже робота лікаря чи медичної сестри пов'язана з людськими стражданнями, смертю, колосальними навантаженнями на нервову систему, високою відповідальністю за життя і благополуччя інших людей. Постійні стресові ситуації, в які потрапляють медичні працівники в процесі складної соціальної взаємодії з пацієнтами, необхідність активного спілкування, сприйняття й усвідомлення сутності проблем пацієнта, особистісна

незахищеність та інші морально – психологічні чинники негативно впливають на здоров'я фахівця [5].

Дослідження особливостей емоційної сфери особистості медичних працівників представлені в публікаціях В. Бойка, В. Вілюнас, Н. Греса, Т. Гузенко, Є. Старченкова, В. Юр'єва, які двояко розглядають емоційну сферу фахівців медичної галузі: як чинник професійної відповідності та сферу, яка найбільш схильна до професійних деформацій. Вивченню проблеми синдрому «емоційного вигорання» присвячено значну кількість робіт у зарубіжній науці та практиці, зокрема Е. Aronson, М. Leiter, С. Maslach, А. Pines, S. Jackson, S. Walkera ін.

Однак в умовах нестабільної соціальної економічної ситуації, високого емоційного навантаження і вимог до фізичної працездатності медичних працівників виникає потреба в подальшому дослідженні особливостей прояву емоційного вигорання медичних працівників, особливо в умовах війни.

Мета статті полягає у теоретичному дослідженні особливостей прояву емоційного вигорання у медичних працівників в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Згідно визначення ВООЗ «синдром вигорання» – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі, втому, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю або інших психоактивних речовин з метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки. Синдром розглядається як стрес-реакція на емоційно виснажливі умови роботи, відданість своїй роботі та знецінення відпочинку [5].

Вперше цей феномен був описаний американським психіатром Х. Фреденбергером у 1974 році. Дослідник назвав його терміном burnout (у перекладі з англ. – припинення горіння), який характеризував психологічний стан здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами в емоційно навантаженій атмосфері [6].

Дослідниця К. Маслач систематизувала описові характеристики даного феномену і описала його як професійний стрес, виснаження, що впливає на різні грані трудового процесу – професійну діяльність, професійне спілкування, особистість професіонала [6]. Вона визначила професійне вигорання як синдром, який включає в себе:

- 1) емоційне виснаження, що проявляється у почутті емоційного спустошення і втоми, яке спричинене надлишковим потоком робочого навантаження;
- 2) деперсоналізація – це цинічне, байдуже ставлення до клієнтів (пацієнтів);
- 3) редукція професійних досягнень – негативне самосприйняття в професійному плані. Воно проявляється в почутті некомпетентності і неуспішності своєї діяльності.

На думку В. Бойка [5], вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі фактори. Також дослідник підкреслив зв'язок вигорання зі стресом. На його думку, вигорання – це динамічний процес, що розвивається поетапно відповідно до стадій розвитку стресу. який включає три стадії та різноманітні симптоми, а саме:

- 1) фаза «напруга», що включає симптоми переживання психотравмуючих обставин, незадоволеності собою, загнаності в клітку, тривоги і депресії;
- 2) фаза «резистенція», тобто опір, яка включає в себе симптоми неадекватного вибіркового емоційного реагування, емоційно-моральної дезорієнтації, розширення сфери економії емоцій, редукції професійних обов'язків;
- 3) фаза «виснаження», компонентами якої є симптом емоційного дефіциту, емоційної відстороненості, особистісної відстороненості, психосоматичних і психовегетативних порушень.

Найбільшому ризику виникнення «синдрому емоційного вигорання» підвладні особистості, що пред'являють непомірно високі вимоги до себе. На їхню думку, справжній фахівець – це зразок невразливості й досконалості. Особистості, що входять в цю категорію,

асоціюють свою працю із призначенням, місією, тому в них стирається межа між роботою й особистим життям [2].

Своєрідність «допомагаючих» професій полягає в тому, що сам суб'єкт діяльності є первинним інструментом своєї роботи, а медична діяльність вимагає від фахівця особистісної залученості, відкритості відносин, уміння співпереживати і співчувати, а також здатності розуміти інтереси пацієнта [4].

Важливою складовою емоційної сфери медичних працівників є стан постійної готовності надати допомогу, вміння за першої необхідності мобілізувати всі свої сили, які супроводжуються високим почуттям професійного обов'язку та усвідомленням неможливості залишити пацієнта, який страждає, без медичної допомоги. Зауважимо, що характер емоційних хвилювань медика змінюється шляхом формування в нього соціальних мотивів діяльності (прагнення будь що надати допомогу, зробити все необхідне, корисне для інших, і, часто, за рахунок себе). Під впливом подібної діяльності в особистості формуються нові мотиви поведінки, а відтак виникають нові емоційні переживання [2, 4].

Важливою ознакою в професійній діяльності медичних працівників є вияв співчуття до пацієнта. Щодня представники медичної галузі стикаються з людською трагедією, яку несе за собою російська агресія, бачать її на власні очі, тому емоційне вигорання проявляється як «втома від співчуття». Співчуття – це важлива якість, яка відрізняє людину від тварини, це відчуття глибокого співчуття до людини, яка страждає, у поєднанні з бажанням вирішити її нещастя або допомогти впоратися з її болем. Але співчуття має свою ціну, особливо якщо ми часто стикаємося з досвідом, що травмує інших людей. Однак, під час виконання медичних маніпуляцій, щоб лікувальні дії дали бажаний результат ці почуття мають відступати на другий план, перед зосередженістю волі і розуму, знань і вмінь під час виконання медичних маніпуляцій. Адже фахівець медичної справи повинен бути завжди зібраним, холоднокровним, не «втрачати голови», вміти «відключатися» від всього, що може завадити виконанню лікувального завдання [1].

Необхідно окреслити ще один аспект спрямованості професійної діяльності фахівців медичної сфери – самосвідомість, що сприяє усвідомленню медика як особистості та професіонала у власних відносинах із зовнішнім світом та іншими людьми. Самосвідомість проявляється в різних формах. Так, самоаналіз, самооцінка, самокритика пов'язані з пізнавальною стороною психічної діяльності особистості, тоді як самопочуття, самолюбство, самовихваляння, самовпевненість, скромність, почуття відповідальності, обов'язку, власної гідності – пов'язані з емоційною стороною психічної діяльності особистості. Саме стриманість, самовладання, самоконтроль, ініціатива, самодисципліна пов'язані з вольовою стороною психічної діяльності медиків.

Однією з найважливіших якостей медичного працівника є емоційна стійкість. Ключовим виявом емоційного стану особистості є настрої. Відзначаючи значення настрою як чинника соціальної орієнтації та діяльності особистості. Дослідники зазначають, що ні слова, ні думки, ні навіть вчинки не виявляють так яскраво нас самих і наше ставлення до світу, як наш настрій: у ньому відображається характер не окремої думки, не окремого рішення, а всього змісту душі. Настрої – це свого роду акумулятор всієї інформації, яка сприймається і переробляється індивідом за одиницю часу. Тому настрої є тривалим емоційним станом, що створюється зовнішніми впливами на особистість залежно від її індивідуальних особливостей і темпераменту [3].

Ставлення медичного працівника до пацієнта не може визначатися лише емоціями. Поведінка медика, особливо коли він змушений діяти швидко і рішуче, інколи здається пацієнтам та їхнім родичам байдужою, а сам медичний працівник – відчуженим і холодним. Для гуманного ставлення медичного працівника до пацієнтів оптимальним є вияв розуміння їхнього суб'єктивного стану, чуйне, але не багатослівне співчуття, ніж повне і явне злиття з фізичним чи душевним болем до такої міри, щоб медик сам почав переживати емоційний шок.

Робота з тими, хто пережив травматичні події, впливає на того, хто з ними працює. Натомість, у фахівця можуть виникнути переживання, схожі на ті, які відчують травмовані клієнти. Це явище отримало назву вторинної або вікарної травматизації. Л. Маккенн та Л. Перлман описують її як порушення власних уявлень про навколишній світ та про себе як про фахівця, який допомагає травмованій людині. Розповіді клієнтів можуть викликати шоківу реакцію та призвести до стійких змін в особистості фахівця. Вторинний травматичний стрес пов'язаний з так званним «синдромом вигоряння», хоча і не є його повним аналогом. Проте, і вторинна травматизація, і емоційне вигоряння мають тенденцію до накопичення і приводять до схожих наслідків: астенизація, тривога, вина, безсоння, депресія, порушення комунікації з сім'єю і значущими для цієї особи людьми, психосоматичні розлади, психогенні реакції у вигляді нав'язливих фантазій, думок, фобій, зміна ставлення до клієнтів та колег тощо [1, 7].

Висновки. Вже третій рік, в умовах повномасштабної війни, медичні працівники(ниці) працюють в надскладних умовах, високий рівень професійного стресу став буденністю, і це дається взнаки.

Емоційне виснаження та хронічна втома, проблеми з соматичним здоров'ям – ці симптоми негативно впливають на працездатність, фізичне та психологічне самопочуття. Ми можемо стверджувати, що для фахівців медичної галузі важливими є особистісні якості, які дають змогу ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Важливо, щоб медичний працівник умів керувати власними емоціями, зберігати впевненість, контролювати свої реакції і професійну поведінку в цілому. Знання етико-деонтологічних принципів, особливостей професійного спілкування, а також використання методів саморегуляції щодо профілактики емоційного вигорання, сприятимуть резильєнтності медичних працівників.

Список використаних джерел

1. Вознесенська О.Л. Профілактика емоційного вигорання фахівців, що працюють з травмами війни. Робота з травмами війни. Український досвід : матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 28–31 березня 2018 р.) / [за наук. ред. Л.А. Найдьоновой, О.Л. Вознесенської, В.В. Савінова]. К. : Золоті ворота, 2018. С. 26–33.
2. Греса Н.В. Особливості емоційної сфери працівників станції швидкої допомоги. Вісник Харківського національного університету. 2011. №937. С. 48–51.
3. Лазуренко О.О. Аналіз психологічних особливостей складових емоційної компетентності майбутнього лікаря. Психологічний часопис. 2016. № 2(4). С 96–111.
4. Лазуренко О.О. Тренінг формування емоційної компетентності майбутнього лікаря. Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools. 2016. №2(14). С. 44–54.
5. Мірошниченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах: навчально-методичний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 155с.
6. Maslach C., Leiter M.P. The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it // Maslach C., Leiter M.P. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997. 202 p.
7. McCann I., & Pearlman L. Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims // McCann I., & Pearlman L. Journal of Traumatic Stress, 3. 1990. P. 131–149.

Кулижка Тетяна Олександрівна,
практичний психолог
Державного професійно-технічного навчального закладу
«Сумський центр професійно-технічної освіти
з дизайну та сфери послуг»,
м. Суми, Сумської області

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ДІТЬМИ, ЩО МАЮТЬ ОСОБЛИВІ ОСВІТНІ ПОТРЕБИ

Актуальність дослідження. Війна в Україні спричинила невимовні страждання для мільйонів людей, зокрема дітей. Діти з особливими освітніми потребами (ООП) є особливо вразливою групою, яка відчуває на собі негативний вплив війни у багатократному розмірі. Вони стикаються з травмами, втратами, переміщенням, соціальною ізоляцією та іншими психосоціальними проблемами, які можуть значно погіршити їхній стан. Концепція професійно-технічної освіти України передбачає створення таких умов, за яких діти з обмеженими можливостями могли б успішно реалізувати свої загальнолюдські права, стати корисними громадянами своєї держави, освіченість і соціальний статус яких задовольнятиме потреби суспільства. Питання навчання, виховання та соціалізації дітей із особливими освітніми потребами під час війни стають дедалі актуальнішими. Проблема набуває окремого наукового статусу насамперед тому, що в Україні система соціальної та психолого-педагогічної реабілітації дітей із обмеженими можливостями здійснюється непослідовно і непрофесійно. В цих складних умовах арт-терапія стає цінним інструментом для допомоги дітям з ООП. Арт-терапія – це психотерапевтичний метод, який використовує творчість для покращення психічного, емоційного та соціального благополуччя. Завдяки арт-терапії діти з ООП можуть: виразити свої емоції та почуття, які їм важко вербалізувати, обробити травматичний досвід та зменшити його негативний вплив, підвищити самооцінку та впевненість у собі, розвинути навички спілкування та соціальної взаємодії, зменшити тривогу та стрес, відновити відчуття контролю над своїм життям.

Мета статті – вивчення впливу окремих методів арт-терапії на зниження рівня тривожності, розвиток стресостійкості, комунікативних навичок, самооцінки та соціалізацію дітей, які мають особливі освітні потреби. Дослідити актуальність арт-терапії в роботі з дітьми з ООП під час війни.

Виклад основного матеріалу. Арт-терапія – метод, який пов'язаний із розкриттям творчого потенціалу індивіда, вивільненням його прихованих енергетичних резервів і, у результаті, знаходженням їм оптимальних способів вирішення своїх проблем. Як його використання впливає на розвиток дитини з особливими освітніми потребами досліджували А. Биков, В. Бондар, С. Болтівець, Г. Бондаренко, Т. Данилова, Т. Ілляшенко, В. Кондрашин, А. Кігічак, Л. Обухова, Л. Одинченко, А. Панов, М. Щибрик та ін. Альтернативні підходи до організації реабілітаційної роботи через методи арт-терапії розглядали Л. Алексєєва, Т. Зінкевич-Євстігнєєва, А. Копитін, А. Панова, Б. Шапіро, О. Холстова, Л. Різник, Л. Шаповал. Проте, психологи профтехосвіти не часто використовують методи арт-терапії в роботі з даною категорією учнів.

Термін «арт-терапія» вперше був вжитий А. Хіллом 1938 року під час опису занять образотворчим мистецтвом з туберкульозними хворими в санаторіях. Пospіль цей термін розпочав застосовуватися щодо всіх видів терапевтичних занять мистецтвом. Терапія усвідомленим саморозкриттям у творчості вийшла з психоаналізу З. Фрейда, аналітичної психології К. Юнга, з психодрами Я. Морено і з динамічної теорії терапевтичної допомоги графічним самовираженням американського педагога М. Наумбург [1]. Відтак з точки зору психодинамічного підходу вважається, що в ході арт-терапії відбувається вияв неусвідомлених психічних процесів. Погляди З. Фрейда та К. Юнга стали підґрунтям розвитку методів аналізу та інтерпретації художнього матеріалу в арт-терапії. Отже, арт-

терапевтичні техніки, на думку дослідників, дають можливість безболісного доступу до глибинного психологічного матеріалу, стимулюють опрацювання позасвідомих переживань, забезпечуючи додаткову захищеність, знижуючи при цьому опір нового досвіду. Спектр проблем, за вирішення яких можуть бути використані техніки арт-терапії, доволі широкий: внутрішньо- та міжособистісні конфлікти, кризові стани, зокрема екзистенційні та вікові кризи, травми, втрати, невротичні та психосоматичні розлади. Арт-терапія відкриває простір для творчих пошуків психолога [1].

Серед методів арт-терапії, якими ми користуємося у своїй роботі з учнями даної категорії, можна виділити наступні: ізотерапія (малюнок, ліпка, мандалотерапія, колаж), метафоричні асоціативні картки, казкотерапія, фототерапія та пісочна терапія.

Для зменшення симптомів ПТСР в учнів з особливими освітніми потребами, я використовую малювання та ліплення. Заохочення дітей до вільного малювання або ліплення допомагає учням виразити свої емоції та почуття, пов'язані з травмою. Я пропоную намалювати або зліпити те, що вони бачили, чули або відчували під час війни. Це допомагає дітям обробити травматичний досвід і зменшити його негативний вплив.

На корекційних заняттях ми слухаємо музику та співаємо українські пісні. Музична терапія дає гарні результати. Прослуховування спокійної музики або спів допомагає дітям розслабитися та зменшити тривогу, покращує емоційну регуляцію.

Мандалотерапія. Малювання мандал допомагає дітям зосередитися, розслабитися та відчувати спокій. Мандали – це симетричні візерунки, які можуть символізувати єдність, гармонію та цілісність.

Робота з глиною допомагає дітям виразити свої емоції та почуття в фізичній формі. Вони ліплять фігурки, що відображають їхню тривогу, гнів або смуток, а потім трансформувати їх у щось позитивне.

У своїй роботі «Арт-терапія у роботі з дітьми» М.В. Кісельова пише: «Ізотерапія – терапія образотворчою творчістю, в першу чергу малюванням, використовується нині для психологічної корекції клієнтів з невротичними, психосоматичними порушеннями, дітей і підлітків з труднощами в навчанні і соціальній адаптації, при внутрішньосімейних конфліктах. Психокорекційні заняття з використанням ізотерапії служать інструментом для вивчення почуттів, ідей і подій, для розвитку міжособових навичок і стосунків, зміцнення самооцінки і упевненості в собі» [4]. Учні малюють «Свій настрій», «Дерево», «Розу», «Людину», «Не існуючу тварину», «Мандалу» в процесі роботи створюється особливий настрій, з'являється поштовх до обговорення. Через малюнок, арт-терапія дає вихід внутрішнім конфліктам і сильним емоціям, усуває страх, тривогу, допомагає зрозуміти власні почуття і переживання [4].

Ще один з дієвих видів арт-терапії, який ми використовуємо у своїй роботі – це казкотерапія. За визначенням Т.Д. Зінкевич-Євстигнєєвої, в казкотерапії використовуються жанри: притчі, байки, легенди, билини, саги, міфи, казки, анекдоти. «Притчі – короткі моральні історії, які дбайливо зберігалися і передавалися через покоління в усній формі. У притчах закладена вікова мудрість поколінь, філософські роздуми і корисні поради. З давніх часів притчі служили засобом морального і культурного виховання» [3].

Техніку «Притча» використовуємо в розвивальній роботі, в індивідуальному консультуванні і в просвітницькій діяльності. Як правило, вибираємо в якості вправи історію, або притчу, яка б відбивала суть проблеми. На думку Т.Д. Зінкевич-Євстигнєєвої, «сама притча є носієм глибинної життєвої філософії. Життєвий урок в притчах не завуальований, а прямо сформульований. Зазвичай одна притча присвячена одному уроку».

Створення або читання казок допомагає дітям дослідити свої емоції та почуття в безпечному та контрольованому середовищі. Діти створюють казки про своїх героїв, які долають труднощі, або читати казки про персонажів, які пережили подібні травми.

Для підвищення самооцінки та усвідомленню своєї неповторності дітей, ми використовуємо фототерапію. Учні приносять на заняття своє улюблене фото та розповідають її історію, залюбки фотографуються групою, та знаходять най усміхнене

обличчя, обговорюють настрої групи. Копитін А.І. дає таке визначення фототерапії: фототерапія – це своєрідний засіб самовираження, самопізнання, соціалізації та емоційно-чуттєвого виховання людини. Фототерапія передбачає роботу з готовим матеріалом, або створення оригінальних авторських знімків. Таким чином, основним змістом фототерапії є створення та/або сприймання фотографічних образів, яке доповнюється обговоренням та різними видами творчої діяльності [2].

Один з інноваційних методів арт-терапії – метафоричні асоціативні карти (МАК) – набір карт або листівок, на яких зображені різного роду події, постаті, обличчя, природа, предмети, тварини, абстракції. Для чого потрібні метафоричні карти? Робота з картами багатопланова і дає прекрасний цілювальний, терапевтичний ефект в короткі терміни. Метафоричні карти в роботі психолога потужний і ефективний інструмент, що дозволяє досліджувати асоціації та образи людського підсвідомого. Відомий факт, що підсвідомість опирається бути виявленим, а така проєктивна методика як МАК допомагає обійти це опір і розкрити суб'єктивні причини неефективних патернів поведінки, реагування. У роботі ми використовуємо карти Юрія Луценка «Креатив 1», «Креатив 2», «Креатив 3» та «Проблеми - бульбашки». Цей метод допомагає встановлювати контакт, формувати довіру, діагностує емоційні стани, дозволяє вивчати стилі реагування в конфлікті, підвищувати настрої та виявляти актуальні потреби і переживання дітей. Метод ефективний як в індивідуальній так і в груповій діагностичній, розвивальній та психотерапевтичній роботі.

Пісочна терапія – це унікальний метод самовираження. Він дає можливість висловити учням те для чого важко підібрати слова, зіштовхнутися з тим, до чого важко звернутися безпосередньо, побачити у собі те, що зазвичай йде від свідомого сприйняття. Можливість самовираження у пісочковій терапії не обмежена словами. Як один символ чи образ може висловити більше, ніж сотня слів, постать чи сцена, побудована вами, може передати почуття, емоції, конфлікти, недоступні словесному вираженню. Це важливо для дітей з невеликим словниковим запасом, бо допомагає втілити свої переживання в слова. До того ж, створення пісочних композицій, на відміну від малюнка, наприклад, не вимагає будь-яких особливих умінь. Тут неможливо помилитися, зробити не так – це для тих, котрі звикли суворо оцінювати себе. В кожного з нас свідомо чи несвідомо з'являються критерії те, що таке «гарний малюнок», «хороший вірш», «правильно виліплена фігурка», але немає такого поняття, як «хороша» чи «правильна» композиція із піску.

Створюючи самостійно чи з допомогою психолога свій світ з піску, дитина почувається чарівником: не боїться щось змінювати, ламати старе, будувати нове. А ви можете бути впевнені: якщо у вашому «пісочковому царстві» все спокійно, то й у душі в дитини абсолютний спокій та гармонія.

Заняття з піском допомагає учням знизити свій рівень тривожності, вирішувати конфліктні ситуації, які у реальному житті призводять до агресивних проявів. Учні будують свій світ у пісочниці за своїми правилами де мир і спокій. Сидячи один проти одного, вони моделюють конфліктні ситуації за допомогою фігурок, і на питання психолога «Щоб вам хотілося змінити?», починають шукати рішення, конфліктна ситуація вичерпується.

Висновки. Арт-терапія є цінним інструментом для допомоги дітям з ООП, які пережили травму війни. Вона може допомогти їм виразити свої емоції, обробити травматичний досвід, покращити психічне та емоційне благополуччя, а також розвинути навички, необхідні для подолання труднощів. Методи арт-терапії у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами створюють атмосферу довіри, толерантності та уваги як до особистого внутрішнього стану так і емоцій, думок, відчуттів іншої людини. Художня творчість допомагає ідентифікувати й оцінювати свої відчуття, спогади, образи майбутнього. Арт-терапевтична робота надає можливість вільно виражати думки, почуття, емоції, потреби; формує активну життєву позицію в учнів та впевненість у своїх силах. Арт-терапія є цінним інструментом для допомоги дітям з ООП, які пережили травму війни. Вона може допомогти їм виразити свої емоції, обробити травматичний досвід, покращити психічне та емоційне благополуччя, а також розвинути навички, необхідні для подолання труднощів.

Список використаних джерел

1. Арт-терапія – нові горизонти / За ред. А.І. Копитіна. К. : Когіто-Центр, 2006. 336 с.
2. Беляєва М. Арт-педагогіка для вчителя. Освіта України. Київ, 2014. №1–2. С. 12.
3. Гулінкіна О. Геометрія життя. Вплив форми упаковки на людину і ространство. *Packagin*, №1(15), лютий, 2008. С. 56–62.
4. Кудріна А.В. Методи Арт-терапії в практиці психологічного консультування. *Психологічний журнал Міжнародного університету природи, суспільства і людини «Дубна»*. 2009. №3.

Кулик Наталія Андріївна,
старший викладач кафедри психології
Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ГНУЧКІСТЬ ТА АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ ЯК ПОКАЗНИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Актуальність дослідження. Сучасне життя стрімке та непередбачуване. А війна, що продовжується, вплинула на життя кожної людини. В складних умовах сьогодення кожен з нас відчуває стрес і тривогу за власне життя, життя наших рідних і близьких та за майбутнє України. Виклики, які постають перед людиною, вимагають швидкого темпу життя, швидкої реакції у різних життєвих обставинах та певних дій, де надзвичайно важливим є така характеристика особистості, як здатність до адекватного реагування у критичних ситуаціях. У таких випадках важливо зберегти свою працездатність, емоційну рівновагу та здатність приймати рішення. Одним із важливих завдань психології сьогодні є розвиток психологічної стійкості особистості та набуття нею особистісних якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для життєдіяльності.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукових джерел показав, що сьогодні в психологічній науці немає чіткого й однозначного розуміння змісту поняття «стресостійкість». Феномен стресостійкості розглядається вченими, як: властивість особистості, що відображає змістові характеристики, пов'язані зі здатністю людини протистояти стресу; процес, що визначає динамічні характеристики стійкості людини до стресу; стан, що відображає функціональні характеристики людини в стресових ситуаціях. Водночас варто зазначити, що в наукових дослідженнях використовується низка термінів, які вживаються як синоніми поняття «стресостійкість», зокрема: емоційна стійкість (Л. Аболін, І. Малкіна-Пих, К. Пилипенко, В. Писаренко та ін.), психічна та психологічна стійкість (В. Бодров, С. Козлов, Є. Крупник, В. Лебедев та ін.), екстремальна стійкість (О. Столяренко та ін.), особистісний адаптаційний потенціал (А. Маклаков та ін.).

Критеріями розвитку стресостійкості, за думкою Ю. Тентюк, виступють такі особистісні компетенції як рефлексія себе та іншого, емоційна компетентність, моральна саморегуляція. У структурі стресостійкості особистості дослідниця виокремлює наступні компоненти: когнітивно-рефлексивний, емоційно-мотиваційний, поведінково-регулятивний [6]. Т. Циганчук пов'язує стресостійкість з такими індивідуальними характеристиками особистості: саморегуляція, самоконтроль, емоційна стійкість, емоційний інтелект [7].

Дослідженнями доведено, що високий рівень стресостійкості сприяє збереженню психічного здоров'я особистості, забезпечує її психологічне благополуччя і працездатність, соціальну адаптацію, успішну самореалізацію, здатність виконувати професійні завдання в екстремальних ситуаціях.

Поведінка людини в стресовій ситуації залежить не лише від об'єктивних характеристик ситуації, а й від суб'єктивного сприйняття даної ситуації. Дослідники виділяють наступні параметри сприйняття стресу: валентність (суб'єктивне значення

ситуації, що впливає на її стресогенність і є індивідуально зумовленою); контрольованість (суб'єктивна оцінка здатності контролювати стресову ситуацію); мінливість (суб'єктивна оцінка того, що стресова ситуація зміниться самостійно); невизначеність; повторюваність; освіченість (ступень власного досвіду переживання подібних ситуацій).

Адаптивність поведінки в стресовій ситуації залежить від ступеня контрольованості стресора. Стресори викликають порушення адаптації лише у поєднанні з різноманітними зовнішніми і внутрішніми факторами. Стійкість організму до стресу є важливою захисною функцією, яка дозволяє людині успішно адаптуватися до умов навколишнього середовища, протидіяти негативному впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників.

Вчені виділяють низку соціально-психологічних чинників, які впливають на рівень стресостійкості особистості. Однак погляди вчених стосовно цього аспекту означеної проблеми також різняться. Аналіз наукових джерел виявив, що серед чинників стресостійкості виокремлюють, як суб'єктивні, пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями людини (темперамент, характер, мотивація, установки, цінності), так й об'єктивні, пов'язані з особливостями стресової ситуації, професійною діяльністю (стилі діяльності, соціальна активність, професійні здібності й уміння тощо).

В. Корольчук виокремлює зовнішні і внутрішні чинники стресостійкості особистості. До зовнішніх чинників відносить: оцінку стресової ситуації; стратегії долаття стресу, вплив на особистість травматичних подій і ступінь опрацювання травматичного досвіду; соціальну підтримку; професійний та особистісний досвід; психологічну підготовку до діяльності в екстремальних умовах. Внутрішніми чинниками стресостійкості є: Я-концепція особистості, інтернальний локус-контролю; когнітивний розвиток; розвиненість комунікативної сфери; змістові характеристики структурних компонентів стресостійкості особистості [2].

Одним із ефективних засобів підвищення стресостійкості є, на нашу думку, розвиток емоційного інтелекту особистості. Емоційний інтелект – це здатність розуміти, усвідомлювати і управляти власними емоціями, своєю мотивацією, думками і поведінкою, регулювати свій емоційний стан, а також це вміння управляти емоційними станами інших людей, помічати їхні актуальні потреби, співпереживати і розвивати їхні сильні сторони. Розвиваючи свій емоційний інтелект, ми стаємо уважніші до себе, своїх відчуттів, бажань і потреб, водночас, це дозволяє нам краще розуміти інших людей, відчувати їхні потреби, мотиви, поведінку. Одним із психологічних механізмів розвитку емоційного інтелекту є рефлексія, яка спрямована на емоційне самопізнання особистості. У структурі емоційного інтелекту рефлексія забезпечує усвідомлення емоційних переживань, розуміння своїх емоцій. У стресових ситуаціях це є надзвичайно важливим для людини. Ще одним ключовим психологічним механізмом емоційного інтелекту є емоційна саморегуляція, яка полягає в системі розумових і вольових дій, спрямованих або на активізацію емоційних процесів, або на їх гальмування, стабілізацію. Це дає можливість людині володіти собою, більш ефективно управляти своїм емоційним станом, адекватно поводитися в стресових ситуаціях. Таким чином, можна припустити, що чим вищий рівень розвитку емоційного інтелекту, тим вищий рівень стресостійкості особистості. Пітер Саловей, один з засновників теорії емоційного інтелекту, вирізняє п'ять базових складових емоційного інтелекту:

1. Усвідомлювати свої емоції (самопізнання), тобто могли назвати те, що ми відчуваємо, ідентифікація свого емоційного стану, настрою. Вміння помічати свої емоції дозволяє краще пізнати нас самих, чому ті чи інші емоції виникають в певний момент, про що вони сигналізують, яка їхня функція в конкретний момент. Люди, котрі краще розуміють свої почуття, приймають швидкі рішення, менше вагаються, готові чути свої істинні потреби і бажання, легше досягають бажаного.

2. Управляти своїми емоціями (саморегуляція) – тобто володіти собою в певних ситуаціях, вміти при потребі визначити рамки свого впливу, заспокоїти себе, справитися з тривогою чи гнівом. Таке вміння розвиває адаптивність і стресостійкість, що дозволяє простіше проживати життєві виклики, труднощі.

3. Самомотивація – вміння управляти власними імпульсами, тобто при потребі, відкладати задоволення і приборкувати моментні бажання, щоб досягнути більшого в майбутньому. Це вміння самотійно себе надихати, знаходити особисті сенси, ставити досяжні цілі і поступово рухатися до їхньої реалізації.

4. Емпатія, розпізнавання емоцій інших людей – здатність враховувати почуття інших людей при прийнятті рішень, навик слухати і чути, дивитися і бачити емоційні стани, потреби інших людей. Таке вміння дозволяє ефективно впливати на команди, управляти персоналом, співпереживати і підтримувати.

5. Управління стосунками (соціальні навички) – побудова здорових стосунків, вміння зацікавити людей, привабити їх на свою сторону, працювати в команді, вирішувати конфлікти, бачити сильні сторони людей і допомагати їм у реалізації цілей і планів, вміння створити в команді атмосферу довіри, вислухати, прийняти різні точки зору, знайти спільні точки дотику, вміння будувати довготривалі, здорові стосунки в парі.

Підвищення стресостійкості особистості пов'язане насамперед з пошуком внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечують її стійкість у стресогенних ситуаціях і допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресу. Зокрема, йдеться про копінг-стратегії. Як відомо, термін «копінг» (від англ. to cope – переборювати, долати, справлятися) з'явився в американській психології на початку 1960-х років і став використовуватися стосовно поведінки людини, спрямованої на підтримку або збереження балансу між вимогами навколишнього середовища і ресурсами особистості. Поняття було введено директором Ізраїльського Центру попередження стресу, професором Мулі Лахадом. Копінгами професор назвав когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які людина усвідомлено використовує, щоб впоратися зі стресом чи конфліктом.

Р. Лазарус виділяв два види реагування: проблемно-орієнтований копінг та емоційно-орієнтований. Проблемно-орієнтований копінг передбачає раціональний аналіз проблеми та проявляється у самотійному аналізі проблемної ситуації, зверненні за допомогою, пошуку інформації. Емоційно-орієнтований копінг є наслідком емоційного реагування на ситуацію та виявляється у вигляді зусиль, за допомогою яких особистість намагається знизити емоційну напругу. [4]. І. Фрайденберг та Р. Льюїс запропонували класифікацію копіngu. У своїй моделі вони згрупували 18 стратегій у три категорії: продуктивний копінг, звернення до інших, непродуктивний копінг. Перший стиль (продуктивне подолання) спрямований на вирішення проблемної ситуації. Другий стиль (проміжна ланка) орієнтований на отримання підтримки від суспільства і включає у себе спілкування з друзями, набуття нових соціальних контактів, звернення по професійну допомогу. Третій стиль є непродуктивним, представлений стратегіями неспокою, надією на диво, розпачем, ігноруванням проблеми [5].

Отже, виходячи з вищезазначеного, можемо стверджувати, що стилі реагування на стресові події та стратегії їх подолання відіграють важливу роль у боротьбі людини зі стресом та в опорі особистості до травмуючих факторів.

Висновки. Стресостійкість особистості є складним і актуальним феноменом сьогодення, що полягає у готовності та здатності людини швидко і виважено протидіяти стресовим ситуаціям, самотійно вирішувати життєві проблеми.

Стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я. На розвиток стресостійкості особистості впливає велика кількість факторів.

Сьогодні наукові дослідження вчених спрямовані не лише на вивчення природи і сутності стресу, причин його виникнення; основний акцент робиться на методах управління стресом, ефективних копінг-стратегіях, які забезпечують стресостійкість особистості в емоціогенних ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Дудка Т.М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/seksiya-3-fenomeni-psikhologichnogozdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnijvimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkostiosobistosti> (дата звернення: 12.06.2022).
2. Корольчук В.М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
3. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7. С. 98–117.
4. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
5. Ляшин Я.Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. 2017. Вип. 35. С. 293–309.
6. Тентюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.
7. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2011. 274 с.

Кулікова Наталія Вікторівна,

вихователь

Сумського дошкільного навчального закладу

(ясла-садок) № 8 «Космічний»

Сумської міської ради

НЕТРАДИЦІЙНІ ТЕХНІКИ ЗОБРАЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Актуальність дослідження. Сьогодні, в умовах воєнного стану, є нагальною потреба у такому освітньому процесі в системі дошкільної освіти, який би сприяв, насамперед, психологічній підтримці дітей дошкільного віку. Відтак, реалізація всіх освітніх напрямів Базового компоненту дошкільної освіти (2021) має здійснюватися за умов постійної психологічної підтримки дітей дошкільного віку. Тому нові завдання стоять перед вихователями щодо пошуку дієвих методів, технологій, технік та інструментів психологічної підтримки дошкільників у процесі їх компетентісного розвитку та створення комфортного освітнього середовища закладу дошкільної освіти. Вирішення цих актуальних проблем сприятиме комфортному та ефективному розвитку дошкільників в сьогоdnішніх умовах.

Особливості сучасного освітнього середовища закладів дошкільної освіти досліджували фахівці дошкільної освіти Н. Софій, Ю. Найда та ін. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку з'ясувала О. Богініч. Сучасні підходи до створення та забезпечення здоров'язберігаючого середовища в умовах дошкільного закладу аналізували Л. Лавріненко, І. Лебеденко, Ю. Морозова.

Серед існуючих практичних досліджень на увагу заслугоує система роботи з використання на заняттях з дітьми дошкільного віку нетрадиційних технік малювання та матеріалів для них, розроблена Л. Шульгою [8], яка буде сприяти розвитку творчих здібностей дошкільників, і наразі може бути активно задіяна у процесі психологічної підтримки дітей дошкільного віку.

Особливості використання нетрадиційних технік малювання у практиці роботи з дітьми дошкільного віку аналізували Л. Полякова [6], В. Рагозіна, О. Половіна та ін.

Отже, різноманітні дослідження в напрямку здоров'язбереження дітей дошкільного віку, створення комфортного освітнього середовища у закладах дошкільної освіти лише свідчать про важливість проблеми психологічної підтримки дошкільників засобами нетрадиційних технік малювання.

Метою статті є розкрити значення використання нетрадиційних технік для розвитку креативності дошкільників

Виклад основного матеріалу. У нормативних документах (Закон України «Про дошкільну освіту», Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція, 2021 р.), комплексні програми дошкільної освіти «Дитина», «Я у Світі» та ін.) декламується інноваційна діяльність вихователів закладів дошкільної освіти та позначені нові цілі та пріоритети дошкільної освіти, а саме: «інноваційний характер освітньої діяльності, використання сучасних виховних та навчальних технологій» [1]. Разом з тим, сьогодні надзвичайно важливо спрямувати інноваційні технології і методи навчання та розвитку дітей дошкільного віку на їх психологічну підтримку та створення комфортного освітнього середовища, яке також сприятиме психологічній підтримці дошкільників в сучасних умовах.

Наш практичний досвід наразі демонструє, що ефективним інструментом психологічної підтримки дошкільників в сучасних умовах стали нетрадиційні техніки малювання, які мають великі можливості для формування творчих і образотворчих здібностей, розвитку уяви, творчого мислення (його гнучкості, оригінальності), творчої активності як складових творчого потенціалу та насамперед, надають можливість для психологічної підтримки дітей, стабілізації їх психологічного стану.

На нашу думку, організація освітнього процесу спрямованого на психологічну підтримку дітей має здійснюватися у різних формах їх життєдіяльності у закладі дошкільної освіти. Тому у Сумському дошкільному навчальному закладі (ясла-садок) № 8 «Космічний» організовано гурток зображувальної діяльності з використанням нетрадиційних технік малювання «Веселі фарби» з дітьми старшої групи. Це дозволяє розширити спектр психологічної підтримки дітей, яка здійснюється у процесі інтегрованих занять, проєктів, виховних заходів тощо.

Наша педагогічна практика показує, що саме нетрадиційні техніки малювання викликають у дошкільників особливий інтерес. Адже процес творчості за допомогою нетрадиційних інструментів малювання – зовсім не складний, нагадує цікаву гру, а результат його – завжди позитивний незалежно від здібностей та обдарувань дитини, надає дитині відчуття впевненості в собі, викликає позитивні емоції, створює комфортну освітню взаємодію і відволікає від стресових ситуацій.

Нетрадиційні техніки малювання, на думку В. Ніканорової та М. Пономаренко, дають змогу створити сприятливі умови для розвитку творчих здібностей кожної дитини, реалізувати її потребу відображати свої життєві враження навіть, якщо вона не володіє зображувальними навичками у достатній мірі. На занятті дитина може обрати найбільш прийнятну для себе техніку малювання, що дає їй змогу отримати якнайкращий результат [4, с. 21] та психологічний комфорт. Тому у роботі щодо розвитку дошкільників та їх психологічній підтримці зосереджуємося на застосуванні нетрадиційних технік малювання. Це сприяє формуванню у дітей практичних умінь і навичок малювання, емоційно-чутливому розвитку дошкільників. Серед різноманітних технік нетрадиційного малювання у гуртковій роботі з дітьми старшого віку активно використовуємо малювання пальчиком, малювання долоньками, соскою, свічкою, ватними паличками, штампамі, трафаретом, зубною щіткою, квачиком. Застосовуємо такі нетрадиційні техніки малювання як кляксографію, ниткографію, монотипію, акватипію.

Діти з різним рівнем розвитку образотворчих здібностей, використовуючи нетрадиційні техніки малювання, легко отримують яскраве, красиве зображення. Тоді як малювання за допомогою пензлика чи олівця потребує уже певною мірою сформованих

технічних навичок [5, с. 49]. Окрім цього, нетрадиційна техніка зображення сприяє розвитку у дитини: дрібної моторики рук і тактильного сприйняття; координація рухів; просторового орієнтування на аркуші паперу, окоміру і зорового сприйняття; уваги і посидючості. В процесі використання нетрадиційних засобів малювання, у дитини розвивається наочно-образне і словесно-логічне мислення, відбувається активізація самостійної розумової і мовленнєвої діяльності.

Саме нетрадиційні техніки малювання створюють атмосферу невимушеності, відкритості, розкритості, сприяють розвитку ініціативи, самостійності дітей, створюють емоційно-позитивне ставлення до діяльності.

Результат образотворчої діяльності не може бути поганим чи хорошим, робота кожної дитини індивідуальна, неповторна. Діючи з різними художніми матеріалами, діти отримують задоволення, у них виникає бажання створювати нові, незвичайні композиції. Так під час малювання пальчиками, долонькою дитина отримує зображення, опускаючи в гуаш пальчик або долоньку і робить відбитки на аркуші відповідно до теми або створюючи особисту композицію. Цей метод допомагає дитині відчути свободу, насолоду від тактильного контакту з фарбами, водою, папером. Розвиває творчу уяву. Відбиток долоньки, домальований олівцем або фломастером оживає і перетворюється у незвичайну квітку або веселу родину. Тематика таких малюнків може бути різною: «Тюльпани», «Дерево влітку», «Весняне дерево», «Дощик», «Міміза», «Галявінка», «Рибки», «Гілочка горобини», «Чарівні метелики», «Святковий салют», «Веселі долоньки», «Курча», «Лебідь», «Кролик», «Равлик», «Зимове дерево», «Сонечко», «Намистинки», «Качка», «Кіт», «Крила янгола» тощо. Наприклад, до свята мам діти зацікавлено і старанно малювали букети з тюльпанів на листівках.

