

МАТЕРІАЛИ
ДВАДЦЯТЬ ЧЕТВЕРТОЇ
МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ

АКТУАЛЬНІ
ДОСЛІДЖЕННЯ
В СОЦІАЛЬНІЙ СФЕРІ

Одеса
18 листопада 2024 року



Україна Польща Литва Румунія
Чехія Швейцарія

Ukraine Poland Lithuania Romania Czech Republic

Switzerland

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Одеська політехніка»
Навчально-науковий інститут гуманітарних наук
Кафедра психології та соціальної роботи

Співорганізатори:

Гуманітарно-економічна академія в Лодзі (Польща)
Литовський університет наук про здоров'я (Литва)
Університет Сучави (Румунія)
Західно-чеський університет (Чехія)
Південно-Українське відділення Соціологічної асоціації України
Головне управління праці та соціального захисту населення
Одеської обласної державної адміністрації
Громадська організація «Асоціація професійних Консультантів і
Супервізорів»

**МАТЕРІАЛИ
ДВАДЦЯТЬ ЧЕТВЕРТОЇ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«АКТУАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В СОЦІАЛЬНІЙ
СФЕРІ»**

18 ЛИСТОПАДА 2024 РОКУ

Одеса
2024

УДК 316.472+159.923](058)
А43

Редакційна колегія:

Головний редактор: Корнещук В. В., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Національного університету «Одеська політехніка»

Члени редакційної колегії:

Алмонайтене Юона Сильвія, доктор соціальних наук, доцент кафедри психології здоров'я Литовського університету наук про здоров'я (Каунас, Литва)

Ширвінскене Гедре, доктор соціальних наук, доцент, завідувач кафедри психології здоров'я Литовського університету наук про здоров'я (Каунас, Литва)

Климанська Л. Д., доктор політичних наук, професор кафедри соціології та соціальної роботи Національного університету «Львівська політехніка»

Колот С. О., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи Національного університету «Одеська політехніка»

Пивоварчик І. М., кандидат психологічних наук, доцент, супервізор, психолог Приватного закладу «Одеський ліцей «ВЕДА»»

Пупцев А. Є., кандидат педагогічних наук, доцент, професор Департаменту гуманітарних наук і мистецтв Європейського гуманітарного університету (Вільнюс, Литва)

Романовська Л. І., доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки Хмельницького національного університету

Тодорцева Ю. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи Національного університету «Одеська політехніка»

Федірчик Т. Д., доктор педагогічних наук, професор, декан факультету педагогіки, психології та соціальної роботи Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Рецензенти:

Кравченко О. О., доктор педагогічних наук, професор, декан факультету соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Кононенко О. І., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології Одеського національного університету ім. І. І. Мечникова

Актуальні дослідження в соціальній сфері : матеріали двадцять
А43 четвертої міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 18
листопада 2024 р.) / гол. ред. В. В. Корнещук. – Одеса: ФОП
Бондаренко М. О., 2024. – 235 с.

У збірнику опубліковані матеріали українських та зарубіжних авторів, які висвітлюють проблеми психології, соціальної роботи, кадрового менеджменту та професійної підготовки фахівців.

УДК 316.472+159.923](058)

© Національний університет «Одеська політехніка»,
кафедра психології та соціальної роботи, 2024 р.

1

Проблемне поле сучасних соціальних досліджень
Problematic field of contemporary social studies

2

Кадровий менеджмент і сучасні технології управління
Staff management and modern management technologies

3

Соціальна допомога та проблеми
психологічного консультування
Social care and counseling issues

4

Сучасна теорія та практика соціальної роботи
Contemporary theory and practice of social work

5

Соціальна політика та права людини
Social policy and human rights

6

Соціальна педагогіка
Social pedagogics

7

Проблеми підготовки фахівців у вищій школі
The problems of training specialists at the university

*Автори несуть відповідальність
за унікальність тексту тез і дотримання вимог
академічної доброчесності*

Зміст

1. ПРОБЛЕМНЕ ПОЛЕ СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Лисенко О. М., Узун Т. К. (Одеса, Україна)	18
Типологізація кризи та її характерні ознаки	
Прокопович Л. В. (Одеса, Україна)	20
Соціальна орієнтованість діалогу в «театрі» буття	
Хоменко К. М. (Одеса, Україна)	22
Посттравматичний стресовий розлад у дітей та підлітків в умовах війни в Україні	
Волошенко М. О., Кудрявцева О. В. (Одеса, Україна)	24
Психологічні особливості переживання бар'єрів публічних виступів	
Кармалюк С. П., Дутка Ю. Р. (Чернівці, Україна)	26
Адаптація молоді до соціальних змін у великому місті	
Анісімов А. Ю., Ремез Н. Д. (Одеса, Україна)	29
Організація дистанційного моніторингу за проведенням вступних випробувань як ефективна форма контролю	
Шагай А. А., Азаркіна О. В. (Одеса, Україна)	32
Синдром емігранта як причина депресії при адаптації до нової країни	
Лисенко О. М., Кузнецова М. О. (Одеса, Україна)	34
Розлади аутистичного спектру у дітей: сучасні тенденції	
Кравець Ю. О. (Одеса, Україна)	37
Вплив надзвичайної ситуації на психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя підлітків	
Кушніренко О. В. (Одеса, Україна)	40
Взаємозв'язок особистісних характеристик і професійної мотивації психолога	
Гузенко В. А., Швець Н. М. (Одеса, Україна)	42
Професійна стійкість викладача ЗВО	
Кубко В. П. (Одеса, Україна)	44
Стрес як психологічний предиктор резильєнтності особистості в умовах війни	
Колот С. О., Христинч А. Л., Феденко М. М. (Одеса, Україна – Женева, Швейцарія)	46
Підходи до концептуалізації прокрастинації	
Степаненко О. В., Хозраткулова І. А. (Одеса, Україна)	49
Розлади харчової поведінки у жінок	
Шинкаренко Л. В., Шинкаренко В. М. (Одеса, Україна)	51
Дослідження впливу інфляції на рівень заробітної плати математико-статистичними методами	

Пташинська Н. Ю. <i>(Одеса, Україна)</i>	53
Психологічні проблеми членів локомотивних бригад – учасників транспортних подій на залізниці	
Балухтіна О. М., Венгер Р. О. <i>(Запоріжжя, Україна)</i>	55
Індекс цифрової трансформації соціальної сфери України	
Радішевська О. С. <i>(Одеса, Україна)</i>	57
Дослідження чинників, що підвищують рівень тривожності у біженців	
Євдокимова І. А., Бутиліна О. В. <i>(Харків, Україна)</i>	59
Виклики та ресурси для відновлення громад Харківської області	
Мінаков Д. В. <i>(Одеса, Україна)</i>	61
Оцінка психоемоційного статусу медиків-військовослужбовців з ПТСР	
Голота А. В. <i>(Одеса, Україна)</i>	62
Професійне вигорання військовослужбовців під час війни	
Мінакова І. Б. <i>(Одеса, Україна)</i>	65
Психологічні фактори ризику дезадаптивної поведінки підлітків	
Калашнікова Л. С. <i>(Одеса, Україна)</i>	67
Психологічні наслідки втрати роботи	
Мінакова М.-В.В. <i>(Одеса, Україна)</i>	69
Сім'я як фактор ризику у розвитку психосоматичних захворювань	
Ватан Ю. П., Проценко М. П. <i>(Одеса, Україна)</i>	71
Особистісні якості як інструментальні ресурси самодетермінації	
Ватан Ю. П., Ткаленко Д. О. <i>(Одеса, Україна)</i>	73
Особистісна готовність сучасної молоді до змін	
Порпуліт О. О. <i>(Одеса, Україна)</i>	75
«Зони ризику» сучасного соціального простору і часу: шляхи нівелювання	
Зірчак Г. П., Гузенко В. А. <i>(Одеса, Україна)</i>	78
Проблеми прокрастинації серед студентської молоді в умовах дистанційного навчання	
Андрущенко А. О., Семенкова А. М. <i>(Одеса, Україна)</i>	80
Соціальні наслідки демографічного старіння населення	
Зірчак О. П., Гузенко В. А. <i>(Одеса, Україна)</i>	82
Основні аспекти резильєнтності здобувачів вищої освіти України в умовах війни	
Кордюмова В. Р. <i>(Одеса, Україна)</i>	84
Кризова ситуація як джерело розвитку особистості	
Пономарчук А. Г. <i>(Одеса, Україна)</i>	85
Негативні психічні стани волонтерів, які працюють із постраждалими	
Виноградова-Лопотан Н. Є. <i>(Одеса, Україна)</i>	87
ПТСР у військовослужбовців після участі в бойових діях	