Нетрадиційна техніка штампування тичком, зібганим папером, губкою приваблює дітей процесом друкування, відгадуванням того, що вийде в результаті відбитка. Такий вид діяльності успішно розвиває фантазію малюків, даючи їм можливість пошуку оригінальних втілень звичайних сюжетів, можливість експериментувати з кольором і формою. Крім того штамп – надійний помічник у підготовці руки дитини до письма і сприятиме розвитку окоміру, чуття композиції, ритму. Чудові малюнки виходять за допомоги штампів із різноманітних матеріалів. Штампи виготовляємо із різних фруктів та овочів: картоплі, моркви, яблук тощо. Штампик виготовляємо так: овоч розрізаємо навпіл, вирізаємо бажану форму штампа, робимо йому імітовану ручку. Готовий штамп вмочуємо в густу гуашеву фарбу і робимо відбиток на аркуші паперу або на тканині. А також у ролі штампика використовуємо сірникові коробочки, пробки, поролон, гудзики, банки з дном різного розміру, кришки тощо.

Простою, доступною та захоплюючою для створення різних сюжетів на малюнку є техніка малювання ватними паличками. За допомогою такої техніки створюємо пейзажі, малюємо квіти, ягоди, звірів тощо. Малювати можна як окремими паличками так і пучком паличок. Все залежить від творчої ідеї, яка буде реалізовуватися у малюнках.

Ще однією з найпростіших технік малювання, яка сприяє розвитку уяви, фантазії, логічного мислення дітей, є монотипія. Робота за цією технікою вимагає від дітей уважності, зосередженості, акуратності, сприяє розвитку у дітей вміння аналізувати, порівнювати і водночас сконцентрованість на творчому процесі сприяє їх заспокоєнню, стабілізації психологічного стану.

Малюнки, виконані в техніці кляксографія – це унікальний спосіб зацікавити дітей малюванням. Нескладний, але дуже захоплюючий спосіб розвиває не тільки навички та здібності, а й фантазію, посидючість. Це цікава і доступна техніка малювання для дошкільників. Працювати з такою технікою дуже просто. Крапаємо ляпку на папір. Можна пензликом, піпеткою чи зубною щіткою. І починаємо рухати аркуш паперу в різних напрямках (вправо, вліво, вниз, вгору), наприклад, можна потанцювати з аркушем паперу під музику. В результаті отримуємо абстрактне зображення, яке доповнюємо деталями, домальовуємо за допомогою творчої уяви і фантазії, і перетворюємо малюнок на будь-кого

або на будь-що. Під час цієї техніки використовується як акварельна, так і гуашева фарба. А техніка ниткографії приваблює дітей своєю неповторністю зображень, викликає бажання експериментувати, створювати нові композиції, сприяє розвитку уяви та фантазії [3, с. 23-24].

Зауважимо, що особлива цінність таких технік малювання полягає в тому, що вони доступні, дають дітям змогу швидко досягти бажаного результату діяльності, реалізувати власний творчий задум, викликають позитивні емоції. Вони допомагають дітям відчувати себе більш впевнено, висловлювати своє творче начало і своє власне «Я».

Створені дітьми малюнки у нетрадиційних техніках стають практичним засобом у організації здоров'язбережувального освітнього простору закладу дошкільної освіти. Розташовані у приміщеннях закладу дошкільної освіти дитячі малюнки утворюють тематичні виставки та креативні арт-локації, які мають особливу комфортну атмосферу, відкривають кожній дитині позитивний простір для особистісного зростання в інтелектуальній, соціальній і духовній сферах у процесі освітньої діяльності.

Також цікавими та ефективними у процесі здоров'язбереження дошкільників стали такі активності як арт-ігри, наприклад, «Кольорове чудо», «Де сховалися фарби?» та інші. Така інтеграція видів діяльності дошкільників спрямована на розвиток емоційної сфери дитини, креативності, вмінь інтерактивної взаємодії, комунікативних вмінь (вербального і невербального спілкування), рефлексивності тощо.

Досвід роботи з застосування нетрадиційних технік малювання щодо збереження і зміцнення здоров'я дошкільників засвідчує що такі техніки спрямовані на психологічну підтримку дітей, сприяють досягненню цілей і вирішенню завдань розвитку особистості та її освіти. Також можемо сказати що, завдяки використанню нетрадиційних технік малювання кожна дитина робить власні відкриття, виходить за рамки звичного, захоплюється, створюючи унікальні художні образи; узагальнює естетичні уявлення про навколишній світ; зможе знайти нових друзів, зняти стресову напругу, вибудувати доброзичливі стосунки з ровесниками та дорослими; відновити фізичне здоров'я, покращити душевне та духовне самопочуття. Все це дуже позитивно впливає на розвиток, ще не сформованої особистості і допомагає швидко запам'ятовувати інформацію, тренує уяву та допоможе у майбутньому житті, тим що підготує дитину як на навчальній основі, так і на психологічній.

Зауважимо, що освітня діяльність щодо збереженні і зміцнення психічного здоров'я дошкільників сьогодні виходить за межі здоров'язбережувального освітнього середовища закладу дошкільної освіти і функціонує у сучасному здоров'язбережувальному освітньому просторі, який «інтегрує в собі потенціал закладів освіти, соціокультурної сфери, сім'ї дитини, а також системи взаємодії, спрямованих на підвищення його фізкультурно-оздоровчих можливостей» [7]. Тому подальшу професійну діяльність зорієнтуємо на пошуки здоров'язбережувальних технологій, які можна ефективно застосовувати в усьому освітньому просторі сучасного дошкільника.

Висновки. Отже, задіяні у роботу з дошкільниками нетрадиційні техніки зображувальної діяльності допомагають зберегти психічну рівновагу дітей, дають можливість безпечного виходу емоцій, при цьому кожна дитина має можливість реалізувати свій творчий потенціал, творити так, як хочеться їй, бути вільною від будь-якого тиску, нав'язування чужої думки. також зміцнюється віра дитини у власні сили, розвивається індивідуальність, автономність.

Список використаних джерел

1. Базовий компонент дошкільної освіти (державний стандарт дошкільної освіти) (нова редакція). URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf
2. Безпечне освітнє середовище: підготовка закладів освіти до нового навчального року. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/bezpechne-osvitnye-seredovishe-pidgotovka-zakladiv-osviti-do-novogo-navchalnogo-roku>

3. Богініч О.Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. Вісник Прикарпатського університету. Педагогіка. Вип. XVII–XVIII. Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника, 2008. С. 191–199.

4. Лавріненко Л.І. Створення здоров'язбережувального середовища у сучасному закладі дошкільної освіти. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т.Г. Шевченка. 2021. Вип. 7(163). URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/20-7-163-9/>

5. Методичні рекомендації з питань забезпечення якості освітнього процесу в закладах дошкільної освіти за результатами дослідження ECERS-3. URL: http://ru.osvita.ua/doc/files/news/875/87564/2_1.pdf

6. Середовище, що належить дітям : poradnik для педагогів закладів дошкільної освіти / Упорядковано : Наталія Софій, Юлія Найда. Київ. 2019. 68 с.

Лепишко Олексій Ігоревич,
помічник командира батальйону з правової роботи
військової частини А4270,
молодший лейтенант юстиції;
студент спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ВИЗНАЧЕННЯ ТА ОСНОВНІ КАТЕГОРІЇ БОЙОВОГО СТРЕСУ

Актуальність дослідження. Бойовий стрес – це психічний стан людини в якому відбуваються його переживання та осмислення того, що він побачив, почув і відчув. Він з'являється в результаті термінової адаптаційної реакції, спрямованої на пристосування до незвичних стимулів бойових умов, а також довгострокової адаптивної реакції, яка дозволяє військовослужбовцю виживати в екстремальній обстановці. Бойовий стрес – це психічне відображення стресової реакції у військовослужбовців в результаті впливу факторів бойової діяльності. Бойовий стрес спонукає до радикальних змін в афективній, когнітивній та поведінковій сфері військових, здійснює значний вплив на успішність їх професійної діяльності і таким чином вимагає психологічного захисту від його впливу.

Бойовий стрес з'являється у людини в екстремальних умовах діяльності, яка супроводжується дією потужних зовнішніх і внутрішніх стрес-факторів. Вони несуть загрозу життю людини, негативно впливають на стан її здоров'я, знижують ефективність діяльності або приводять до її зриву. Він проявляється як на фізіологічному так і психологічному рівнях. Основними складовими психологічного стресу є емоційний та інформаційний стрес. У комплексі вони чинять негативний вплив на людину, що призводить спочатку до гострої стадії стресу, а потім він може перетворитися у посттравматичний стресовий розлад.

Мета статті – визначити зміст поняття «бойовий стрес» та розкрити його основні категорії (стадії протікання, різновиди, ранги, фактори виникнення).

Виклад основного матеріалу. Події сучасної України окреслені сумними сторінками – це воєнні дії на Сході нашої держави. Збройна агресія РФ та оголошення в Україні воєнного стану, стало психологічним викликом для всіх верств населення, незалежно від роду діяльності. Постійні сповіщення про повітряні тривоги, ймовірні ракетні удари, переживання за рідних, соціально-побутові проблеми пов'язані з залишенням постійного місця проживання, є причинами порушення психологічного здоров'я людей. Перші спогади про психічні стани військовослужбовців при веденні бойових дій з'явилися на початку Громадянської війни в Америці. З 1863 р. у наукових колах США починає активно використовуватися термін «ностальгія» – специфічний душевний стан солдатів. А вже у 1871 р., завдяки дослідженням психіатра Я. Да Коста, термін «ностальгія» замінюють іншим – «солдатське серце». Саме термін «солдатське серце» вважається сучасниками передвісником

розвитку понять «бойовий стрес» та «посттравматичний стресовий розлад». Іншим терміном, який використовувався при дослідженнях психічних розладів, пов'язаних з участю у війні, став «травматичний невроз» – термін, уведений у 1889 р. Г. Оппенгеймом для позначення органічних порушень головного мозку, що виникли у результаті як фізичних, так і психологічних факторів вилливу.

Бойовий стрес переживає людина, яка перебуває в бойових умовах. Нам потрібно зважати на той факт, що війна триває довго і людина довгий час працює на межі виснаження. Тут дуже важливо, щоб близькі люди підтримували військовослужбовця та давали йому сенс жити. Також, під час розмов по телефону, рекомендовано наголошувати про позитивні зміни в тилу.

Варто розуміти, що людина, яка повертається із фронту переживає повернення в нову сім'ю, адже рідні та сама людина за час розлуки змінюються. Особа, яка повертається із зони бойових дій поводить себе з точки зору пережитого досвіду. Зовсім інший досвід переживають і її родичі.

Бойовий стрес – це психічний стан людини в якому відбуваються його переживання та осмислення того, що він побачив, почув і відчув. Він з'являється в результаті термінової адаптаційної реакції, спрямованої на пристосування до незвичних стимулів бойових умов, а також довгострокової адаптивної реакції, яка дозволяє військовослужбовцю виживати в екстремальній обстановці.

Бойовий стрес – це психічне відображення стресової реакції у військовослужбовців в результаті впливу факторів бойової діяльності. Бойовий стрес спонукає до радикальних змін в афективній, когнітивній та поведінковій сфері військових, здійснює значний вплив на успішність їх професійної діяльності і таким чином вимагає психологічного захисту від його впливу.

Бойовий стрес – це стрес від того, що відбувається в бою: вибухи, небезпека, крики, поранення. На жаль, це стосується і цивільних. Вони зазнали стресу внаслідок пережитих ракетних обстрілів і таке інше. Психологи працюють не з самим бойовим стресом, а з реакцією на нього.

Існує дві стадії бойового стресу:

Перша – стадія сприйняття. Реакція може бути адаптивною чи неадаптивних, але потім вона зникає.

Друга – коли припиняється дія обставин і ми їх пригадуємо. Вона починається у військових, коли вони виходять із бою. У цивільних — коли вони починають пригадувати пережите. Якщо людина не справляється, це гострий стресовий розлад. Потім починається ПТСР.

Переважає більшість авторів вказує на його негативний вплив на психіку комбатантів та їх поведінку і розглядає бойовий стрес з позиції дистресу, який спонукає до дезадаптації військовослужбовців та дезорганізації їх діяльності, супроводжується появою неспецифічних доклінічних психологічних проявів, а за умов подолання індивідуального бар'єру психічної адаптації комбатантів специфічних нозологічних проявів психічних розладів. Встановлено, що бойовий стрес має значний вплив на військовослужбовців і може призводити до деформації особистості, що є «ціною» адаптації до умов війни. Поширенню цього процесу сприяє формування та розвиток посттравматичних стресових розладів, вплив отриманих поранень, набутих інвалідностей.

Л. Китаєв-Смик дійшов висновку, що бойовий стрес має три ранги:

1. Початковий бойовий стрес (1-й ранг). Тут вчений описує те, що в бойових діях кожен воїн діє по-різному, одні бійці надзвичайно активні, другі – навпаки, їхні дії неактивні, інколи присутнє заціпеніння – це є вроджена реакція на стрес.

2. Другий ранг у бійців характерний тим, що тут спостерігається дефект у спілкуванні та взаєминах у колективі. На цьому етапі починають з'являтися негативні фізичні прояви стресу: гіпертонія, гастрит та ін. Показники міцності та боєздатності знижуються, немає запалу до бою тощо.

3. Бойовий стрес третього рангу проявляється у патофізіологічних проявах. Цей етап є найскладнішим для бійців, адже можливий процес самознищення [5]. При такому стресі бійцю стає все одно чи залишиться він в бою живим чи загине.

Існує класифікація бойового стресу за інтенсивністю:

– бойовий стрес слабкої інтенсивності – такий стан є стабільно у всіх військових які перебувають на війні, може переростати в стан підвищеної інтенсивності;

– бойовий стрес підвищеної інтенсивності – це такий стан, коли занадто або навпаки дуже низька емоційна чутливість;

– найбільш інтенсивний бойовий стрес – це при якому розвивається психоневроз, на це впливає високий рівень пережиття бойових дій, бойова втома.

Існує бойовий стрес слабкої інтенсивності. Це такий стан, який характерний для більшості вояків та може посприяти покращенню їхньої бойової активності. В подальшому такий стан або є буденним для кожного, або виступає у вищій формі, як стрес підвищеної інтенсивності, розглянемо детальніше означену дефініцію.

Бойовий стрес підвищеної інтенсивності – це такий стан, коли життя не лише одного військового, але й всієї роти погіршується. Якщо для однієї людини такий стан проявляється як: підвищення або зниження бойової активності, емоційне збудження або оніміння, втрата орієнтації, дезорієнтація, розсіяність, можливі панічні атаки та ін. Такі прояви впливають на припущення помилок в бойових діях. Бойовий стрес підвищеної інтенсивності впливає на те, що знижується фізіологічне здоров'я та погіршення набутих реакцій.

Коллективний бойовий стрес підвищеної інтенсивності найбільше проявляється в зміні психологічних форм військовослужбовців та їх збільшення. Найчастіше це вказує на погіршення соціально-психологічного клімату, часто можуть виникати суперечки між бійцями. Така форма погіршує дружбу та підтримку учасників дій, знижується рівень довіри до військовослужбовців, відношення до роботи є негативне.

Такий стрес може виступати в формі заціпеніння в бойовій діяльності, тобто учасник бойових дій більше доби не є боєздатним. Найважчим проявом можуть стати невротичні та психотичні відхилення, відповідно до цього можливі втрати бійців в частині.

Важливим фактором є те, що військовослужбовець, який пережив найбільшу кількість бойових стресів під час війни, отримує найбільше негативних психологічних наслідків, які впливають на важку адаптацію у соціумі, яку самостійно, як правило він здійснити не може, тобто йому потрібна кваліфікована допомога психолога, соціального працівника, а можливо і психіатра.

При бойовому стресі утворюються негативні психологічні наслідки: військовослужбовці після бойових дій у мирному житті втрачають реальність, не можуть віднайти мету свого існування, у них часто виникають думки про суїцид, бажання померти, в них втрачається ідентичність із самим собою, прояви холодного відстороненого ставлення до оточуючих, родини, часто військові можуть думати про своє минуле, переосмислювати його. Означене супроводжує вояк постійним головним болем, болем у серці, вони тремор у всьому тілі або деяких частинах тіла, також властиві прояви соматичних захворювань.

Поведінка військового в бою під час бойового стресу може проявлятися за такими ознаками:

- нереагування або заторможення реакції на поставлений наказ;
- зупинка та припинення бойових дій;
- постріли не в бік противника, можливо в інший бік або догори;
- неможливість повернути погляд в сторону противника;
- поведінка, яку боєць не в силах контролювати;
- присутня істерична поведінка.

А. Кардинер виділив п'ять найбільш поширених дій на бойовий стрес:

- фіксація на травмі;
- типові сни;
- спад дії психічної діяльності;

- збудження, можливість прояву агресії;
- втрата пам'яті.

Фактори, які призводять до виникнення бойового стресу:

- Екстремальні умови. Не секрет, що зони бойових дій є дуже небезпечними.

Перебування в них вимагає від людини великих зусиль, що є причиною значного фізичного та психологічного навантаження.

– Страх за життя. Військові постійно знаходяться в небезпеці, ризикуючи отримати поранення чи загинути.

– Розлука з родиною. Довгі періоди віддаленості від сім'ї можуть бути емоційно виснажливими.

Бойовий стрес має комплексний прояв, в якому фізичні ознаки обов'язково поєднуються з емоційними.

Фізичні ознаки бойового стресу можна спостерігати наочно:

- напруження, що проявляється ниючим чи гострим болем;
- нервозність, яка помітна через підвищену лякливість, метушливість і тремор;
- вегетативні дисфункції, зокрема, запаморочення чи дезорієнтація, посилене та прискорене серцебиття, сухість у роті, неможливість навести різкість зору, прискорене чи форсоване дихання, блідість шкіри, поколювання та оніміння в кінцівках, функціональні розлади травної та сечовидільної систем організму;
- порушення сну, зокрема, часті просинання та кошмари;
- знижений рівень енергії, що проявляється через постійну втому, виснаження та відчуття важкості тіла.

Емоційні ознаки бойового стресу:

- постійне відчуття тривоги та загальне підвищення тривожності, проявами яких є збудженість, занепокоєння, очікування найгіршого;
- дратівливість, що проявляється безпричинними «вибухами» невдоволення, частими скаргами і претензіями;
- розлади уваги та пам'яті (розсіяність, неможливість зосередитись та запам'ятати деталі);
- нечітке, алогічне мислення, що призводить до проблем у спілкуванні;
- проявлене горювання та почуття провини, що виражаються у самозвинуваченні в помилках, оплакуванні загиблих з переконанням, що на їх місці мав би бути він;
- загальна розгніваність та агресивність, що зокрема, виражена у відчутті зради з боку керівництва чи побратимів і посестер;
- втрата впевненості та сенсів, що помітна через втрату віри в себе, в підрозділ, розуміння місії та цілей захисту своїх територій;
- соціальна ізоляція, що виражається у відлюдкуватості, зниженій інтенсивності та частоті спілкування, розриві стосунків з близькими, ігноруванні спільних ритуалів і традицій.

З одного боку, більшість ознак бойового стресу подібні до проявів щоденного хронічного стресу, а також він може містити ознаки інших ментальних розладів. Тому військові звертають увагу ще й на викривлене відчуття часу, розміру, дистанції, зміни у відчутті болю, занижене або завищене переживання небезпеки.

Небезпека бойового стресу у тому, що він може призводити до негативних наслідків, серед яких:

– Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Люди, які пережили військові дії, можуть відчувати повторювані травматичні спогади, біль і тривогу. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 10% військовослужбовців зіштовхуються з ПТСР після повернення з місії.

– Депресія і тривожність. Сильний стрес може призвести до розвитку депресії та тривожних розладів. Згідно з дослідженням Міністерства оборони США, понад 20% військовослужбовців відчують симптоми тривожності та депресії після бойових дій.

– Негативний вплив на родини. Бойовий стрес може впливати на військових та їхні родини, спричиняючи напругу та розрив стосунків. Хоча, умовно, на війну пішов один, а жертвами бойової психологічної травми стають декілька людей. Близько 70% дружин військових, які воюють, потребують спокійної виваженої поради та допомоги психолога.

– Вторинна травматизація. Це феномен проживання події, інформація про яку є мозаїчною, тому лімбічна система «домальовує», додумує відсутні логічні ланки та взаємозв'язки у вигляді фантазійних ілюзорних новоутворень, які свідомість людини приймає за справжні. Крім сімей, які переживають за військового, вторинна травматизація може загрожувати фахівцям, що надають допомогу військовим – лікарям, капеланам, психологам, волонтерам та іншим.

О. Плетка у своїх дослідження зазначає, що серед симптомів бойового стресу виділяють симптоми повторного переживання:

- інтрузії – мимовільні повторювані спогади про пережиту травматичну подію;
- флешбеки – небажані спогади, які настільки сильні і яскраві, що людина ніби втрачає зв'язок з реальністю і «переміщується» в ситуацію, де відбулася травматична подія;
- погані сни, нічні жахи, сильні емоційні реакції на нагадування про травматичну подію, сильні фізичні реакції (наприклад, прискорене серцебиття, спітніння поблизу місця травматичної події тощо).

Водночас участь у бойових діях не завжди та не обов'язково матиме психологічні чи фізичні наслідки. Особливо, якщо докладати зусиль для запобігання руйнівного впливу бойового стресу.

Психологи виокремлюють кілька професійних порад, як можна запобігти виникненню бойового стресу та, відповідно, його наслідків:

- Вивчати обов'язки та інструкції, суворо дотримуватись їх.
- Розвивати критичне мислення та «тверезий погляд» на все, що відбувається навколо.
- Розвивати навички стресостійкості та емоційної регуляції, наприклад, виконувати вправи на контроль дихання та тіла.
- Ставати частиною колективу – частіше спілкуватись з товаришами та підтримувати спільні традиції.
- Розвивати гігієну спілкування – уникати пліток і не розповсюджувати їх.
- Контролювати дотримання чистоти та правил особистої гігієни.
- Уникати вживання алкогольних чи наркотичних речовин, натомість – більше пити води.
- Навчитись керувати сном у бойових умовах і, за можливості, спати 7-8 годин.
- Зосереджуватись на виконанні поставлених підрозділу завдань.
- Вчитись обговорювати важкі ситуації/події – якщо щось не так чи є відчуття важкості на душі, обговорювати це з командиром, капеланом чи психологом.
- Звертати увагу на емоційний стан своїх товаришів і не залишати їх без допомоги, особливо, новоприбулих.
- Пам'ятати, що бойовий стрес – це нормально, і людина здатна його контролювати.

Спеціалісти центру «Molfa» визначають ключові етапи щодо надання психологічної допомоги військовим при виникненні бойового стресу:

Оцінка та діагностика. Психолог спілкується з пацієнтом, щоб визначити основні симптоми бойового стресу та/або бойової втоми й встановити наявність цих розладів. Проводиться оцінювання емоційних, фізичних та поведінкових проявів та історії травматичних подій.

Планування терапії. Індивідуальний план терапії може включати стратегії копінгу, техніки релаксації, когнітивно-поведінкову терапію та інші методи.

Проведення терапії. Психолог надає підтримку та психологічну допомогу учаснику бойових дій через регулярні терапевтичні сесії, на яких навчає технік поліпшення симптомів та покращення повсякденної взаємодії з оточенням.

Моніторинг та оцінка прогресу. Фахівець відстежує прогрес пацієнта під час терапії та оцінює ефективність заходів: зміни симптоматики, зниження рівня стресу, поліпшення якості життя.

Посттерапевтична допомога. Психолог надає пацієнту ресурси для підтримки його психологічного благополуччя після завершення терапії. Йдеться про рекомендації щодо самопомоги, взаємодії зі спільнотою та, за потреби, повторні консультації або курс терапії.

Під час військової операції будь-який військовослужбовець може потрапити у складні психологічні ситуації: бачити зруйновані ворогом будинки; тіла загиблих; вороже ставлення цивільного населення; потрапляння в засідку; обстріли зі стрілецької зброї, снайперів; вибухові пристрої; отримувати повідомлення про серйозні поранення чи загибель товаришів; довготривале перебування в районі бойових дій; відсутність можливості усамітнитись та особистого простору; розлука з рідними та складнощі зв'язку з ними.

Зрозуміло, що кожен з нас може іноді відчувати пригніченість, біль чи злість. Якщо Ви бачите, що Ваш підлеглий засмучений, роздратований або поринув в сумні роздуми наодинці, Ви можете допомогти йому пережити цей болючий та іноді небезпечний для нього час. Емоційно неврівноважені військовослужбовці можуть поставити під загрозу виконання завдання, підрозділ та самих себе. Часто, щоб знайти відповідь, людині достатньо, щоб з нею просто поговорили, вислухали та вказали на її сильні сторони. Спробуйте застосувати наступні рекомендації:

1. Будьте хорошим другом, поговоріть з підлеглим і з'ясуйте, що трапилось. Вислухайте з розумінням. Будьте чуйними. Наприклад, скажіть: «Тебе щось турбує? Я можу тобі допомогти? Розкажи мені».

2. Слухайте та заохочуйте підлеглих розказувати про те, що їх турбує. Слухайте не лише слова, а й їх емоційний зміст, інтонацію, гучність. Залишайтесь спокійними та об'єктивними. Зберігайте пильність.

3. Не критикуйте й не сперечайтесь з думками та емоціями військовослужбовця. Заохочуйте його продовжувати розповідати Вам про те, що трапилось. Не торопіть його. Давайте йому час, щоб підібрати потрібні слова.

4. З розумінням ставтеся до скарг своїх товаришів щодо інших людей, але не потрібно їх активно підтримувати.

5. Ставте питання, щоб зрозуміти проблему та емоції людини. Якщо розмова «гальмується», підсумуйте те, що було сказано, і запитайте, чи правильно Ви все зрозуміли.

6. Не давайте багато порад. Висувати нові ідеї — цілком нормально, але не насаджуйте їх примусово. Пам'ятайте, що Ви не зобов'язані мати готові відповіді на всі проблеми підлеглих.

7. Схвалюйте військовослужбовців за роботу, яку вони виконують в таких складних обставинах, і за те, що вони спілкуються з Вами.

Висновки. Бойові дії завдають військовослужбовцям набагато більше стресу, ніж будь-які навчання та тренування. Ворог завжди намагається завдати стресу та деморалізувати. Гартування тіла і духу (ментального, емоційного, фізичного) допоможе Вам витримати умови бойових дій. Треба знати, як виявити ознаки бойового стресу, а також як його контролювати.

Психологи вказують, щоб запобігти виникненню бойового стресу необхідно:

- намагайтеся завжди контролювати себе та залишатись спокійним;
- з'ясуйте для себе: на що Ви можете вплинути, а на що – ні;
- суворо дотримуйтеся обов'язків та інструкцій;
- намагайтеся мислити критично, дивитись «тверезо» на все, що відбувається навколо;
- контролюйте своє дихання: дихайте на повну;
- пам'ятайте, що бойовий стрес – це нормально, і Ви можете його контролювати;
- частіше спілкуйтесь з товаришами;
- уникайте чуток, та самі їх не поширюйте;

- в спілкуванні контролюйте свої емоції;
- уникайте спиртного та наркотиків – натомість пийте більше простої води;
- вживайте за можливості здорову збалансовану їжу;
- обов’язково дотримуйтеся правил чистоти та особистої гігієни;
- навчіться використовувати розслаблюючі вправи (запитайте про це психологів);
- спіть по 7-8 годин на добу – якщо є можливість;
- якщо Вам погано на душі, або просто щось не так – обговорюйте це! (з командиром, капеланом або психологом);
- зосередьтесь на тому – заради чого тут перебуває Ваш підрозділ та на виконанні поставленого Вам завдання;
- не залишайте без допомоги та уваги своїх товаришів, особливо новоприбулих.

Список використаних джерел

1. Блінов О.А. Психологічний захист від бойового стресу в збройних силах провідних країн світу. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 38. Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2017. С. 38–52.
2. Кравченко К.О., Тімченко О.В., Широбоков Ю.М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції: монографія. Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.
3. Кудренко О.В., Афанасенко В.С. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців Повітряних Сил (на основі досвіду АТО). Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України. 2018. №2(31). С. 137–144.
4. Плетка О. Бойовий стрес та бойова втома .Режим доступу: <http://radiomaria.org.ua/boiovii-stres-ta-boiova-vtoma.-lyudina-yaka-povertatsya-iz-zoni-boiovih-dii-perejiva-she-odin-stres-...-mirmim-jittyam-psiholog-olga-pletka-13162>
5. Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків : укладачі Є. Курченко, Р. Мороз, Т. Цуканова. Миколаїв, 2015. 64 с.
6. Пузирьов Є.В., Ізвеків В.В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія. Том 34(73). №1. 2023. С. 203–209.
7. Сукіасян С.Г., Тадевосян М.Я. Бойовий стрес і органічне ураження головного мозку: варіант динаміки посттравматичного стресового розладу. Журнал неврології та психіатрії. 2020. №120(9). С. 19–27.
8. Тютюнник Л.Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. 2020. Вип. 2(55). С. 106–115.
9. Шиделко А.В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. Перспективи та інновації науки. 2022. №1(6). С. 476–486.
10. Шиделко А.В. Характеристика, сутність і зміст поняття «бойовий стрес». The 7th International scientific and practical conference «International scientific innovations in human life». Cognum Publishing House, Manchester, United Kingdom. January 19-21, 2022. Pp. 539–545.

Мартиненко Алла Володимирівна,
практичний психолог
Комунального закладу Сумської обласної ради – обласний центр
позашкільної освіти та роботи з талановитою молоддю;
студентка спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Актуальність дослідження. Однією із важливих складових успішної діяльності майбутніх практичних психологів – є стресостійкість. Стикаючись у своїй діяльності з різноманітними випадками, які часто потребують самоусвідомлення, впевненості, емоційної стійкості та розвинених навичок управління стресом, - розуміння психологічних особливостей феномену стресостійкості може допомогти не лише у власному самопізнанні, а й у підтримці клієнтів, які опинилися у складних життєвих обставинах.

Починаючи психологічну практику, майбутній практичний психолог стає особливо вразливим до стресу та його дії на організм, тому вивчення особливостей стресостійкості може допомогти у розкритті внутрішніх ресурсів та механізмів, які допоможуть впоратися з труднощами та зберегти психічне здоров'я.

Тому вивчення психологічних особливостей стресостійкості у майбутніх практичних психологів є актуальною та важливою задачею, що дозволяє підготувати їх до ефективного та професійного виконання своїх обов'язків у складних та непередбачуваних умовах.

Мета статті – проаналізувати психологічні особливості прояву стресостійкості у майбутніх практичних психологів.

Виклад основного матеріалу. Розглядаючи поняття «стресостійкість» в наукових працях М. Білової, Я. Плужник, С. Іванової, варто зазначити, що вивчення механізмів будь-якого психологічного явища надзвичайно важливе для розуміння його суті. Воно може бути ускладнене через методичні і теоретичні суперечності у розумінні цього явища. Повною мірою це стосується і механізмів стресу та стресостійкості особистості.

У сучасних психологічних роботах здійснюються наполегливі спроби так чи інакше обмежити існуючу багатозначність понять «стрес» та розширити поняття «стресостійкість», підпорядкувавши їх традиційній психологічній проблематиці та термінології, вслід відомому визначенню поняття «стрес», уведеному ще у 1932 році В. Кенноном у своїх працях з універсальної реакції «боротися чи втікати», як неспецифічної відповіді організму на будь-який сильний подразник, яка перевищує допустимі норми [7].

Варто зазначити, що головна тенденція в освоєнні психології поняття «стрес» полягає у визнанні неспецифічності ситуацій, що його породжують. Не будь-яка вимога середовища викликає стрес, а лише та, відповіддю на яку є неспецифічна реакція у внутрішньому середовищі організму, яка оцінюється як загрозна, порушує адаптацію, контроль, перешкоджає самоактуалізації [1].

Аналіз наукової літератури свідчить, що поняття «стресостійкість» досі належить до маловивчених феноменів психології особистості, але у свою чергу науковці розглядають його як опис здатності особистості зберігати адекватність психологічного стану та ефективності діяльності в екстремальних умовах та у контексті професійного спрямування особистості.

У сучасному науковому підході існують різні підходи до аналізу поняття «стресостійкість». М. Білова виокремила такі підходи до розгляду цього феномену, а саме:

– суб'єктивно-діяльнісний, відповідно з яким розвиток та формування особистості відбувається в процесі діяльності, що зумовлює виникнення здатності до самоконтролю і

самоорганізації, яке, в свою чергу, лежить в основі стресостійкості як інтегральної характеристики;

– системний – стресостійкість розглядається як цілісне утворення, що з одного боку складається з окремих компонентів, а з іншого – саме є компонентом особистості;

– особистісний – досліджує особливості психічних процесів, станів і властивостей при впливі стресових чинників.

Сама ж авторка розглядає стресостійкість як якість, що є складною інтегральною властивістю особистості, забезпечує можливість витримувати значні розумові, фізичні, вольові й емоційні навантаження, зберігаючи при цьому ефективність функціонування [2].

Я. Плужник розглядає такі парадигми дослідження стресостійкості, як екологічна, в контексті якої стрес розглядається як результат взаємодії індивіда з оточуючим середовищем; трансактна – як індивідуальна реакція пристосування людини до ситуації; регуляторна – як особливий клас станів, що відображають механізм регуляції діяльності в ускладнених умовах. Водночас автор виокремив детермінанти стресу: специфіка діяльності, що передбачає значний рівень психічного напруження; соціальна роль особистості, що не відповідає її очікуванням; негативний соціально-психологічний клімат; нечітка організаційна структура [10].

Перераховані вище терміни засновані на загальних положеннях про те, чим проявляється стресостійкість, а саме здатністю особистості зберігати сталий психічний стан, працездатність, емоційний контроль під впливом негативних факторів.

Феномен стресостійкості розглядається як психологічна якість особистості, яка допомагає протистояти стресорам протягом певного періоду, поки психіка людини не знайде спосіб впоратися зі стресом. Тобто, він забезпечує збереження психічного здоров'я особистості та забезпечує ефективність її діяльності у складних життєвих випадках.

Охарактеризувавши поняття стресостійкості в науковій літературі, варто зазначити, що більшість дослідників розуміють її як властивість психіки, що відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах. Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядають як: збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я.

Основними труднощами у визначенні феномену стресостійкості майбутніх практичних психологів є оцінювання специфіки реагування на дію психологічних факторів. Якщо на цей час визначено критерії стійкості особистості щодо стресорів фізичної або хімічної природи (висока або низька температура, фізичне навантаження, токсичні речовини тощо), то зробити це щодо психологічних стресорів набагато складніше. Це пояснюється різними цінностями, настановленнями, потребами, умовними рефлексами і набутих на той час життєвим досвідом.

Вивчення феномена стресостійкості також відображає всю різноманітність концептуальних основ наукових досліджень, і, відповідно, визначень цього поняття. Так, в одних роботах стресостійкість представляється як проблема бар'єру психічної адаптації людини, а в інших – як емоційна стійкість і здатність контролю емоцій [9].

По суті, поєднання стресостійкості із емоційною саморегуляцією зводиться до функціональної системи емоційного регулювання діяльності і характеризує здатність емоційно збудженої людини зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонування та контроль над вираженням емоцій; здатність людини успішно вирішувати складні та відповідальні завдання в напружених емоціогенних обставинах, адекватно аналізувати умови діяльності, завчасно планувати її, застосовувати адекватні способи дії.

Необхідно відзначити, що при цьому важливо виокремлювати місце і роль кожного компонента стресостійкості (емоційної, вольової, психічної стійкості), що самі по собі можуть розглядатися як інтегральні властивості особистості і забезпечують успішне досягнення мети діяльності у складних обставинах [3].

Психологічна роль стійкості до стресу полягає у тому, що вона дозволяє виробити систему захисту особистості від стресорів, яка проявляється у стані мобілізації сил, активності та готовності до дії, убезпечує людину від розвитку шкідливих схильностей та згубних форм залежності. Саме тому розгляд явища стресостійкості в працях окремих авторів проводиться саме з позицій системно-структурного підходу. Оскільки будь-яка життєздатна система має характеризуватися такою ознакою як стійкість, що розуміється як здатність зберігати себе в умовах мінливого середовища, людина як біосоціальна система також володіє механізмами забезпечення стійкості, проявляючи опір до зовнішніх впливів. Л. Наугольник пропонує розглядати стресостійкість як особливу організацію існування особистості як системи, яка забезпечує максимально ефективно її функціонування в стресогенних обставинах [8].

У загально-психологічному руслі стресостійкість досліджується як властивість особистості, що сприяє високій продуктивності її діяльності в екстремальному просторі, а також як здатність людини долати актуальні труднощі та негаразди без негативних наслідків для свого фізичного та психічного здоров'я.

Якщо розглянути феномен стресостійкості як «психологічну стійкість» (С. Іванова), то теоретично він може мати наступні складові:

- здатність до повноцінної самореалізації, особистісного зростання;
- здатність своєчасно і адекватно вирішувати внутрішньо-особистісні конфлікти;
- уміння зберігати відносну стабільність емоційної сфери та сприятливого настрою;
- здатність до емоційно-вольової регуляції;
- здатність відчувати адекватну ситуацію мотиваційну напруженість;
- здатність протистояти зовнішнім впливам, слідуючи своїм власним намірам та цілям та ін. [4].

Щоденно майбутні практичні психологи стикаються зі стресовими ситуаціями, і підпадають під вплив стресорів, але кожен реагує на стрес-фактори по-різному: одні можуть стають дисфункціональними і не можуть приймати рішення, а інші негайно мобілізуються і вирішують свої проблеми. Для практичної діяльності психолога та інших фахівців, що працюють в сфері «людина – людина», важливо розуміти від чого буде залежати реакція студента на стрес.

Варто сказати про те, що всі люди за рівнем стресостійкості діляться на чотири групи:

1 група – «Стресостійкі»: психіка таких людей захищена від стресового впливу, вони легко приймають і пристосовуються до будь-яких змін. Такі особистості остаточно просто долають труднощі в кризових ситуаціях.

2 група – «Стресонестійкі»: таким особистостям складно пристосуватися до змінює умов довкілля, і в більшості випадків, вони схильні до негативного впливу стресогенних чинників. Що досить часто призводить до психогенним захворювань. Вони відчувають себе добре тільки в умовах повної стабільності.

3 група – «Стресотреновані»: люди такого типу готові до змін, але тільки не кардинальним і не миттєвим. У їхньому житті важлива поступовість, невимушеність, безболісність, а коли це по яких-небудь причин неможливо, тоді вони схильні до дратівливості і депресії. Однак у міру повторення приблизно схожих за змістом напружених ситуацій «стресотреновані» звикають і починають реагувати на стреси більш спокійно.

4 група – «Стресогальмовані»: люди, що відносяться до даної категорії відрізняються переважною стійкістю своїх життєвих принципів і світоглядних установок, до несподіваних зовнішніх подій належать досить спокійно. Для них серйозні зміни можливі лише при непереносимості незначних, але регулярних змін [9].

Психічні стани студентів грають значну роль у рівні їх стресостійкості. Студентське життя, особливо під час важких періодів, таких як екзамени, дедлайни, конфлікти в особистому житті або навчальному середовищі, може призводити до стресу. Важливою є здатність студентів ефективно керувати своїми емоціями та психічним станом у цих ситуаціях.

Наведемо декілька прикладів як різні психічні стани можуть впливати на стресостійкість у майбутніх практичних психологів:

1. Емоційний стан: студенти здатні краще керувати стресом, коли вони володіють емоційною самоконтролем та вміють впоратися з негативними емоціями, такими як тривога, роздратування, чи страх.

2. Стан самосвідомості: студенти, які мають високий рівень самосвідомості, здатні краще розуміти свої емоції та стресори, що сприяє їхній здатності ефективно реагувати на стресові ситуації.

3. Ментальна міцність: студенти з розвинутою ментальною міцністю мають більшу ймовірність успішно подолати стрес. Вони можуть бути більш гнучкими та впевненими у собі під час викликів і труднощів.

4. Соціальна підтримка: важливою є також підтримка оточуючих. Студенти, які мають підтримку родини, друзів, чи педагогів, можуть легше впоратися зі стресом, оскільки вони відчують, що не самотні у своїх проблемах.

5. Фізичний стан: фізичне здоров'я також впливає на стресостійкість. Здорове харчування, фізична активність та достатній сон можуть допомогти студентам краще керувати стресом і підвищити їхню загальну стресостійкість [9].

Узагальнюючи, психічні стани майбутніх практичних психологів мають великий вплив на їхню стресостійкість. Розвиток навичок емоційного контролю, самосвідомості, ментальної міцності та отримання соціальної підтримки може допомогти майбутнім спеціалістам краще впоратися зі стресом у навчальному середовищі.

Важливо зазначити, що рівень стресостійкості не є вродженою якістю, а формується протягом життя. Майбутні практичні психологи можуть розвивати свою стресостійкість за допомогою роботи над собою, опанування відповідних знань та навичок, а також завдяки сприятливим умовам навчання та професійної діяльності.

Система факторів, які впливають на рівень стресостійкості у майбутніх практичних психологів, може бути досить різноманітною і складатися з наступних складових:

1. Особистісні характеристики: включають рівень самоконтролю, самооцінки, емоційної стабільності, впевненості в собі та здатність до саморегуляції емоцій.

2. Соціальні фактори: взаємодія з колегами, клієнтами, а також ставлення оточуючих до професії психолога може впливати на рівень стресостійкості.

3. Професійні навички: знання та навички у сфері психології, навички роботи з клієнтами в стресових ситуаціях, уміння працювати зі своїми емоціями під час роботи.

4. Тренування та підготовка: спеціальні тренування, практичні вправи зі зниження стресу, підготовка до різних сценаріїв і стресових ситуацій.

5. Організаційні аспекти: робоче навантаження, умови праці, підтримка з боку керівництва та колег, можливість відпочинку та рекреації [7].

Ці фактори можуть взаємодіяти між собою, формуючи загальний рівень стресостійкості у майбутніх практичних психологів.

Проаналізувавши різноманітні підходи до аналізу та визначення феномену «стресостійкість» варто зазначити, що насамперед його важливо розглядати через призму тих осіб, у яких він проявляється.

Висновки. Теоретичний аналіз проблеми свідчить, що стресостійкість є однією з найважливіших якостей, необхідних для успішної роботи практичним психологом. Існує ряд методів, які можуть допомогти майбутнім практичним психологам розвинути стресостійкість. Розвиваючи свою стресостійкість, майбутні практичні психологи зможуть краще допомагати своїм клієнтам та уникати емоційного виснаження. Робота практичного психолога вимагає високої стресостійкості через постійне зіткнення з чужими переживаннями та емоціями. Майбутнім фахівцям необхідні навички емоційної регуляції, стійкість до невдач, вміння розслабитися та турбуватися про себе.

Таким чином, стресостійкість є запорукою професійного успіху та емоційного благополуччя як майбутнього, так і вже досвідченого практичного психолога.

Стресостійкість є важливою професійною якістю практичних психологів. На рівень її прояву впливає ціла система чинників, які можна умовно поділити на чотири групи: особистісні характеристики, когнітивні особливості, професійна підготовка та зовнішні фактори. Робота над розвитком кожної з цих груп дозволяє майбутнім психологам підвищувати свою стресостійкість та ефективно справлятися з професійними викликами. Рівень стресостійкості у майбутніх практичних психологів залежить від комплексного впливу особистісних, соціальних, професійних, тренувальних та організаційних факторів. Ефективне керівництво цими факторами може сприяти підвищенню стресостійкості та успішності в роботі практичного психолога.

Список використаних джерел

1. Бенеш Г. Психологія : dtv-Atlas. Київ : Знання-Прес, 2007. 510 с.
2. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій). (Автореф. дис. канд. психол. наук). Одеса. 2007.
3. Гаврілець І.Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : Навч. посібн. Київ : ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.
4. Іванова С.П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. Освіта та суспільство. 2009. №6. С. 37–45.
5. Коропецька О.М. Особистісний потенціал як основа самореалізації професіонала. Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум, 2011. Вип. 26. 400 с.
6. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки. 2019. №7. С. 98–117.
7. Маклаков А.Г. Особистісний адаптаційний потенціал: його мобілізація та прогнозування в екстремальних умовах. Психологічний журнал. 2001. №1. С. 57–63.
8. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
9. Пілецький В.С. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2014. №19. С. 185–193.
10. Плужник Я.А. Соціально-психологічні детермінанти організаційно-управлінських стресів. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Луганськ. 2011.

Мельник Наталія Миколаївна,
студентка спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕНЕДЖЕРІВ ПО РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ

Актуальність дослідження. В даний час ефективна діяльність системи обслуговування в нашій країні є запорукою стабільності фінансової системи продаж фармацевтичних компаній України, що, в свою чергу, позитивно впливає на суспільство в цілому. Зміст професійної діяльності менеджерів має забезпечувати досягнення основної мети – професійне надання послуг з консультації та продажу та поліпшення взаємодії з клієнтами. При цьому сама професійна діяльність впливає на особистість і в цілому на життя менеджера, що і визначає, в кінцевому підсумку, ефективність його діяльності.

Сьогодні питання емоційного вигорання набуває актуальності через економічні негаразди, війни, недовіру до влади, зростаюче безробіття, стреси на роботі – все це впливає на фізичний та психічний стан, що призводить до хронічної втоми, розчарування,

невдоволення та відсторонення працівників від ефективного виконання своїх обов'язків. Найбільш схильними до емоційного вигорання є представники типу професій «людина – людина».

Інтенсивний соціальний, економічний і культурний розвиток сучасного українського суспільства істотно підвищує вимоги, що висуваються до професій типу «людина – людина», діяльність яких спрямована на постійну комунікативну активність. Діяльність менеджерів по роботі з клієнтами через перенасиченість її стресогенними факторами вимагає від фахівця потужних резервів самовпорядкування і саме тому, як свідчить низка наукових досліджень (Л.І. Даниленко, Л.М. Карамушка, В.О. Орел, О.С. Старченкова, Т.В. Форманюк, А.В. Фурман, О.Я. Чебикін, В. М. Ямницький, С. Maslach, W. Schaufeli та ін.), вона належить до найбільш напружених в емоційному плані видів праці. Одним із негативних наслідків довготривалого професійного стресу є синдром емоційного вигорання.

Емоційне вигорання лікарів, вчителів та топ-менеджерів досліджується на науковому рівні, але щодо вивчення особливостей емоційного вигорання рядових менеджерів по роботі з клієнтами досліджень не так багато. Саме тому, важливо вивчати та досліджувати особливості емоційного вигорання працівників менеджерів з метою профілактики та корекції ускладнених станів.

Метою статті є теоретично дослідити особливості прояву синдрому емоційного вигорання у менеджерів по роботі з клієнтами.

Виклад основного матеріалу. Всесвітня організація охорони здоров'я назвала професійне вигорання хворобою XXI століття, тому що цей вид спостерігається в будь-якій професії світу досягаючи розмірів глобальної епідемії. Варто наголосити, що він, навіть, був включений до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10), у класифікаційну рубрику «Проблеми, пов'язані з труднощами подолання життєвих ускладнень, труднощами управління власним життям», під номером Z 73.0 [8].

Експерти зазначають, що людина, уражена синдромом, відчуває стійке небажання йти на роботу, що супроводжується депресією, порушенням сну, пам'яті та уваги, зниженням активності, втратою інтересу до повсякденної діяльності, відчуттям її безглуздя, бажанням уникнути виконання своїх обов'язків. Знижується інтерес не тільки до професії, але і до самого життя в цілому.

За даними Американського інституту стресу, робочий стрес і наступне вигорання призводять до таких негативних явищ, як плинність кадрів, абсентеїзм, зниження продуктивності [8]. Підтвердження цього наводить дослідник В.Є. Орел, який стверджує: «Існують дані, що професіонали з вираженими ознаками вигорання настільки знижують ефективність своєї діяльності, що це впливає на втрати до 50% свого заробітку» [3].

Під терміном «вигорання» розуміється явище, що характеризується стійкістю, наростанням негативних емоцій і, перш за все, емоційного виснаження, а також появою у людини дисфункціональних установок щодо своєї роботи, втратою мотивації. Основними симптомами цього негативного феномена прийнято вважати емоційну виснаженість, деперсоналізацію (цинізм) і редукацію професійних досягнень (відчуття своєї неуспішності). Як науковий феномен синдром вигорання почали досліджувати з 60-70-х рр. XX століття.

Швидкість і характер розвитку синдрому вигорання залежить від особистісних і організаційних факторів стресу. Залежно від обсягу тієї чи іншої складової процесу, відрізнятиметься і динаміка розвитку синдрому. Професійне вигорання є негативним явищем, яке завжди послаблює професійну діяльність людини. Виникнення стресу зумовлює не тільки мінливість навколишнього середовища, а й індивідуально-психологічні особливості [1]. Професійний стрес впливає на загальну стабільність організації та на рівень її «людських ресурсів».

Особливості синдрому емоційного вигорання є перенасиченість стресовими факторами і завданнями: надмірна відповідальність, підвищена емоційна напруженість, недостатня оцінка соціумом тощо. Одним із найважчих наслідків довготривалого професійного стресу є синдром професійного вигорання [1].

Розглянемо зовнішні чинники в розрізі діяльності співробітників по роботі з клієнтами, які сприяють виникненню емоційного вигорання [3].

До зовнішніх факторів, що провокують «вигорання», В. Бойко відносить наступні:

– Хронічна напружена психоемоційна діяльність. Професіоналу, який працює з людьми, необхідно постійно підкріплювати емоціями різні аспекти спілкування, активно ставити собі завдання та вирішувати проблеми, уважно сприймати, запам'ятовувати і швидко інтерпретувати візуальну, звукову і письмову інформацію, швидко аналізувати альтернативи і приймати рішення [3]. Всім цим займається менеджер по роботі з клієнтами. Спілкування з клієнтами в його діяльності включає в себе навчання (фінансова неграмотність населення збільшує даний процес), терпіння, роз'яснення, рішення будь-яких фінансових проблем клієнта, пов'язаних з продажем або покупкою (наприклад, затримка в проведенні платежів, зміна процентних ставок по кредитах, наявність або не наявність товару, його затримка у доставці та інше), при цьому постійний шум з боку комп'ютерної техніки, шум з боку інших клієнтів, співробітників (опен-спейс замість кабінетної системи) тощо.

– Дестабілізуюча організація діяльності. Основні її ознаки: «бюрократія», розпливчата інформація, погане структурування та планування трудової діяльності, незручне обладнання робочого місця і т.д. При цьому слід враховувати, що дестабілізуюча обстановка викликає ефект «мультиплікатора»: спочатку позначається на самому професіоналі, потім на клієнті, а потім на їх взаємовідносинах. В центрах по роботі з клієнтами в даний момент усі вище перелічені аспекти присутні – недолік інформації від вищого керівництва, і інші ознаки дестабілізації.

– Підвищена відповідальність за виконувані функції і операції. Представники масових професій, як правило працюють, в режимі зовнішнього і внутрішнього контролю. Процесуальний зміст діяльності менеджерів по роботі з клієнтами (фронт-офіс) полягає в тому, що потрібно постійно підтримувати зв'язок з суб'єктом, з яким здійснюється спільна діяльність та перебувати в його стані. На всіх, хто працює з людьми і відповідально ставиться до своїх обов'язків, лежить моральна і юридична відповідальність за благополуччя ввірених ділових партнерів – клієнтів [3].

В даних ситуаціях варто враховувати й інші чинники (соціальні, економічні, житлово-побутові, сімейні), що призводять до настання сумних подій (хвороби, смерть), але напряду існує залежність здоров'я і емоційного вигорання людини.

Робота з клієнтами передбачає, що майже щодня співробітник може зіткнутися з клієнтом, який може довести до нервового зриву. І зовсім мимоволі включається режим економії емоцій з метою захисту. Але емоційна відстороненість може бути використана не в потрібний час і не для того клієнта, і тоді відбувається відсторонення від потреб і вимог цілком нормального партнера. Що може послужити підґрунтям для конфлікту – емоційне вигорання проявиться своєю дисфункціональною стороною [2].

До внутрішніх факторів, що обумовлюють емоційне вигорання, відносяться [3]:

- схильність до емоційної ригідності;
- інтенсивна інтеріоризація обставин професійної діяльності;
- слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності;
- моральні дефекти і дезорієнтація особистості.

Поширеність вигорання («епідемія»), кількість професіоналів, схильних до цього синдрому, наводяться дослідниками як вагомий аргумент того, що вигорання більшою мірою залежить від організаційних чинників (умов праці працівника, від стану системи управління, якості контролю в компанії та ін.), ніж від індивідуальних [6].

Вплив організаційної культури на вигорання можна зрозуміти через функції, які вона виконує. В.А. Співак виділяє наступні функції організаційної культури:

- відтворення і продукування нових цінностей;
- оціночно-нормативна, яка регламентує і регулює;
- пізнавальна;
- змістотворна;

- комунікаційна;
- збереження та накопичення досвіду;
- рекреативна [3].

Організаційна культура вносить ясність в очікування членів колективу, створює відчуття причетності до організації, допомагає впоратися з нестабільністю і невизначеністю через інтерпретацію того, що відбувається в організації і встановлення орієнтирів поведінки.

В контексті проблеми синдрому вигорання дослідників цікавить зв'язок компонентів вигорання з характеристиками, типами організаційної культури. Дослідники Н.В. Майсак, Г.А. Нечаєва виявили негативні кореляційні зв'язки між індексом психічного вигорання і такими параметрами культури організації, як «управління» і «мотивація», досліджуючи фактори професійного стресу державних службовців [2].

Автор Ю.А. Піонтовська вказує, що факторами емоційного вигорання менеджерів є багатоплановість видів діяльності. Менеджерам, крім роботи з клієнтами, потрібно виконувати значну кількість паперової роботи, роботу з готівкою або безготівковим розрахунком. Такі навантаження вимагають значної концентрації уваги, швидкості реагування, розподілу і переключення уваги. Зазвичай всі ці види діяльності доводиться виконувати одночасно, оскільки, затягування часу консультації є одним з показників неякісного обслуговування та негативу від клієнтів [12].

Тривала робота за комп'ютером викликає негативний вплив на самопочуття людини, (більш в спині, погіршення зору). Робота комп'ютерів і принтерів створює постійний шумовий фон, що ускладнює можливість концентрації уваги [12].

Додатковими стресовими факторами є постійні зміни внутрішньої нормативної бази, проведення тестувань, навчань і співбесід з метою підвищення кваліфікації. Крім того, необхідно підтримувати зоровий або слуховий контакт з клієнтами, здійснювати обслуговування, відповідно до стандартів обслуговування, отримати рекомендацію, зробити так, щоб клієнт подякував за якісне обслуговування і регулювати конфліктні ситуації [12].

За даними Н.В. Самоукіної, більшість менеджерів по роботі з клієнтами скаржаться на головні болі, різке підвищення або зниження кров'яного тиску, болісні відчуття в ділянці серця. Невмотивована дратівливість проявляється в агресивності, або навпаки, мовчазності і заглибленості в себе [13]. Як вказує Н.В. Самоукіна, відносно високий рівень фінансового забезпечення працівника не компенсує негативного впливу хронічного стресу на його життя і роботу [13].

Відповідно до досліджень Н.Є. Водоп'янової і Е.С. Старченкової працівники зі стажем роботи до шести років переживають вигорання не менше, ніж їх колеги, які працюють з клієнтами зі стажем більше шести років. Вигорання погіршує ефективність роботи працівника з клієнтами, знижує якість обслуговування, що призводить до втрати клієнтів і, в подальшому, падіння доходів банку [6].

Дослідження проявів емоційного вигорання у менеджерів І.І. Галецької показало, що найбільш вираженими симптомами вигорання є зменшення професійних обов'язків, вибіркове емоційне реагування на різні ситуації та, як захист, емоційна відстороненість [1].

З віком працівника і збільшенням його стажу професійної діяльності відповідно збільшуються рівень тривоги і депресії, включається економія емоцій, звужується коло професійних обов'язків, з'являється незадоволеність професією. Для чоловіків більш характерно відчуття «загнаності в клітку», у жінок цей симптом виражений менше. Але спостерігаються більш високі рівні вираженості тривоги і депресії, економії емоцій, а також психосоматичні та психофізіологічні порушення [1].

Для осіб з високим рівнем вигорання характерні велика емоційність, переважання слухового сприйняття і високі показники заглибленості в себе. Вигорання інтенсивніше у тих працівників, які більш пасивні, в яких відсутнє бажання розумової діяльності та які мають низький рівень тону [8].

Таким чином, бачимо, що існують зовнішні і внутрішні фактори, що «провокують» вигорання. Також, вчені виявили значущі позитивні зв'язки між рівнями вигорання

керівників і їх співробітників. До організаційних чинників, що знижують вигорання персоналу, відносять: демократичний стиль керівництва; підтримка з боку керівництва; чіткі, ясні, структуровані вимоги і очікування, залучення персоналу в прийняття рішень щодо їх роботи.

Висновки. Під терміном «вигорання» розуміється явище, що характеризується стійкістю, наростанням негативних емоцій і, перш за все, емоційного виснаження, а також появою у людини дисфункціональних установок щодо своєї роботи, втратою мотивації. Основними симптомами цього негативного феномена прийнято вважати емоційну виснаженість, деперсоналізацію (цинізм) і редукцію професійних досягнень (відчуття своєї неспішності).

В явищі вигорання негативна сторона синдрому проявляється в його наслідках, які впливають на виконання працівником своїх посадових обов'язків, а також на відносини з колегами та іншими людьми.

До типових симптомів емоційного вигорання пов'язаного зі стресом належать:

– фізичні (втома, втомлюваність, виснаження, безсоння, запаморочення, розлади травлення, біль у серці, тремтіння, артеріальна гіпертензія, утруднене дихання, коливання ваги, скарги на погане самопочуття загалом та інші);

– емоційні (нестача емоцій, не емоційність, песимізм, цинізм, черствість у роботі та особистому житті, байдужість, фрустрація, відчуття нікчемності, агресивність, дратівливість, тривога, безнадійність, посилення ірраціонального неспокою, нездатність зосередитись, депресія, почуття провини, втрата ідеалів, надій чи професійних перспектив, збільшення деперсоналізації своєї чи інших);

– поведінкові (постійне бажання зробити перерву, відпочити, запізнення, байдужість до їжі, відсутність фізичних навантажень);

– інтелектуальні (зниження інтересу до нових теорій, ідей, альтернативних підходів у роботі, байдужість до новинок, нововведень, відмова в участі в розвиваючих експериментах, формальне виконання роботи);

– соціальні (низька соціальна активність, зниження інтересу до захоплень, сфери дозвілля, обмеження соціальних контактів, відчуття ізоляції, недостатньої підтримки з боку сім'ї, друзів, колег, нерозуміння оточуючими).

До внутрішніх факторів, що обумовлюють емоційне вигорання, відносяться: схильність до емоційної ригідності, інтенсивна інтеріоризація обставин професійної діяльності, слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності, моральні дефекти і дезорієнтація особистості.

Факторами емоційного вигорання менеджерів є багатоплановість видів діяльності. Менеджерам, крім роботи з клієнтами, потрібно виконувати значну кількість паперової роботи, роботу з готівкою або безготівковим розрахунком. Такі навантаження вимагають значної концентрації уваги, швидкості реагування, розподілу і переключення уваги. Зазвичай всі ці види діяльності доводиться виконувати одночасно, оскільки, затягування часу консультації є одним з показників неякісного обслуговування та негативу від клієнтів.

Список використаних джерел

1. Мазаракі А.А. Підприємництво: психологічні, організаційні та економічні аспекти : навч. посіб. С.Д. Максименко, А.А. Мазаракі, Л.П. Кулаковська, Т.Ю. Кулаковський. К. : Київ. нац. торг.-екон. Ун-т, 2012. 720 с.

2. Маляр-Газда Н.М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодення. Науково-практичний журнал для педіатрів та лікарів загальної практики – сімейної медицини. 2015. №3(29). С. 27–31.

3. Матвієнко О., Пересадин О., Андросов Є. Культура здоров'я персоналу та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання. Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні : матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (12–13 квітня 2007 р.). Мелітополь, 2007. С. 30–37.

4. Морочило Н.М. Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету. Вісник студентського наукового товариства ДонНУ ім. В. Стуса. 2020. №12. Т.1. С. 237–241.

5. Поліванова О.Є. Особливості професійної деформації банківських працівників. Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія». 2012. №1009. С. 230–232.

6. Процик І.С., Романська О.Б. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання. Емоційне вигорання працівників як гальмівний чинник розвитку підприємства в умовах розширення міжнародних економічних відносин. Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення і проблеми розвитку. 2021. №2(6). С. 99–105.

7. Паламар Б.І., Грузєва Т.С., Паламар С.П., та ін. Ризик формування синдрому емоційного вигорання у студентів з точки зору громадського здоров'я. Клінічна та профілактична медицина. 2020. №3(12). С. 12–18.

8. Сіцінська М. Поняття емоційного та професійного «вигорання» на державній службі. Національна академія державного управління при Президентові 60 України. 2009. С. 3–8.

9. Хаврова К.С., Когтев Є.О. Оцінка стану емоційного вигорання працівників сфери обслуговування. The scientific heritage. 2022. №83. С. 40–42.

10. Шевчук В.В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційного вигорання». Габітус. 2020. №17. С. 123–130.

Михайленко Наталія Володимирівна,

практичний психолог
комунального закладу Сумської обласної ради
«Лебединський фаховий медичний коледж
імені професора М.І. Ситенка»

ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА ТРЕНІНГОВОГО ЗАНЯТТЯ «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СПІЛКУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО МЕДИЧНОГО ПРАЦІВНИКА З ПАЦІЄНТАМИ»

Актуальність дослідження. Специфіка професійної діяльності медика, як професії типу «людина – людина» передбачає постійне спілкування з людьми. Поведінка медичного працівника, кожне слово, сказане ним, суттєво впливає на стан пацієнта, а іноді визначає і результат лікування.

Прогрес у галузі медицини вимагає від сучасного фахівця оволодіння спеціальними знаннями, зокрема, психолого-педагогічними. Без знання психології, без вміння ефективно спілкуватися з пацієнтами його родичами, зі своїми колегами, без розуміння тих змін, які накладає хвороба на психіку пацієнта, без розвитку особистих професійно значущих якостей, без морально – етичного підґрунтя не буде справжнього професіонала своєї справи. Уміння спілкуватися з пацієнтами потребує високого рівня комунікативної компетентності, від якої невід'ємно залежить оцінка медика, як спеціаліста.

Працюючи над даною проблемою, було розроблено програму: «Формування навичок ефективного спілкування майбутнього медичного працівника з пацієнтами». У статті до Вашої уваги представлено одне із занять даної програми.

Мета статті – розкрити зміст і структуру тренінгового заняття щодо розвитку комунікативних здібностей у студентів медичних закладів.

Виклад основного матеріалу. На основі аналізу літератури та досвіду роботи, нами було розроблено тренінгове заняття на тему «Психологічні основи спілкування майбутнього медичного працівника з пацієнтами».

Мета заняття – ознайомити студентів з поняттям «спілкування», створити умови для розкриття учасниками свого досвіду спілкування, підвищити рівень соціально-комунікативної активності, розвивати навички ефективного спілкування та розвивати комунікативну компетентність студентів-медиків.

Очікувані результати: підвищення рівня комунікативних здібностей студентів-медиків.

Учасники: студенти 10-12 осіб.

Тривалість: 1 год 30 хв.

Матеріали: презентація, фломастери, маркери, олівці, ручки, папір А3, А4, невеликі картки з зображенням тварин.

Хід заняття

Вступна частина

Озвучення теми та мети заняття (2 хв)

Мета: формування очікувань учасників від заняття, спрямування уваги учасників.

Сьогодні ми з'ясуємо, що таке «спілкування», розглянемо роль спілкування у професійній діяльності медичного працівника, будемо вчитися розуміти людей по міміці, жестах, все це необхідно знати майбутньому медичному працівнику, щоб розуміти хворого, вміти знайти до нього підхід.

Адже ще Гіпократ говорив: «Важливіше знати кого ти лікуєш ніж, що ти лікуєш». «Медицина часто утішає, деколи полегшує, рідко зцілює». У цьому утішанні глибокий медико-психологічний зміст.

Вправа «Мої очікування» (5 хв)

Мета: виявити сподівання учасників від роботи в групі й одержати зворотній зв'язок.

Учасники пишуть на стікерах свої очікування від заняття та прикріплюють їх на плакаті.

Правила роботи групи (5 хв)

Мета: визначити правила для продуктивної роботи під час заняття, створити сприятливий психологічний клімат для активної роботи.

Учасники озвучують правила за якими вони хотіли б працювати на цьому занятті, правила обговорюються, психолог фіксує їх на ватмані.

- Поважати думку інших;

- Бути активним;

- Говорити від себе, від свого імені («Я думаю», «Я вважаю»).

- «Тут і зараз».

- Доброзичливість.

Правила записуються на ватмані і залишаються до кінця заняття на видному місці.

Мозковий штурм «Спілкування це...» (10 хв)

Мета: з'ясувати, що спілкування означає для кожного з учасників.

Учасникам пропонується відповісти, що для них є «спілкування».

Усі відповіді учасників записуються на ватмані. Після цього тренер узагальнює їх разом з підлітками. В ході мозкового штурму учасники можуть висловитися записуються усі висловлювання учасників.

Інформаційне повідомлення «Особливості спілкування» (2 хв)

Мета: підвести учасників до розуміння, що таке спілкування.

Спілкування – це процес взаємодії двох або більше людей на основі передачі певної інформації один одному. Для того, щоб спілкування було ефективним, потрібно не тільки вміти говорити, а й слухати. В спілкуванні важливі міміка, жести, поза. Спілкування включає в себе три сторони:

- комунікативну – це обмін інформацією, думками, почуттями між людьми;

- перцептивну – сприйняття співбесідниками один одного під час спілкування, встановлення між ними взаєморозуміння;

- інтерактивну – організація взаємодії між людьми, узгодження спільних дій, розподіл між ними функцій та обов'язків, взаємовплив на співбесідників.

Як на вашу думку, яке це «ефективне спілкування»?

Які якості і особисті риси важливі для «ефективного спілкування»?

Вправа «Якості та особисті риси важливі для ефективного спілкування» (20 хв)

Мета: з'ясувати уявлення учасників про важливі якості та риси особистості, необхідні для ефективного спілкування.

Хід вправи:

Кожному учасникові пропонується протягом 5 хв. самостійно скласти і записати список якостей, особистих рис людини, які, на його думку, необхідні для ефективного спілкування. Після цього проводиться дискусія, метою якої є узагальнений список якостей (записується на плакаті). Кожний учасник групи може висловити свою думку, наводячи аргументи та приклади.

Коли роботу над плакатом «Якості та особисті риси, важливі для ефективного спілкування», буде завершено, тренер пропонує обговорити, наскільки список, складений кожним учасником індивідуально, відрізняється від загального та наскільки він важливий для професійної діяльності майбутнього медичного працівника.

– Які засоби спілкування ви знаєте?

Інформаційне повідомлення «Засоби спілкування» (5 хв)

Мета: ознайомити учасників з засобами спілкування.

Всі засоби спілкування поділяються на вербальні (мовні) та невербальні (жести, міміка, пантоміміка).

Мова – це система звукових сигналів, письмових знаків та символів, з допомогою яких людина отримує, переробляє, зберігає та передає інформацію.

Мовлення – це конкретне використання мови для висловлення думок, почуттів, настроїв.

Мовлення – це психічне явище. Мовлення в науковій літературі розділяють на усне та письмове. За стилем виділяють побутове, художнє, ділове та наукове мовлення. Побутовий стиль мовлення притаманний повсякденному спілкуванню; художній – застосовується в літературних творах (проза, поезія тощо); діловий стиль мовлення притаманний офіційному спілкуванню (наприклад, доповіді, документи тощо); науковий – характерний для різних наукових праць.

Вербальне спілкування завжди супроводжується невербальним. У багатьох випадках невербальне спілкування може нести значно більше змістовне навантаження, ніж вербальне.

Невербальне спілкування представлене не лише використанням жестів, міміки, пантоміміки, а й просторово-часовою характеристикою організації спілкування.

Ще однією важливою частиною спілкування є візуальний контакт, оскільки саме погляди можуть сказати набагато більше ніж слова. Візуальний контакт допомагає регулювати розмову.

Психологічні дослідження показують, що до 40% інформації несуть жести та міміка. Жестикуляція включає в себе всі жести рук («мова рук»). До міміки відносяться всі зміни, які можна спостерігати на обличчі людини, при чому мається на увазі не тільки риси обличчя, контакт очей та спрямування погляду, а й психосоматичні процеси (наприклад, почервоніння). Врахування всіх факторів невербального спілкування надзвичайно важливе у вашому професійному спілкуванні. Іноді саме жести, міміка можуть дати значну інформацію про співрозмовника.

Вправа: «Знайди свою групу» (5 хв)

Мета: об'єднати учасників у підгрупи за допомогою невербального спілкування.

Тренер роздає картки з назвами тварин і просить прочитати ці назви подумки. Завдання учасників об'єднатися у групи, але при цьому не можна говорити (можна користуватися лише характерними рухами цих тварин).

Коли учасники об'єдналися, потрібно лишатися поруч і не перемовлятися, поки всі інші теж не знайдуть свою підгрупу. Коли усі об'єдналися, тренер дає завдання для кожної підгрупи. Придумати якомога більше способів невербального спілкування і пояснити, що вони означають.

– Як трактувати невербальну поведінку?

– Які невербальні засоби допомагають вам у спілкуванні і в яких випадках?

Отже, процес спілкування є надзвичайно складним явищем, який включає не тільки власне вербальний елемент, а й не менш важливе невербальне спілкування, яке досить часто несе в собі більш значуще змістовне навантаження та істотно впливає на весь процес спілкування.

Інформаційне повідомлення: «Дистанція у спілкуванні» (3 хв)

Надзвичайно важливим при спілкуванні є міжособистісний простір (дистанція спілкування). Дистанція спілкування залежить від багатьох чинників: від спрямування спілкування, від різних характеристик суб'єктів спілкування (їх близькості, віку, соціального статусу, психологічних особливостей, національних звичаїв тощо).

За даними американських психологів дистанція між партнерами залежить від виду взаємодії може бути такою:

- інтимна дистанція (відповідає інтимним стосункам) – до 0,5 м;

- міжособистісна дистанція (при бесідах, спілкуванні з друзями) – 0,5–1,2 м;

- соціальна дистанція (притаманна неформальним соціальним та діловим стосункам) – 1,2–3,7 м;

- публічна дистанція – 3–7 м і більше.

При будь-якому спілкуванні правильно обрана дистанція істотно впливає на його здійснення.

Вправа «Зверху, знизу, нарівні» (3 хв)

Мета: представити інформацію про рівні спілкування та визначити найефективніший з них.

Пропоную розрахуватися на 1-ші, 2-гі номери і утворити пари. Дається наступна інструкція: 1-ші номери сидять, 2-гі стоять, поспілкуватися 1 хвилину потім – 2-гі сидять 1-ші стоять поспілкуватися 1 хвилину. Потім поспілкуватися сидячи повернувшись обличчям один до одного.

Обговорення: в якому положенні спілкуватися було найкомфортніше?

Вправа «Ситуація» (20 хв)

Мета: створити умови для розкриття учасниками свого досвіду спілкування, розвиток навичок ефективного спілкування.

Учасникам пропонується придумати ситуації, які можуть виникнути в їх професійному житті і поспілкуватися, враховуючи набуті під час заняття знання.

Вправа «Повернення до очікувань» (5 хв)

Мета: забезпечити зворотній зв'язок щодо основних моментів вивченого матеріалу.

Пропоную проаналізувати чи справдилися очікування від сьогоднішнього заняття.

Вправа «Найщиріші побажання» (5 хв)

Мета: створити позитивний настрій під час завершення заняття.

Спробуйте висловити найщиріші побажання учасникам тренінгу за допомогою невербальних засобів спілкування.

Висновки. Розвиток комунікативних здібностей для студента – медика є однією з тих навичок, від якої залежить не лише успішність оволодіння професійною діяльністю, посилення продуктивності в роботі, а й самореалізація медика як особистості. Саме тому дуже важливо формувати у студентів комунікативні компетентності ще в процесі навчання в коледжі.

Список використаних джерел

1. Андрейчук І. Корекційно-розвивальна програма спілкування для підлітків. Психолог. Шкільний світ. 2007. №25–27. С. 12–32.

2. Бондарь О. Тренінг міжособистісної взаємодії старшокласників. Психолог. 2015. №3. С. 1–19.
3. Матузаєва Н.О. Психологічні та етико-деонтологічні аспекти підготовки медичної сестри до спілкування з пацієнтом. Магістр медсестринства. 2015. №2. С. 34.
4. Тригук О. Розвиток комунікативної компетентності: корекційна програма для підлітків. Психолог. 2011. №2. С. 1–24.
5. Чабан О.С. Основи загальної та медичної психології. Тернопіль : «Укрмедкнига». 2003. 245 с.

Нижегородцева Тетяна Анатоліївна,
студентка спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ОСОБЛИВОСТІ ЕМПАТІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ

Актуальність дослідження. Актуальність проблеми емпатії в контексті міжособистісних стосунків у період воєнних дій набуває особливої ваги, зважаючи на те, що саме здатності до співпереживання почуттів інших, їх розуміння, зумовлює якість таких стосунків, визначає поняття дружби, симпатії, сумісності, згуртованості, пронизує всі сторони людського життя. Емпатія є провідною соціальною емоцією і в найзагальнішому вигляді визначається як здатність індивіда емоційно реагувати на переживання інших людей. Вона передбачає суб'єктивне сприйняття іншої людини, проникнення в її внутрішній світ, розуміння її переживань, думок та почуттів. Людина, що володіє емпатією, більше схильна надати допомогу, менш агресивна, виявляє високий рівень гуманізму, може виявити і пізнати індивідуальність іншого і тим самим знайти способи впливу на нього.

Мета дослідження – проаналізувати особливості емпатії як психологічного феномену.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психології будь-який прояв емоційної активності людини, що по суті є співпереживанням, співчуттям, внутрішнім сприйняттям, розглядається в рамках єдиної проблеми емпатії.

Емпатію прийнято пояснювати або як здатність людини розуміти світ переживань іншого або як здатність брати участь в емоційному житті іншого. Як правило, об'єктом емпатії розглядається інша людина, але в ряді досліджень як об'єкт емпатії виступає нейтральний предмет, природа або образ мистецтва. Поняття емпатії відносять і до суто рефлексивних (усвідомлюваних) процесів розуміння, і до явищ чуттєвого пізнання, а іноді виявляють в емпатії ознаки і того, й іншого [1; 3].

Поняття «емпатія» було введено в психологію в 1903 році Тітчером для позначення процесу отримання враження. Якщо вона означає співучасть у переживаннях іншого (*syn + pathos* – відчувати «с»), то емпатія має на увазі спрямованість на внутрішній світ іншої людини (*en + pathos* – відчувати «в»).

Проблема емпатії в зарубіжній психологічній літературі розглядається насамперед з погляду розуміння її як переживання певної емоційної модальності, пов'язаного з мотивами поведінки і діяльності. У джерел аналізу цього явища стоять такі дослідники як А. Бен, Т. Ліппс, У. Мак-Дугалла, Г. Олпорт, Г. Райк, К. Роджерс, Е. Фромм і ін.

На основі аналізу вітчизняної наукової літератури по проблемі емпатії визначені основні положення у її вивченні: емпатія входить у структуру таких складних психічних явищ, як любов (у її різних формах і проявах) і альтруїзм; емпатія за своєю природою є рефлекторною емоційною реакцією [3;4].

Розробки вітчизняних психологів І.Д. Беха, О.І. Кульчицької та ін. наголошують, що здатність до емпатії підвладна якісним віковим змінам і знаходиться в прямій залежності від попереднього емоційного досвіду суб'єкта.

Відчуття іншої людини ґрунтується на бажанні виявити в ній власні занепокоєння. Спостерігаючи міміку чужої особи, суб'єкт наслідує її інстинктивно, наслідування міміки викликає відповідне їй почуття, вже знайоме суб'єкту. Відбувається «відчуття афекту». Таким чином, будь-який акт пізнання (включаючи об'єкти природи, мистецтва) зводиться до самопізнання через об'єктивацію свого «Я».

Сучасними дослідниками емпатія сприймається водночас як емоційне явище, і як процес розуміння, відчуття думок і переживань оточуючих. Найбільш поширеним є інтерпретація емпатії Шибутані як розуміння афективних орієнтацій іншого, співучасть у його переживаннях [2; 3].

Проте психологами Даймондом і Бронфенбреннером, емпатія досліджувалась як процес розуміння, вони звертали увагу на зв'язок цього процесу з емоційними сторонами особистості. У їхньому трактуванні емпатія – це соціальний інсайт, тобто здатність індивіда розпізнавати думки та почуття іншої людини.

Існують різні критерії виділення видів та форм емпатії [3]. Як приклади таких критеріїв можна назвати: модальність провідного компонента у структурі емпатії. Відповідно до цього критерію розрізняють емоційну, когнітивну та поведінкову емпатію. Розглядають емоційну емпатію, засновану на механізмах проекції та наслідування моторних та афективних реакцій іншої людини; когнітивну емпатію, що базується на інтелектуальних процесах (порівняння, аналогія і т.п.), і предикативну емпатію, що виявляється як здатність людини передбачати афективні реакції іншого у конкретних ситуаціях.

У свою чергу, емоційна – ділиться на емпатію як співпереживання, емпатію як співчуття.

Співчуття розглядається як переживання власних емоційних станів у зв'язку з почуттями іншої людини. Співпереживання – це переживання тих самих станів емоційних, що відчуває інший через ототожнення з ним. Емпатія співчуття починає інтенсивно розвиватися лише у підлітковому віці. Вона повною мірою характеризує міжособистісну ідентифікацію, яка є не тільки уявною (сприймається та розуміється) та чуттєвою (співпереживається), але й дієвою. На цьому рівні емпатії виявляються реальні дії та поведінкові акти з надання допомоги та підтримки партнеру зі спілкування (іноді такий стиль поведінки називають допомагаючим).

Прикладом співпереживання може бути переживання підлітком хвилювання за друга, який відповідає на іспиті, під час очікування своєї черги. Підліток може співчувати старій людині, відчувати щодо нього почуття жалості, хоча його переживання безпосередньо не є йому близькими. При співчутті суб'єкт переживає без співвіднесення з собою, тоді як при співпереживанні суб'єкт переживає почуття іншого як би за себе, оскільки вони мали місце в минулому досвіді суб'єкта, або якщо вони пов'язані з передбаченням їм подібної можливості собі, особливо у найближчому майбутньому [1; 3].

Когнітивна емпатія розглядається як здатність індивіда передбачати задум іншого. В основі ієрархічної структурно-динамічної моделі лежить когнітивна емпатія, що виявляється вигляді розуміння індивідом психічного стану іншої людини без зміни свого власного стану.

Цей вид емпатії полягає в готовності однієї людини прийняти думку іншої людини, тоді як емоційна емпатія пов'язана з готовністю відгукнутися на суто емоційному рівні. Іноді когнітивну емпатію характеризують як емпатію пізнавальну цей вид емпатії було досліджено Р. Даймондом.

Різні трактування емпатії як когнітивного та емоційного явищ значною мірою пояснюються тим, що і процес розуміння, і емпатія пов'язані з окремими сторонами пізнання. Обидва ці процеси є не лише різними способами пізнання внутрішнього світу людини, а й мають різну структуру і функцію у поведінці. Якщо розуміння – це процес

інтелектуального аналізу індивідом поведінки іншої людини, то емпатія – це процес емоційної співучасті у переживаннях інших людей.

За глибиною протікання виокремлюють емоційну і оціночну емпатію. Виокремлюють оціночну емпатію як здатність одного оцінювати свої дії, висловлювання чи особисті якості з позиції іншого. На відміну від емоційної, оцінна емпатія відноситься до різновиду «розуміє», хоча має етичну забарвленість. Науковці розглядають також як критерій генезис емпатії. На основі цього критерію виділяють глобальну, егоцентричну та просоціальну емпатію.

За критерієм диспозиційності емпатії виділяють особистісну та ситуативну емпатію. Критерій рівня розвитку емпатії дозволяє розглядати елементарно-рефлекторні та особистісні форми емпатії. Зарубіжні дослідники Кіф і Баррет-Леннард включили до своїх моделей емпатії фазу вираження, передачі розуміння доступною мовою, вербально чи не вербально.

М.А. Пономарьова пропонує розглядати короткочасну та довготривалу емпатію. Короткочасна – розрахована обмеженим контактом з іншими людьми у спілкуванні, у якому людина постає в позицію іншого. Довготривала емпатія протікає протягом тривалого часу і вимагає більш тісного спілкування з іншою людиною [3].

На думку дослідників, джерелом емпатії є подвійне протиріччя в емоційному світі людини між власними переживаннями та сприйнятими переживаннями іншої особи.

Розглянемо структуру емпатії, яка складається з трьох компонентів: емоційного, когнітивного та поведінкового. Кожен із компонентів має свої показники сформованості. Вони визначають прояв емпатії на різних рівнях її розвитку.

При вивченні змістовної сторони емпатії вчені акцентують увагу на різних аспектах її формування: емпатія розглядається як якість особистості і як процес; досліджуються рівні розвитку емпатії; вивчаються етапи її становлення; визначаються фактори емпатійного процесу.

Емпатія – це моральна якість, яка розвивається в залежності від рівня розвитку особистості, її здатності розуміти стан іншого, емпатія тісно пов'язана з психологічними новоутвореннями та соціогенними потребами людини і існує в двох основних формах свого прояву: пасивного споглядання (співчуття) і активної дії (співпереживання) [4].