Ткаченко С. В., Чернявська І. Г. (Одеса, Україна)	89
Донація крові та емоційний стан людини	
Фурман А. А., Сулімовська А. М. (Одеса, Україна)	91
Пропедевтичні засновки проблеми особистісного вигорання	

2. КАДРОВИЙ МЕНЕДЖМЕНТ І СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ УПРАВЛІННЯ

Лехолетова М. М. (Київ, Україна)	95
Соціальна експертиза у менеджменті соціальної роботи	
Черушева Г. Б., Пархоменко В. В. (Київ, Україна)	97
Психологічний контекст управлінської діяльності	
Крапивченко Н. В. (Одеса, Україна)	99
Психологічна стійкість керівника як умова ефективного управління	
Цимарко М. П. (Миколаїв, Україна)	101
Кадровий менеджмент і сучасні технології управління	
Скрипник Н. А., Мартиненко О. В. (Одеса, Україна)	103
Місце вікової кризи в управлінні персоналом компанії в нестабільних умовах	

3. СОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА ТА ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Кернична О. В. (Одеса, Україна)	106
Особливості емоційного стану батьків, які виховують дітей із синдромом дауна під час війни	
Хозраткулова І. А., Алієва Х. (Одеса, Україна)	107
Формування асертивної поведінки підлітків, схильних до насилля	
Москалюк У. О. (Одеса, Україна)	109
Соціально-психологічна підтримка працівників підприємств внаслідок порушень техніки безпеки	
Волошенко М. О., Головка Г. І. (Одеса, Україна)	111
Специфіка копінг-стратегій осіб з професійним стресом	
Предко Т. І. (Одеса, Україна)	114
Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни	
Дурадажи Г. Д. (Одеса, Україна)	117
Психологічна профілактика селфхарма у підлітків	
Терещенко К. В. (Одеса, Україна)	120
Ментальне здоров'я волонтерів під час війни	
Фандєєва Ю. Є. (Одеса, Україна)	121
Психологічний стан здобувачів – учасників бойових дій	
Гладченко Н. О., Лисенко О. М. (Одеса, Україна)	124
Особливості застосування гештальт-підходу при роботі з горем	
Єрофєєвська К. О. (Одеса, Україна)	126
Стрес під час кризи: як зберігати спокій	