Таким чином, в психології відсутній єдиний підхід до визначення емпатії як явища і виокремленні видів емпатії. Як спільний елемент, який об'єднує дослідників, визнається розгляд емпатії як ідентифікації з іншим, яка допомагає зрозуміти іншого.

Висновки. Емпатія – це соціально-психологічна властивість особистості, яка розглядається як сукупність соціально-психологічних здібностей індивіда. До таких здібностей відносять: здатність емоційно реагувати на переживання іншого; здатність розпізнавати емоційні стани іншого і подумки переносити себе в думки, почуття та дії іншого; здатність використовувати способи взаємодії, що полегшують страждання іншої людини. Важливо підкреслити, що емпатія може бути спрямована як на самого себе, так і на іншу людину.

Подальші наукові пошуки будуть спрямовані на вікові особливості емпатії і шляхи її розвитку.

Список використаних джерел

1. Алексеєнко Т.Ф. Соціалізація особистості: можливості й ризики: науково-методичний посібник. К.: Педагогічна думка, 2007. 152 с
2. Емпатія – що це таке, та чому вона важлива для людини. URL: <https://termin.in.ua/empatiia/> (дата звернення 10.03.2024)
3. Журавльова Л.П. Емпатійні ставлення та їх класифікація. Соціальна психологія. 2008. №5(31). С. 39–46.
4. Кротенко В.І. Проблема емпатії в психологічній літературі. Психологія. Збірник наукових праць. Випуск 12. (НПУ імені М.П. Драгоманова). Київ, 2001. С. 89–96.

Нікуліна Анна Михайлівна,
студентка спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумської обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ КОРПОРАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ ОРГАНІЗАЦІЇ СФЕРИ Б'ЮТІ-ІНДУСТРІЇ (САЛОНУ КРАСИ)

Актуальність дослідження. Існує безліч способів створення команди, проте одним із найдієвіших є корпоративна культура. Багато авторів вивчали вплив корпоративної культури на командування, це доведений факт у дослідженнях таких авторів, як В. Аніщенко [1], І. Біденко [2], О. Кловська [4] та інші. В умовах жорсткої конкуренції важливою є наявність власної корпоративної культури, що матиме позитивний вплив на робочу команду та діяльність компанії загалом. Аналіз корпоративної культури організації дає змогу виявити слабкі місця та вчасно здійснювати коригування з метою поліпшення ефективності командування.

Салонний бізнес – галузь в сфері б'юті-індустрії, що бурхливо розвивається. Широка популярність салонного бізнесу приваблює нових інвесторів та, водночас, відлякує їх наявністю серйозної конкуренції. Створення прибуткового підприємства салонного бізнесу, що успішно розвивається, – важливе й непросте завдання, яке ставить перед собою кожен керівник подібного бізнесу [4].

В умовах сьогодення, коли роль менеджменту визначається не просто як уміння розставити персонал по місцях, дати співробітникам завдання і проконтролювати його виконання, а саме як уміння створити колектив, нерозривно пов'язаний з вирішуваними компанією завданнями, проблема формування корпоративної культури, особливо в сфері організації сфери б'юті-індустрії (салону краси) є, на наш погляд, дуже актуальною.

Мета дослідження – проаналізувати особливості розвитку корпоративної культури організації сфери б'юті-індустрії (салону краси).

Виклад основного матеріалу. Базою нашого дослідження стала Школа послуг краси «Ух ти!». Повне найменування підприємства – бази дослідження: Школа послуг (салон) краси «Ух ти!». Основним видом діяльності є надання послуг перукарів та спеціалістів в салоні краси. У салоні працюють перукарський зал, косметичний та манікюрний кабінети, солярій.

Відповідно до мети дослідження ми застосовували наступні діагностичні методики: експрес-методику О.С. Михалюка та О.Ю. Шалито з вивчення психологічного клімату в трудовому колективі; опитувальник «Оцінка рівня організаційної культури» І.Д. Ладанова, що складається з 29 пунктів, за якими ми оцінювали рівень організаційної культури загалом і з розподілом на чотири секції: робота, комунікації, управління, мотивація і мораль; тест «Список суджень», який складається із 74 суджень, що характеризують найважливіші аспекти поведінки та стосунків, які мають бути присутніми в ідеальному колективі; опитувальник Камерона-Куїнна, що складається із двох частин та характеризує наявну й бажану корпоративну культуру в організації.

Співвідношення персоналу за категоріями відповідає прийнятним нормативам (адміністративно-управлінських працівників 13%, основних працівників 87%). Серед яких 56% працівників мають вищу професійну освіту, 19% – незакінчену вищу, 25% – середню спеціальну, що характеризує структуру персоналу з позитивного боку.

Стаж роботи працівників: 50% працівників мають стаж роботи від 4 до 10 років, 38% – від 11 до 20 років, і по 6% – до 1 року та 1-3 роки. Це характеризує колектив позитивно, як достатньо досвідчений.

Загальна оцінка психологічного клімату. За підсумками анкетування з використанням експрес-методики О.С. Михалюка та О.Ю. Шалито отримано загальний середній бал 19. Таке значення параметра свідчить про сприятливий психологічний клімат у колективі. Низький

рівень емоційного вигорання членів колективу та його сприятливий клімат свідчать про відсутність необхідності терміново пропонувати співробітникам Школи послуг краси «Ух ти!» ефективний вид відпочинку.

Оцінка рівня організаційної культури. Значення загального бала – 253 – свідчить, що рівень організаційної культури в Школі послуг краси «Ух ти!» можна характеризувати як високий.

Встановлено, що стан корпоративної культури в секціях «комунікації», «управління», «мотивація та мораль» перебуває на чудовому рівні, в секції «робота» - на мажорному. Однак у чотирьох анкетованих у відповідях за розділом «робота» траплялися бали нижче 4, що свідчить про занепад організаційної культури на цьому напрямі.

Бали, нижчі за 4, зустрічалися в секціях «комунікації», «мотивація та мораль» – у двох анкетованих, «управління» - в одного анкетованого. При цьому визначено, що загалом співробітники Школи послуг краси «Ух ти!» комфортно почуваються в колективі, їх влаштовує стиль управління директора салону (Рис. 1.):

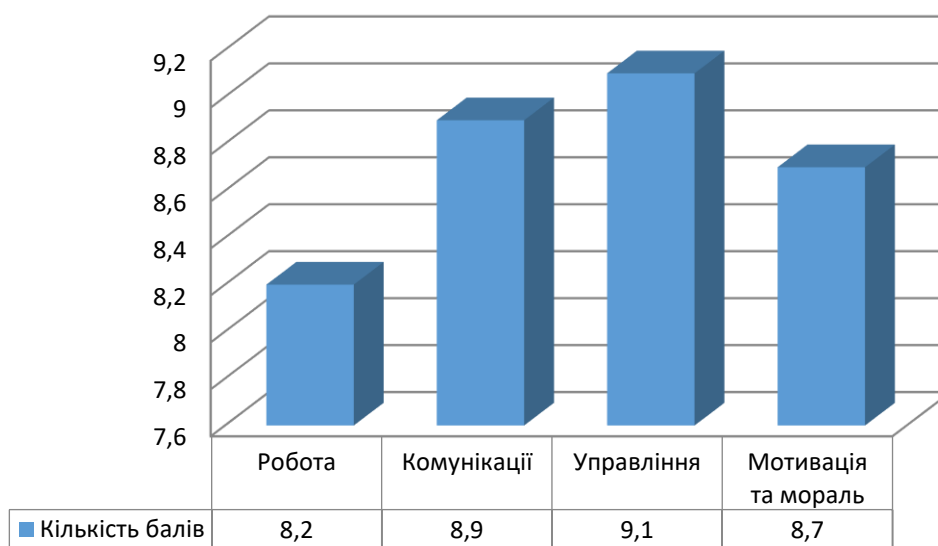


Рис. 1. Рівень розвитку організаційної культури в Школі послуг краси «Ух ти!»

Аналіз гістограми говорить про те, що працівникам салону здебільшого подобається їхня робота, у них сильна позитивна мотивація в роботі, що ґрунтується скоріше на потребах і змісті діяльності, ніж на бажанні влади.

Оцінка ступеня соціально-психологічного клімату. Як показали результати аналізу тесту, що складається з 74 суджень, згуртованість у працівників салону краси мінімальна. Незважаючи на це, співробітники не відокремлюють себе від колективу, оскільки рівень колективізму середній, не бояться брати на себе відповідальність за виконану роботу. Люди здатні до встановлення міцних і доброзичливих стосунків з оточуючими, відверті й щирі під час спілкування з клієнтами (Таблиця 1).

Таблиця 1

Ступінь соціально-психологічного клімату в Школі послуг краси «Ух ти!»

Характеристики колективу	Бали	Рівень
Відповідальність	4,00	середній
Колективізм	3,61	середній
Згуртованість	1,23	дуже низький
Контактність	3,92	середній
Відкритість	3,30	низький
Організованість	4,69	середній
Поінформованість	6,30	оптимальний

Результати за тестом «Список суджень» висвітлили той факт, що співробітники салону краси відповідально підходять до своєї роботи, отримують достатньо інформації про діяльність організації, зміни в законодавстві, досить високо оцінили роботу керівництва.

Оцінка типу корпоративної культури. Аналіз типу корпоративної культури Школи послуг краси «Ух ти!» було проведено за допомогою методики побудови рамкових конструкцій ОСАІ, розробленої К. Камероном і Р. Куїнном. Методика ОСАІ (Organizational culture assessment instrument) побудована з урахуванням розвитку й зміни типології культури в процесі життєвого циклу організації. Для проведення цієї діагностики було проведено дослідження за участю 16 співробітників досліджуваного підприємства. Кожна анкета відображає стан розвитку ділової культури у двох фазах (сьогодні і завтра), тобто наявний стан і бажаний стан розвитку корпоративної культури. Отримані розрахункові дані дали змогу побудувати рамковий профіль організаційної культури салону краси. Розрахунок за методикою ОСАІ та співвіднесення з рамковим профілем корпоративної культури К. Камерона і Р. Квінна, показали, що нинішній тип корпоративної культури салону краси – клан (Рис. 2.):

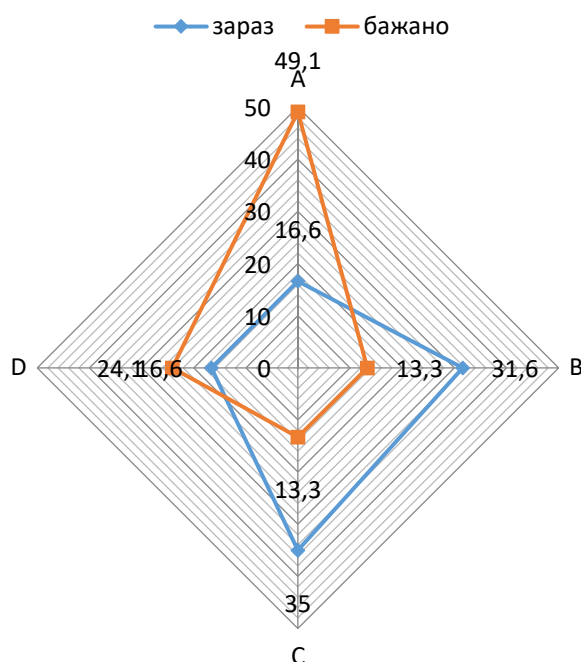


Рис. 2. Порівняння існуючого та бажаного типу корпоративної культури Школи послуг краси «Ух ти!»

Тип корпоративної культури, яку хотіли б бачити співробітники салону краси, - це середнє між кланом і адхократією.

Отримані результати під час проведенні емпіричного дослідження корпоративної культури салону краси дали змогу обрати напрями змін у наявній культурі, визначити їхню пріоритетність, скласти перелік необхідних заходів для здійснення змін.

Ми спланували ключові напрямки роботи для подальшого розвитку корпоративної культури салону краси.

Висновки. Аналіз наукових розвідок, який ми провели в теоретичній частині нашого дослідження, висвітлив той факт, що корпоративна культура в разі необхідності та за умови розвитку та підтримки може стати головним джерелом подальшого розвитку колективу.

На постійний розвиток організації впливає, по-перше, загальна згуртованість колективу працівників, а, по-друге, спрямованість існуючих групових норм та цінностей.

Рекомендації щодо вдосконалення корпоративної культури Школи послуг краси «Ух ти!»: створити місію і девіз; затвердити ключові цінності колективу у «Кодексі корпоративної культури Школи-салону краси»; розробити сайт закладу; визначити

відповідні до типу корпоративної культури характеристики персоналу, які знайдуть відображення у тексті оголошень про вакансії й побажання до кандидатів.

Список використаних джерел

1. Аніщенко В.О. Роль корпоративної культури у прийнятті управлінських рішень. Актуальні проблеми економіки. 2009. №3. С. 64–71.

2. Біденко І.П. Формування корпоративної культури організації на основі системного підходу. Запоріжжя : НУЗП, 2019. 110 с.

3. Дергачова В.В., Федірко Г.А. Особливості формування корпоративної культури на підприємствах України. Економічний вісник Національного технічного університету України Київський політехнічний інститут. 2018. №15. С. 272–279.

4. Кловська О.В. Управління кадровим потенціалом на підприємствах індустрії краси. The 2th International scientific and practical conference «Modern education using the latest technologies». Lisbon, Portugal. International Science Group. 2023. С. 147 – 148.

Панченко Світлана Іванівна,

провідний спеціаліст відділення командування (ВОС: психолог)

Сумського міського територіального

центру комплектування та соціальної підтримки;

студентка спеціальності 053 Психологія

Комунального закладу Сумський обласний інститут

післядипломної педагогічної освіти

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СИМПТОМІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Актуальність дослідження. Тема особливостей прояву посттравматичного стресового розладу (ПТСР) в учасників бойових дій в Україні набуває особливої актуальності в контексті триваючої збройної агресії Російської Федерації проти України. Адже починаючи з лютого 2022 року величезна кількість українських військовослужбовців безпосередньо беруть участь у бойових діях – одному з найбільш травматичних стресорів, здатних спричинити цей психічний розлад. Переживання екстремальних ситуацій, що загрожують життю, спостереження за насильством, поранення або загибель бойових побратимів здатні викликати глибокі психологічні травми. Симптоми ПТСР істотно порушують якість життя ветеранів, негативно позначаючись на їх соціальному, професійному та сімейному функціонуванні. Актуальність дослідження зумовлене необхідністю поглиблених досліджень специфіки проявів симптомів посттравматичного стресового розладу в учасників бойових дій та їх взаємозв'язку з інтенсивністю психотравмуючих чинників бойової обстановки.

Різноманітні психологічні аспекти та механізми розвитку посттравматичного стресового розладу вивчали такі вітчизняні дослідники, як: М. Горовіц, Л. Китаєв-Смик, О. Кокун, В. Лисенко, О. Морозов, В. Омелянович, Н. Тарабріна, О. Тімченко, С. Яковенко. Попри те, що проблеми формування та перебігу посттравматичного стресового розладу висвітлювало багато науковців, питання особливостей проявів ПТСР в учасників бойових дій в контексті триваючої збройної агресії Російської Федерації проти України є ще недостатньо вивченим.

Метою статті є вивчення особливостей прояву симптомів посттравматичного стресового розладу в учасників бойових дій.

Виклад основного матеріалу. Якщо говорити про учасників бойових дій, то передумовою розвитку ПТСР стає наявність травматичної події як сильного стресора, що становить серйозну загрозу життю військовослужбовця і вимагає величезних зусиль щодо опанування нею. Для військовослужбовців, які перебувають в екстремальних бойових умовах, чинників, здатних спровокувати розвиток цього розладу, більш ніж достатньо. Проте

найпотужнішим психотравмуючим чинником для військовослужбовців є бойова травма, отримана під час участі у бойових діях, що є домінуючою причиною стресасоційованих розладів. Під час травматичного інциденту військовий переживає нестримний жах, повну втрату контролю над обставинами. Сам ПТСР у такому разі з'являється приблизно через місяць після події. Втім, в перші 72 години після психотравми у особи спостерігаються симптоми гострої стресової реакції, які згодом, через кілька днів, трансформуються у гострий стресовий розлад. Симптоми ПТСР можуть зберігатися місяцями, роками, а іноді й протягом життя. Протягом тривалого періоду науковцями досліджувались основні симптоми пов'язані з ПТСР серед учасників бойових дій, які можуть стати стійкими і тривати роками.

Український дослідник О. Корольчук виділив три основні групи симптомів ПТСР в учасників бойових дій, що з віком мають тенденцію до посилення: надмірне збудження (враховуючи вегетативну лабільність, порушення сну, тривогу, нав'язливі спогади, фобічне уникнення ситуацій, що асоціюються з травматичною подією); періодичні напади депресивного настрою (притупленість почуттів, емоційна заціпенілість, відчай, усвідомлення безвиході); риси істеричного реагування (паралічі, сліпота, глухота, нервові тремтіння) [2].

ПТСР асоціюється з довготривалими нейробіологічними змінами та супутніми захворюваннями, що можуть впливати на фізичне та психічне здоров'я при умові якщо особа не отримала, або не звернулася вчасно за медичною допомогою. Клінічна картина цього розладу характеризується низкою специфічних симптомів, що значно порушують нормальне функціонування постраждалих військовослужбовців.

По-перше, один з найбільш поширених та виражених проявів симптомів ПТСР після бойових психотравм – це нав'язливі спогади про травматичні події. Вони виникають у формі назріжуючих, нав'язливих думок, флешбеків – раптових яскравих візуальних образів та відчуттів, ніби вони переживають ті події знову. Також характерними є нічні жахіття, важкі сновидіння зі сценами бою та загибелі, звуки вибухів, крики поранених, запахи пороху. Такі інтенсивні сенсорні компоненти додають реалістичності й гостроти переживанням, підсилюючи дистрес. Ці симптоми суттєво знижують якість життя ветеранів, порушують їх здатність адаптуватися до мирних умов існування та потребують своєчасної діагностики та лікування.

По-друге, спостерігаються симптоми уникання – прагнення уникати будь-яких ситуацій, людей чи розмов, що можуть нагадати про психотравму. Воїни стають емоційно заціпенілими, відчуженими від близьких, втрачають інтерес до професії та звичних видів діяльності. Це виклик оборонних механізмів психіки проти больових спогадів.

По-третє, притаманними симптомами є підвищена збудливість, безсоння, напади агресії та гніву, роздратованість, труднощі з концентрацією уваги, проблеми із сном, стан постійної пильності та готовності до агресивних дій при мінімальних загрозах. Нерідко спостерігаються агресивні реакції, імпульсивна ризикована поведінка, надмірне вживання психоактивних речовин. Військові можуть відчувати сильні емоції провини за загибель товаришів або невиконання обов'язку. У ветеранів спостерігаються часті емоційні «сплески» люті, гніву, агресії, які можуть проявлятися у формі вербальної або фізичної агресії. Це пов'язано із загальною підвищеною збудливістю, гіперпильністю та схильністю сприймати незначні подразники як потенційну загрозу.

Загострені симптоми гіперзбудливості призводять до безсоння, постійного відчуття тривоги, підозрливості. Ветерани уникають натовпів, голосних звуків, які асоціюються з пережитим.

Гіперчуйність і підвищена пильність набувають крайніх форм – ветерани сприймають будь-які несподівані звуки як потенційну небезпеку. Вони уникають натовпів, гучних місць, обминають осередки вибухів. Їх мучать нічні жахіття, безсоння або, навпаки, гіперсомнія як наслідок фізичного та психічного виснаження.

У багатьох військовослужбовців ПТСР призводить до супутніх розладів, наприклад, до депресії чи залежності, крім того, у них значно зростає ризик суїциду. Через пережитий стрес війни військові можуть демонструвати ризиковану та імпульсивну поведінку,

зловживати алкоголем, наркотиками як спробу «заглушити» болісні спогади і почуття. Непоодинокими є випадки розвитку адикцій.

Сильні почуття провини, сорому, безпорадності нерідко пов'язані з обставинами бойових дій – загибеллю товаришів, цивільних, необхідністю вбивати ворога. Ветерани можуть звинувачувати себе у нездатності захистити підлеглих або виконати наказ.

Досвід перебування в екстремальних бойових умовах здатний спричинити стійкі порушення також і в поведінці військовослужбовців із посттравматичним стресовим розладом. Насамперед, учасникам бойових дій складно відновитись після інтенсивних негативних емоцій, викликаних психотравмою. Вони проявляють пасивність, рідко відчувають задоволення від життя, їх супроводжують песимізм, пригнічений настрій, пасивні суїцидальні нахили, прихована агресивність та почуття безпорадності й розчарування. На рівні світоглядних установок у них формується фаталістичний підхід, сприйняття реальності в похмурих тонах, невіра у можливість позитивних змін.

Окремої уваги заслуговують порушення в міжособистісній сфері учасників бойових дій із ПТСР. Їм вкрай складно налагоджувати довірчі стосунки з оточуючими через переважаючу недовіру та схильність до самоізоляції. Нездатність побудувати повноцінні людські зв'язки також зумовлена самоусвідомленням власної неповноцінності внаслідок травматичного досвіду, почуттям відмінності від інших «нормальних» людей.

Окремо слід відзначити часту поєднаність ПТСР з іншими, коморбідними розладами. Це депресивні стани, генералізований тривожний розлад, розлади, пов'язані з вживанням психоактивних речовин. Така поліморбідність значно ускладнює перебіг і лікування післябойового ПТСР.

У свою чергу, дослідник Walter K.H. відзначає, що психічна коморбідність (наявність одночасно двох або більше психічних розладів) щодо ПТСР є досить поширеною і включає депресію, тривожний розлад, панічний розлад, алкогольну чи наркотичну залежність [9].

Отже, згідно з дослідженнями вчені дійшли висновку, що супутні захворювання, що супроводжують ПТСР, ускладнюють ступень тяжкості розладу, а наявність алкогольного/наркотичного вживання впливає на тривалість лікування. Значущим фактором є врахування під час лікування ПТСР, інших психічних розладів та всіх супутніх симптомів.

Заслуговують на увагу дані дослідження Luciano M.T., який виявив, що вживання алкогольних напоїв, загострюють симптоматику ПТСР, і з часом призводять до замкненого кола – збільшення вживання алкоголю посилює симптоми ПТСР, стан пацієнта загострюється та терміни лікування збільшуються. Вони залежать від індивідуальних особливостей та тривалості вживання алкоголю. Терміни лікування можуть збільшуватись через необхідність додаткових психотерапевтичних сесій або програм відновлення для подолання одночасного вживання алкоголю та ПТСР [8].

Таким чином, симптоми посттравматичного стресового розладу у військових після пережитих бойових психотравм мають свою специфіку і потребують комплексного підходу до діагностики, лікування та реабілітації з урахуванням супутньої патології.

Водночас, симптоми ПТСР можуть проявитися не відразу після травматичної події, а через роки латентного періоду. Або, навпаки, симптоми розладу можуть з'явитись раптово, а потім поступово наростати та періодично загострюватись під впливом різноманітних тригерів та життєвих стресорів. Це істотно ускладнює своєчасну діагностику та лікування посттравматичних порушень в учасників бойових дій.

Навіть після завершення активних бойових дій симптоми ПТСР можуть суттєво знижувати якість життя ветеранів, негативно позначаючись на їхній соціальній, професійній та сімейній сферах функціонування. Тривожно-депресивні, дисоціативні та поведінкові порушення, спалахи агресії та насильства здатні руйнувати міжособистісні стосунки і призводити до важких деструктивних наслідків як для самих учасників бойових дій, так і їх близького оточення.

На виникнення ПТСР в учасників бойових дій впливає комплекс специфічних індивідуально-психологічних, біологічних, психологічних, соціальних та ситуативних

чинників ризику, взаємодія яких визначає тяжкість та перебіг посттравматичних розладів. Але незважаючи на складну мультифакторну природу виникнення ПТСР, провідним фактором, що детермінує виникнення і розвиток цього психічного розладу в учасників бойових дій, визначають саме екстремальні чинники, що пов'язані зі специфікою бойової діяльності.

На нашу думку, ступінь прояву психопатологічних симптомів ПТСР в учасників бойових дій залежить від сили впливу екстремальних чинників бойової діяльності загалом та від рівня безпосереднього бойового стресу зокрема. Тобто, військовослужбовці, які зазнали найбільш інтенсивного бойового стресу в результаті важкої психічної травматизації під час активної участі у запеклих бойових зіткненнях, стали свідками масових людських втрат, зазнали поранень, контузій чи каліцтв, перебували в ситуаціях реальної загрози для життя, мають найвищий ризик розвитку ПТСР. Відповідно, у таких військовослужбовців спостерігається більш виражений прояв різноманітних психопатологічних симптомів – нав'язливі спогади, флешбеки, кошмари, емоційна нечутливість, уникання, гіперзбудженість, вегетативні розлади тощо. Чим інтенсивнішим був бойовий стрес, тим ширшим є спектр проявів посттравматичних порушень.

Висновки. У військовослужбовців, які мають симптоми посттравматичного стресового розладу, спостерігається порушення здатності інтегрувати травматичний досвід з іншими життєвими подіями. Внаслідок того, що травматичні спогади залишаються не інтегрованими в когнітивну сферу особистості та практично не змінюються з плином часу, психотравмовані військові немов «застрягають» на травмі, сприймаючи її як актуальне переживання, замість того, щоб визнати її подією, яка відбулася в минулому. Через це вони втрачають можливість гнучко реагувати на зміни у навколишньому середовищі, що істотно уповільнює сприйняття нової інформації та знижує їх адаптаційний потенціал. У багатьох військовослужбовців ПТСР призводить до супутніх розладів, наприклад, до депресії чи залежності, крім того, у них значно зростає ризик суїциду. Через пережитий стрес війни військові можуть демонструвати ризиковану та імпульсивну поведінку, зловживати алкоголем, наркотиками як спробу «заглушити» болісні спогади і почуття. Непоодинокими є випадки розвитку адикцій. Особливої уваги заслуговують порушення в міжособистісній сфері учасників бойових дій із ПТСР. Їм вкрай складно налагоджувати довірчі стосунки з оточуючими через переважаючу недовіру та схильність до самоізоляції.

Ступінь прояву психопатологічних симптомів ПТСР в учасників бойових дій залежить від рівня отриманого безпосереднього бойового стресу. Такий бойовий стрес, як правило, пов'язаний з реальною загрозою для життя, отриманням травм і каліцтв, переживанням травматичних подій, з масовими втратами серед побратимів. При цьому між рівнем інтенсивності перенесеного бойового стресу та ризиком виникнення посттравматичного стресового розладу в учасників бойових дій існує пряма залежність.

Список використаних джерел

1. Коқун О.М., Агаев Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Особливості ступеню вияву у військовослужбовців діагностичних індикаторів ПТСР, зумовленого впливом екстремальних чинників бойової діяльності. Проблеми екстремальної та кризової психології : збірник наукових праць. Вип. 20. Харків : НУЦЗУ, 2016. С. 84–93.
2. Корольчук О.Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. Інвестиції: практика та досвід. 2016, № 17. URL: http://www.investplan.com.ua/pdf/17_2016/19.pdf (дата звернення 19.05.2024).
3. Міжнародна статистична класифікація хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я. 10-й перегляд. Всесвітня організація охорони здоров'я. Пер. з англ. Женева : ВООЗ, 2019. Т. 3. 826 с.
4. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та лікувальної (високоспеціалізованої) медичної допомоги «Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад», затверджений Наказом МОЗ України від 23.02.2016 р. № 121. DOI: <https://ips.ligazakon.net/document/MOZ25625>

6. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). 2013. URL: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
7. Horowitz Mardi. Stress Response Syndromes: Character Disorder and Brief Psychotherapy. American Journal of Psychiatry (Arch Gen Psychiatry). 1974. V. 31, № 6. P. 768–781. DOI: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/491275>
8. Luciano M.T., McDevitt-Murphy M.E., Acuff S.F. et al. Posttraumatic stress disorder symptoms improve after an integrated brief alcohol intervention for OEF/OIF/OND veterans. Psychological Trauma. 2019. Vol. 11. No. 4. P. 459–465. DOI: <https://doi.org/10.1037/tra000037>
9. Walter K.H., Levine J.A., Highfill-McRoy R.M., Navarro M. et al. Prevalence of Posttraumatic Stress Disorder and Psychological Comorbidities Among U.S. Active Duty Service Members, 2006-2013. Journal Trauma Stress. 2018. Vol. 31. No. 6. P. 837–844. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts%2022337>

Портна Марина Миколаївна,
студентка спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ДОРОСЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність дослідження. На особистість діє велика кількість факторів, які чинять і негативний, і позитивний вплив. Нині наше суспільство знаходиться в кризову стані – війні. Всі громадяни України спостерігають за новинами, яких нині багато, вони з'являються швидко та інтенсивно. Велика кількість людей знаходяться в окупації або ж є внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Війна та воєнний стан чинять негативний вплив на психіку особистості, бо є травматичними за своєю суттю. В таких умовах людська психіка отримує травму не тільки в тому випадку, коли людина знаходиться в травматичній ситуації, але й коли чує, читає чи дивиться про неї.

Нині громадяни нашої держави часто знаходяться в стані напруження, страху, тривоги, відчувають паніку, хвилювання, стани апатії чи агресії. Все це викликано тим, що вони живуть в стані тривалої невизначеності. Це все негативно впливає на психологічний та психічний стан, порушує функціонування фізіологічних та психічних функцій, порушує здатність до встановлення та підтримки міжособистісних стосунків, а загалом – знижує відчуття психологічного благополуччя особистості.

На психологічне благополуччя особистості та його відчуття впливає велика кількість факторів, але актуальними є те, як війна та воєнний стан впливають на рівень психологічного благополуччя.

Мета статті – теоретично дослідити особливості психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб дорослого віку.

Виклад основного матеріалу. У психологічній літературі, психологічне благополуччя особистості пояснюють наступним чином – це динамічна характеристика особистості, в яку входять суб'єктивні та психологічні складові, які, своєю чергою, пов'язані з адаптивною поведінкою [4].

Дослідники, більшою мірою, пов'язують благополуччя з самооцінкою та почуттям соціальної належності, аніж з якимось фізичними станами або фізичними функціями організму. Окрім цього воно пов'язане з реалізацією певних можливостей людини (матеріальних, духовних тощо) [4].

Так, Я. Павлоцька [3], досліджуючи психологічне благополуччя, визначала його як такий феномен, що є інтегральним та який характеризує саме позитивне функціонування людини і виражається в тому, що такій особистості властиві відчуття задоволеності життям,

реалізації власного потенціалу, високій інтегрованості, а також системою відносин особистості (з собою, зі світом, з іншими людьми, яка є опосередкованою, носить суб'єктивний характер [3]. Деякі дослідники (М. Селігман, І. Джідарьян, М. Аргайл та ін.) розглядають дане поняття з позиції розуміння суб'єктивного щастя, благополуччя та задоволеності життям; результатом їх досліджень стало також використання у ролі наукових досліджень таких понять, як «щастя», «задоволеність життям» та «благополуччя. П. Фесенко, український дослідник, визначає психологічне благополуччя як деяку системну якість людини, основою якої є психологічне, психосоматичне та психічне здоров'я» [7].

Отже, виходячи з наведених визначень, ми можемо говорити про те, що психологічне благополуччя є: динамічною характеристикою особистості, включає в себе психологічні складові й пов'язане з адаптивною поведінкою [4]; інтегральним феноменом, характеризує позитивне функціонування людини та носить суб'єктивний характер відчуття задоволеності життям, високої інтегрованості тощо [6].

Структура психологічного благополуччя за К. Ріфф включає в себе шість компонентів психологічного благополуччя [5]:

- 1) автономія – здатність до вміння протистояти соціальному тиску, незалежність в оцінках себе і своєї поведінки та здатність до саморегуляції;
- 2) управління оточуючим середовищем – це вміння долати труднощі в процесі реалізації своїх цілей, вміння домагатися бажаного в цілому;
- 3) позитивні стосунки з оточуючими – вміння, яке несе в собі здатність до емпатії, гнучкість у взаєминах з оточуючими, що впливає на встановлення тривалих довірливих стосунків з людьми;
- 4) наявність мети у житті – це певна здатність до переживання осмисленості свого життя, що включає цінності минулого, сьогоденні і майбутнього;
- 5) особистісне зростання – це прагнення розвиватися, відчуття власного прогресу;
- 6) самоприйняття – усвідомлення абсолютно всіх сторін своєї особистості, позитивну оцінку себе та свого життя в цілому.

Отже, за К. Ріфф, психологічне благополуччя – це феномен, який включає в себе суб'єктивні конструкти, що відображають сприйняття та оцінку людиною власного функціонування, розглядаючи це з вершини потенційних можливостей людини [6].

Війна й сама чинить деструктивний вплив на особистість, оскільки люди можуть перебувати в соціальній ізоляції, фрустрації актуальних потреб, стреси та конфлікти (що створюють складнощі та напруженість у значущих міжособистісних зв'язках) й саме це руйнує відчуття психологічного благополуччя [3]. З іншого боку психологічне благополуччя розглядають не тільки як стан, а й як внутрішній особистісний ресурс, який, власне допомагає людині переживати стресові події.

Трагічні події на окупованих територіях України здійснюють безпосередній деструктивний вплив війни, бо ж люди, котрі щоденно переживають травматичні події не почувають себе благополучно в жодному розумінні. Надалі ми розглянемо, як війна, воєнний стан та обмеження, які він включає в себе, можуть впливати на психологічне благополуччя особистості.

Насамперед, слід згадати про те, які складові психологічного благополуччя виділяє К. Ріфф: автономія, управління оточуючим середовищем, позитивні стосунки з оточуючими, наявність мети у житті, особистісне зростання, самоприйняття. Отже, ми бачимо 6 критеріїв, які вказують на те, що людина відчуває психологічне благополуччя в тому разі, якщо ці складові задовольняються.

Після травматизації (інколи й такої, що продовжується протягом великого проміжку часу), може відбуватися посттравматичне зростання (посттравматичний ріст) – це такі зміни, які мають позитивний характер і відбуваються з особистістю після перенесеної травми, після пережитих травматичних подій. Виділяють декілька основних напрямків посттравматичного зростання [3]: зміна життєвої філософії, зміна самоусвідомлення, зміцнення значимих стосунків. Все це також можна віднести до складової, яку К. Ріфф назвала особистісним

зростанням – бо це також, свого роду, навчання та розвиток, коли у людини відбувається зміна поглядів на життя (тобто відбувається екзистенційний зріст). Це може відбуватися після того, як людина опинилась в безпеці, а може проявитися через доволі великий проміжок часу після власне травматичної ситуації.

Емоційний стан населення знаходиться, так би мовити, «на гойдалках». Часто можна помітити, як люди знаходяться в ейфорії (наприклад, інформаційне поле нині переповнене успіхами ЗС України – тут і віра, і надія, і оптимізм), але за цим неодмінно слідуватиме комплекс негативних емоцій (коли відбудеться повне усвідомлення того, яку ціну було заплачено за ці успіхи); так було після деокупації Бучі, Ірпеня та Гостомеля [8] – люди зраділи, що їх домівки звільнено, але потім зіткнулися з напливом негативних емоцій (страху, відчаю, паніки), коли було відкрито жахливі злочини окупаційної армії.

Взявши до уваги ще й обмеження (комендантська година, перевірка документів і т.ін.), люди можуть спочатку теж знаходитись в стані певної надії – що скоро все закінчиться і не треба буде перебувати в укриттях – проте, стикаючись з реальністю – коли війна йде вже півроку – вони втрачають надію, в них загострюються певні негативні психічні стани (депресії, панічні стани і т.ін.).

Деструктивний вплив війни як такої відбувається на всіх (військовослужбовців, цивільних, жінок, дітей, людей похилого віку), а от обмеження воєнного стану негативно впливають, насамперед, на людей, котрі не мають можливості спрямовувати свою увагу на роботу чи навчання дистанційно, не мають активної життєвої позиції (сюди, наприклад, можна віднести волонтерство – велика кількість волонтерів – люди, які покидали окуповані території і вирішили допомагати армії, ТРО, переселенцям).

Таким чином, психологічне благополуччя особистості можна визначити як динамічну характеристику, що являє собою сукупність певних психологічних характеристик людини, які дозволяють їй адекватно адаптуватися до подій, і які, в свою чергу, обумовлені чинниками, які забезпечують позитивне функціонування особистості. Основними факторами фактори впливу на психіку людини під час тривалої травматизації є бойова психічна травма, бойовий стрес, бойова перевтома, ПТСР (для військовослужбовців); ГОН, вторинна травматизація, психологічне зараження, втома від співчуття та ПТСР (для цивільних: жінок, дітей, людей похилого віку). Значний вплив на психологічне благополуччя особистості також мають соціально-економічні обмеження офіційного воєнного стану в країні.

У нашому дослідженні ми зосередимо увагу на трьох факторах воєнного стану, які можуть впливати на психологічне благополуччя особистості: вік людини, місце знаходження, що визначає безпосередній чи опосередкований вплив не неї воєнних дій, власне фактор особистості, який зумовлюється індивідуально-своєрідними параметрами її психологічного благополуччя як інтегрального утворення.

Висновки. Психологічне благополуччя є: динамічною характеристикою особистості, має інтегральну феноменологію, визначає позитивне функціонування людини та носить суб'єктивний характер відчуття задоволеності життям, високої інтегрованості, самодетермінації. Показником психологічного благополуччя є домінантність позитивної афектації, що свідчить про вищий рівень задоволеності життям, собою та навколишнім світом, а також про налагодженість психічних процесів і функцій, відчуття внутрішньої рівноваги та цілісності.

Отже, феномен психологічного благополуччя є такою динамічною характеристикою особистості, яка включає в себе суб'єктивні та психологічні складові, пов'язані з ефективною адаптивною поведінкою, що забезпечує позитивне функціонування особистості.

Серед факторів, що зумовлюють психологічне благополуччя особистості, виокремлюються соціальні та особистісні чинники. Перші визначаються наявністю умов, що дозволяють актуалізувати потенційні можливості особистості щодо ефективного функціонування, другі – як система сформованих психічних можливостей, що забезпечують, по-перше, ці потенційні можливості, і, по-друге, зумовлюють здатність до їх реалізації у конкретному контексті життєдіяльності.

Тому на сьогодні, коли в Україні відбуваються повномасштабні воєнні дії, дуже актуальною є проблема деструкції психологічного благополуччя особистості. В умовах воєнного стану виникає ціла низка факторів, які спричиняють зниження як актуального суб'єктивного, так і потенційного психологічного благополуччя особистості: часові та просторові обмеження пересування, встановлення особливого режиму життя і праці, нормоване використання продовольчих та побутових можливостей тощо. Особливий тиск на людину становлять власне фактори війни (бойових дій та їх наслідків): руйнування, поранення чи навіть загибель близьких та оточуючих людей. Такі переживання спричиняють гострі травматичні реакції, які виражаються у збільшенні тривожності, панічних станах, нав'язливих думках та страхах, порушенні емоційної сфери, фізичного здоров'я тощо, а при відсутності належної психологічної допомоги, зрештою, можуть вилитися у хронічний посттравматичний стресовий розлад.

Список використаних джерел

1. Авер'янова А.В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. Ракурси психологічного благополуччя особистості : Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017 р.). Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24–26.
2. Бочкор Н.П., Дубровська Є.В., Залеська О.В. Соціально-педагогічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : методичні рекомендації. Київ : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.
3. Журавльова Н.Ю. Особливості вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. Актуальні проблеми психології : Зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вип. 14. Т. 3. Консультативна психологія і психотерапія. Київ. 2018. С. 124–153.
4. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта : наук.-практ. журнал. 2015. №3. С.48–55.
5. Санько К.О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Харків, 2016. Вип. 59. С. 42–45.
6. Целюк Т.Л. Психологічне та суб'єктивне благополуччя: проблема розмежування понять. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2015. Вип. 5. С. 74–78. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2015_5_16 (дата звернення: 27.05.2024).
7. Чуйко Г.В., Чаплак Я.В. Щастя, задоволення життям, психологічне благополуччя: співвідношення понять. Ракурси психологічного благополуччя особистості : Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017 р.). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 160–164.
8. Ярослав Л.О. Психологічне благополуччя в контексті системи відносин. Ракурси психологічного благополуччя особистості : Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017 р.). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 164–169.
9. Яцина О.Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». №7(25). Київ. Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління», 2022. С. 554–567.
10. Clark D.A. and Beck A.T. Cognitive therapy of anxiety disorders: science and practice. The Guilford press. New York; London, 2010. 628 p. URL: [https://www.terapia-cognitiva.mx/pdf_files/2Semestre/teoria-y-tratamiento-transtornos-ansiedad/recursos/%5BDavid_A._Clark_PhD,_Aaron_T._Beck_MD%5D_Cognitive_T\(BookFi.org\).pdf](https://www.terapia-cognitiva.mx/pdf_files/2Semestre/teoria-y-tratamiento-transtornos-ansiedad/recursos/%5BDavid_A._Clark_PhD,_Aaron_T._Beck_MD%5D_Cognitive_T(BookFi.org).pdf) (Last accessed: 22.09.2023).