Хозраткулова І. А., Петрусенко І. І. (Одеса, Україна)	128
Арттерапія в реабілітаційному процесі дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного часу	
Белоус С. Л. (Одеса, Україна)	131
Особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, звільнених із військової служби за станом здоров'я	
Яковлева Ю. О. (Одеса, Україна)	133
Дистанційне кризове консультування тимчасово переміщених осіб	
Гузенко В. А., Комарницька П. В. (Одеса, Україна)	134
Вивчення саморегуляції в умовах воєнного стану	
Самко В. В. (Одеса, Україна)	136
Об'єктивна оцінка психологічних консультацій: уникнення суб'єктивності в умовах конфлікту інтересів	
Пустовіт І. П. (Одеса, Україна)	138
Психологічна допомога та підтримка дружин військових методами арттерапії	
Зіборова В. М. (Одеса, Україна)	140
Арттерапія як засіб психологічного відновлення	
Боголюк К. (Одеса, Україна)	142
Соціально-психологічна допомога при дитячому ПТСР під час війни	
Лобанова Д. А., Волошенко М. О. (Одеса, Україна)	144
Арт-терапія як інструмент емоційного самовираження біженців	
Георгієвська Н. М. (Одеса, Україна)	146
Профілактика емоційного вигорання менеджерів по роботі з клієнтами на виробничо-торгівельному підприємстві	
Гончарова Н. О., Харченко А. С. (Полтава, Україна)	148
Проблеми консультування особливостей цілепокладання на етапі ранньої та середньої дорослості	
Давидюк Г. О. (Одеса, Україна)	150
Використання тілесної терапії та контактних нейропрактик для психологічного відновлення внаслідок критичних подій	
Купченко Л. О. (Одеса, Україна)	152
Специфіка підтримки військовослужбовців і ветеранів цивільними фахівцями у сфері психології та соціології	
Жовтобрух М. О., Семенкова А. М. (Одеса, Україна)	155
Психологічне консультування в умовах сучасних викликів	

4. СУЧАСНА ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Азаркіна О. В., Корнещук В. В., Пащенко О. О. (Одеса, Україна)	157
Супервізія як засіб професійної підтримки працівників Центру соціальних служб Одеської міської ради	

Пец І. М. (<i>Запоріжжя, Україна</i>)	160
Соціальна послуга консультивання як метод профілактики конфліктів у сім'ях	
Бахчеван В. Д. (<i>Одеса, Україна</i>)	163
Соціальна робота благодійних фондів з вразливими категоріями населення	
Попов О. А. (<i>Чернівці, Україна</i>)	165
Використання онлайн-цифрових інструментів для створення екомап у соціальній роботі	
Балухтіна О. М., Прокоп'єв А. К. (<i>Запоріжжя, Україна</i>)	168
Надання соціальних послуг в Україні як предмет наукового пошуку	
Боделан М. В., Кушнірова Е. Л. (<i>Одеса, Україна</i>)	170
Інтерактивні заняття як метод соціальної роботи з формування сексуальної ідентичності у підлітків	
Котломанітова Г. О. (<i>Полтава, Україна</i>)	175
Новітні арт-терапевтичні технології у соціальній роботі	
Федоров М. В. (<i>Умань, Україна</i>)	177
Дослідження теоретичних аспектів волонтерської діяльності у сфері соціального захисту людей	
Бучка А. В. (<i>Одеса, Україна</i>)	179
Імплементация травматичних практик в роботі фахівця із соціальної роботи з жінками, які постраждали від сексуального насильства	
Давиденко Д. Е., Семенкова А. М. (<i>Одеса, Україна</i>)	181
Жива бібліотека як інноваційний інструмент надання послуги соціальної профілактики	
Лазарева А. О. (<i>Одеса, Україна</i>)	183
Соціальна підтримка дітей-сиріт під час військового стану в Україні	

5. СОЦІАЛЬНА ПОЛІТИКА ТА ПРАВА ЛЮДИНИ

Лисенко О. М., Мельничук Н. М. (<i>Одеса, Україна</i>)	187
Соціальна політика у сфері міжнародного захисту прав та гідності зовнішньо переміщених осіб	

6. СОЦІАЛЬНА ПЕДАГОГІКА

Моторна М. В. (<i>Умань, Україна</i>)	190
Ефективні форми організації волонтерської роботи в сучасних ЗВО	
Онищенко О. В. (<i>Одеса, Україна</i>)	191
Профілактика суїциду серед підлітків	
Сахарова О. М. (<i>Миколаїв, Україна</i>)	194
Соціально-педагогічна робота з неблагополучною сім'єю	

Чубук Р. В. (<i>Миколаїв, Україна</i>)	196
Альтернативні підходи дослідження внутрішньої єдності змісту спеціальної педагогіки	

7. ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

Кравченко О. О., Дзиговський А. (<i>Умань, Україна</i>)	200
Проектна діяльність як вимога професійних стандартів до підготовки фахівців зі спеціальності «231 Соціальна робота»	
Бабій М. Ф. (<i>Луцьк, Україна</i>)	202
Емоційна зрілість як важливий компонент у роботі викладача ЗВО	
Корх М. В. (<i>Одеса, Україна</i>)	204
Теоретичні та практичні рішення позиційних і метричних завдань курсу нарисної геометрії	
Мацько М. В. (<i>Одеса, Україна</i>)	207
Інформаційно-комунікаційна компетентність здобувачів вищої освіти як вимога сучасності	
Подпригорчук О. Ю. (<i>Одеса, Україна</i>)	209
Формування професійної толерантності у майбутніх психологів	
Боделан М. В., Азаркіна О. В. (<i>Одеса, Україна</i>)	211
Професійний стандарт як підґрунтя атестації майбутніх фахівців із соціальної роботи	
Гончарова Н. О., Яновська Т. А. (<i>Полтава, Україна</i>)	214
Формування складових мотиваційної готовності юридичних працівників до професійної діяльності	
Северинюк Т. О. (<i>Одеса, Україна</i>)	216
Застосування інтерактивних методів при викладанні дисципліни «Проектування у професійній діяльності психолога»	
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	219
LIST OF AUTHORS	228

Ministry of education and Science of Ukraine
Odesa Polytechnic National University
Educational Scientific Institute of Humanities
Department of Psychology and Social Work

Co-organizers:

International Academy of Social Work
University of Humanitarian and Economic in Lodz (Poland)
Lithuanian University of Health Sciences (Lithuania)
University of Suceava (Romania)
West Czech University (Czech Republic)
South-Ukrainian Sociological Association of Ukraine
Odesa Regional State Administration
Department of Labour and Social Welfare

**MATERIALS
OF THE TWENTY-FOURTH INTERNATIONAL
SCIENTIFIC PRACTICAL CONFERENCE
«CONTEMPORARY RESEARCH
IN THE SOCIAL SPHERE»**

NOVEMBER 18th, 2024

ODESA
2024

Contents

1. PROBLEMATIC FIELD OF CONTEMPORARY SOCIAL STUDIES

Lysenko O., Uzun T. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	18
Crisis typology and its characteristic signs	
Prokopovych L. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	20
Social orientation of dialogue in the «theatre» of being	
Khomenko K. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	22
Post-traumatic stress disorder in children and adolescents during war in Ukraine	
Voloshenko M., Kudriavtseva O. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	24
Psychological characterization of barriers to public speaking	
Karmaliuk S., Dutka Y. (<i>Chernivtsi, Ukraine</i>)	26
Youth adaptation to social changes in a big city	
Anisimov A., Remez N. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	29
Organization of remote monitoring of admission exams as an effective form of control	
Shagay A., Azarkina O. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	32
Immigrant syndrome as a cause of depression during adaptation to a new country	
Lysenko O., Kuznetsova M. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	34
Autistic spectrum disorders in children: current trends	
Kravets Y. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	37
Impact of extraordinary situations on adolescents' mental health and psychosocial well-being	
Kushnirenko O. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	40
The relationship between personal characteristics and professional motivation of a psychologist	
Huzenko V., Shvets N. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	42
Professional resilience of the university teacher	
Kubko V. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	44
Stress as a psychological predictor of personal resilience in conditions of war	
Kolot S., Khristich A., Fedenko M.	46
(<i>Odesa, Ukraine - Geneva, Switzerland</i>)	
Approaches to the conceptualization of procrastination	
Stepanenko O., Khozratkulova I. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	49
Eating disorders in women	
Shynkarenko L., Shinkarenko V. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	51
Investigation of the effect of inflation on the level of wage using mathematical and statistical methods	