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ ЮРИДИЧНОЇ СФЕРИ

Актуальність дослідження. На сьогодні проблема професійного вигорання є актуальною і значущою для суспільства, адже стосується багатьох напрямків людської діяльності. До професійного вигорання найбільш схильні спеціалісти, які в силу своєї професійної діяльності багато та інтенсивно контактують з іншими людьми.

Професійне вигорання – це дуже поширене явище, до якого схильна більшість працівників юридичної сфери. Воно є однією з головних причин розвитку професійної деформації та деструкції, що негативно позначається на ефективності діяльності. Специфіка професійної діяльності характеризується постійними контактами з різними людьми, пов'язана з емоційною та інтелектуальною напругою, відповідальністю, що сприяють виникненню професійного вигорання.

Вигорання виникає як захисна реакція на стресові фактори, має негативний вплив на психофізичний стан здоров'я, на ефективність діяльності фахівців та проявляється в почутті виснаження, особистісної відстороненості від суб'єктів діяльності, зниження мотивації до виконання професійних обов'язків. Співробітники більшості сучасних організацій, професійна діяльність яких пов'язана з необхідністю здійснення емоційно напружених контактів, схильні до даного синдрому. Проблема професійного вигорання є однією з найбільш актуальних проблем психологічної науки і практики [5; 6].

Актуальність вивчення емоційного вигорання працівників юридичної сфери та шляхів його подолання зумовлена не тільки його негативним впливом на ефективність праці, але і тим, що воно впливає на все життя людини, змінюючи його психічне та соматичне становище, призводить до втрати здоров'я, до появи психологічних проблем та особистісних змін.

Мета дослідження – проаналізувати основні чинники, що впливають на прояв професійного вигорання та обґрунтувати особливості профілактики емоційного вигорання у працівників юридичної сфери.

Виклад основного матеріалу. В. Бойко розглядає «емоційне вигорання» як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи, як функціональний стереотип, який дає змогу людині дозувати та економно використовувати енергетичні ресурси [2].

Синдром емоційного вигорання – це процес, що розвивається в часі. Питання емоційного вигорання відображено в працях зарубіжних і вітчизняних учених, які проаналізували структуру цього синдрому (Л. Карамушка, С. Максименко); визначили методи його діагностики (В. Бойко, Н. Водоп'янова); дослідили синдром «емоційного вигорання» у педагогів (Т. Зайчикова, О. Ковальчук, Г. Федосова, О. Філатова, О. Філь); розробили рекомендації з подолання стресів у педагогічній діяльності (В. Калошин); визначили гендерні аспекти впливу на синдром «емоційного вигорання» в професійній кар'єрі працівників освітніх організацій (Т. Зайчикова, С. Максименко); з'ясували вплив емоційного вигорання на професійну поведінку (К. Маслач, С. Джексон).

Науковцями виокремлено основні групи чинників, що впливають на виникнення синдрому професійного вигорання [3; 4]:

- особистісний (якщо професійна діяльність сприймається як робота, що не є значущою для особистості, то зазначений синдром буде розвиватися швидше, бо невдоволеність професійним зростанням та установкою на підтримку асоціюється з розвитком «згорання»;

- рольовий (наявність високого рівня відповідальності за покладені обов'язки є додатковим стресогенним чинником, що в результаті може спровокувати виникнення професійного вигорання);

- організаційний (вигорання пов'язане з тим, що професійна діяльність може бути неправильно організованою).

Формулюючи правила психологічної безпеки, для уникнення синдрому емоційного вигорання, вітчизняна дослідниця К.О. Балакірева радить застосовувати відповідні особистісні установки: «В першу чергу турбуйтеся про себе», «Будьте уважні до себе», «Адекватно оцінюйте свої можливості», «Припиніть шукати у роботі щастя або порятунку», «Припиніть жити життям інших», «Витрачайте час на те, щоб «скинути» з себе напругу», «Особливу увагу приділіть власним ресурсам», «Вчіться тверезо осмислювати події кожного дня», «Відмовтесь від зловживання алкоголем і висококалорійною їжею», «Висипайтесь» та ін. [1].

Синдром емоційного вигорання настає в результаті фізичного і психічного виснаження людини. Тому запобігти прояву емоційного вигорання допоможуть профілактичні заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я та свого психічного стану[4; 6]:

- Фізична профілактика емоційного вигорання полягає в дієтичному харчуванні з мінімальною кількістю жирів, яке включає вітаміни, рослинну клітковину і мінерали. Корисними будуть фізичні вправи та прогулянки на свіжому повітрі.

- Відпочинок. Ефективність роботи безпосередньо залежить від повноцінного розслаблення. На відпочинок так само, як і на роботу, необхідно виділити певний час, щоб повернутися до обов'язків з новою порцією енергії. Це може бути і зміна обстановки в зв'язку з поїздкою, і нові позитивні враження від зустрічі з друзями, і навіть отримання порції адреналіну для любителів екстриму.

- Режим. Упорядкований і розпланований день допоможе своєчасно сконцентруватися на роботі і привчити організм до необхідного відпочинку. Варто дотримуватися режиму дня та приділяти достатньо часу повноцінному сну.

- Психологічний захист. Уміння поставити уявний бар'єр між собою і неприємною вам людиною дозволить контролювати свої емоції і не реагувати на можливі емоційні провокації оточуючих, що збереже ваші нервові клітини і вбереже від небажаного стресу.

- Гармонія. Зберігайте внутрішній спокій і душевну рівновагу, не змішуйте роботу і особисте життя. Намагайтесь не витрачати енергетичні ресурси на обговорення особистого життя і проблем як своїх власних, так і ваших колег. Діліться особистими проблемами тільки з дуже близькими людьми, не витрачайте свій ресурс на пояснення або співпереживання зі знайомими і співробітниками.

У процесі профілактичної роботи щодо попередження емоційного вигорання доцільними можуть бути такі дії, як: виявлення власного стилю реагування на стресову ситуацію, розширення поведінкового репертуару, підвищення рівня нервово-психічної стійкості, відпрацювання навичок конструктивної взаємодії, робота щодо зміни установки, використання технік зняття напруги тощо.

В свою чергу Т.Геллвей визначає тренінг як неформальний метод у формі консультативної підтримки, завдяки якому й відбувається розкриття особистісного потенціалу з метою максимального підвищення його ефективності при здійсненні професійної діяльності. Особистісний коучинг полягає у постановці та максимально швидкому досягненні мети завдяки мобілізації внутрішніх ресурсів, засвоєнні передових стратегій отримання результату. Трансформаційний коучинг передбачає багаторівневий і цілісний підхід до вивільнення та розвитку прихованих ресурсів відповідно особистісних потреб [3; 4].

Під час тренінгових занять та коучингових сесій дійовими елементами можуть бути саморегуляція, метод асоціювання, створення груп психодрам.

Одним із найефективніших засобів профілактики розвитку синдрому емоційного вигорання вважають саморегуляцію, адже без активного і свідомого включення самої особистості неможливо успішно подолати цю проблему.

Саморегуляція (підтримка емоційного та фізичного самопочуття, усвідомлене керування емоційним станом та підвищення нервово-психічної стійкості) [4].

Тривалі нервові навантаження здатні зруйнувати найміцніший організм, тому кожному педагогічному працівникові вкрай важливо вміти вчасно помітити вплив стресогенних факторів, швидко й ефективно «розрядити» психічну напругу, зняти негативний емоційний стан, знизити больові відчуття. Не менш важливою є здатність миттєво здійснювати вольову мобілізацію. Досягти цього можна за допомогою методів психічної саморегуляції. Саморегуляція може здійснюватися за допомогою чотирьох основних засобів, які використовуються окремо або в різних поєднаннях.

Серед основних методів саморегуляції найбільш ефективними є:

- нервово-м'язова релаксація (виконання комплексу вправ, що складаються з чергування максимальних навантажень з розслабленням груп м'язів, завдяки чому знімається напруження з окремих частин тіла або усього тіла в цілому, що викликає зменшення емоційного напруження);

- ідіомоторне тренування (дана техніка полягає у послідовному напруженні та розслабленні м'язів тіла, але вправи виконуються не реально, а подумки; даний метод заснований на реально доведених фактах (дослідження І. Павлова та «ефект Карпентера»), що підтверджують подібність стану м'язової тканини у процесі реального та уявного рухів. Може застосовуватися як самостійний метод зниження тону м'язів та як прийом мисленнєвого самопрограмування в стані релаксації);

- сенсорна репродукція образів (розслаблення за допомогою уявлення образів, цілісних ситуацій, що асоціюються з відпочинком (прогулянка в лісі, відпочинок на морі тощо), зосереджуючись на правильному диханні та приємних відчуттях, що виникають в різних частинах тіла під дією уявної ситуації);

- аутогенне тренування (полягає у самонавіюванні та аутосугестії, що здійснюються через вербальні формулювання – самонакази; відбувається формування зв'язків між самонаказами та психофізіологічними процесами) [5; 4].

Метод асоціювання (комплекс вправ, що допомагають подолати дисоційовані стани шляхом занурення у стан асоціації; з цією метою розроблені комплекси вправ, що допомагають напрацювати корисні способи асоціювання-дисоціювання.

Ще одним екологічним методом, є організація групи психодрами, де широкого застосування набуває рольова гра та елементи імпровізації життєвих ситуацій, призначених для більш повного розкриття внутрішнього світу особистості, покращення навичок взаємодії з соціумом, зміни переконань, установок та ставлення до подій. Психодраматичне емоційне відчуття – те, що лежить в основі зцілення через психодраму [3; 4].

Висновки. Підсумовуючи усе вище сказане, зазначимо, що постійна психічна напруженість педагогів багато в чому обумовлена особливостями самого змісту професійної діяльності, де вже на кожному етапі закладені початкові ризики стресогенності. Враховуючи цей факт, для того щоб уникнути наслідків емоційного вигорання, які можуть проявлятися у когнітивних, емоційних чи мотиваційних змінах особистості та навіть у психосоматичних порушеннях, дуже важливо своєчасно приділити увагу профілактиці та подоланню емоційного вигорання у працівників юридичної сфери.

Список використаних джерел

1. Балакірева К.О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання». Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформ соціального сектору в Україні». URL : <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940>

2. Бойко В.В. Енергія емоцій. СПб. : Пітер, 2004. 474 с.

3. Матійків І.М. Тренінг емоційної компетентності : навчально-методичний посібник. К. : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
4. Саєнко Ю.В. Техніки і прийоми регуляції емоцій. Питання психології. 2010. №3. С. 83–93.
5. П'янківська Л.В. Психологічна профілактика синдрому «емоційного вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України : матеріали дисертації. С. 45. URL: <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-piankivska.pdf>
6. Чеканська Л.М. Емоційне вигорання під час війни та методи саморегуляції особистості. Психологічна допомога під час війни: Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, 31 травня 2022 року, м. Суми) / за заг. ред. А.В. Вознюк, О.Ю. Василега. [у 2-х ч.]. Ч. 2. Суми : НВВ КЗ СОІППО, 2022. С. 154–159.

Рибак Роман Володимирович,
студент спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ КОНФЛІКТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність дослідження. Сучасні погляди на сутність та характер конфліктів полягають у тому, що навіть при наявності ефективного управління в організаціях деякі конфлікти не тільки можливі, а навіть бажані. Звичайно, конфлікт не завжди має позитивний характер. У деяких випадках він може заважати задоволенню потреб індивідууму і навіть досягненню цілей організації. Проте у багатьох випадках конфлікт допомагає виявити різноманітність поглядів, дає додаткову інформацію, допомагає виявити альтернативи вирішення проблем. Це робить процес групового прийняття рішень більш ефективним і дає людям можливість задовольнити власні потреби в повазі та у владі. Це може привести також до більш ефективного виконання планів, стратегій та проектів, оскільки обговорення різних поглядів на ці документи відбудеться до втілення їх у життя.

Мета статті – визначити сутність понять «конфлікт», «конфліктність», «конфліктна поведінка» та розкрити специфіку прояву організаційних конфліктів в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Явище конфлікту досліджують представники різних наук: історії, філософії, соціології, психології та ін. Кожен з науковців розробляє свої підходи до поняття конфлікту, оперує своїм розумінням та термінами, зосереджуючи увагу на певних сторонах людського життя та суспільства. Зацікавленість вчених різних дисциплін проблемою конфлікту і розуміння його суті привели до виникнення у другій половині ХХ століття окремої міждисциплінарної галузі гуманітарного знання, яка інтегрує та розвиває досвід наукового осмислення конфлікту, що накопичувався упродовж багатьох століть – конфліктології.

В основі будь-якого конфлікту лежить протиріччя, що відіграє системоутворюючу роль як для різних видів конфлікту, так і для різних рівнів їхнього вивчення. Таке пояснення конфлікту пов'язує його з поняттєвою категорією протиріччя й викликає неоднозначність його тлумачення.

Дослідженням назрілих питань управління конфліктами займались вітчизняні та зарубіжні вчені: Гриненко А.М., Ємельяненко Л.М., Лепейко Т.І., Майерс Д., Мазоренко О.В., Миронова О.М., Перси Дж., Петюх В.М., Скотт Д.Г., Торгова Л.В. та ін.

В науковій літературі поки немає єдиного загально визнаного визначення поняття «конфлікт». На думку М. Примуш, конфлікт – це стосунки між суб'єктами соціальної взаємодії, які характеризуються протиборством за наявності протилежних мотивів (потреб, інтересів, цілей, ідеалів, переконань) чи суджень (думок, поглядів, оцінок тощо) [6].

На думку Т. Лепейко та О. Миронової конфлікт – це протиріччя, що виникає між людьми у зв'язку з рішенням тих чи інших питань соціально-виробничого та особистого життя. Також автори наводять інше визначення: «конфлікт – це боротьба за цінності, владу, ресурси, в якій цілями є нейтралізація, нанесення збитку або знищення суперника» [3].

Конфліктність – риса вдачі та особистісна властивість, що припускає частоту ескалації й вступу особистості у конфлікти. Визначається комплексною дією чинників:

– психологічних (темперамент, агресивність, ригідність, низька саморегуляція, актуальний емоційний стан, соціально-психологічні установки і цінності, компетентність у спілкуванні та ін.);

– соціальних (умови життя й діяльності, особливості середовища й соціального оточення, загальний рівень культури та ін.).

Конфліктна поведінка у свою чергу це пік у розвитку конфліктів. Вона не може тривати довгий час, і, зрештою конфліктуючі сторони повинні будуть вибирати одну із двох програм поведінки:

1) знизити рівень напруженості, але зберігати саму конфліктну ситуацію, переводячи її у приховану форму за рахунок часткових поступок протилежних сторін;

2) шукати засобів повної ліквідації конфлікту.

На думку Л.О. Коберник, конфліктні форми поведінки – це такий стиль поведінки людини (фізична, вербальна, непрямая агресія, роздратування, негативізм, образа тощо), який детермінує виникнення та розвиток конфліктів.

Між конфліктом і конфліктними формами поведінки існують причинно-мотиваційні зв'язки, які визначаються взаємодією суб'єктивних і об'єктивних чинників виникнення й розвитку конфліктних форм поведінки [2].

Для правильного розуміння й тлумачення конфліктів, їхньої сутності, особливостей, функцій і наслідків важливе значення має типологізація, тобто вичленовування основних типів конфліктів на основі виявлення подібності та розходження, надійних способів ідентифікації конфліктів за спільністю істотних ознак і відмінностей.

Для вибору адекватного методу впливу й управління відповідним конфліктом доцільно проводити класифікацію залежно від основних ознак: способу розв'язання, сфери прояву, спрямованості впливу, ступеня виразності, кількості учасників та порушених потреб.

У практиці управлінської діяльності сучасних організацій постійно виникає потреба вибору конкретних методів впливу на конфлікти та управління ними. Останнє вимагає ситуаційного підходу з урахуванням особливостей, причин і залежно від типу організаційного конфлікту. Такий диференційований підхід забезпечує своєчасність прийняття відповідних рішень і економію ресурсів системи управління конфліктами в організації.

Організаційний конфлікт – це будь-який різновид конфлікту, що проявляється в організації як цілісній системі, один із найрозповсюдженіших форм людської взаємодії. Тому до розуміння організаційного конфлікту можна застосувати загальну конфліктологію і, передусім, теорію соціальних конфліктів з урахуванням специфіки організації як системи. Одночасно організаційні конфлікти необхідно відрізнити від інших видів для уникнення переносу особистісних відносин на організаційні та зміщення вражень, розуміння істинних підстав конфлікту [1].

Сучасна точка зору конфліктологів полягає в тому, що в ефективних організаціях деякі конфлікти не лише можливі, але й бажані. Конструктивність чи деструктивність конфлікту під час управлінської діяльності визначається сукупністю функцій.

Негативні функції організаційних конфліктів виявляються у великих емоційних і матеріальних витратах для участі, плинності кадрів, погіршенні мікроклімату в колективі, зниженні рівня дисципліни та продуктивності праці, складному і довготривалому відновленні ділових стосунків тощо. Виявлення й оцінювання перелічених функцій необхідно розглядати ситуативно. Всі трансформації, що відбуваються за стадіями організаційного конфлікту, взаємопов'язані. Реальну спрямованість конфлікту можна

оцінити під час постконфліктного аналізу. Узагальнення особливостей і функцій організаційних конфліктів дає змогу виявити їхнє значення у системі менеджменту підприємства, а саме інформативну, інтегративну та інноваційну. Інформативне значення полягає у забезпеченні звуження ескалації конфлікту через надання сигнальних даних про причини і початок розгортання конфліктної ситуації, розширенні інформаційного потенціалу та посиленні комунікативного обміну. Інтегративне значення виявляється у сприянні групоутворенню, встановленню і підтриманню норм, фізичних меж групи та отриманню ефекту групового фаворитизму. Інноваційне значення реалізується через ліквідацію перешкод до економічного, соціального чи духовного розвитку організації. У кожному конфлікті незалежно від типу необхідно чітко розрізняти причину і привід його виникнення.

З моменту повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну 24 лютого 2022 року підприємства в Україні зіткнулися зі значними проблемами, включаючи забезпечення безпеки та безпеки працівників, операційні проблеми з переміщенням операцій та персоналу, логістичні збої та інші проблеми. Більшість організацій виявилися неготовими до початку війни і не мали планів дій на випадок надзвичайних ситуацій або стратегій зменшення ризиків. Кілька міжнародних компаній негайно припинили свою діяльність відповідно до рекомендацій своїх урядів або на підставі своєї корпоративної політики. Водночас були підприємства, переважно національні, які продовжували свою діяльність, допомагали людям подолати перші дні війни, забезпечували доступ до товарів та послуг першої необхідності. Як наголошувалося в одній із фокус-групових дискусій, «супермаркети, банки, аптеки та служби таксі працювали в Україні під час масових обстрілів і ракетних обстрілів на початку війни, просто виконуючи свою роботу». Для багатьох з цих компаній ця робота була своєрідним балансуванням між безпекою співробітників і попитом споживачів [4].

Найголовнішими проблемами ведення і розвитку бізнесу в Україні під час війни наразі є:

- ракетні атаки на бізнес-активи і об'єкти критичної інфраструктури;
- здоров'я і психічний стан робітників;
- зниження економічної і споживчої активності;
- доступ до електроенергії, водо- та теплопостачання, мобільного зв'язку;
- залучення і збереження топ-кадрів;
- проблеми з транспортом і логістикою.

Також представники малого і середнього бізнесу вказують на збільшення тиску з боку державних органів і регуляторні виклики, відсутність та невисока платоспроможність клієнтів тощо.

Оскільки український бізнес працює під час конфлікту, він стикається з різними перешкодами. До них належать занепокоєння щодо безпеки та нестача працівників, що може ускладнити ведення бізнесу. Однак, адаптувавши свої стратегії для вирішення цих викликів і зосередившись на нагальних пріоритетах, підприємства можуть зміцнити свої основи та стабільно розвиватися. Завдяки постійному аналізу та запобіжним заходам українські підприємства можуть подолати перешкоди торгівлі військового часу та стати стійкими [6].

Як відомо, будь-який конфлікт в організаційній діяльності, маючи багатогранну природу зародження, зокрема пов'язаний і з військовими діями, та маючи індивідуальний характер впливу на розвиток кожного окремого господарюючого суб'єкта, ґрунтується насамперед на неспівпадінні інтересів двох конфліктуючих сторін або бізнес-партнерів. Це неспівпадіння інтересів може виникати або відразу, або через деякий проміжок часу від початку введення в країні воєнного стану або укладання не вигідних бізнес-угод та характеризується частковою або повною втратою певного рівня взаємодії цих партнерів на ринку, а також втратою економічної довіри між ними, що у майбутньому у більшості випадках може призвести до серйозних економічних проблем, розбалансовуючи рівновагу створених раніше стосунків.

З метою попередження конфліктів на підприємстві важливим моментом є комплексне і системне вивчення й аналіз факторів, які підвищують імовірність їх виникнення. Ці фактори важливо враховувати керівнику під час роботи з працівниками. До них належать:

- особистісні індивідуально-психологічні особливості членів колективу;
- мотиви, цілі, цінності як окремих членів колективу, так і переважаючі в групі в цілому;
- формальна й неформальна структури колективу;
- стиль лідерства у групі чи підрозділі;
- наявність мікрогруп і характер відносин між ними та їх лідерами тощо [5].

Висновки. Таким чином, вирішення конфлікту – це вид діяльності суб'єкта управління, пов'язаний з його завершенням. В умовах війни керівник організації повинен бути готовий до зовнішніх викликів, які досить часто неможливо передбачити. Але практика показала, що бізнес в умовах війни стикається з основними проблемами в управлінні: затримка у реагуванні та прийнятті рішень; невідповідна організаційна структура та відсутність чітких цілей; реактивне прийняття рішень і надмірна залежність від попередньо встановлених норм; надмірна залежність від зовнішніх порад і жорстке дотримання особистих принципів.

Отже, підприємства під час війни втрачають здатність до ефективного планування, а тому повинні бути більш гнучкими, що відображається на менеджменті.

Список використаних джерел

1. Ващенко І.В., Кляп М.І. Конфліктологія та теорія переговорів : навчальний посібник. К. : Знання, 2013. 407 с.
2. Лепейко Т.І. Організаційна поведінка : навчальний посібник. Харків : Вид. ХНЕУ, 2013. 156 с.
3. Кучер Д. Менеджмент під час війни: стратегія управління для виживання та розвитку. Mind, 2023. URL: <https://mind.ua/openmind/20256930-menedzhment-pid-chas-vijni-strategiya-upravlinnya-dlya-vizhivannya-ta-rozvitku> (дата звернення: 17.05.2024).
4. Слободянюк А.В. Психологія управління та конфліктологія : навчальний посібник. Вінниця. 2010. 120 с.
5. Примуш М. Конфліктологія: навчальний посібник для вузів. Мін-во освіти і науки України. Київ : Видавничий дім «Професіонал», 2006. 282 с.
6. Український бізнес під час війни. Інститут економічних досліджень та політичних консультацій, 2023. URL: <http://www.ier.com.ua/ua/institute/news?pid=7140> (дата звернення: 10.05.2024).

Самотой-Клименко Оксана Миколаївна,

студентка спеціальності 053 Психологія

Комунального закладу Сумський обласний інститут

післядипломної педагогічної освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Актуальність дослідження. В умовах нестабільного сьогодення у житті людини зустрічається велика кількість ситуацій, на які вона не може вплинути чи контролювати. Стикаючись з такими ситуаціями важливу роль грає уміння знати та розуміти свої емоції, розрізняти емоції інших людей та відповідати на них правильною реакцією. Не менш важливим є здатність регулювати свій емоційний стан, помічати актуальні проблеми та мотиви людей, які нас оточують, співпереживати та вміти підтримати добрі стосунки у суспільстві. Всі ці важливі ментальні здібності мають назву «Емоційний інтелект» (EQ).

Розвиток емоційного інтелекту у дорослому віці є ключовим аспектом для підтримання психічного здоров'я, адаптації до стресових ситуацій та досягнення особистісних та професійних цілей.

Цікавість до емоційної культури людини ми можемо спостерігати протягом всього розвитку існування людства. Незважаючи на це, ще близько двадцяти років тому поєднання термінів «емоція» і «інтелект», які за глибинним змістом визначалися, як протилежні поняття, вважалося дивним. Досить довгий час головним чинником був раціональний інтелект (IQ), в той час як емоційний інтелект (EQ) залишався недооціненим. Тому рівень досліджуваної проблеми можна оцінити як високий, оскільки, хоча вивчення емоційного інтелекту вже має певну історію, дослідження його розвитку у дорослих є досить новим напрямком. Теоретично, вивчення розвитку емоційного інтелекту у дорослих допоможе зрозуміти, як емоційні здібності формуються та змінюються протягом життя. Практично, ці знання можна використовувати для розробки програм інтервенцій та тренінгів, спрямованих на поліпшення емоційного благополуччя та соціальної адаптації.

Огляд основних аспектів проблеми включає розуміння самої природи емоційного інтелекту, його складових, таких як самовідчуття, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. Одним з ключових наукових підходів є психологія емоційного інтелекту, представлена Джоном Д. Мейєром та Пітером Саловеєм у 1990 році, які саме і запровадили термін «Емоційний Інтелект». Також вони розпочали серію досліджень з метою створення методів вимірювання емоційного інтелекту і вивчення його важливості [6].

Однак, навіть на сьогодні дослідження впливу розвитку емоційного інтелекту на дорослість залишається недостатньо дослідженим аспектом. Таким чином, робота в цій області має велике практичне значення для психологічної та педагогічної практики, оскільки може відкрити нові можливості для розвитку інтервенцій та програм, спрямованих на поліпшення емоційного благополуччя та адаптації в дорослому віці.

Мета статті полягає в аналізі та обґрунтуванні психологічних рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту у дорослому віці.

Виклад основного матеріалу. Емоційний інтелект (EI) може бути визначений як здатність розуміти, управляти та виражати свої власні емоції, а також розпізнавати та враховувати емоції інших людей. Це поняття було вперше висвітлене в книзі Денієла Гоулмана, який розглядав EI як ключовий фактор успіху в різних сферах життя [1]. Емоційний інтелект, згідно з описом Мейєра, Саловея та Керра – це здатність точно сприймати, оцінювати та виражати емоції з метою досягнення конкретних цілей [5; 6].

В сучасному світі емоційний інтелект є важливим аспектом людської психології, який впливає на різні сфери життя, включаючи робочу діяльність, міжособистісні відносини та загальний стан благополуччя. Дослідження в галузі емоційного інтелекту ведуться з різних перспектив та застосовують різні методи, спрямовані на розуміння його сутності та впливу на людину: психометричний підхід; нейронауковий підхід, в якому застосування методів образного мислення та функціональної магнітної резонансної томографії дозволяє вивчати активність різних частин мозку під час емоційних процесів і реакцій; соціокультурний підхід [2; 3; 4].

Для розвитку емоційного інтелекту у дорослому віці важливо слідувати психологічним рекомендаціям, які сприяють його підвищенню. Аналізуючи численні психологічні джерела, інтерв'ю інструкторів та тренерів з розвитку емоційного інтелекту можемо виділити наступні кроки:

1. Усвідомлюйте свої емоції. Першим кроком до того як бути емоційно розумним, є вміння розпізнавати власні емоції. Збагачайте емоційний словник, читаючи книжки про емоційний інтелект, цікавтесь значенням різних емоцій. Частіше запитуйте у себе, що ви насправді відчуваєте, усвідомлюйте власні почуття. Розрізняйте, які думки викликають ті чи інші емоції (сум, радість, щастя). Взнавайте свої емоції такими, якими вони є, будьте відкриті та прислухайтесь до них. Поглиблене усвідомлення власних почуттів допоможе Вам

керувати власними емоціями, краще ідентифікувати емоції інших і цим розвивати навички емпатії.

2. Аналізуйте свої емоції. Проводьте регулярний аналіз своїх емоційних реакцій у різних ситуаціях. Наприклад, ведіть щоденник емоцій і почуттів. Записуйте свої позитивні досягнення у вмінні виявляти і керувати своїми емоціями. Це допоможе розвинути впевненість у собі і пам'ятати, що ви вмієте усвідомлено реагувати на стресову ситуацію і успішно справлятися з труднощами. Виявляйте події, які провокують у вас певні емоційні реакції. Розрізняйте чи є однаковий патерн у вашому виявленні емоцій.

3. Вивчайте техніки управління емоціями. Усвідомлюйте зв'язок між тілом та розумом та практикуйте глибоке дихання, медитацію, позитивне мислення, практики усвідомленості, уявної подорожі, використовуйте творчість для вираження своїх емоцій. Займайтеся йогою, бігом, плаванням, тими видами спорту які вам подобаються та вчать відчувати себе, релаксувати. Вчіться технікам, які можуть трохи вас уповільнити у виявленні емоцій і перед тим, як реагувати дають вам час задати собі питання і фокусуватись на власних відчуттях. Озвучте емоції – я злюсь, мені страшно та ін. Інколи сила емоцій не така сильна, як нам здається в перші секунди і зупинитись на 10 секунд є доцільною рекомендацією.

4. Розвивайте емпатію. Всі техніки розуміння власних емоцій допомагають краще розуміти емоції інших людей, що саме по собі сприяє розвитку емпатії. Вміння бути емпатичним до себе допомагає нам відчувати емпатію до інших. Розвинута емпатія підвищує здатність до здорових стосунків. Ви здатні розуміти занепокоєння інших, вловлювати емоційні сигнали та комфортно взаємодіяти з іншими. Коли ви можете подбати про власні емоційні потреби, ви емоційно доступніші – як партнер, друг, колега по роботі та член родини. Спостерігайте за іншими, як ви вважаєте, емпатичними людьми та спостерігайте за тим, як вони проявляють емпатію.

5. Працюйте над соціальними навичками. Вчіться висловлювати свої думки водночас поважаючи думки інших людей. Проявляйте інтерес до людей, цікавтеся їх цінностями, життєвими правилами, світоглядом. Навчіться виражати свої почуття чітко та відверто, але без агресії чи засудження. Будьте відкритими до спілкування про важкі теми. Зверніть увагу на свою невербальну мову тіла, таку як жести, міміка та поза. Вона може передавати сильніше повідомлення, ніж слова. Навчіться ефективно вирішувати конфлікти та взаєморозуміння з іншими людьми. Вивчіть техніки врегулювання конфліктів та пошуку компромісів. Практикуйте активне спілкування, включаючи питання, вираження власних думок та дотримання етикету. Навчіться адаптувати свій стиль спілкування до різних ситуацій та людей. Практикуйте глибоке слухання. Більшість людей сприймають слухання як очікування відповіді. Поки співрозмовник говорить, він формулює власні аргументи або пов'язує розмову з собою. Уважне слухання передбачає визнання думки іншої людини та прагнення зрозуміти її, а не просто відповідати своєю власною.

6. Ставте собі виклики. Поставте перед собою завдання, які допоможуть вам виростити свій емоційний інтелект, такі як регулярні тренування емпатії або викликання ситуацій, які викликають різні емоції та відстежуйте свій прогрес.

Висновки. Таким чином, психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у дорослому віці полягають в тому, що для того щоб підвищити свій емоційний інтелект варто для початку розуміти, що таке емоції в загалі і вміти їм давати правильне визначення. Наступним кроком буде вміння прислухатись до себе і усвідомлювати власні емоції, вміння їм довіряти. Підвищувати свій емоційний інтелект аналізуючи емоції та використовуючи свій досвід, практикувати різноманітні техніки управління емоціями взагалі чи в моменті та розвивати емпатію. Крім того, існують й інші способи підвищення свого емоційного інтелекту серед яких варто попрацювати над своїми соціальними навичками, техніками врегулювання конфліктів та навчитись техніці глибокого слухання. І також важливою рекомендацією буде навмисно ставити себе в ситуації, де потрібен емоційний інтелект і таким чином розвивати його.

Список використаних джерел

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. А.П. Ісаєвої. Київ : Наукова думка, 2009. 478 с.
2. Зарицька В.В. Професійно-формувальні передумови розвитку емоційного інтелекту. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія : збірник наукових праць. Харків, 2009. Вип. 32. С. 108–118.
3. Іванова Є. Емоційний інтелект людини як передумова сталого розвитку. Sustainable development – scientific debut. 2013. Warszawa : Wyższa Szkoła Menedżerska w Warszawie, 2014. С. 310–320.
4. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. Вісник Дніпропетровського університету. 2012. Вип. 18. С. 116–122.
5. Salovey P. Emotional intelligence. Handbook of emotions (3rd ed.). New York : The Guilford Press, 2008. Pp. 533–547.
6. Mayer J.D., Salovey P., & Caruso D.R. (1999). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. Psychological Inquiry, 10(3), Pp. 197–215.

Сова Маргарита Олександрівна,
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Державного податкового університету;
Деніжна Світлана Олександрівна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Державного податкового університету

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Актуальність дослідження. Військові дії залишають негативні наслідки в психологічній сфері кожної людини. Стреси, пов'язані з військовими подіями, згодом стають причинами розвитку психічних порушень і посттравматичних стресових розладів. За складних екстремальних умов, перш за все, страждають люди, які перебувають на передовій – учасники бойових дій, воїни ЗСУ, бійці Сил територіальної оборони. Негативні наслідки, що залишилися на психологічному стані бійця, здебільшого стають причиною неможливості повернення до звичайного життя.

Мета дослідження – розглянути сучасні технології психологічної реабілітації військовослужбовців після виконання бойових завдань в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. У період повномасштабного російського вторгнення на територію України значна кількість військовослужбовців отримали поранення. У більшості з них відбуваються прояви психологічних розладів або спостерігаються ризики посттравматичних порушень. Адже біль посилює страждання, а психічні страждання посилюють біль.

Для нормалізації психіки й повернення людей у звичний стан необхідною є психологічна реабілітація – система заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психологічних функцій, процесів, якостей, властивостей особистості, створення сприятливих умов для її розвитку.

У цьому процесі робота психологів передбачає відновлення цілого комплексу втрачених або деформованих психічних функцій, гармонізацію Я-образу при отриманні фізичних травм та спричинених ними змін у тілі та світовідчутті потерпілих. Психологічна реабілітація необхідна при виявленні ознак посттравматичного стресового розладу, зокрема:

прояв ознак психічної нестійкості; спроби суїциду чи думки про нього; підвищена агресія; страхи нападу; почуття провини; нервові зриви; депресивний чи апатичний стан.

Причинами прояву ознак посттравматичного синдрому може бути не лише безпосередня участь у бойових діях і присутність на передовій, а й високе психологічне та фізичне навантаження, неминучі для військовослужбовців. Завдяки своєчасному початку реабілітації вдається позбутися симптоматики та розпочати відновлення психічного стану людини.

У результаті проведеної роботи у свідомості створюється нова картина світу, яка вже ніколи не буде колишньою, довоєнною, але дозволить жити. Робота психологів спрямована на відновлення цілого комплексу втрачених або деформованих психічних функцій, гармонізацію Я-образу при отриманні фізичних травм та спричинених ними змін у тілі та світовідчутті людей.

Складність і небезпека психічних травм полягає, як правило, у їх прихованості, їх переживають самотійно, з кожною миттю лише посилюючи ситуацію. На жаль, прийняття нового психічного стану й розуміння потреби в реабілітації може стати значною проблемою. Повернувшись із зони бойових дій, захисники соромляться свого стану, замикаються в собі, не хочуть бачити та приймати проблему. У таких ситуаціях реабілітація може тривати довго. Перед психологами постає завдання допомогти постраждалому зробити перший крок.

У психологічній роботі варто враховувати, що у військовослужбовців, які перебувають на лікуванні у шпиталях, спостерігаються комбатантні акцентуації, які формуються шляхом надбудови над акцентуаціями довійськового часу нових рис характеру, які виникли внаслідок впливу бойового стресу, поранення та внутрішньо-особистісного конфлікту між соціальною позицією, що виникла в умовах бойових дій, і неприйняттям її суспільством у мирний час. Спектр прояву комбатантних акцентуацій обмежується трьома типами: комбатантний агресивний, комбатантний тривожний, комбатантний лабільний. При цьому, характерологічна структура особистості змінюється, а тип реагування залишається попереднім.

Психологічну роботу з комбатантами, які пережили військові травматичні події доцільно здійснювати трьома етапами: 1) встановлення довірливого безпечного контакту, що надає право на отримання доступу до травматичного матеріалу; 2) терапія, центрована на травмі, аналізом інтрузивних проявів, роботою з униканням і відчуженістю; 3) стадія, яка допомагає комбатанту відокремитися від травми і возз'єднатися з сім'єю, близькими, товаришами, суспільством.

Визначальним компонентом реабілітаційного процесу щодо посттравматичного стресового розладу є корекція, яка за змістом збігається зі змістом психологічної допомоги. Так, завдання корекційних програм передбачають надання психологічної допомоги особам з наслідками стресогенних впливів, які спрямовані на: здійснення корекції «Я»; досягнення об'єктивності власної оцінки; реабілітацію «Я» у власних очах і досягнення впевненості в собі; корекцію системи цінностей, потреб, їх ієрархії, приведення домагань у відповідність зі своїми психофізичними можливостями; корекцію ставлення до інших, досягнення здатності до емпатії та розуміння пережитих іншими станів і їх інтересів; отримання навичок рівноправного спілкування, здатності до вирішення міжособистісних конфліктів; корекція неадекватного способу життя та пригніченості [1].

Психолог не виступає лише як транслятор перерахованих вище або подібних рекомендацій. Їх варто знати для того, щоб розвивати діалог з військовослужбовцями, які перебувають на лікуванні у шпиталях після виконання службових завдань в умовах війни. Однак потрібно пам'ятати, що важливим є співпереживання, проживання з людиною її втрати. У більшості випадків переживання втрати мінімізується, настають інші часи, інші почуття приходять на зміну горю, але необхідно допомогти людині в найбільш гострі моменти життєвого шляху. Для цього використовуються різні технології реабілітаційної роботи.

Психодинамічна психотерапія, що ґрунтується на уникненні конфліктів, які виникли через невідповідність особистісних цінностей та внутрішньої картини світу комбатанта та реальності психотравмуючої ситуації. Використання даного виду психотерапії спрямовано на корекцію системи цінностей, потреб і нейтралізації негативного впливу травматичної ситуації на поведінку людини, на вирішенні внутрішніх конфліктів, а також на змінення напрямку руйнівної енергії в атмосферу творчості та емоційного комфорту. Виведення витіснених подій на рівень свідомості, їх емоційне реагування, звільняє потерпілого від амнезії, пов'язаної з тенденцією уникати негативно забарвлених спогадів і уявлень (поранення, полон, смерть побратимів, вбивство). З цією метою використовуються проектні методики.

Когнітивна терапія акцентує увагу на ролі каузальної атрибуції, що впливає на вибір стратегії подолання стресу, та атрибутивному стилі людини, її локусі контролю. У залежності від пояснення причини стресу, його подолання має відбуватись або завдяки фокусуванню на проблемі (спроба змінити ситуацію), або за допомогою концентрації уваги на емоційному аспекті пережитої події (спроба змінити почуття, які виникли внаслідок травматичної ситуації).

Клієнт-центрована терапія застосовується для допомоги особі усвідомити можливість трансформації її кризового стану, побачити нові перспективи та можливості повернення до нормального життя. Психолог-консультант інформує про необхідність дотримання психологічної гігієни, допомагає висловити свої почуття, подивитися на ситуацію з іншої позиції, знайти опору в собі. Надалі психологічна робота йдеться над усвідомленням причин появи кризи та прийняттям відповідальності за свій стан. У результаті зменшується страх перед майбутнім, викристалізуються нові перспективи.

Поведінкова терапія є ефективною при корекції посттравматичного стресового розладу і використовується з метою формування здатності до адекватних дій та навичок самоконтролю. Поведінкова терапія осіб з наслідками стресогенних впливів зосереджується на заміні неприйнятних дій прийнятними. При цьому застосовуються методи нівелювання небажаних вчинків і деструктивної поведінки.

Логотерапія передбачає усвідомлення змісту людського існування та пошуки сенсу життя. Як відомо, бойова травма порушує звичний хід життєвого шляху, деформує життєвий світ особистості та створює відчуття втрати сенсу життя. Сферою застосування логотерапії є ноогений невроз, породжений втратою сенсу життя. Для його подолання, використовується методика сократівського діалогу, що дозволяє мотивувати особистість до відкриття для себе адекватного сенсу життя.

Позитивна психотерапія заснована на уявленні, що існують не тільки проблеми й хвороби, але й способи та можливості їхнього подолання, властиві кожній людині. Завдання реабілітації полягає в усвідомленні різноманіття власного внутрішнього світу, відповідності своїм здібностям і ресурсам, необхідності примирення зі своїм травматичним минулим і прагненням до повноцінного життя в існуючій реальності.

Гештальт-терапія застосовується при терапії психосоматичних розладів, у роботі з широким спектром інтрапсихічних і міжособистісних конфліктів. Тому їй доцільно використовувати при роботі з наслідками стресогенних впливів для самореалізації, оптимізації процесів саморегуляції. Ключовим аспектом є усвідомлення контакту із самим собою та оточенням. Увага зосереджується на тому, щоб допомогти потерпілому в розширенні усвідомлення (установок, способів поведінки та мислення), інтенціях своїх контактів зі світом у даний час.