Ptashynska N. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	53
Psychological problems of members of locomotive crews – participants in railway transport events	
Balukhtina O., Venher R. (<i>Zaporizhia, Ukraine</i>)	55
Digital transformation index of the social sector of Ukraine	
Radishevskaya O. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	57
Study of factors that increase the level of anxiety among refugees	
Yevdokymova I., Butylina O. (<i>Kharkiv, Ukraine</i>)	59
Challenges and resources for community recovery of the Kharkiv Region	
Minakov D. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	61
Assessment of the psychoemotional status of military medics with PTSD	
Holota A. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	62
Professional burnout of military servants during the war	
Minakova I. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	65
Psychological risk factors of disadaptive behavior in adolescents	
Kalashnikova L. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	67
Psychological consequences of job loss	
Minakova M.-V. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	69
The family as a risk factor in the development of psychosomatic disorders	
Vatan Y., Protsenko M. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	71
Personality traits as instrumental resources of self-determination	
Vatan Y., Tkalenko D. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	73
Personal readiness of modern youth for changes	
Porpulis O. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	75
«Risk zones» of modern social space and time: ways of leveling	
Zirchak H., Huzenko V. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	78
Problems of procrastination among youth students in conditions of distance education	
Andrushchenko A., Semenikova A. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	80
Social consequences of demographic aging population	
Zirchak O., Huzenko V. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	82
Main aspects of the resilience of higher education acquires in Ukraine in the conditions of war	
Kordiumova V. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	84
Crisis situation as a source of personality development	
Ponomarchuk A. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	85
Negative mental states of volunteers who work with the victims	
Vynogradova-Lopotan N. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	87
PTSD in servicemen after combat operations	
Tkachenko S., Cherniavska I. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	89
Blood donation and the emotional state of a person	
Furman A., Sulimovska A. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	91
Propedeutic foundations of the problems of personal burnout	

2. STAFF MANAGEMENT AND MODERN MANAGEMENT TECHNOLOGIES

Lekholetova M. (<i>Kyiv, Ukraine</i>)	95
Social expertise in social work management	
Cherusheva G., Parkhomenko V. (<i>Kyiv, Ukraine</i>)	97
Psychological context of management activity	
Krapyvchenko N. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	99
Psychological stability of the manager as a condition for effective management	
Tsymarko M. (<i>Mykolaiv, Ukraine</i>)	101
Personnel management and modern management technologies	
Skrypnyk N., Martynenko O. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	103
Miscellaneous crisis in personnel management of companies in unstable minds	

3. SOCIAL CARE AND COUNSELING ISSUES

Kernychna O. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	106
Features of the emotional state of parents raising children with down syndrome during the war	
Khozratkulova I., Alieva K. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	107
Formation of assertive behavior of teenagers prone to violence	
Moskalyuk U. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	109
Social and psychological support of employees of enterprises as a consequence of security technique violations	
Voloshenko M., Holovko H. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	111
The specifics of coping strategies of people with occupational stress	
Predko T. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	114
Features of the manifestation of stress among children in the conditions of war	
Duradazhi A. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	117
Psychological prevention of self-harm in adolescents	
Tereshchenko K. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	120
Mental health of volunteers during the war	
Fandieieva Y. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	121
Psychological state of attackers – participants of combat actions	
Hladchenko N., Lysenko O. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	124
Features of using the gestalt approach in working with grief	
Erofeevska K. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	126
Stress during the crisis: how to stay calm	
Khozratkulova I., Petrusenko I. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	128
Art therapy in the rehabilitation process of children with special needs in the military time	

Bielous S. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	131
Features of the socio-psychological adaptation of servicemen discharged from military service for health reasons	
Yakovleva Y. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	133
Remote crisis counseling of temporarily displaced persons	
Huzenko V., Komarnytska P. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	134
Studying self-regulation under martial law	
Samko V. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	136
Objective evaluation of psychological consultations: avoiding subjectivity in the context of interests' conflict	
Pustovit I. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	138
Psychological help and support of military wives using art therapy methods	
Ziborova V. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	140
Art therapy as a means of psychological recovery	
Boholiuk K. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	142
Social and psychological assistance for children's PTSD during the war	
Lobanova D., Voloshenko M. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	144
Art therapy as a tool for emotional expression of refugees	
Heorhiievskia N. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	146
Prevention of emotional burnout of managers working with clients at a manufacturing and commercial enterprise	
Goncharova N., Kharchenko A. (<i>Poltava, Ukraine</i>)	148
Problems of consulting features of goal setting at the stage of early and middle adulthood	
Davydiuk H. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	150
The use of body therapy and contact neuropractice for psychological recovery after critical events	
Kupchenko L. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	152
Specifics of support of military personnel and veterans by civilian specialists in the field of psychology and sociology	
Zhovtobrukh M., Semenkovia A. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	155
Psychological counseling in the conditions of modern challenges	