Аутогенне тренування підвищує можливості саморегуляції початково мимовільних функцій організму, що досягається за допомогою тренування саморегуляції емоційно-вегетативних реакцій, зокрема, зменшення емоційної напруги. У межах реабілітації одним із завдань є реабілітація психіки учасників бойових дій, які постраждали від наслідків впливу травматичного стресу, отриманого під час війни та після повернення до мирного життя.

Нейролінгвістичне програмування ґрунтується на концепції, згідно якої за рахунок зміни уявленого в свідомості психічного образу життєвої ситуації змінюється психічний стан особистості. Це здійснюється для забезпечення можливості ефективної самореалізації в житті та задоволення актуальних потреб. Першочерговими завданнями психолога є забезпечення доступу до прихованих ресурсів, вилучення їх із підсвідомості, доведення до рівня свідомості та навчання тому, як ними користуватися. Для зняття гострого стресу використовуються НЛП-техніки, наприклад: вправи «Чорно-білий фільм», «Візуально-кінестетична дисоціація», «Сині речі».

Метод десенсибілізації та переробки руху очей застосовується для роботи з посттравматичними стресовими розладами, а також з фобіями, панічними та дисоціативними розладами. Основу методу складає уявлення про існування у всіх людей особливого психофізіологічного механізму – адаптивної інформаційно-переробної системи. За умов її активації відбувається спонтанна переробка та нейтралізація травматичної інформації. Це супроводжується позитивними змінами в когнітивній сфері, емоціях і поведінці осіб.

Групова психотерапія є визначальною частиною корекції посттравматичного стресового розладу й передбачає використання групової динаміки, тобто сукупності взаємостосунків і взаємодій, що виникають між учасниками групи для надання психологічної допомоги. Групова терапія допомагає особам з наслідками стресогенних впливів відновлювати довіру до людей, а також формує здатність встановлювати толерантні взаємовідносини з людьми. Психологічна робота спрямовується на виховання соціальних навичок і моделювання соціальних ситуацій за допомогою виконання практичних завдань у межах групи [3].

Разом з тим, у роботі психолога варті уваги копінг-стратегії поранених, спрямовані на уникнення вирішувати проблеми, які постійно їх тривожать, сумніви щодо майбутнього життя. Серед особистісних характеристик переважають такі: зниження сприйнятливості до критики й нездатність реально оцінити себе; неадекватність реакцій на недооцінку своїх заслуг соціумом; підвищена роздратованість; складність у встановленні контактів.

Особливого втручання потребують прояви психічних станів – песимізму, відчуття непотрібності суспільству, небажання розмовляти про війну; відчуття того, що саме на війні учасники бойових дій були у центрі епохальних подій, а те, що відбувається у повсякденному житті є нецікавим, потреба мати при собі зброю, прагнення помсти.

Врахування типу акцентуацій, копінгів, характерних особливостей, психічних станів поранених має підвищити успішність психологічних заходів під час їх реабілітації.

Висновки. У результаті проведеної роботи у свідомості створюється нова картина світу, яка вже ніколи не буде колишньою, довоєнною, але дозволить жити. Робота психологів спрямована на відновлення цілого комплексу втрачених або деформованих психічних функцій, гармонізацію Я-образу при отриманні фізичних травм та спричинених ними змін у тілі та світовідчутті людей.

Список використаних джерел

1. Гершанов А. Макієнко Н. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. Israel Trauma Coalition. 2022. 72 с.
2. Охорона ментального здоров'я та медико-психологічна реабілітація військовослужбовців в умовах гібридної війни: теорія і практика : монографія / за ред. В.І. Цимбалюка. К., 2021. 256 с.
3. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. Практичний посібник / за наук. ред. Т.М. Титаренко / НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ІНЖЕНЕРА З ПРОГРАМНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Актуальність дослідження. Професія програміста як фахівця в галузі інформаційних технологій сформувалася порівняно недавно і по праву вважається однією з ключових у ході інформаційно – комп’ютерної революції, є затребуваною і перспективною. Вважається, що ця професія відноситься до трьох типів: «людина – техніка», «людина – знакова система» і «людина – людина» за Е.А. Клімовим. Залежно від займаної посади (програміст, лідер групи розробників, консультант, інженер з програмного забезпечення або менеджер проектів) і, як наслідок, кола розв’язуваних завдань, професію програміста можна віднести до кожного з описаних вище типів. Розвиток інформаційних технологій створює нові області діяльності, в яких складається своя психологічна реальність.

Професія програміста є престижною та найбільш важливою і витребуваною за останні роки. Запит на цю професію стоїть на перших позиціях провідних компаній, особливо тих спеціалізацією яких є розробка та тестування програмного забезпечення. Важливим є розгляд і дослідження професійної компетентності та індивідуально – психологічних особливостей інженерів з програмного забезпечення, які зумовлюють успішність виконання покладених функцій.

Від якості, результативності, продуктивності роботи програмістів залежить ефективність функціонування як конкретного підприємства, так і розвиток економіки країни в цілому. У наш час фахівець зі створення та тестування комп’ютерних програмних продуктів повинен бути обізнаним не лише стосовно нових технологічних винаходів, а й шляхів ефективного використання комп’ютерних технологій.

Сучасний ринок праці та конкуренція потребують фахових програмістів із неординарним підходом до вирішення задачі, творчим мисленням і інтелектуальною активністю та креативністю, збереженням своєї автономності та відповідальним ставленням до організації роботи.

Мета статті – проаналізувати психологічні особливості професійної діяльності інженера з програмного забезпечення.

Виклад основного матеріалу. Разом з психологічними особливостями професійної діяльності тестувальників та інженерів які займаються програмним забезпеченням слід зазначити фізіологічні особливості які притаманні при роботі за комп’ютером, або ноутбуком, бо фізичний стан дуже пов’язаний з психологічним.

Слід зазначити що відсутність фізичної активності (седентаризм), робота за комп’ютером не вимагає інтенсивної фізичної активності, навіть якщо працювати стоячки.

Роками люди такої професії напружують мозок, натомість розтрачують здоров’я через сидячий спосіб життя. Дослідники довели, що седентаризм призводить до таких хвороб як ожиріння, серцево – судинні захворювання, цукровий діабет. І навіть підвищує ризик смертності [1].

Сидіння протягом 40 годин на тиждень виходить за межі фізичних рамок, бо мозкова діяльність вимагає доступу кисню до мозку, який можна отримати через ефективне дихання та кровообіг. Ось чому седентаризм пов’язують зі зниженням гостроти розуму, появою стресу, тривожності та депресії.

Вплив екранного випромінювання. Вчені провели дослідження зв’язку між екранним часом і депресією. Виявилось, що у людей, які понад чотирих годин на день користуються комп’ютером, частіше діагностують помірну або важку депресію у порівнянні з тими, хто проводить перед екраном менше часу [2].

Однією з причин є те, що світло, яке випромінюється електронними екранами, перешкоджає виробленню мелатоніну і природному добовому ритму, порушуючи сон. Всі, хто працює в нічний час – понаднормово, позмінно, або через різні часові пояси – ризикують втратити здоровий повноцінний сон, а з ним і здоров'я.

Відсутність сну провокує втому. Через це знижується продуктивність, людина починає вживати стимулятори (кофеїн чи нікотин), які ще більше шкодять якості сну.

Професія інженера з програмного забезпечення має як свої плюси, так і свої мінуси.

До плюсів відносять постійне професійне самовдосконалення, високий попит на ринку праці, високу заробітну плату, можливість працювати з будь – якої локації, і творчий характер професії.

До мінусів відносять те, що інженерам з програмного забезпечення доводиться багато чого пояснювати користувачеві і те, що йому часто доводиться працювати в авральному режимі. Також важливим негативним чинником є те, що робота за комп'ютером погано позначається на здоров'ї і характері людини [5].

Професійне самоздійснення ми розуміємо як одну із найважливіших форм життєвого циклу, що характеризується високим рівнем розкриття особистісного потенціалу фахівця у обраній професії, розвитком його здібностей, взаємопоєднанням із професією, повсякчасною затребуваністю його професійної кваліфікації, широким використанням його професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями [2].

У працівників даної професії також відмічається такий феномен як професійне вигорання.

Згідно із дослідженнями синдрому професійного вигорання, розвиток його симптоматики носить стадіальний характер. Воно є результатом внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки», або «звільнення» від них. Це веде до виснаження емоційно – енергетичних і особистісних ресурсів людини.

Б. Пелман і Е. Хартман, узагальнивши багато визначень «вигорання», виділили три головні компоненти: емоційне і (або) фізичне виснаження, деперсоналізація, знижена трудова продуктивність.

Зазвичай професійне вигорання починається з тривалого стресу, пов'язаного з трудовою діяльністю, що викликає нервову напругу, роздратування і втому, супроводжується емоційним виснаженням, деперсоналізацією й ослабленням прагнення особи до успіху в професійній діяльності [3].

Дослідники які вивчають проблему професійного вигорання, відмічають такі основні пункти:

1. Відчуття байдужості, емоційного виснаження. Це стосується не тільки хвилювань пов'язаних з професійною діяльністю, але і з відпочинком, хобі, сімейними відносинами. Вигорівший працівник може почати сприймати улюблені страви як грубі і несмачні.

2. Дегуманізація, тобто до певної міри цинічне ставлення до колег по роботі, а також до своєї професійної сфери роботи, що призводить до конфліктів у робочому колективі.

3. Відчуття недостатньої майстерності у роботі, сумнів у позитивних результатах. Проявляється послаблення впевненості у власних результатах.

Процес формування професійного вигорання закінчується, коли працівник формально справляється з роботою, але стає байдужим, цинічним та ригідним. Цей стан характеризується деякими симптомами у людей, які класифікуються як такі, що «вигоріли» [3; 4].

Зазвичай люди професії яка пов'язана з програмним забезпеченням мають комунікативні зв'язки не очно, а через мережу (дистанційно). Це також впливає на психологічні особливості працівника. Відкриваючи нові можливості, інтернет – спілкування породжує і нові психологічні проблеми, примушує замислитися над раніше очевидним, ініціює переоцінку цінностей, зокрема відносно міжособистісного сприйняття і розуміння, які в психології прийнято іменувати соціальною перцепцією.

О.І. Львова, та І.О. Рязанцева підкреслюють, що відчуження людини від людини стає практично нормою сьогодення життя, у зв'язку з розвитком нових дистанційних форм, електронних засобів зв'язку, перш за все інтернет – спілкування. Таким чином все частіше реальне спілкування між людьми переводиться у віртуальне. Як наслідок, соціально – психологічна проблема самотності людини в сучасному світі виходить на перший план. У зв'язку з цим, завдання надання психологічної допомоги для подолання людиною стану самоти, що турбує її, стає все більш актуальним.

Парадоксальність ситуації полягає в тому, що, з одного боку комунікативні інтернет технології сприяють розвитку відчуженості між людьми, а з іншого боку, вони є оперативним способом пошуку інформації, встановлення контактів і тому широко використовуються в цій професії.

О.О. Павлова, досліджуючи психологічні особливості поведінки користувачів мережі інтернет, приходять до висновку, що серед трьох виділених основних видів діяльності, що здійснюється користувачами дистанційного зв'язку, а саме пізнавальної, ігрової та комунікативної, остання зараз відіграє особливу потужну роль [6].

Постає проблема забезпечення збереження інженеру з програмного психічного здоров'я та зменшення ризиків для ментального та фізичного здоров'я через причини, що пов'язані зі специфікою роботи.

Отже, необхідно зберігати баланс між роботою та особистим життям. Звертати увагу на потреби у відпочинку, фізичну активність, соціальні зв'язки та хобі. Розвивати стратегії управління стресом, використовуючи методи релаксації, такі як медитація, йога або дихальні вправи, щоб знизити рівень стресу та покращити своє самопочуття. Необхідно створювати комфортне оточення, підтримуючи позитивні стосунки з колегами, у разі необхідності, слід звертатись за допомогою до професійного психолога.

Висновки. Професія інженера з програмного забезпечення є актуальною та користується великим попитом на ринку праці. Вагомими чинниками професійної успішності людей такої діяльності виступають: високий розвиток мисленневих процесів, творчості, креативності, вміння налагоджувати комунікацію. Тобто, для досягнення успіху в сфері програмування важливими є як технічні вміння та навички, так і особистісна взаємодія. Особливо це стосується людей які працюють в команді із декількох людей над одним проектом.

Список використаних джерел

1. Клименко В.В. Психологія наукової творчості. К. : Аверс, 2001. 191 с.
2. Панасенко Н.М. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення фахівців в галузі інформаційних технологій – програмістів та системних адміністраторів. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості : монографія О.М. Кокуна, В.В. Клименко, О.М. Корніяка та ін. / за ред. О.М. Кокуна. Київ : Пед. думка, 2015. С. 143–148.
3. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навч. посіб. за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. К. : Міленіум, 2004. 264 с.
4. Сторлі Ф.Дж. Синдром вигорання: розробка концепції (синдром вигорання). URL: <http://www.edinorog.boom.ru/psimaster/bornoutconcept.htm>
5. Туриніна О.Л. Психологія творчості. К. : МАУП, 2007. 160 с.
6. Чорна Л.Г. Стратегіальна організація мислення як показник обдарованості : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.05. Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. К., 2010. 21 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Актуальність дослідження. Потреба у формуванні кваліфікованого фахівця практичного психолога стимулює дослідження, спрямовані на вивчення емпатії як соціально-психологічного феномена. Для вдалої професійної діяльності практичного психолога важливого значення набувають саме ті якості, які пов'язані зі здатністю правильно сприймати людей, розуміти їх почуття та дії, передбачати поведінку в різних ситуаціях. Психолог повинен вміти керувати своїми емоційними станами та переживати життєві ситуації з позиції іншого, в іншому випадку буде ускладнена загальна кооперація та взаєморозуміння з клієнтом. Відтак, у контексті щодо підготовки практичних психологів, проблема становлення емпатії у них набуває особливої актуальності.

Психолог часто володіє високим рівнем емпатії і саме ця якість допомагає в професійній діяльності. Прояви емпатії пов'язані з віком та досвідом – чим старшим є практичний психолог, тим вища його загальна емпатійність, хоча при цьому він менше переживає з приводу почуттів іншого. Після періоду професійної адаптації ставлення практичних психологів до власної професії починає мати менш емоційний і більш «інструментальний» характер. Вищий рівень емпатійності виявляється у досвідчених психологів, проте ця якість є важливою і на початку навчання чи практики молодих фахівців.

Проведений аналіз наукової літератури зарубіжних та вітчизняних вчених дає змогу стверджувати, що до аналізу проблеми емпатії та різних її аспектів зверталися багато вчених, зокрема, суттєвий внесок у її розробку внесли Д. Бетсон, Г. Баррет-Ленард, Т.П. Гаврилова, Л.П. Журавльова, А. Зимянський, О.Д. Кайріс, Т.Д. Карягина, О. Корміло, Ю.В. Майер, А. Меграбіан, Т.І. Пашукова, В.А. Петровський, К. Роджерс, Т.А. Рябовол, Н.І. Сарджвеладзе, Л.В. Спіцина, О.А. Троїцька, М. Хоффман, І.М. Юсупов, та багато ін., проте й до сьогодні вона не втрачає своєї актуальності.

Однак незважаючи на чималу кількість опублікованих праць з досліджень цього феномену у різних напрямках, залишається відкритим питання дослідження появи та розвитку цього конструкту у психології, особливо це стосується особливостей прояву емпатії у майбутніх практичних психологів, та на сьогодні ця проблема є, на нашу думку, недостатньо розробленою.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати особливості прояву емпатії у майбутніх практичних психологів.

Виклад основного матеріалу. В сучасному світі, де людині доводиться пристосовуватися до різких змін навколишньої дійсності, витримувати емоційне напруження, бути свідком багатьох життєвих ситуацій (не завжди позитивних), особливо велике значення набуло вивчення емпатії та емпатійних здібностей особистості.

Теоретичний аналіз про наявність у людини емпатійних здібностей проводили у своїх дослідженнях вітчизняні та зарубіжні автори.

У деяких авторів емпатія постає як вид чуттєвого пізнання об'єкта через проекцію та ідентифікацію, в інших – як здатність поставити себе на місце іншого, передбачати його реакції, у третіх – як здатність розуміння емоційного стану іншого або як здатність проникати в психіку іншого, розуміти його афективні орієнтації.

Одні дослідники вважають, що емпатія характеризується співпереживанням, що виникає за механізмом емоційного зараження. Інші вважають, що у емпатії значну роль грає розум, раціональне сприйняття людини чи тварини. Третя група дослідників вважає, що співпереживання переростає у співчуття, супроводжується прагненням надання допомоги.

Виділення емпатії як особливого психологічного феномену відбувалося поступово від понять «симпатія» та «відчуття».

С.П. Дерев'янка розглядає емпатію як раціонально-емоційно-інтуїтивну форму відображення, яка є особливо витонченим засобом «входження» до психоенергетичного простору іншої людини. Він вважає, що непідробний та щирий інтерес до іншої особи як такої, до її суб'єктивної дійсності - головна причина емпатії [2].

С.П. Дерев'янка розрізняє такі етапи емпатії за критерієм модальності провідного компонента емпатії:

- 1) раціональна емпатія, що здійснюється за допомогою причетності, уваги до іншого, інтенсивної аналітичної переробки інформації про нього;
- 2) емоційна емпатія, реалізована у вигляді емоційного досвіду (переживань, почуттів) у процесі відображення станів іншого;
- 3) інтуїтивна емпатія, що включає засоби відображення іншого, що дозволяє обробляти інформацію про партнера на несвідомому рівні.

У сучасній психології вже не заперечується той факт, що емпатія може бути спрямована як на самого себе, так і на іншу людину. Форму емпатії, спрямовану на себе, позначають як співпереживання, почуття дискомфорту чи особистісний дистрес. Вона виникає у ситуації, коли стан партнера викликає напругу і фрустрацію своїх міжособистісних потреб суб'єкта емпатії, і він виявляється емоційно вразливий. У цьому індивід відчуває схожі з об'єктом емпатії переживання. Це виявляється у їхньому змісті: індивід переживає або те, що могло б статися з ним у майбутньому, або те, що сталося з ним у минулому. Переживання, створені задля себе, сприяють зниженню особистісного дистресу і відновлюють психологічний добробут індивіда. Вони мають охоронну функцію.

Форму емпатії, спрямовану на іншого, позначають, як співчуття чи емпатійна турбота. У співчутті відбивається переживання індивідом неблагополуччя іншого як таке безвідносно до власного благополуччя. Воно виникає в ситуації, коли стан партнера, що сприймається, актуалізує моральні спонукання на його користь і викликає потребу допомогти йому.

Вчені пояснюють емпатію дзеркальним принципом роботи мозку, саме гіпотезою *regression-action* (сприйняття і дію). Згідно з цією гіпотезою, якщо ми спостерігаємо якусь дію чи стан іншої людини, у нашому мозку порушуються ті самі відділи, якби ми відчували чи діяли самі.

У сучасних дослідженнях часто вивчається вплив емпатії на якість допомоги фахівців у сферах психології, психотерапії, медицини, соціальної роботи. Результати досліджень доводять, що емпатія досить сильно впливає на результати терапії, вона має глибокий терапевтичний потенціал у стосунках із пацієнтом (клієнтом) і визначає високу якість допомоги, знижує занепокоєність і стрес у пацієнтів, тим самим забезпечує підвищення їхніх ресурсів і рівня задоволеності.

Деякі психологи виокремлюють поняття «професійної емпатії». Це поняття охоплює індивідуально-психологічні особливості та набуті знання, уміння й навички для ефективної діяльності практичного психолога [5]. Професійна емпатія є системою індивідуально-психологічних характеристик, а саме компонентів емпатії, емпатійної спрямованості, модальності, рівня вираженості емпатії та її видів і т. ін.; а також процесуальних характеристик емпатії на рівні когнітивно-емотивно-дієвої взаємодії в контексті циклів емпатійного реагування, технічних аспектів емпатії, структури емпатійної репліки та ін.

Розвинену емпатію вважають одним із визначальних чинників успішної професійної діяльності практичних психологів. Вміння проникати та приймати світ іншої людини, приєднатися до клієнта, подивитися на проблему і ситуацію, наче зсередини, є необхідною професійною якістю психотерапевта, психолога-консультанта.

Емпатія у професійній діяльності практичного психолога виконує функцію коригування обраних способів взаємодії з клієнтом на основі емпатійного зворотного зв'язку: збільшує його здатність переконувати, допомагає подолати психологічний захист клієнта, що сприяє просуванню на шляху допомоги йому; розширює уявлення про життя та

мотиви вчинків клієнта, збагачує власний емоційний досвід, розвиває особистість і систему її цінностей; несе охоронні функції, якщо досвід, що сприймається, загрожує психічній рівновазі індивіда, так як когнітивна емпатія може виступати як механізм гальмування агресії.

Емпатійність у структурі особистості психолога можна розглядати, з одного боку, як ситуативно виникаюче переживання, а з іншого боку, як стійку індивідуальну властивість, або навіть, спрямованість особистості, що частіше за все виявляється в готовності психолога проявити розуміння, емоційне тепло, співпереживання, прийняття, співчуття та сприяння. Така готовність допомагає психологові вникати, розуміти та сприяти вирішенню проблеми клієнта. Таким чином, емпатійність необхідно розглядати як одну із провідних характеристик особистості психолога, водночас і як основну вимогу до цієї професії в цілому.

У дослідженнях, що присвячені проблемам професіогенезу практичних психологів, науковці звертають увагу на важливість емпатії під час підготовки до професії. Основою для формування професійної емпатії є особистий досвід психологів, який усвідомлюється та «оформлюється» під час навчання [1]. Для розвитку емпатії дуже важливим є забезпечення фахівців відповідними вміннями допомоги, зокрема навчання певним навичкам розуміння і співчуття до людей, що відрізняються за своїми характеристиками.

Загалом дослідники вважають, що для емпатійних проявів провідними факторами є багаторічний досвід і вік, інтеграція біографічного досвіду фахівця і ситуаційних факторів. Проте, в окремих дослідженнях відзначено, що рівні прояву емпатії у практичних психологів-консультантів, які лише починають працювати за фахом, і в досвідчених фахівців практично не відрізняються [4].

Проблема розвитку емпатійності у процесі професійного становлення здобувачів психологічної освіти заслуговує пильної уваги, оскільки, саме в ході професійної підготовки у вищому навчальному закладі, здійснюється процес самовизначення юнаків і дівчат у житті, формується їх світоглядна позиція, освоюються індивідуалізовані способи і прийоми діяльності, поведінки і спілкування в соціумі.

Професійне становлення особистості майбутніх практичних психологів передбачає тривале опанування системою теоретичних знань та набуття практичного досвіду, формування структури професійно значущих якостей особистості. Розвиток професійної емпатії в процесі становлення особистості фахівця займає значне місце й виражається в оволодінні на світоглядному, професійному та особистісному рівнях здатністю до ефективної міжособистісної взаємодії з іншими людьми, а особливо з клієнтом.

Забезпечити такий розвиток під час фахової підготовки майбутніх практичних психологів можна за умов використання активних форм навчання, які надають змогу студентам вільно висловлювати свої думки та почуття, створюють довірливі й комфортні умови в групі, забезпечують розвиток і закріплення теоретичних знань про феномен емпатії та її значення у професійному житті психолога.

Висновки. Таким чином, емпатія – це складний, багаторівневий феномен, структура якого представляє сукупність емоційних, когнітивних та поведінкових умінь, навичок, здібностей людини. Взаємодія між емоційними, когнітивними, поведінковими компонентами структури емпатії визначається досвідом спілкування, результатами соціально-психологічних відносин людини зі світом людей. Конкретна особистість демонструє емпатію у вигляді реакцій на дії іншого, як відрефлексованого переживання, викликаного станами партнера, з допомогою умінь і навичок створювати і підтримувати відносини тощо. Теоретичний аналіз даної теми свідчить, що важливим аспектом є особистий досвід та розвиток професійних навичок майбутнього практичного психолога з умінь використання емпатії для майбутньої професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Вавринів О.С. Емпіричне дослідження емпатійності майбутніх рятувальників. Сучасні педагогіка та психологія: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень

: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 12–13 лип. 2019 р., м. Київ. Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2019. Ч. 2. С. 98–100.

2. Дерев'янка С.П. Характеристики емпатії студентів-психологів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. 2015. Вип. 126. С. 70–74.

3. Журавльова Л.П. Діагностика емпатії особистості зрілого віку. Психологічні перспективи. Психологічні виміри українського соціокультурного простору. Спеціальний випуск. 2011. С. 12–19.

4. Журавльова Л.П. Методологічні засади дослідження емпатії людини. Вісник Прикарпатського університету. Філософські та психологічні науки. Спец. випуск. 2008. С. 152–155.

5. Ігумнова О., Ярославська А. Психологічні особливості емоційного інтелекту та саморегуляції майбутніх психологів. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки. 2019. №3(14). С. 15–19.

Троїцька Марина Євгенівна,
старший викладач кафедри психології СОШПО,
кризовий психолог, психолог ТФ КПТ

ПРОЦЕСУАЛЬНО-ЗМІСТОВІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СТАВЛЕННЯ ДО ПОБУТОВОГО НАСИЛЬСТВА

Актуальність дослідження. Насильство і ставлення до нього є важливою соціально-психологічною проблемою практично в усіх країнах, у тому числі і розвинених, та інтенсивно розробляється у світовій та вітчизняній психології (І.А. Грабська, О.Л. Данилова, С.В. Двірняк, Р. Джиллес, Дж. Кобрин, Д. Левінсон, О.А. Ліщинська, К. Лоренс, Н.Ю. Максимова О.М. Савчук, М. Страус, С. Стейнметц, Д. Фінкельхор, Е. Фромм та ін).

З позиції соціокультурних теорій насильство і його поширення в суспільстві є результатом схвалення його як прийнятної форми поведінки в певних ситуаціях, наявності певних культурних норм, переконань, які емоційно підтримують насильство, знижують чутливість до нього, закріплюючи ментальну готовність соціуму до його прийняття. Саме ставлення відіграє системоутворювальну функцію, зумовлюючи суб'єктивний, внутрішній, індивідуально-вибірковий емоційний зв'язок особистості з дійсністю, визначаючи її дії, реакції.

Мета статті - визначити процесуально-змістові характеристики ставлення до побутового насильства.

Виклад основного матеріалу. В дослідженнях виділяють чотири істотні моменти в характеристиці особистості, що визначають систему її психологічних ставлень. По перше, спрямованість особистості. В це поняття входять зумовлені всією суспільною практикою відносини особистості, тобто її погляди, переконання, оцінки, смаки, інтереси, цілі, мотиви окремих вчинків і всієї діяльності); досвід особистості, обсяг її громадських зв'язків, складність її взаємин з дійсністю, широта і глибина, з якою усвідомлюється та переробляється людиною сама дійсність - все це змінюється в процесі суспільного розвитку особистості, відносно не залежить від спрямованості і становить другий істотний момент у характеристиці особистості - її рівень, що виражає певне функціональний і, насамперед, інтелектуальний розвиток особистості [1;2;3;4].

Рівень і спрямованість не визначають в цілому характеру реакцій і способу дій і переживань. Третім суттєвим моментом є структурний аспект особистості. Її структурна характеристика і висвітлює нам людини з боку її цілісності або розщепленості, послідовності або суперечливості, стійкості або мінливості, глибини або поверховості, переважання або відносної недостатності тих чи інших психічних функцій. Четвертим моментом є динаміка

темпераменту, що характеризується ступенем емоційності, ступенем збудливості, силою і темпом реакцій.

Особистість - система відносин. Характеризуючи особистість її спрямованістю, рівнем, структурою і динамікою, тим самим характеризується і її ставлення. Ставлення можуть змінюватись за кількома характеристиками або властивостями. Одне з них - властивість валентності. Валентність показує чи є ставлення позитивним, негативним або нейтральним. Ставлення різняться за рівнем (екстремальності, сили), тобто інтенсивності симпатії - антипатії. Ще одна властивість відносини - ступінь стабільності (стійкість, опірність, сталість), яка показує наскільки ставлення схильне до змін під впливом різних факторів (наприклад, з часом).

Психологічні ставлення - це особливі стани свідомості, які передують реальній поведінці і виражають готовність до цієї поведінки (в чому проявляється мотиваційна і поведінкова сторона ставлення). Вони включають в себе поряд з готовністю до певної поведінки когнітивний аспект, що виражається в знанні про об'єкти ставлення, і емоційний аспект, що виражається в емоційно забарвленій оцінці об'єктів ставлення, в емоційних переживаннях стосовно них.

Доцільним є виділення в структурі ставлення оцінкового аспекту, який розглядається як центральна атрибутивна ознака феномену ставлення. В залежності від критеріїв чи підстав психологічної оцінки суб'єктом об'єкта ставлення вона може виступати не тільки «емоційною оцінкою, прямо пов'язаною з потребами суб'єкта, але й раціональною прагматичною оцінкою, і цінністю, тобто засновуватись на співвіднесенні об'єкта оцінювання і зв'язку, в якому він знаходиться з суб'єктом, з суб'єктивною системою цінностей суб'єкта» [2;3]. Основою тотожності чи відмінності психологічних ставлень суб'єктів до одних і тих же об'єктів є тотожність чи відмінність соціальних критеріїв (цінностей, норм, уявлень про належне), що забезпечує соціально - інтегративну функцію психологічних ставлень.

Ставлення особистості мають вибіркового характеру, який проявляється в їх вибіркової спрямованості (інтенції) на об'єкти ставлення і поведінці особистості по відношенню до них. Ставлення особистості до навколишньої дійсності організуються в складну стійку структуру, змістовні особливості якої виступають найважливішими характеристиками психологічного складу особистості - її спрямованості. Вони виступають не простим результатом, наслідком суб'єктивного відображення об'єктивного світу і зв'язків у ньому, а сутнісними характеристиками суб'єкта, що самореалізується в мінливих умовах, його усвідомлюваній, вибіркової, активній позиції, тобто виконують функцію самовизначення суб'єкта в цих умовах. Внутрішня регуляція соціальної поведінки суб'єкта та інших видів його активності виражається, насамперед, у судженнях і вчинках, які є результатом суб'єктивної оцінки об'єктів ставлень та позиції суб'єкта в системі зв'язків з різними сторонами оточуючого світу.

Дослідники виділяють два компоненти - рівня ставлення: безпосереднє, що представляє собою емоційне ставлення до процесу, цілі та обстановки діяльності і не потребує вольових зусиль; і опосередковане, що визначається місцем очікуваного результату діяльності в системі цілей особистості. Для другого рівня відношення характерна стійка мотивація необхідності і обов'язку, що має місце тільки в умовах розвинутого вольового акту [1;4].

Ставлення пов'язують людину з усіма сторонами дійсності. За направленістю виділяють три основні категорії зв'язків:

- 1) до явищ природи і предметів оточуючого світу;
- 2) до інших людей і суспільних явищ;
- 3) до себе.

Грунтуючись на виділених категоріях, можна виділити основні структурні елементи психологічного ставлення до насильства:

- 1) ставлення до насильства як явища суспільного життя;

2) ставлення до інших людей, суб'єктів чи об'єктів насильства з позиції дотримання норм прийнятності/неприйнятності його застосування;

3) ставлення до себе як суб'єкта відносин насильства/ненасильства.

Науковці відмічають, що загальнопсихологічні та соціально - психологічні ставлення можуть виступати не тільки суб'єкт-об'єктними, а й суб'єкт-суб'єктними. Поняття «установочні ставлення» розкривається в диференційованому підході [1]. Суб'єкт-об'єктний та суб'єкт-суб'єктний характер ставлення обумовлюється не тільки самим об'єктом ставлення (предметом, явищем чи іншою людиною), але й підходом самого суб'єкта, тобто може відбуватись як «матеріалізація відносин», так і «олюднення» предметів і явищ.

Для вивчення ставлення у психології традиційно використовуються три взаємопов'язані компоненти:

- когнітивно - пізнавальний (когнітивний, раціональний), який об'єднує знання, оціночні судження і переконання;

- емоційно - вольовий (емоційний), що включає в себе емоції і почуття, що переживаються, і їх вольову регуляцію;

- мотиваційно - діяльнісний (конативний, поведінковий), що охоплює мотивацію, характер, результати діяльності та поведінку.

Когнітивний компонент (оцінковий) тісно пов'язаний зі схильностями та здібностями, сприяє сприйманню, оцінці та усвідомленню об'єктів ставлення. Він включає знання про об'єкт ставлення, думку про нього, судження оцінкового характеру. На цій основі об'єкту приписують якості корисності-шкідливості, бажаності-небажаності, прийнятності-неприйнятності, доцільності-недоцільності та ін. Відбувається співставлення, порівняння ознак об'єкта з цінностями суб'єкта.

Емоційний компонент здебільшого визначається свідомим регулюванням проявів темпераменту і характеру. Відображає переживання задоволення - невдоволення, прийняття – відштовхування, симпатія-антипатія і т. д.; процеси реального або потенційного задоволення - фрустрації потреби суб'єкта. Деякі об'єкти можуть бути емоційно - привабливими, а інші – мати емоційно - відразливу силу; суб'єкт може також випробовувати амбівалентні емоційні переживання.

Конативний компонент (поведінковий) сприяє здійсненню вибору стратегії і тактик поведінки особистості, свідомій регуляції реагування. В площині суб'єкт - об'єктного ставлення конативний компонент може виражати споживчий, маніпуляторний, утилітарний підходи і виявлятися у відповідних поведінкових актах [3].

В сучасних дослідженнях запропоновано і більш складну структуру ставлення, що відповідають загальноприйнятій трикомпонентній структурі. Автори вводять субкомпоненти та відповідні показники ставлення. Когнітивно – пізнавальний компонент представлений світоглядним та моральним субкомпонентами, емоційно - вольовий – емоційним та вольовим, мотиваційно – діяльнісний – творчим та організаційним субкомпонентами.

Когнітивно-пізнавальний компонент представлений знанням основних характеристик насильства та його особливостей, особливостями сприймання насильства, усвідомленням сутності насильства та його впливу.

Характеристика емоційно-вольового компоненту розкривається через опис емоційних станів та емоційних реакцій (сильний негативний стан, що характеризується емоціями незадоволення, гніву, відчаю та ін.; слабкий негативний стан – невиражені гнів та незадоволення, засмучення, образа, тривога, страх; нейтральний стан – спокій, байдужість, нечутливість; слабкий і сильний позитивні стани, які проявляються у рівні прову задоволення і задоволеності, радості), їх вольова регуляція, відчуття психологічного комфорту [4].

Конативний (мотиваційно-діяльнісний) компонент представлений рівнем активності та мотивації до уникання/застосування насильства, швидкістю реагування та його особливостями, рівнем включеності/відстороненості.

Висновки. Таким чином, показники компонентів ставлення виступають кількісно-якісними характеристиками ставлення, вказуючи на можливість шкалування, вимірювання. За допомогою параметрів, що виділені, можна охарактеризувати рівень розвитку ставлення: від активного інтолерантного до активного толерантного, які є тотожними за якістю, але протилежні за модальністю. Інтюлерантне (адекватне) ставлення до насильства складають початковий (нейтральне ставлення), середній (амбівалентне, вибіркове ставлення) та вищий (активне негативне ставлення) рівні. Низький рівень (позитивне ставлення) відображає неадекватне щодо впливу і мети, толерантне ставлення до насильства. Усвідомленість-неусвідомленість, активність-пасивність, сформованість-несформованість вказують шляхи оптимізації ставлення до насильства.

Список використаних джерел

1. Герасіна Л. М. Насильство як соціальна деструкція. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи».* 2015. № 1148. С. 35–40.
2. Козирев М.П. Насильство у сім'ї як соціально-психологічна проблема. *Соціально-правові студії.* 2020. Випуск 3 (9). С. 202-207.
3. Максимова Н. Ю., Мілютіна К. Л. Соціально-психологічні аспекти проблем насильства. К., 2003. 337 с.
4. Повалій Л. В. Концептуальні підходи до аналізу насильства в сім'ї. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: збірник наукових праць. Вип. 14. Кн. 1. Кам'янець-Подільський: Видавець Зволейко Д. Г., 2010. С. 358–367.

Чаусовська Світлана Іванівна,

студентка спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ СЕРЕДНЬОЇ ЗРІЛОСТІ

Актуальність дослідження. У період середньої зрілості стресостійкість людини набуває індивідуальний характер. У цей період людина вже пережила певну кількість стресових ситуацій, багато рис особистості вже сформовані, а інші продовжують розвиватися, але соціальне життя завжди створює нові стресові ситуації. Людина з розвинутою стресостійкістю легко адаптується до постійних змін, не уникає конфліктних ситуацій та, що найважливіше, зберігає здатність приймати рішення з мінімальними даними та в короткі строки. Тому роботодавці так цінують працівників, які не піддаються паніці та здатні проявляти ініціативу, коли інші впадають в розгубленість.

Однак, незважаючи на значну кількість опублікованих робіт з вивчення цього феномена в різних напрямках, проблема вивчення розвитку цього складового органу в психології, особливо в тому, що стосується особливостей розвитку стресостійкості у людей середньої зрілості, і сьогодні, на наш погляд, розроблена недостатньо.

Мета статті – розглянути психологічні особливості стресостійкості осіб періоду середньої зрілості.

Виклад основного матеріалу. З огляду на те, що концептуальною дефініцією нашого дослідження є «стресостійкість», ми розпочинаємо пошук і конкретизацію сутності даного феномену, вибудовуючи особливості розвитку стресостійкості на ґрунтовному теоретичному фундаменті.

Природу стресостійкості, методи і чинники її формування вивчали багато вчених: І. Аршава, В. Крайнюк, А. Катунін, Т. Титаренко та інші.

По перше, стресостійкість є інтегральною властивістю особистості. Прихильниками цього визначення є А. Боднар, О. Джеджула, В. Корольчук, Н. Лебідь, Г. Ришко та інші.

Сучасна українська дослідниця В. Корольчук визначає стресостійкість як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію і характеристику ситуації [1].

Г. Ришко розуміє стресостійкість як властивість психіки, що відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах [1]. Прихильники цього підходу стверджують, що стресостійкість – це інтегральна психологічна властивість людини як індивіда, особистості та суб'єкта діяльності, що забезпечує внутрішній психофізіологічний гомеостаз і оптимізовану взаємодію із зовнішніми емоціогенними умовами життєдіяльності [3].

Цікавим для нас є погляд Н. Лебідь, яка стресостійкість представляє як інтегративну властивість особистості, що забезпечує здатність до соціальної адаптації, збереження значимих міжособистісних стосунків, успішної самореалізації, досягнення важливих цілей, збереження здоров'я [4].

На даний момент в психології існує кілька основних підходів до визначення стресу і стресостійкості. З них найбільш актуальними для аналізу та подальшого використання є психоаналітичний, поведінковий, гуманістичний та системний підходи.

Зокрема, згідно з психоаналітичним підходом З. Фрейда у значенні, близькому до терміну стресові ситуації, введеному Г. Сельє, використовується поняття конфліктних ситуацій, з огляду на поняття «стресостійкість» як стійкість до стресу; в рамках психоаналітичного підходу ми говоримо про стабільність в конфліктній ситуації. На наш погляд, з урахуванням психоаналітичного підходу, показником є «стресостійкість». Можна вважати, що позитивні значення відчуються людиною психічно цілком гармонійно, а негативні значення («стресостійкість») характеризуються постійною неадекватною тривожністю, виникають хворобливі стани істерії або неврозу.

В межах екзистенційно-гуманістичного підходу, заснованого на роботах таких видатних психологів, як А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс та інших, людина розглядається як неподільна, принципово цілісна істота. Цей підхід звертає увагу на інтегральні переживання, такі як щастя, горе, провина, втрата та інші, замість зосередження на окремих процесах або ізольованих аспектах і проявах людського існування. Ключові категорії цього підходу включають уявлення про особистісне «Я», сенс життя, ідентичність, автентичність, самотність, самореалізацію, самоактуалізацію та свободу. Ці категорії впливають на стресостійкість особистості.

Фрустрація основних потреб знижує стресостійкість і може призвести до виникнення руйнівних сил у природі людини. Однак потенційні можливості, закладені в людині, можуть допомогти збільшити її стійкість до стресів і досягти позитивного зростання та вдосконалення. Успішне задоволення домінуючих потреб дозволяє усвідомити й мотивувати потреби, що знаходяться на вищих рівнях. Піднімаючись по піраміді потреб, людина отримує можливість індивідуального розвитку; з кожним переходом на новий рівень задоволення потреби стресостійкість зростає, і, як наслідок, покращується психічне здоров'я. Таким чином, стресостійкість особистості залежить від гуманістично-екзистенціального переосмислення життєвого досвіду.

Згідно з концепцією системного підходу, дослідники вважають стресостійкість необхідною характеристикою цілісного процесу адаптації, пов'язуючи її з регуляцією емоційних станів. Вони розглядають стресостійкість як здатність людини бути емоційно стабільною і психічно стійкою (Я. Рейковський та інші). Системність категорії стресу також зумовлюється відображенням у ній як «внутрішніх» властивостей людини, що регулюють процес функціональної надійності та успіху в діяльності, так і «зовнішніх» властивостей, що характеризують наявний потенціал суб'єкта праці (його функціональний ресурс і резерви, знання, навички, вміння, досвід та інші), які забезпечують функціональний комфорт і ефективність виконання діяльності.

Психологічна наука має значні доробки з дослідження проблем особистісної зрілості. Як зазначає О. Віговська, ці напрацювання відображають методологічні засади проблем особистісної зрілості, які актуалізують цілу низку теоретичних конструктів, що дозволяють конструктивно досліджувати цей феномен. У вітчизняній психологічній науці над цією проблематикою працювали С. Архипова, М. Боришевський, В. Вишньовський, Ю. Гільбух, Ю. Тептюк, Т. Титаренко, О. Штепа та інші. На їхню думку, особистісна зрілість асоціюється зі здатністю самостійно мислити, свідомо діяти, переживати цінності, брати відповідальність за себе й інших, здійснювати саморегуляцію.

Поняття «зрілість» розкривається через стадії розвитку, життєвий досвід та саморозвиток. У психологічній науці виокремлюють різні види зрілості: емоційну, інтелектуальну, моральну, ідейну, шкільну, професійну, соціальну, особистісну тощо. Проблеми зрілості та її показників висвітлено в працях А. Адлера, З. Фрейда, Е. Фромма, К. Хорні, К. Юнга та ін. Спільним у їхніх працях є те, що всі вони пов'язують зрілість з поведінкою, діяльністю, саморозвитком, бажанням бути корисним суспільству й уважним до оточуючих.

Дослідник Ю. Дзюба додає, що зрілість не має меж. Вона розуміє психологічну зрілість як внутрішню конституцію людини, ставлення до себе, власного досвіду, майбутнього та світу загалом. Ознаки психологічно зрілої особистості включають усвідомленість, гнучкість, наявність власних цінностей, розуміння власних емоцій, ініціативність, турботу про здоров'я та інші якості. Дзюба підкреслює, що головною ознакою зрілості є свобода від нав'язливих думок, голосів з минулого, соціальних шаблонів, конкуренції та критики.

Науковець Ю. Тептюк зазначає, що у дорослої людини стресостійкість набуває більш індивідуального характеру через різноманітні стресові чинники, які присутні як у повсякденному, так і професійному житті. Вона стверджує, що негативні фактори впливають на психіку людини, сприяючи виробленню вольових зусиль та підвищенню рівня стресостійкості.

Існує багато підходів до визначення стресостійкості, і кожен дослідник вносив своє бачення цього поняття. У загальному сенсі, під стресостійкістю розуміється здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів завдяки індивідуальному комплексу її вроджених та набутих властивостей.

Провівши аналіз досліджень, ми дійшли до висновку, що у науковій парадигмі стресостійкість особистості розглядається як детерміноване явище. Більшість науковців виділяють два рівні чинників, що визначають формування та розвиток цієї властивості: зовнішні (характеристики середовища діяльності людини); внутрішні (комплекс психофізіологічних, індивідуально-особистісних та соціально-психологічних особливостей індивідуальності).

Різні науковці мають власні підходи до визначення внутрішніх чинників стресостійкості, особливо для осіб середньої зрілості. В. Корольчук вважає внутрішніми чинниками стресостійкості: «Я-концепція» як базовий показник, локус контролю, когнітивний розвиток, комунікативних здібностей, емоційна стабільність, витривалість, знання та навички, досвід долаття стресових ситуацій, рівень тривожності, самооцінка, оцінка реальності.

Також знаходять наукове місце такі внутрішні чинники стресостійкості: психофізіологічні аспекти (особливості вищої нервової діяльності), соціально-психологічні аспекти (потреби, мотиви, установки, емоції, почуття), психолого-педагогічні аспекти (здібності, навички, звички, знання).

Л. Омельченко розглядає такі внутрішні чинники як: темперамент, характер, мотивацію, установки, цінності, силу нервової системи, тривожність, гендерні особливості, самооцінку, індивідуальний стиль діяльності.

Дослідження, спрямовані на вивчення стресостійкості особистості, підкреслюють значення різних внутрішніх чинників, що впливають на здатність людини протистояти

стресовим ситуаціям. В. Корольчук акцентує увагу на тому, що високий рівень стресостійкості забезпечує оптимальну стійкість особистості до стресових факторів навіть у відсутність попереднього досвіду. Це означає, що певні індивідуальні особливості можуть виступати захисними механізмами.

Відповідно до досліджень В. Корольчук, минулі досвіди, зокрема травматичні, мають суттєвий вплив на формування особистості та розвиток її стресостійкості. Відбувається це через додавання цих досвідів до вже існуючої системи когнітивних схем. Такі впливи можуть спричиняти зміни у переконаннях особистості щодо оточуючого світу та її власної цінності.

Серед внутрішніх факторів, що впливають на стресостійкість особистості, деякі дослідники звертають увагу на гендерну приналежність особистості. Це підкріплюється концепцією статевого диморфізму, розвиненою відомим біологом В. Геодакяном. Він висунув гіпотезу, що статевий поділ індивідів у популяції сприяє їх кращому адаптаційному потенціалу. В процесі дослідження біологічних основ поведінкових відмінностей між статями, науковець дійшов висновку, що жіночий організм має ширшу норму реакцій порівняно з чоловічим. Це означає, що жіноча поведінка є результатом декількох стратегій, вибір яких залежить від ситуаційних умов.

Жінки, за його теорією, демонструють вищий рівень стійкості та адаптивності у порівнянні з чоловіками. Такі висновки робляться на основі того, що жіноча поведінка більш гнучка і багатоваріантна, що дозволяє їм краще пристосовуватись до змін у навколишньому середовищі. Навпаки, чоловіки, з вузькою нормою реакцій, менш адаптивні до змін і тому частіше вразливі до стресових факторів.

Отже, гендерні відмінності в стресостійкості можуть бути пояснені біологічними і еволюційними чинниками. Згідно з концепцією Геодакяна, жіночий організм має природну перевагу в умовах, що потребують адаптації, завдяки своїй здатності використовувати різні стратегії для подолання стресу.

Не меншої значущості, на думку С. Корсун та Т. Ткачук, має комунікативна компетентність людини, зокрема такі її прояви як: емпатія, афіліація, сенситивність до відчуження. Вони зумовлюють вплив на самооцінку особистості, локус контролю, вибір і реалізацію копінг-стратегій у складних ситуаціях. Афіліація – це прагнення особистості бути в гурті людей, зазвичай, стресові ситуації посилюють його. Зазначена потреба визначає можливість людини у процесі спілкування отримати соціальну підтримку, задоволення від взаємодії з іншими, особистісне збагачення. Протилежною за своєю сутністю є сенситивність до відчуження, яка передбачає прийняття відчуженості від інших людей. Вона блокує афіліаційну потребу, може зумовлювати занижену самооцінку, негативно позначається на адаптивних можливостях особистості [6].

Таким чином, для визначення стресостійкості осіб важливо дослідити їхні індивідуальні реакції на стрес, рівень внутрішньої мотивації та схильність до позитивного мислення. Також важливо враховувати рівень підтримки з боку родини, друзів та колег, яка може впливати на здатність особистості ефективно впоратися зі стресом.

Висновки. На основі результатів дослідження особливостей розвитку стресостійкості серед осіб періоду середньої зрілості ми приходимо до таких висновків. Стресостійкість – це комплексна якість особистості, яка дає можливість протистояти негативному впливу стрес-факторів і є важливою характеристикою для людей середнього віку.

Узагальнюючи основні підходи до вивчення стресостійкості, пропонуємо комплексний підхід. Ми вважаємо, що стресостійкість є важливою характеристикою для осіб періоду середньої зрілості, оскільки вони часто зустрічаються з різними викликами та стресовими ситуаціями в роботі, сім'ї та особистому житті. Такий підхід дозволяє краще зрозуміти сутність стресостійкості та розробити ефективні стратегії її розвитку. Розвиток стресостійкості серед осіб середньої зрілості може бути досягнутий шляхом розвитку позитивних ментальних стратегій, підтримки соціальних зв'язків та здатності до ефективного регулювання емоцій.

Аналіз досліджень внутрішніх чинників стресостійкості особистості дає змогу дійти висновку: стресостійкість особистості детермінується оптимальним комплексом психофізіологічних та соціально-психологічних особливостей особистості. Не меншої значущості у цій системі мають індивідуально-особистісні властивості людини.

Список використаних джерел

1. Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю.І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я.М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2007. 20 с.
3. Наугольник Л.Б., Наугольник Р.З. Роль професійного стресу у культурі управління. Управління в освіті : збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції (18–19 квітня 2013 р.). Львів : Тріада Плюс, 2013. С. 186–187.
4. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/24473> (дата звернення: 20.05.2024 р.)
5. Водоп'янова Н.Е. Стрес-менеджмент. Стрес як предмет психодіагностики : навч. посіб. 2018. URL: <https://stud.com.ua/124943/psihologiya/stress-menedzhment> (дата звернення: 20.05.2024 р.).
6. Гаврилькевич В.К. Прийоми швидкої саморегуляції при емоціях тривоги, страху, злоби в умовах війни / Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : Тези доповідей X Всеукр. наук.-практ. конф. (Хмельницький, 14 квітня 2022 р.). Хмельницький : Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2022. С. 14.
7. Матеріали IX Міжнародної науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Н. Пезешкіана «ЖИТТЯ, КОНФЛІКТИ І ЛЮБОВ У ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНОМУ СВІТІ», 2017.
8. Наугольник Л.Б., Наугольник Р.З. Психологічні чинники розвитку стресостійкості співробітників міліції. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2013. №2. С. 286–295.
9. Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. Вип. 6. С. 85–94.

Чеканська Лариса Миколаївна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Комунального закладу Сумський обласний інститут

післядипломної педагогічної освіти

Півньова Ольга Василівна,

студентка спеціальності 053 Психологія

Комунального закладу Сумський обласний інститут

післядипломної педагогічної освіти

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ СУТНОСТІ ПОНЯТТЯ «СТРЕСОСТІЙКІСТЬ»

Актуальність дослідження. Стрес є невід'ємною частиною життя сучасної людини. Завдяки йому відбувається пристосування людини до умов зовнішнього середовища, що здійснюється за рахунок універсального комплексу нейрогуморальних реакцій. Проте,

сучасне розуміння теорії стресу відійшло від суто біологічного і носить міждисциплінарний характер.

Сучасні умови життя, в яких проходять процеси формування й соціалізації особистості, світові процеси глобалізації та інтеграції, постійна трансформація ціннісної системи суспільства, ризики природного, техногенного чи людського фактору, та ін. глобальні соціальні чинники висувають підвищені вимоги до адаптивних механізмів людини. Тобто для того, щоб відбувався процес успішної її адаптації до нових викликів середовища, в якому відбувається її життя, їй необхідно розвивати ряд психологічних особливостей, зокрема психологічної гнучкості, стійкості, адаптивності, тощо. Велика кількість інтенсивного стресового впливу викликають різні форми дезадаптації, нервово-психічні і психосоматичні порушення, інколи це призводить і до формування посттравматичних стресових розладів.

Модернізація системи вищої освіти України в зв'язку з динамічними змінами, що відбуваються в нашій країні і світі, ставить високі вимоги до якості професійної підготовки майбутніх фахівців, їх компетентності і конкурентоздатності.

Мета статті полягає у розкритті сутності поняття «стресостійкість» в контексті різноманітних концепцій.

Виклад основного матеріалу. До найбільш вагомих наукових досліджень можемо віднести праці таких зарубіжних й вітчизняних науковців, як: Г. Сельє, С.Л. Рубінштейн, В. Панок, Н. Чепелева, О. Бондаренко, С.Д. Максименко, І. Волков, Ф. Горбов, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, О. Кокун, Р. Лазарус, М. Левітов, О. Леонтьєв, Г. Ложкін, Б. Ломов, О. Лурія, С. Максименко, В. Мерлін, А. Реан, О. Ходаківська, Т. Щербан та ін.

Зауважимо, що стрес постійно супроводжував людську життєдіяльність. Сьогодні стрес прийнято розглядати як стан максимального психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності або поведінки під впливом несприятливих, значних за силою і довготривалістю зовнішніх і внутрішніх неспецифічних дій, умов середовища [1].

Для визначення поняття стресу необхідно звернутися до універсальної концепції, що була сформульована всесвітньо відомим канадським фізіологом Гансом Сельє (H. Selye) [6], що мала великий вплив на різні напрямки науки про людину: психологію, медицину, соціологію та інші галузі знань.

Як фізіолог, Г. Сельє більше уваги приділяв фізіологічним проявам організму людини, та його реакції на стрес. Згідно його вчення стрес – це неспецифічна реакція організму на підвищену вимогу до нього.

Р. Лазарус, вивчаючи стрес з позиції фізіологічного, психологічного і поведінкового рівнів, прийшов до висновку, що фізіологічний стрес – це безпосередня реакція організму, що супроводжується «вираженими фізіологічними зрушеннями, на дію різних зовнішніх і внутрішніх стимулів фізико-хімічної природи». Тобто, при фізіологічному стресі реакції високостереотипні, при психологічному ж – реакції індивідуальні і не завжди можуть бути передбачені. Так, на загрозу одна людина реагує гнівом, а інша – страхом [5].

Ріхард Лазарус [5] (1922 – американський психолог, заслужений професор факультету психології Університету Берклі, Каліфорнія, США) відзначав, що різні уявлення про сутність стресу, його теорії та моделі багато в чому суперечать один одному. У цій галузі не існує усталеної термінології. Навіть визначення стресу часто дуже суттєво відрізняються. Щоправда, таке положення характерне і для цілого ряду інших кардинальних проблем, таких як адаптація, втома, здібності, особистість і багато інших. У 1972 р. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

У теорії Г. Сельє стрес розглядається з позиції фізіологічної реакції на фізичні, хімічні та органічні фактори. Основний зміст теорії може бути узагальнено в чотирьох положеннях:

1. Усі біологічні організми мають вроджені механізми підтримання стану внутрішнього балансу або рівноваги функціонування своїх систем. Збереження внутрішньої

рівноваги забезпечується процесами гомеостазу. Підтримання гомеостазу є життєво необхідним завданням організму.

2. Стресори, тобто сильні зовнішні подразники, порушують внутрішню рівновагу. Організм реагує на будь-який стресор, приємний чи неприємний, неспецифічним фізіологічним збудженням. Ця реакція є захисно-приспосувальною.

3. Розвиток стресу і пристосування до нього проходить декілька стадій. Час перебігу і переходу на кожну стадію залежить від рівня резистентності організму, інтенсивності і тривалості впливу стресора.

4. Організм має обмежені резерви адаптаційних можливостей щодо попередження та усунення стресу – їх виснаження може призвести до захворювання і смерті [5].

Подальший розвиток вчення про стрес супроводжувався формуванням нових концепцій, теорій і моделей, що відображають загальні біологічні, фізіологічні, психологічні погляди й настановлення на сутність цього стану, причини його розвитку, механізми регулювання, особливості прояву. До числа основних теорій і моделей стресу можна віднести такі:

1. Генетично-конституціональна теорія – суть якої зводиться до положення, що здатність організму протистояти стресу залежить від визначених захисних стратегій функціонування незалежно від поточних обставин. Дослідження в даній області є спробою встановити зв'язок між генетичним складом (генотипом) і деякими фізичними характеристиками, які можуть знизити загальну індивідуальну здатність чинити опір стресу.

2. Модель схильності (diathesis) до стресу – заснована на ефектах взаємодії спадкових і зовнішніх факторів середовища. Вона допускає взаємний вплив передумовлюючих факторів і несподіваних, сильних впливів у розвитку реакцій напруги.

3. Психодинамічна модель, заснована на положеннях теорії Зігмунда Фрейда. У своїй теорії він описав два типи зародження і прояву тривоги, занепокоєння: а) сигналізуюча тривога виникає як реакція передчуття реальної зовнішньої небезпеки; б) травматична тривога розвивається під впливом несвідомого, внутрішнього джерела. Найбільш яскравим прикладом причини виникнення даного типу тривоги є стримування сексуальних спонукань і агресивних інстинктів. Для опису результируючих симптомів цього стану З. Фрейд увів термін «психопатія в повсякденному житті». Психопатом у повсякденному житті називають людину запальну, конфліктну з якою важко ужитися. Це і справді прояви психопатії, але всього лише одного її виду – так званої експлозивної (збудливої) психопатії. А взагалі, існує близько двох десятків різних варіантів психопатії; багато з описаних тут типажів домашніх тиранів – це теж психопатія.

4. Модель Н.G. Wolff. Згідно з цією моделлю, автор розглядав стрес як фізіологічну реакцію на соціально-психологічні стимули і встановив залежність цих реакцій від природи аттитюдів (позицій, відносин), мотивів поведінки індивіда, визначеності ситуації і ставлення до неї.

5. Міждисциплінарна модель стресу. На думку авторів, стрес виникає під впливом стимулів, які викликають тривогу у більшості індивідів або окремих їх представників і призводить до ряду фізіологічних, психологічних і поведінкових реакцій, у ряді випадків патологічних, але можливо і приводять до вищих рівнів функціонування і нових можливостей регулювання.

6. Теорії конфліктів. Кілька моделей стресу відображають взаємозв'язок поведінки суб'єктів у суспільстві та стану напруги у відносинах, які супроводжують групові процеси. Основні причини напруги пов'язані з необхідністю членів суспільства підкорятися його соціальним нормативам. Одна з теорій конфлікту вважає, що попередження стресу має ґрунтуватися на наданні членам суспільства сприятливих умов для розвитку й великою мірою свободи у виборі життєвих установок і позицій. Теорії конфліктів розглядають також як причини стресу фактори стійкості соціальних відносин, розподілу економічних благ і послуг у суспільстві, міжособистісна взаємодія у владних структурах. Соціальні аспекти лежать в основі і таких теорій стресу, як еволюційна теорія соціального розвитку

суспільства, екологічна теорія (роль соціальних явищ у суспільстві), теорія життєвих змін (в сім'ї, на роботі і т.д.).

7. Модель D. Mechanik. Центральним елементом у цій моделі, є поняття і механізми адаптації, яка визначена автором як спосіб, яким індивід бореться з ситуацією, зі своїми почуттями, викликаними цією ситуацією, і яка має два прояви: 1) подолання (coping) – боротьба з ситуацією; 2) захист (defence) – боротьба з відчуттями, викликаними ситуацією. Подолання, «оволодіння» ситуацією визначається цілеспрямованою поведінкою і здібностями у прийнятті індивідами адекватних рішень при зустрічі з життєвими завданнями та вимогами.

8. Стрес як поведінкові реакції на соціально-психологічні стимули. Модель фізіологічного стресу Н. Selye була модифікована В.Р. Dohrenwend, який розглядає стрес як стан організму, в основі якого лежать як адаптивні, так і неадаптивні реакції. Автор під стресорними розуміє передусім соціальні за своєю природою фактори, – такі, наприклад, як економічні або сімейні невдачі, тобто об'єктивні події, які порушують (руйнують) або загрожують підірвати звичайне життя індивіда.

9. Системна модель стресу, яка відображає розуміння процесів управління (поведінки, адаптації і т.п.) на рівні системної саморегуляції і здійснюється шляхом зіставлення поточного стану системи з його відносно стабільними нормативними значеннями.

10. Інтеграційна модель стресу. Центральне місце в моделі займає проблема, що вимагає від людини прийняття рішення. Поняття такої проблеми вони визначають як прояв, вплив на людину стимулів або умов, що вимагають від неї перевищення або обмеження звичайного рівня діяльності. Виникнення проблеми (труднощів з її вирішенням) супроводжується напругою функцій організму, – якщо проблема не вирішується, напруга зберігається або навіть зростає – розвивається стрес. На думку авторів здібності людини у вирішенні проблем, що виникають перед нею залежать від ряду факторів: 1) ресурсів людини – її загальних можливостей з вирішення різних проблем; 2) особистого енергетичного потенціалу, необхідного для вирішення конкретної проблеми; 3) походження проблеми, ступеня несподіванки її виникнення; 4) наявності й адекватності психологічної і фізіологічної установки на конкретну проблему; 5) вибраного типу реагування – захисного або агресивного. Значення і врахування цих факторів визначає вибір стратегії поведінки для запобігання стресу.

11. Біологічна концепція пошукової активності В. Роттенберга. Це нова біологічна концепція. Суть її в тому, що пошукова активність, яка широко розуміється, підвищує стійкість організму до стресу і до різноманітних шкідливих впливів, тоді як відмова від пошуку є важливою неспецифічною передумовою до розвитку багатьох захворювань. Відповідно до цієї концепції, активна поведінка в умовах невизначеності (пошукова поведінка) є найважливішим фактором соматичного здоров'я, запобігає виникненню психосоматичних захворювань і підвищує стійкість організму до стресу. Навпаки, відмова від пошуку є неспецифічною і універсальною передумовою до розвитку найрізноманітніших форм патології [2; 3; 4].

Висновки. Отже, актуальність проблеми стресостійкості особистості в складних життєвих ситуаціях, її практична значущість, зумовлена соціальним запитом у зниженні емоційної напруги в сучасному суспільстві й підвищенні психологічного благополуччя кожної людини, й зумовила спрямованість наших наукових розвідок на аналіз та узагальнення наукових підходів до дослідження цього феномена.

Список використаних джерел

1. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості : дис. докт. психол. наук : спец. 19.00.0.1. К., 2009.
2. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості. Київ : Ніка-Центр. 2007. 432 с.
3. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

4. Чернишук Г.М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості // Проблеми емпіричних досліджень у психології. 2008. 1. С. 92–98.
5. Lazarus R.S., and Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer, 1984.
6. Selye H. (1979). Stress of My Life: A Scientist's Memoirs. New York: Van Nostrand Reinhold Company.

Чеканська Лариса Миколаївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти
Ставицька Валентина Олексіївна,
студентка спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ «ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ» В КОНТЕКСТІ РІЗНОМАНІТНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОНЦЕПЦІЙ

Актуальність дослідження. Проблема професійного вигорання є однією з найбільш актуальних проблем психологічної науки і практики. Співробітники більшості сучасних організацій, професійна діяльність яких пов'язана з необхідністю здійснення емоційно напружених контактів в тій чи іншій мірі схильні до вигорання. Вигорання виникає як захисна реакція на стресові впливи, робить негативний вплив на психофізичний стан здоров'я і ефективність діяльності фахівців, зайнятих в соціальній сфері і проявляється в почутті виснаження, особистісної відстороненості від суб'єктів діяльності та зниження мотивації до виконання професійних обов'язків.

Інтенсивний соціальний, економічний і культурний розвиток сучасного українського суспільства істотно підвищує вимоги, що висувуються до фахівців допомагаючих професій, зокрема, до практичних психологів, діяльність яких спрямована на всебічний розвиток особистості, створення оптимальних умов для розкриття й реалізації її потенційних можливостей, здібностей та задоволення потреб. Професійна діяльність через перенасиченість її стресогенними факторами вимагає від фахівця потужних резервів саморегуляції і саме тому, вона належить до найбільш напружених в емоційному плані видів діяльності. Одним із негативних наслідків довготривалого професійного стресу є синдром емоційного вигорання.

Мета статті – полягає у розкритті сутності поняття «емоційне вигорання» в контексті різноманітних психологічних концепцій.

Виклад основного матеріалу. Згідно визначення ВООЗ «синдром вигорання» – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі, втому, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю або інших психоактивних речовин з метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки. Синдром розглядається як стрес-реакція на емоційно виснажливі умови роботи, відданість своїй роботі та знецінення відпочинку [2; 5].

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що «синдром емоційного вигорання» – це процес, що розвивається в часі. Аналізуючи наукову літературу, можемо виділити такі основні підходи до визначення емоційного вигорання та його ознак: результативний (структурно-симптоматичний) і процесуальний (процесуально-стадіальний). Представники першого підходу розглядають вигорання як певний стан, що включає в себе низку

конкретних і стабільних елементів (симптомів), а іншого – вигорання як процес, який складається з послідовних фаз (стадій).

Результативний підхід має кілька моделей емоційного вигорання. Представники однофакторної моделі (А. Пайнс, Е. Аронсон, А. Чиром) вважали, що вигорання – це стан фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, що викликаний тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях. Виснаження є головною причиною, а інші прояви дисгармонії переживань і поведінки є наслідками.

Представники двофакторної моделі (Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма) вважали, що синдром вигорання являє собою двомірну конструкцію, що складається з виснаження та деперсоналізації.

Найбільш поширеною концепцією результативного підходу є трифакторна модель (К. Маслач, С. Джексона, Б. Пельман, Е. Хартман і Б. Фарбер) [6]. Дослідники зазначають, що синдром вигорання – це реакція-відповідь на тривалі стреси міжособистісних комунікацій, яка включає три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень.

– Емоційне виснаження проявляється у відчутті емоційного перенапруження та у відчутті спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів. Людина відчуває, що не може працювати так, як раніше, утрачає інтерес до вирішення професійних питань. Цей стан проявляється відчуттям «приглушення», «притуплення» емоцій.

– Деперсоналізація являє собою тенденцію розвивати негативне, цинічне ставлення до інших людей. Контакти з оточуючими стають знеособленими та формальними. Негативні установки, що виникають, можуть спочатку мати прихований характер і стримуватися всередині. З часом усе частіше виникають спалахи роздратування, які призводять до конфліктних ситуацій.

– Редукція особистих досягнень проявляється як зниження відчуття компетентності в роботі, незадоволеність собою, зменшення цінності своєї діяльності, негативне сприйняття себе як професіонала й особистості. Унаслідок цього в людини поступово знижується як професійна, так й особиста самооцінка, з'являється відчуття власної неспроможності та байдужості до роботи.

На думку дослідника В.В. Бойко, емоційне вигорання досить широкий динамічний феномен, який включає три стадії та різноманітні симптоми, а саме:

– напруження – спостерігається зниження настрою, дратівливість і депресивні реакції;
– опір – характерна захисна поведінка за типом «неучасті», прагнення уникати впливу емоційних факторів та обмеження власного емоційного реагування у відповідь на незначні психотравмуючі впливи, проявляється «економія емоцій», у результаті чого спілкування стає поверховим і формальним, а потім міжособистісні взаємодії в усіх інших сферах життя стають регламентованими та вибірконими;

– виснаження – знижується енергетичний тонус, настрої і з'являється відчуття безперспективності, психовегетативні порушення та соматичні симптоми у вигляді больових відчуттів, розладів серцево-судинної й інших систем, підвищується рівень тривоги з ознаками дезорганізації психічної діяльності.

Найбільшому ризику виникнення «синдрому емоційного вигорання» підвладні особистості, що пред'являють непомірно високі вимоги до себе. На їхню думку, справжній фахівець – це зразок невразливості й досконалості. Особистості, що входять в цю категорію, асоціюють свою працю із призначенням, місією, тому в них стирається межа між роботою й особистим життям [1; 3].

Особливо схильними до емоційного вигорання є фахівці, які працюють в сфері «людина – людина», тобто ті спеціалісти, 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 чийсь очікування, перевершити конкурентів,

продемонструвати хороші показники – все це призводить до того, що в якийсь момент у людини просто «сідають батарейки» [2; 5].

К. Маслач і С. Джексон [6] виділяють три ключові ознаки «синдрому емоційного вигорання»: межове виснаження – це відчуття перевантаження та надмірного напруження й вичерпання як емоційних, так і фізичних ресурсів. Це відчуття не проходить навіть після нічного відпочинку, однак ці явища зменшуються, а потім знову відновляються, якщо фахівець повернеться до своєї професійної діяльності. Людина скаржиться на головні болі, застуду й інші больові відчуття.

К. Маслач визначила головною причиною емоційного вигорання – перевантаження. Вона вважає, що розвитку «синдрому емоційного вигорання» передуює період надмірної активності. Цей період особливо помітний у педагогічних працівників. В цей час фахівець повністю заглиблений роботою, він відмовляється від потреб, які не пов'язані з професійною діяльністю, і, таким чином, настає перша ознака «синдрому емоційного вигорання» – виснаження:

– відмежування від людей і роботи – це явище може проявлятися у педагогів у відсутності хвилювання та позитивного чи негативного емоційного відгуку з будь-якого приводу щодо професійної діяльності. Щоб уникнути цих негативних емоцій, педагог начебто «занурюється у себе», він виконує лише мінімальну кількість роботи, і не має бажання ні з ким спілкуватися;

– відчуття неефективності своїх досягнень – заключна стадія – це повне вигорання, яке, на думку К. Маслач, буває не часто і проявляється у повній відразі до будь-чого: викладач ображений і на самого себе, і на все людство. Такій людині все життя здається несприятливим, вона не може проявляти ні позитивні, ні негативні емоції, «вигорілий» фахівець не здатний навіть зосередитися на роботі. Це явище є надзвичайно руйнівним для особистості викладача, адже відчуття, коли майже ніщо під час проведення занять не викликає емоційного відгуку, є неприпустимим у педагогічній діяльності. В професійній діяльності спостерігається нестача інтересу до роботи й навчання з учнями, інколи їхня присутність є навіть неприємною для «вигорілого» педагога. У людини спостерігається падіння самооцінки із-за вигорання, викладач не бачить перспектив у своїй роботі, у фахівця знижується задоволення професійною діяльністю та втрачається віра у свої професійні можливості [6].

Р. Смирнов, Д. Гоулд виділяють чотири етапи формування синдрому емоційного вигорання:

– Деперсоналізація (втрата своєї індивідуальності). Цей етап характеризується емоційною віддаленістю від колег та уникненням контактів з ними.

– Недооцінка особистісного внеску. На цьому етапі фахівець відчуває, що більше не допомагає спільній справі, не виконує своїх функціональних обов'язків та не одержує задоволення від роботи.

– Ізоляція. Вчені виділяють основні ознаки цього етапу: добровільна ізоляція від колег і невиконання доручених справ та обов'язків. Причому виправдання такій стратегії поведінки у фахівця завжди існує.

– Емоційне й фізичне знесилення. Педагог відчуває, що повністю «зруйнований» як фізично, так і емоційно й не хоче працювати на цьому місці [6].

Г. Робертс класифікує симптоми емоційного вигорання як зміни: в поведінці, мисленні, почуттях та навіть в стані здоров'я [4].

До симптомів емоційного вигорання, що виникають першими належать: загальне почуття втоми, ворожість до своєї роботи, загальне відчуття реактивної та особистісної тривожності. Отже, робота стає важчою і менш результативною. Педагог може відчувати емоцію гніву, проявляти дратівливість і бути ніби «розбитим», приділяти багато уваги несуттєвим деталям і бути негативно налаштованою особистістю. Причому, людина, що прагне допомогти педагогу здатна викликати в нього лише роздратування.

Висновки. Отже, феномен «професійного вигорання» характеризується станом психофізичного виснаження, деперсоналізацією і редукацією професійних досягнень, викликаний переживанням особистості перманентного стресу, що виявляється не тільки в професіях соціальної сфери, але і поза робочою діяльністю і має значний деструктивний вплив на всі сфери життя людини.

Список використаних джерел

1. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. К., 2006. 365 с.
2. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості : дис. докт. психол. наук : спец. 19.00.0.1. К., 2009.
3. Малишева К.О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2003, 16 с.
4. Робертс Г.А. Профілактика вигорання. Огляд сучасної психіатрії. 1998. №1. С. 39–46.
5. Чеканська Л.М. Емоційне вигорання під час війни та методи саморегуляції особистості. Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка : матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції (8 грудня 2022 р., м. Суми). Суми : ФОП Цьома С.П. 2022. С. 175–179.
6. Maslach C., Goldberg J. Prevention of burnout: New perspectives. Applied and Preventive Psychology, 7, 63–74.

Шаров С. В.,

кандидат педагогічних наук, доцент,
Таврійський державний агротехнологічний університет
імені Дмитра Моторного;

Коломоєць Г. А.,

кандидат педагогічних наук,
старший дослідник

Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»

ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Актуальність дослідження. Застосування інноваційних технологій в різних галузях психологічної практики є важливим напрямом сучасних досліджень та практики. Ці технології дозволяють підвищити ефективність психологічної допомоги, забезпечити доступ до послуг для ширшого кола людей, а також відкривають нові можливості для досліджень та діагностики. У сучасному просторі до таких інноваційних технологій відносять: віртуальну реальність, інновації в діагностиці, інноваційні підходи у психоедукації, етичні та соціальні аспекти. Саме тому, означене питання є актуальним з точки зору досліджень, які наявні у сучасному світі.

У сучасному світі питання застосування інноваційних технологій для підвищення ефективності психологічної допомоги вивчали вчені-практики. Цікавим є дослідження Колмакової В.О., яка розглядає питання імерсивних технологій як сучасної освітньої стратегії підготовки майбутніх фахівців. Литвиненко С.А. та Ямницький В.М. розглядали питання інноваційних технологій підготовки майбутніх психологів до професійної діяльності. Більше того, дослідник Нестеренко В.І. досліджував інноваційні інструменти, що сприяють підвищенню ефективності роботи психологів. З огляду на представлені

дослідження, можемо констатувати той факт, що означене питання є актуальним та потребує додаткового вивчення.

Мета статті – дослідити застосування інноваційних технологій для підвищення ефективності психологічної допомоги.

Виклад основного матеріалу. Використання інноваційних технологій піднімає питання щодо захисту персональних даних пацієнтів. Важливо забезпечити відповідні стандарти безпеки та конфіденційності. Інноваційні технології можуть сприяти рівному доступу до психологічної допомоги, але також можуть посилювати нерівність через різний рівень доступу до технологій [4].

Віртуальна реальність дозволяє створювати контрольовані та безпечні середовища для терапевтичних сесій. Це особливо корисно для лікування фобій, посттравматичного стресового розладу та соціальних тривог. Також доцільно у цьому аспекті використовувати інтернет-терапію та мобільні додатки. Використання онлайн-платформ для проведення терапевтичних сесій надає можливість отримання психологічної допомоги у віддалених районах та для тих, хто з різних причин не може відвідувати традиційні сеанси. Розробка додатків для психічного здоров'я, які допомагають користувачам керувати стресом, тривогою та іншими психологічними станами. Здебільшого це трекери настрою, дихальні вправи та інтерактивні ігри для релаксації.

Розуміємо, що використання біометричних даних, таких як електроенцефалографія (ЕЕГ) та функціональна магнітно-резонансна томографія (ФМРТ) призначені для виявлення активності мозкової діяльності, пов'язаних з різними психологічними станами. Як правило, такі технології використовуються для використання великих обсягів даних для аналізу поведінкової діяльності та прогнозування психологічних станів. Доречно також використовувати алгоритми штучного інтелекту для діагностики психічних розладів на основі аналізу мови, тексту та поведінкових настроїв людини.

Усвідомлюємо той факт, що доцільно застосовувати інноваційні підходи у психоедукації, зокрема робити наголос на електронному навчанні (e-learning). Такі аспекти зводяться до використання онлайн-платформ для навчання та тренінгів з психології: інтерактивні курси, вебінари та онлайн-семінари. Серед здобувачів освіти, які здобувають освіту психолога, попитом користуються симуляційні програми для навчання, що дозволяє відпрацьовувати навички віртуально перед тим, як застосовувати їх на практиці. Не стоїть осторонь і процес гейміфікації, зокрема в аспекті впровадження елементів гри в навчальні процеси для підвищення мотивації та залученості учасників [1, с. 177].

Інноваційні технології значно підвищують доступність психологічної допомоги для широкого кола населення, особливо для тих, хто живе у віддалених районах або має обмежений доступ до традиційних терапевтичних послуг. Онлайн-платформи та мобільні додатки дозволяють пацієнтам отримувати консультації у зручний для них час і місце. Інноваційні інструменти допомагають психологам і психотерапевтам у моніторингу стану пацієнтів, зборі даних та аналізі їхнього прогресу. Технології сприяють зниженню стигматизації, пов'язаної з пошуком психологічної допомоги. Анонімність онлайн-консультацій дозволяє людям звертатися за допомогою без страху осуду з боку суспільства [2, с. 74].

Незважаючи на численні переваги, використання інноваційних технологій у психологічній допомозі супроводжується викликами, пов'язаними з етикою та безпекою даних. Важливо розробляти та впроваджувати стандарти захисту конфіденційності пацієнтів та етичні норми для використання новітніх технологій. У майбутньому варто очікувати подальший розвиток і впровадження інноваційних технологій у психологічну практику. Інтеграція технологій з традиційними методами терапії може стати ключовим фактором у підвищенні ефективності психологічної допомоги та забезпеченні комплексного підходу до лікування пацієнтів [3, с. 78].

Висновки. Інноваційні технології відкривають нові горизонти у психологічній практиці, покращуючи доступність та ефективність психологічної допомоги. Проте важливо

враховувати етичні аспекти та забезпечити рівний доступ до цих технологій для всіх пацієнтів. Інноваційні технології мають значний потенціал для покращення психологічної допомоги, але їх впровадження вимагає ретельного підходу з урахуванням всіх можливих ризиків та етичних аспектів.

Список використаних джерел

1. Колмакова В.О. Імерсивні технології як сучасна освітня стратегія підготовки майбутніх фахівців. Українські студії в європейському контексті. 2022. №5. С. 177–182.
2. Литвиненко С.А., Ямницький В.М. Супервізія як інноваційна технологія підготовки майбутніх психологів до професійної діяльності. Інноватика у вихованні. №2. 2015. С. 74–82.
3. Нестеренко В.І. Інноваційні інструменти, що сприяють підвищенню ефективності роботи психологів. Організаційна психологія. Економічна психологія. №29.2-3. 2023. С. 77–85.
4. Chemerys H., Vynogradova A., Briantseva H., Sharov S. Strategy for Implementing Immersive Technologies in the Professional Training Process of Future Designers. Journal of Physics: Conference Series. IOP Publishing, 2021. T. 1933. №1. С. 012046.

Шарова Т. М.,

доктор філологічних наук, професор
Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»;

Малечко Т. А.,

кандидат педагогічних наук, доцент
Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПСИХОТЕРАПІЇ

Актуальність дослідження. Інноваційні технології в психотерапії змінюють способи надання психологічної допомоги, роблячи її більш доступною, ефективною та персоналізованою. На сьогодні існують різноманітні напрямки використання інноваційних технологій, за допомогою яких можна працювати у сфері психотерапії: віртуальна реальність (VR), телемедицина та інтернет-терапія, мобільні додатки, штучний інтелект (ШІ), біосенсори та інші сучасні інноваційні пристрої тощо.

Питання інноваційних технологій в психотерапії вивчали відомі вчені-дослідники. Когнітивно-поведінкова психотерапія перфекціонізму у молоді розглянута у працях Коваленко І.В., Лемещук М.В. Аспекти використання інноваційних здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти подані у дослідженні Мороз О., Мороз В., Духнової Л. Особливості та проблеми використання інформаційних технологій у навчальному процесі вищої школи розглянуто у роботах Шарової Т.М., Соловій О.І. Однак, представлені роботи не є вичерпними з огляду на заявлену проблему, яка у сучасному світі набирає обертів. Тому питання інноваційних технологій в психотерапії потребує додаткового вивчення.

Мета статті – дослідити та проаналізувати сучасні інноваційні технології, що використовуються в психотерапії, а також їхній вплив на ефективність терапевтичних процесів.

Виклад основного матеріалу. Інноваційні технології здійснили значний вплив на розвиток психотерапії, відкриваючи нові можливості для надання допомоги та підтримки пацієнтам. VR-терапія дозволяє створювати контрольовані середовища для лікування фобій, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та тривожних розладів. Онлайн-консультації та спеціалізовані платформи надають можливість отримувати психологічну допомогу незалежно від місця проживання, що особливо важливо для віддалених регіонів та людей з обмеженою мобільністю. Додатки для підтримки психічного здоров'я дозволяють користувачам самостійно керувати своїм емоційним станом, використовуючи трекери

настрою, дихальні вправи та когнітивно-поведінкові техніки [1, с. 169]. Вони забезпечують постійну підтримку та самоконтроль. Алгоритми ШІ допомагають в діагностиці психічних розладів шляхом аналізу тексту, мови тощо. Моніторинг фізіологічних параметрів за допомогою смарт-годинників та фітнес-браслетів дозволяє відстежувати показники, які можуть вказувати на стрес або інші психологічні стани.

Відомо, що віртуальна реальність створює контрольовані середовища, які можуть бути використані для експозиційної терапії при лікуванні фобій, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та тривожних розладів. Пацієнти можуть поступово стикатися з ситуаціями, які викликають у них страх, у безпечному та контрольованому середовищі, що сприяє зниженню тривоги. На сьогодні існують приклади застосування віртуальної реальності для лікування фобій. Пацієнти можуть переживати ситуації, які викликають страх, наприклад, політ на літаку або перебування на великій висоті, у віртуальному середовищі, що допомагає знизити їхню реакцію на ці страхи в реальному житті. Також ці технології можна використовувати для виявлення соціальної тривоги у людей різного віку.

Розуміємо, що в умовах повномасштабного вторгнення країни-агресора в Україну обмежує психологів у наданні конкретної практики. Тому, тут доречною може бути телемедицина та інтернет-терапія. Телемедицина дозволяє проводити терапевтичні сесії через відеозв'язок, що особливо корисно для людей, які живуть у віддалених районах або мають обмежену мобільність. Онлайн-консультації забезпечують гнучкість та доступність терапії. Поряд із цим, можна брати до уваги платформи для психотерапії. Здебільшого це спеціалізовані онлайн-платформи, такі як BetterHelp, Talkspace, які дозволяють пацієнтам вибирати терапевтів, проводити сесії через інтернет та отримувати підтримку у зручний для них час.

У сучасних умовах підтримувати психічне здоров'я можна за допомогою мобільних додатків. Мобільні додатки можуть допомагати користувачам керувати стресом, тривогою, депресією та іншими психологічними станами. Вони можуть включати такі функції, як трекери настрою, дихальні вправи, медитації та когнітивно-поведінкові техніки. Наприклад, у сучасному світі досить популярними є такі додатки: Headspace та Calm – для медитації та релаксації, які пропонують керовані медитації, вправи на дихання та інші техніки для зниження стресу; Moodpath та Happify, які використовують когнітивно-поведінкові техніки для покращення настрою та боротьби з депресією.

Сучасний простір має досить багато різноманітної інформації, що іноді призводить до її втрати [3, с. 355]. Тому, для аналізу різних джерел, практик, методик та технологій доцільно використовувати штучний інтелект, який може аналізувати великі обсяги даних, включаючи текстові повідомлення, голосові записи, для допомоги у діагностиці психічних розладів. Розуміємо, що ШІ-асистенти можуть надавати підтримку у режимі реального часу, відповідати на запити пацієнтів та надавати рекомендації щодо управління стресом або тривогою. Такі асистенти можуть бути інтегровані в мобільні додатки або онлайн-платформи.

Пристрої, які можна носити щоденно, також можуть бути доречними для психотерапії. Сучасні пристрої, такі як смарт-годинники та браслети, можуть відстежувати фізіологічні показники (пульс, рівень стресу, сон), що дозволяє пацієнтам та терапевтам отримувати об'єктивні дані про стан здоров'я та ефективність терапії. Так, наприклад, сьогодні частіше за все використовують Apple Watch та Fitbit для відстеження пульсу та рівня стресу, надання рекомендацій щодо дихальних вправ та фізичної активності для покращення психічного здоров'я [2, с. 51].

Впровадження інноваційних технологій у психотерапії сприяє більш персоналізованому та ефективному наданню психологічної допомоги. Вони дозволяють не тільки покращити якість терапевтичних послуг, але й зробити їх більш доступними для широкого кола людей. Однак, важливо враховувати етичні аспекти використання цих технологій, такі як захист конфіденційності даних та забезпечення рівного доступу до новітніх розробок для всіх пацієнтів. Інноваційні технології продовжують розширювати

можливості психотерапії, надаючи нові інструменти для підтримки психічного здоров'я та добробуту суспільства.

Список використаних джерел

1. Коваленко І.В., Лемещук М.В. Когнітивно-поведінкова психотерапія перфекціонізму у молоді. Український вісник психоневрології. №25. Вип. 1. 2017. С. 169–170.
2. Мороз О., Мороз В., Духнова Л. Особливості використання інноваційних здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. №4. 2022. С. 50–55.
3. Шарова Т.М., Соловій О.І. Використання інформаційних технологій у навчальному процесі вищої школи. Інформаційні технології в освіті та науці : зб. наук. пр. №10. С. 355–359.

Швагер Микола Олександрович,
студент спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ПСИХОЛОГІЧНИЙ МЕХАНІЗМ ВИНИКНЕННЯ ГОСТРИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ

Актуальність дослідження. 24 лютого 2024 року РФ почала повномасштабне вторгнення на територію України. Ці події спровокували введення правового режиму воєнного стану в Україні та оголошення мобілізації. Вивчення стресу в часи війни має важливе значення з декількох причин. По-перше, стрес є неодмінною складовою життя в умовах загрози, і розуміння його впливу на особистість допомагає розробляти ефективні стратегії психологічного супроводу та підтримки для військових, цивільного населення та медичного персоналу. По-друге, правильне розрізнення між стресовими станами та стресовими розладами є вирішальним для вчасної діагностики та лікування. Стресові стани можуть бути тимчасовими реакціями організму на стресори, в той час як стресові розлади вже суттєво впливають на психічне та фізичне здоров'я, потребуючи спеціалізованої психологічної або медичної інтервенції. Тому важливо не лише вміти діагностувати, але й коригувати стресові розлади особистості, забезпечуючи необхідну підтримку та терапію для людей, які переживають війну та її наслідки.

Метою статті є дослідження психологічного механізму виникнення гострих стресових розладів.

Виклад основного матеріалу. Дані останніх досліджень підтверджують, що рівень стресу в українців залежить від різних факторів, таких як загальний рівень стресу, взаємини з оточенням, наявність досвіду переживання військових подій, віра в власні здібності та інші аспекти. Ці дослідження вказують на складність та багатогранність факторів, що впливають на психологічний стан українського населення в умовах війни, і підкреслюють необхідність комплексного підходу до розуміння та розв'язання цих проблем.

Як позначає О. Шелестова, ймовірність несприятливого прогнозу розладів адаптації залежить від багатьох факторів, що впливають на здатність індивідуума адаптуватися до зміни в житті або психотравмуючої події. Мають значення особливості психотравмуючої ситуації (затяжний характер, індивідуальна значущість), досвід подолання подібних ситуацій у минулому, психологічні характеристики пацієнта (характерологічні особливості, навички поведінки щодо вирішення проблем, рівень самоконтролю та ін.), мікросоціальне оточення (наявність або відсутність соціальної підтримки), астенизуючий вплив (додаткове навантаження, інтоксикації, коморбідні соматичні захворювання та ін.). Важливу роль у

подоланні розладів адаптації відіграє своєчасна адекватна діагностика і грамотно вибудована тактика комплексної терапії [1, с. 76].

Зокрема, деякі вчені визначають травматичні події як екстремальні або критичні, що мають потужний негативний вплив на індивіда та вимагають від нього екстраординарних зусиль, спрямованих на подолання негативного впливу наслідків надзвичайних подій. Екстремальні ситуації – це ситуації, які переживаються людиною як джерело дискомфорту, відповідно, у стимульному підході психічна взаємодія з екстремальністю виявляється в мобілізації всіх психологічних ресурсів і потенціалів людини, що, в результаті тривалого протистояння травматичним чинникам, зумовлює її фізичне та емоційне виснаження й негативно позначається на якості життя особистості та її оточення.

Події, що створюють потенційну або актуальну загрозу задоволенню фундаментальних потреб та водночас ставлять перед індивідом проблему, якої він не може уникнути та розв'язати за короткий проміжок часу звичним для нього способом, можна кваліфікувати як кризові. При цьому психологічне та клінічне розуміння кризи розрізняються. Відповідно до психологічного підходу криза – це гострий емоційний стан, що виникає у разі блокування цілеспрямованої життєдіяльності людини, як дискретний момент розвитку особистості. У клінічній теорії кризи це поняття використовують для визначення такої реакції на небезпечні події, яку переживають як хворобливий стан.

Криза може закінчитися на будь-якій стадії, якщо небезпека зникає або людина знаходить адекватне вирішення проблеми. На відміну від кризи, екстремальна ситуація – це ситуація, що виникла раптово, є загрозовою або суб'єктивно сприймається людиною як загроза для життя, здоров'я, особистісної цілісності, благополуччя. Як екстремальні розуміють такі ситуації, що виходять за межі звичайного, «нормального» людського досвіду.

Ступінь екстремальності ситуації визначається силою, тривалістю, новизною, незвичністю проявів екстремальних чинників. Як фактори, що визначають екстремальність, вчені розглядають такі:

- 1) різні емоціогенні впливи, пов'язані з небезпекою, труднощами, новизною, відповідальністю в певній ситуації;
- 2) дефіцит необхідної інформації чи наявність суперечливої інформації;
- 3) надмірне психічне, фізичне, емоційне напруження;
- 4) вплив несприятливих кліматичних умов (спеки, холоду, кисневої недостатності тощо);
- 5) голод, спрага [2, с. 84-85].

Виокремлюють такі види стресу:

- 1) фізіологічний – виникає внаслідок впливу фізичних подразників на аналізатори, коли дії стрес-чинника перевищують поріг чутливості;
- 2) психологічний – результат дії екстремальної ситуації, ставлення людини до неї, оцінювання складності ситуації тощо. Різновидами психологічного стресу є:
 - загроза, небезпека, образа, моральний тиск тощо;
 - інформаційний (інформаційне перевантаження або інформаційна депривація, раптова зміна завдання та умов його виконання, дефіцит часу);
 - ціннісно-мотиваційний (висока значущість мети, відповідальність, сумніння у досягненні результату);
 - стрес управління;
 - травматичний стрес – сукупність захисних реакцій організму на зміни середовища, суб'єктивно оцінювані індивідом як загрозові, що порушують адаптацію, контроль та перешкоджають самоактуалізації особистості. До стресорів, що виходять за межі звичайного людського досвіду, належать події, здатні травмувати психіку практично будь-якої здорової людини: стихійні лиха, техногенні катастрофи, події, які є результатом цілеспрямованої, нерідко злочинної діяльності (диверсії, терористичні акти, тортури, масове насильство, бойові дії, потрапляння в «ситуацію заручника», тощо) [2, с. 87].

На думку О. Бобро, стресори – це чинники навколишнього середовища або особисті, дія яких виводить з рівноваги фізіологічні й психічні функції людини, що позначаються на нервовій системі організму та спричиняють виникнення стресу.

Стрес-подразники бувають 3 типів:

а) стрес-подразники I категорії нам практично не підвладні: ціни, податки, погода, характер людей, які нас оточують;

б) стресори II категорії – це стресори, на які ми можемо і повинні впливати: необдумані наші дії, нездатність керувати своїм часом. Тобто це те, на що ми повинні звертати увагу і при правильності дій, ми можемо змінити ситуацію;

в) до III групи стресорів належать події та явища, які ми самі перетворюємо на проблеми [3, с. 268].

Щодо стресорів першої категорії можна навести приклад американських вчених, які досліджували питання виникнення гострих стресових розладів у пацієнтів дитячого віку опікового відділення, метою якого було (1) оцінити поширеність гострого стресового розладу у вибірці дітей з опіками і (2) визначити фактори ризику гострого стресового розладу у цих дітей. Сімдесят дві дитини були обстежені на наявність гострого стресового розладу приблизно через 10 днів після госпіталізації з опіком. Було також оцінено змінні, за якими передбачається прогнозувати симптоми гострого стресового розладу (тобто розмір опіку, попередні поведінкові симптоми, образ тіла, симптоми батьків, частота серцевих скорочень). Згідно з діагнозом, отриманим за допомогою модуля гострого стресового розладу Діагностичного інтерв'ю для дітей та підлітків (DICA), 31% дітей відповідали критеріям гострого стресового розладу. Аналіз отриманих даних показав, що змінні частоти серцевих скорочень, образу тіла та симптомів гострого стресу у батьків були безпосередньо пов'язані з розвитком симптомів гострого стресового розладу і становили 41% його дисперсії. Ці змінні також опосередковували зв'язок між розміром опіку та симптомами гострого стресового розладу. Гострий стресовий розлад виявляють майже у третини дітей, госпіталізованих з опіками. Висока частота серцевих скорочень у стані спокою, знижений образ тіла та симптоми гострого стресу у батьків були значними факторами ризику для симптомів гострого стресового розладу [4].

Також сюди віднесемо як приклад дослідження щодо рівня, чинників та наслідків гострого стресового розладу для жертв різних кліматичних катастроф – зокрема, Урагану Катріна [5], землетрусу в Китаї [6].

Щодо стресорів другої групи, то дослідження американських вчених вказали на вплив вживання алкоголю як ризик фактор для виникнення гострого стресового розладу: респонденти, які повідомили про збільшення вживання алкоголю після снайперських атак, мали в 4,02 рази більше шансів на депресію, ніж ті, хто не повідомили про збільшення вживання алкоголю. На додаток до асоціацій із гострим стресовим розладом і депресією, респонденти, які схвалювали збільшення вживання алкоголю, повідомили про нижчу сприйнятту безпеку, вищу загрозу, вищі рівні перитравматичної дисоціації і вищі рівні симптомів депресії порівняно з тими, хто не схвалює збільшення вживання алкоголю. Не було виявлено жодного зв'язку між збільшенням споживання алкоголю та попереднім зловживанням психоактивними речовинами, рівнем зниження активності, відвідуваннями психіатричних закладів, іншими відвідуваннями медичних закладів, статтю, віком або сімейним станом [7].

Третя група стресорів може включати різні фактори. Зокрема, потрібно відмітити, що травматичні події, які можуть призвести до гострого стресового розладу, визначені в Діагностичному та статистичному посібнику з психічних розладів (DSM-5) як вплив фактичної або загрозової серйозної травми, сексуального насильства або смерті. Вплив може відбуватися через пряму участь у події, ставши свідком певної події, дізнавшись, що родич або близький друг пережив цю подію, або опосередкований вплив неприємних деталей події під час виконання професійних обов'язків. Самі переживання та проектування

цих подій на себе можуть бути також факторами підвищеного ризику щодо виникнення та розвитку гострого стресового розладу.

Ці травматичні події включають, але не обмежуються ними, природні або спричинені людиною катастрофи, війни, міжособистісне насильство, небезпечні для життя хвороби та серйозні нещасні випадки.

За оцінкою ризик-факторів гострого стресового розладу також одне із ключових місць займає вік та стать [8].

Висновки. Враховуючи вище викладене можна позначити, що при дослідженні механізму виникнення гострого стресового розладу було виявлено більше негативних оцінок травми, гіршого сну, більш сприйнятого стресу, вищого рівня тривожності, відповідності критеріям поточної депресії, ризику самогубства, відсутності шлюбу чи роботи та використання психіатричних препаратів у минулому – все це пов'язано з вищими показниками гострого стресового розладу.

Список використаних джерел

1. Шелестова О.В. Розлади адаптації як наслідок впливу стресу. Медична психологія. №4. 2016. С. 74–77.
2. Ковальчук О., Мороз Р. Психологічний механізм виникнення стресових ситуацій у військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. №53(3). 2020. С. 84–93.
3. Бобро О.В. До проблеми виникнення стресових розладів. Менеджмент підприємницької діяльності : навч. посіб. для проф. підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. Проект «Україна-Норвегія». МОН України. ДЗ «ПНПУ ім. К.Д. Ушинського». Одеса : Видавничий дім «Гельветика». Вип. 8. 2020. С. 267–272.
4. Saxe G., Stoddard F., Chawla N., Lopez C.G., Hall E., Sheridan R., King L. Risk Factors for Acute Stress Disorder in Children with Burns. Journal of Trauma & Dissociation. Vol. 6(2). 2005. PP. 37–49.
5. Edmondson D., Mills M.A., Crystal L. Park. Factor structure of the acute stress disorder scale in a sample of Hurricane Katrina evacuees. Psychological assessment. Vol. 22.2. 2010. PP. 269.
6. Wang Li, et al. Factor structure of acute stress disorder symptoms in Chinese earthquake victims: A confirmatory factor analysis of the acute stress disorder scale. Personality and individual differences. Vol. 48.7. 2010. PP. 798–802.
7. Grieger Thomas A. et al. Acute stress disorder, alcohol use, and perception of safety among hospital staff after the sniper attacks. Psychiatric Services. Vol. 54.10. 2003. PP. 1383–1387.
8. Holbrook Troy L., Hoyt David B., Coimbra Raul, Potenza Bruce, Sise Michael, Anderson John P. High Rates of Acute Stress Disorder Impact Quality-of-Life Outcomes in Injured Adolescents: Mechanism and Gender Predict Acute Stress Disorder Risk. The Journal of Trauma: Injury, Infection, and Critical Care. Vol. 59(5). 2005. PP. 1126–1130.

Шевченко Ольга Петрівна,

студентка спеціальності 053 Психологія

Комунального закладу Сумський обласний інститут

післядипломної педагогічної освіти

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ОСІБ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ

Актуальність дослідження. Сьогодення непередбачуване – війна, катаклізми, соціально-економічна нестабільність, стрімкий розвиток нових технологій. Ці нестабільні, небезпечні умови спонукають нас українців динамічно особистісно зростати, та швидко професійно адаптуватися до умов які пропонує сучасний час. Мотивація відіграє ключову

роль у професійній діяльності. Вона є незамінною умовою для ефективного виконання завдань та досягнення поставлених цілей. Відповідальність при виборі професії, свідомий вибір та правильний розвиток у визначеному напрямку є запорукою справжнього успіху в тій чи іншій діяльності.

Мета статті – проаналізувати психологічні особливості професійної мотивації осіб періоду ранньої дорослості.

Виклад основного матеріалу. Мотивація як важливий психічний феномен регулятивної сфери особистості стала предметом розгляду науковців численних напрямків психології, зокрема, як вітчизняних (В. Асєєв, І. Бєх, Ж. Вірна, Є. Ільїн, К. Левін, О. Леонтєв, В. Мерлін, С. Рубінштейн та інші), так і зарубіжних (Д. Халл, Х. Хекхаузен, Ф. Герцберг, А. Маслоу та інші). Вітчизняні науковці також досліджували тему мотивації в аспекті вивчення мотивації до діяльності (С. Занюк, Н. Ковалишина, О. Кальчук, О. Сафін, С. Склярєва, Д. Супрун та ін.) [3; 4; 7].

Виходячи із уявлень науковців С. Каверіна, Е. Клімова, А. Сухарєва, В. Шегурєва, слід зазначити, що професійна мотивація ними вбачається як динамічне явище, що виражається стадіально у професійному становленні особистості та має ієрархічно структуровані характеристики, що знайшли відображення у мотивах, потребах, установках та емоціях. На думку Н. Іванової, професійна мотивація фахівця виступає безпосереднім процесом формування різноманітних мотивів, що напряму залежать від інтелектуальних та індивідуально-характерологічних особливостей особистості, а також тих, які мають вплив на поведінку індивіда та ефективність виконання ним професійних завдань [3].

Слід відмітити теорію американського психолога Д. Мак-Келланда та румунського соціолога К. Замфіра. Перший будував свою теорію професійної мотивації на основі трьох основних потреб людини, що лежать в основі соціальної поведінки людей:

- 1) потреба влади (бажання впливати на інших людей);
- 2) потреба успіху (потреба в увазі до себе, самореалізації);
- 3) потреба приналежності (потреба в співробітництві, встановленні міжособистісних взаємозв'язків).

К. Замфір у структурі мотивації трудової діяльності виділяє три складові:

1. Внутрішня мотивація (ВМ) – мотивація, що виникає з потреб людини і пов'язана безпосередньо з процесом і результатом праці, на якій він трудиться із задоволенням, без будь-якого тиску.

2. Зовнішня позитивна мотивація (ЗПМ) – містить мотиви, які лише опосередковано пов'язані з процесом і результатом праці: «матеріальне стимулювання, кар'єрний ріст, схвалення з боку колег і колективу, престиж, стимули, заради яких людина вважає за потрібне прикласти свої зусилля».

3. Зовнішня негативна мотивація (ЗНМ) – включає ті самі мотиви, непов'язані безпосередньо з процесом і результатом праці, але які мають негативне емоційне забарвлення уникання: покарання, критику, осуд, штрафи тощо [8].

С. Каверін, Е. Клімов, А. Сухарєв, В. Шегурєв визначають професійну мотивацію як динамічне явище, що виражається стадіально у професійному становленні особистості. Вона має ієрархічно структуровані характеристики, такі як мотиви, потреби, установки та емоції.

Є. Ільїн вказує, що професійна мотивація – це дія конкретних мотивів особистості, які сприяють вибору професії, виконанню фахових завдань та місцезнаходженню в організації.

Наталія Іванова стверджує, що професійна мотивація формується в процесі розвитку різноманітних мотивів, які залежать від інтелектуальних та індивідуально-характерологічних особливостей. Ці мотиви впливають на поведінку індивіда та ефективність виконання професійних завдань.

Л. П'янківська вважає що, професійна мотивація – це багатогранне і динамічне явище, яке можна постійно розвивати та удосконалювати. Вона грає ключову роль у досягненні ефективності в професійній діяльності та кар'єрному зростанні [4].

В. Шевченко, Д. Джоган, вбачають що мотивація професійної діяльності, або професійна мотивація – це дія конкретних стимулів, що обумовлюють вибір професії і тривале виконання обов'язків, пов'язаних із цією професією, або сукупність внутрішніх і зовнішніх сил, які штовхають людину до трудової діяльності і надають цій діяльності спрямованості, що орієнтована на досягнення певних цілей.

Проаналізувавши роботи науковців, ми можемо виокремити певні наукові підходи до вивчення мотивації та професійної мотивації.

Аксіоматичний підхід в дослідженні мотивації використав Ф. Підшивайлов, який досліджував психологічні чинники мотиваційної сфери. Він визначив поняття мотиваційної сфери особистості як центру простору особистості, де перетинаються всі особистісні властивості, що визначають характер мотиваційних процесів, який задає спрямованість, забезпечує стійкість, стабільність та цілісність особистості.

Український науковець С. Занюк досліджував мотивацію професійної діяльності за допомогою факторного аналізу. Він розглядав мотивацію до професійної діяльності як сукупність спонукальних факторів, що визначають активність дорослої людини. С. Занюк виокремив наступні фактори: мотиви, потреби, стимули, складні ситуації, та ситуаційні фактори (вплив інших людей, специфіка професійної діяльності, непередбачувані обставини) які детермінують поведінку людини [3].

Структурний аналіз використали у своїх дослідженнях С. Єрохін, Ю. Нікітін, І. Нікітіна та інші. Вони розглядали структуру професійної мотивації з таких структурних компонентів, як: мотивація ініціації (спрямування до діяльності); мотивація селекції (допомагає у виборі цілі); мотивація реалізації (контроль і регуляція за реалізацію виконання відповідних дій); мотивація пост реалізації (уможливорює завершення дії та спонукає до іншої) [2].

Загалом, вивчення професійної мотивації в психології вимагає комплексного підходу, який об'єднує теоретичний аналіз, емпіричні дослідження та практичні застосування.

Професійна мотивація може змінюватися з часом. Особливих змін вона набуває в період ранньої дорослості. Новоутворення в період ранньої дорослості – це психологічні зміни та розвиток, які відбуваються у людини між 20 і 40 роками. Соціальна зрілість у цьому віці набуває більшої самостійності та вміння взаємодіяти з іншими. Людина розуміє соціальні норми, відповідальність та роль у суспільстві. Суб'єктність визначається, як здатність розглядати себе як суб'єкта власного життя. Людина формує свої цілі, цінності та плани на майбутнє. Потреба в батьківстві в цьому віці є досить значимою. Людина починає відчувати потребу в створенні родини, бажанні мати дітей та відповідальності за них. Погляд на власне життя визначається, як здатність людини переглядати минуле, аналізувати досвід та визначати свої цілі [2; 6].

Рання дорослість – це період, коли людина активно розвивається, змінюється та формує свою особистість, враховуючи нові виклики та можливості. В період ранньої дорослості відбувається особистісне і професійне самовизначення, вибір життєвого шляху. О. Толстих стверджує, що в ранній дорослості людина має максимальну працездатність, витримує найбільші фізичні та психічні навантаження, здатна до оволодіння складними способами інтелектуальної діяльності. Цей період найбільш сприятливий для набуття необхідних для обраної професії знань, вмінь і навичок, розвитку спеціальних особистісних та функціональних властивостей (організаторські здібності, ініціативність, мужність, винахідливість, швидкість реакції, точність тощо) [6].

Трудове життя дорослої людини можна описати у вигляді професійного циклу. Даний цикл починається в підлітковому віці роздумами та переживаннями стосовно свого майбутнього, які лежать в основі формування рішення про вибір професії, продовжується роботою в обраній сфері професійної діяльності та закінчується відходом від справ, виходом на пенсію.

У професійному циклі Р. Хейвінгхерста на вік ранньої дорослості припадають два періоди:

– Набуття професійної ідентичності (від 15 до 25 років). Людина обирає професію і починає готуватися до неї. Вона набуває трудового досвіду, який допомагає їй зробити вибір і почати кар'єру.

– Становлення професіонала (від 25 до 40 років). Дорослі вдосконалюють професійну майстерність у рамках можливостей, які надає робота і починають своє кар'єрне зростання.

Професійна мотивація в ранньому дорослому віці включає ряд психологічних особливостей, які впливають на розвиток кар'єри: 1) прагматичні інтереси (молоді дорослі враховують практичні аспекти, такі як зарплата, посада, умови праці та соціальна захищеність, при виборі професії); 2) творча самореалізація (молоді люди прагнуть розвивати свої таланти та досягати високих результатів у професійній сфері); 3) задоволення потреб у професійному спілкуванні та соціальних контактах (взаємодія з колегами, клієнтами та співробітниками може бути важливою мотиваційною складовою); 4) процесуальна мотивація (відповідність умов праці функціональним особливостям людини, а також можливість розв'язувати сімейні та особисті проблеми може впливати на професійний вибір); 5) особистісні цінності (люди вибирають професії, які відповідають їхнім особистісним цінностям); 6) соціокультурний контекст (культурні та соціальні впливи можуть визначати, які професії вважаються престижними або прийнятними в певному суспільстві); 7) особистісні характеристики (індивідуальні риси, такі як темперамент, інтровертованість чи екстравертованість, також можуть впливати на професійний вибір); 8) сприйняття можливостей для розвитку (молоді дорослі можуть оцінювати можливості для особистого та професійного росту в різних сферах діяльності); 9) вплив батьків та оточення (сімейний досвід, виховання та підтримка батьків можуть впливати на вибір професії) [5].

Головними чинниками що впливають на професійну мотивацію є – самоактуалізація, соціальна взаємодія та прагнення до успіху.

Самоактуалізація полягає у прагненні молодих дорослих отримати такі професії, які відповідатимуть їхнім цінностям, інтересам та потребам. Особистість може бажати розвивати свої таланти та досягати високих результатів у професійній сфері. Самоактуалізація є ключовим мотивом у виборі професії і сприяє самореалізації особистості у житті.

Соціальна взаємодія, як мотив, може бути пов'язана з бажанням спілкуватися з іншими, розвивати соціальні навички та відчувати себе частиною спільноти. Також до неї можна віднести потребу у співробітництві, саме партнерських, професійних відносинах.

Прагнення до успіху поєднує у собі бажання впливати, бути соціально значимим та матеріально незалежним або досягнення особистих цілей. Це включає зарплату, посаду, умови праці, соціальну захищеність та можливість вирішувати сімейні та особисті проблеми. Молоді люди можуть бажати вибрати професію, яка відповідає їхнім фінансовим потребам та амбіціям.

Висновки. Професійна мотивація осіб ранньої дорослості є складним психологічним явищем, яке впливає на їх вибори та кар'єрний розвиток, задоволення від роботи та стійкість на робочому місці. Професійна мотивація включає внутрішню мотивацію, зовнішню позитивну і зовнішню негативну мотивацію. Розуміння особливостей професійної мотивації може допомогти молодим дорослим зробити обґрунтований вибір професії та досягти успіху у кар'єрі, а роботодавцям та керівникам – зрозуміти потреби молодих співробітників, та створити належні умови для професійної діяльності та професійного зростання.

Дослідження цієї теми може сприяти кращому розумінню мотиваційних факторів та покращенню кар'єрних перспектив молодих дорослих та гармонізації співробітництва. Успішна професійна реалізація сучасної дорослої молоді сприятиме швидкому відновленню, розвитку та розквіту держави.

Список використаних джерел

1. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ. Просвіта. 2001. 416 с.

2. Єрохін С.А., Нікітін Ю.В., Нікітіна І.В. Концепція професійної мотивації студентів як фактор конкурентності на ринку праці. Юридична наука, №1, 2011. С. 20–27.
3. Занюк С.С. Психологія мотивації. Київ : НікаЦентр, 2001. 352 с.
4. Кальчук О.С. Мотивація до професійної діяльності військовослужбовців-жінок у Державній прикордонній службі України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2008. 211 с.
5. Курбатова А.О. Психологічні особливості правильного вибору професії. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. № 6(8). 2009. С. 296.
6. П'янківська Л.В. Професійна мотивація особистості: теоретичний аспект. Міжнародний науковий журнал «Грааль науки». № 2–3 (квітень, 2021). С. 532–536.
7. Сафін А.Д. Мотивація професійного самовдосконалення офіцерів та психолого-педагогічні умови її розвитку : навч. посіб. Хмельницький : вид-во АПВУ, 1995. 112 с.
8. Шевченко В., Джоган Д. Мотивація професійної діяльності майбутнього психолога. Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки. №1(17) (квітень 2017). С. 203–206.

Шкурко Ольга Сергіївна,
студентка спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Актуальність дослідження. Проблема емоційного вигорання медичних працівників є актуальною проблемою сьогодення. Медичні працівники різних профілів та рівнів постійно стикаються із професійними стресовими чинниками, які потребують від них відповідних емоційних навичок та вмінь.

Щодня медичні працівники піддаються впливу багатьох стресових чинників, які можуть негативно вплинути на їхнє фізичне здоров'я, психологічне благополуччя й емоційний комфорт та, як результат, призвести до синдрому емоційного вигорання.

В останні десятиріччя особливо швидко збільшується популярність досліджень емоційного вигорання медичних працівників результати яких вказують на те, що значний відсоток медичних працівників має низьку резистентність до емоційного вигорання.

Мета дослідження – охарактеризувати особливості емоційного вигорання у медичних працівників.

Виклад основного матеріалу. Термін «синдром емоційного вигорання» (burn-out) вперше з'являється ще у 1974 р., коли американський психіатр Г. Фрейденбергер вперше звернув увагу на цей феномен у працівників психіатричної сфери. Психіатр описував його як «поразку, виснаження або зношення, що відбувається з людиною внаслідок різко завищених вимог до власних ресурсів і сил». До наукового лексикону термін «синдром емоційного вигорання» увійшов у 1977 р. на конференції Американської психологічної асоціації. З того часу з'явилося багато досліджень стосовно проблеми емоційного вигорання [1].

Іншим родоначальником ідеї емоційного вигорання є соціальний психолог К. Маслах, яка у 1984 році описала в цьому феномені симптоми емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження загальної працездатності.

Загалом цілеспрямовані масові експериментальні дослідження феномену вигорання розпочались у 80-х роках 20 ст. з появою у 1980 році «Шкала вигорання персоналу для медичних працівників» («Staff Burnout Scale for Health Professionals») та у 1982 році опитувальника «Інвентаризація вигорання Маслах» («Maslach Burnout Inventory»). Внаслідок цього стрімко зросла кількість наукових публікацій стосовно цього феномену. За

визначенням ВООЗ (2001) «синдром вигорання (англ. burnout) – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі та втомою, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю або інших психоактивних речовин з метою одержати тимчасове полегшення, що має тенденцію, у багатьох випадках, до розвитку фізіологічної залежності та суїцидальної поведінки.

До 11-го переглянутого варіанту Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) також включено синдром емоційного вигорання. Цей синдром не класифікується як медичний стан. Його віднесено до класу «Чинники, що впливають на стан здоров'я населення і звернення до закладів охорони здоров'я», що включає в себе причини звернення населення до закладів охорони здоров'я, які не класифікуються як захворювання та медичні стани.

Згідно з МКХ-11 емоційне вигорання – це «синдром, який є результатом хронічного стресу на робочому місці, який не був успішно подоланий». Емоційне вигорання стосується безпосередньо професійного контексту і не має розглядатись відносно досвіду інших сфер життя. Емоційне вигорання характеризується трьома ознаками: відчуття мотиваційного чи фізичного виснаження; зростаюче психічне дистанціювання від професійних обов'язків або відчуття негативізму до професійних обов'язків [3].

Медична сфера є однією з професій, у представників якої синдром емоційного вигорання трапляється в майже у 70% фахівців. Теоретичний аналіз досліджень феномену емоційного вигорання загалом і у медичних працівників зокрема, засвідчив, що попри численну кількість досліджень, вивчення цієї проблеми продовжує бути надзвичайно актуальним [2].

Дослідження вітчизняних науковців за останнє десятиліття демонструють значну поширеність синдрому емоційного вигорання (30–50%) серед лікарів різних спеціальностей (І. Гурєєва, В. Євдокимов, Н. Козина, Є. Лозинська, Г. Макарова, М. Скугаревська та інші).

Дослідження різних аспектів проблеми емоційного вигорання медичних працівників свідчать про те, що цей синдром починає формуватися вже у студентів-медиків старших курсів. Такі особистісні характеристики, як емпатія, співпереживання своїм пацієнтам для медичних працівників є необхідною професійною якістю. Водночас якщо медичний працівник схильний сприймати та переживати проблеми пацієнтів як особисті, є великий ризик того, що це буде вилитись у надмірну втомлюваність та проявляться у специфічному стані емоційного вигорання, який виражається у підвищеній та хронічній втомлюваності, апатії, деструктивному реагуванні на стреси тощо. Прогресування емоційного вигорання призводить до того, що лікар може ставати відчуженим, ригідним у мисленні, буде уникати колег та пацієнтів, дистанціюючись від них [5].

За даними зарубіжних дослідників, професійна діяльність медичних працівників, у яких діагностовано синдром емоційного вигорання, супроводжується великою кількістю помилок та наданням пацієнтам неякісної медичної допомоги. Окрім того, синдром емоційного вигорання у медичних працівників негативно впливає на відчуття ними задоволеності від роботи та можливості зберігати професійне довголіття. Працівники приватних медичних закладів, співробітники науково-дослідних інститутів і інших громадських організацій менше відчувають вигорання, ніж працівники державних медичних закладів [4].

Результативний підхід має кілька моделей емоційного вигорання. Відповідно до однофакторної моделі, представниками якої є А. Пайнс, Е. Аронсон, А. Чиром, вигорання – це стан фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, що викликаний тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях. Виснаження є головною причиною, а інші прояви дисгармонії переживань і поведінки є наслідками. У двофакторній моделі перший компонент, який назвали «афективним», належить до сфери скарг на своє здоров'я, фізичне самопочуття, нервово напруження, емоційне виснаження, а другий – деперсоналізація, що проявляється в зміні ставлення до себе й оточуючих людей. У двофакторній моделі Особливість процесуально-стадіального підходу до розуміння

емоційного вигорання полягає в тому, що тут акцент робиться на етапах його розгортання. Так, Т. Теміров зазначає, що емоційне вигорання є процесом, який розвивається у просторі та часі. На сьогодні дослідження феномену емоційного вигорання відбувається у рамках гуманітарно-культурологічного підходу. А саме, як процес перетворення суб'єктом змісту власної свідомості. Цей підхід вбачає у емоційного вигорання не тільки загрозу для самоактуалізації особистості, а також і певні конструктивні можливості для росту самосвідомості [7].

Специфіка діяльності людей, що належить до системи професій «людина-людина», а саме медичних працівників, відрізняється тим, що в них присутня велика кількість ситуацій з високою емоційною насиченістю, високим рівнем стресу і складністю міжособистісного спілкування. Варто зазначити, що професійна діяльність припадає на період дорослості.

Д. Бромлей, вважаючи, що на період дорослості припадає три чверті людського життя, розподіляє цей період на: ранню дорослість (21–25 років), середню дорослість (25–40 років), пізню дорослість (40–55 років), передпенсійний вік (55–65 років).

В віці дорослості відбувається становлення цілісної системи інтелекту. Це сенситивний період для розвитку у дорослих чутливості, сприйнятливості до засобів педагогічного впливу. Цей вік характеризується пошуком себе, виробленням індивідуальності, усвідомленням себе як дорослого з відповідними правами й обов'язками, формуванням конкретнішого уявлення про майбутнє життя. В цьому віці відбувається велика криза в житті людини, коли її уявлення про життя розходяться з дійсністю, життя перестає здаватися легким і зрозумілим, іноді руйнуються основи способу життя, перебудовується вся особистість. Це період найвищої працездатності й віддачі. Особистість набуває багатого життєвого досвіду, стає повноцінним спеціалістом, досягає вершин творчості. особистість досягає вершини професійної майстерності, певного становища в суспільстві, накопичує професійний досвід спілкування з людьми. Але і можлива криза, пов'язана зі змінами соціальної ситуації та віковою перебудовою організму [6].

У професійній діяльності медичних працівників наявна висока вірогідність розвитку емоційного вигорання, яке зумовлене сукупним впливом зовнішніх та внутрішніх чинників.

Як свідчить дослідження Т. Большакової, до зовнішніх чинників можна віднести такі: хронічний характер психоемоційних стресів, нечітка організація та планування праці, робочі перевантаження, конфліктність ролей, недостатня соціальна підтримка тощо.

До внутрішніх чинників належать: надмірне сприйняття та переживання обставин професійної діяльності, що призводить до вичерпування емоційних ресурсів; фрустрація значущих мотивів професійної діяльності; наявність певних особистісних особливостей, що заважають ефективному виконанню професійних обов'язків медичними працівниками.

Серед основних чинників, що призводять до емоційного вигорання медичних працівників, вчені виділяють: переживання за наслідки своєї діяльності, яка пов'язана зі здоров'ям людини; напружені стосунки в колективі, неадекватність оплати праці поряд із надмірним навантаженням та високою відповідальністю, погані умови роботи (дестабілізуюча організація роботи); відсутність внутрішньої цінності своєї професійної діяльності; специфіка пацієнтів (робота з людьми похилого віку, хронічно і смертельно хворими, які потребують постійного інтенсивного догляду тощо); інтенсивне тривале психологічне перевантаження; складність та непередбачуваність виникнення професійних ситуацій; складний психологічний контингент пацієнтів (зокрема, онкохворі) та постійний безпосередній контакт із пацієнтами, які потребують термінової допомоги чи знаходяться у критично тяжкому стані.

Висновки. У професійній діяльності медичних працівників наявна висока вірогідність розвитку емоційного вигорання через вплив зовнішніх та внутрішніх чинників: переживання за наслідки своєї діяльності, яка пов'язана зі здоров'ям людини; напружені стосунки в колективі, неадекватність оплати праці поряд із надмірним навантаженням та високою відповідальністю, погані умови праці; специфіка пацієнтів, складний психологічний контингент пацієнтів; інтенсивне тривале психологічне перевантаження; складність та

непередбачуваність виникнення професійних ситуацій. Фаза «напруга» (переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, загнаність в клітку, тривога та депресія) у більшості медичних працівників не сформована. Фаза «резистенція» (неадекватне вибіркове емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків) у більшості медичних працівників формується. Фаза «виснаження» (емоційний дефіцит, емоційна відстороненість, особистісна відстороненість, психосоматичні та психовегетативні порушення) у чверті медичних працівників знаходиться на стадії формування.

Слід зауважити, що проблема емоційного вигорання медичних працівників полягає не стільки у його розповсюдженості, скільки у відсутності адекватних заходів для його профілактики і передусім у відсутності належного підходу до психодіагностичного виявлення симптомів вигорання та низькій обізнаності самих медичних працівників стосовно особливостей емоційної сфери та перших ознак, які свідчать про розвиток емоційного вигорання.

Завчасне діагностування проявів емоційного вигорання дає можливість людині мобілізувати внутрішні ресурси, а також застосувати прийоми подолання. Вивчення проблеми емоційного вигорання медичних працівників допоможе визначити більш конкретні шляхи виявлення й профілактики емоційного вигорання, що своєю чергою позначиться не лише на загальному рівні психічного здоров'я медичних працівників та їх працездатності, але й матиме позитивний вплив на рівень медичного обслуговування.

Список використаних джерел

1. Дудяк В. Емоційне вигорання. Київ : Главник, 2007. 126 с.
2. Маляр-Газда Н.М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодні. Проблеми клінічної педіатрії. 2015. №3. С. 27–31.
3. Матвієнко О., Пересадін М., Андросов Є. Культура здоров'я персоналу та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання. Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні : зб. матеріалів Всеукр. студ. наук.-практ. конф. 12–13 квіт. 2007 р. Мелітополь, 2007. С. 30–37.
4. Павлюк М.М., Журавська Д.С., Клімишина Н. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/715424/1/%D0%9F%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%8E%D0%BA3.pdf> (дата звернення: 05.05.2024).
5. Пилипенко Н.Г., Шестак Н.В. Емпіричне дослідження особливостей емоційного вигорання у медичних працівників. Габітус. Випуск 16. 2020. С. 174–179. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/16-2020/30.pdf> (дата звернення: 17.05.2024).
6. Скрипник М. Дорослий у практичній андрагогії. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/pislya_dyplom_osvina/1_2016/%D0%A1%D0%9A%D0%A0%D0%98%D0%9F%D0%9D%D0%98%D0%9A.pdf (дата звернення: 17.05.2024).
7. Шевчук В.В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». Габітус. Випуск 17. 2020. С. 141–145. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/17-2020/27.pdf> (дата звернення: 25.05.2024).

ПСИХОЛОГІЯ: ВІД ТЕОРІЇ ДО ПРАКТИКИ

**Матеріали
VII Міжнародної науково-практичної конференції
*«Інноваційні технології
в роботі практичного психолога»***

(30 травня 2024 року, м. Суми)

У двох частинах
Частина 1

Підписано до друку 03.06.2024
Формат 60x84/16
Гарнітура Times New Roman

НВВ КЗ СОППО
м. Суми, вул. Миколи Сумцова, 5.
Тел.: 0542 33-40-67