4. CONTEMPORARY THEORY AND PRACTICE OF SOCIAL WORK

Azarkina O., Korneshchuk V., Pashchenko O. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	157
Supervision as a means of professional support for employees of the Center for social services of Odesa City Council	
Pets I. (<i>Zaporizhzhia, Ukraine</i>)	160
Social counseling service as a method of prevention conflicts in families	
Bakhchevan V. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	163
Social work of charitable foundations with vulnerable categories of population	

Popov O. (<i>Chernivtsi, Ukraine</i>)	165
Using online digital tools for creating ecomaps in social work	
Balukhtina O., Prokopiev A. (<i>Zaporizhzhia, Ukraine</i>)	168
Provision of social services in Ukraine as a subject of scientific research	
Bodelan M., Kushnirova E. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	170
Interactive sessions as a method of social work in forming sexual identity in adolescents	
Kotlomanitova H. (<i>Poltava, Ukraine</i>)	175
Innovative art therapeutic technologies in social work	
Fedorov M. (<i>Uman, Ukraine</i>)	177
Study of theoretical aspects of volunteer activity in the sphere of social protection of people	
Buchka A. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	179
Implementation of trauma-informed practice in the work of social work specialists with women who have experienced sexual violence	
Davydenko D., Semenkova A. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	181
The living library as an innovative tool for providing social prevention services	
Lazareva A. (<i>Odessa, Ukraine</i>)	183
Social support for orphaned children during the martial law in Ukraine	
5. SOCIAL POLICY AND HUMAN RIGHTS	
Lysenko O., Melnychuk N. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	187
Social policy in the sphere of international protection of the rights and suitability of external movement people	
6. SOCIAL PEDAGOGICS	
Motorna M. (<i>Uman, Ukraine</i>)	190
Effective organization of volunteer work in higher educational institutions	
Onishchenko O. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	191
Prevention of suicide among teenagers	
Sakharova O. (<i>Mykolaiv, Ukraine</i>)	194
Social and pedagogical work with disadvantaged families	
Chubuk R. (<i>Mykolaiv, Ukraine</i>)	196
Alternative approaches of studying the content of special pedagogics internal unity	

7. THE PROBLEMS OF TRAINING SPECIALISTS AT THE UNIVERSITY

Kravchenko O., Dzyhovskiy A. (<i>Uman, Ukraine</i>)	200
Project activity as a requirement of professional standards for the training of specialists in the specialty «231 Social work»	
Babiy M. (<i>Lutsk, Ukraine</i>)	202
Emotional maturity as an important component in the work of a high school teacher	
Korh M. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	204
Theoretical and practical solutions of positional and metric tasks of the course of Descriptive Geometry	
Matsko M. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	207
Information and communication competence of higher education students as a requirement of modernity	
Podpryorchuk O. (<i>Odesa, Ukraine,</i>)	209
Professional tolerance formation in future psychologists	
Bodelan M., Azarkina O. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	211
Professional standard as a foundation for the certification of future social work professionals	
Goncharova N., Yanovska T. (<i>Poltava, Ukraine</i>)	214
Formation of components of motivation readiness of legal employees for professional activity	
Severinyuk T. (<i>Odesa, Ukraine</i>)	216
Application of interactive methods in teaching the discipline «Design in the professional activity of a psychologist»	
LIST OF AUTHORS	228

ПРОБЛЕМНЕ ПОЛЕ СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ PROBLEMATIC FIELD OF CONTEMPORARY SOCIAL STUDIES

Лисенко О. М., Узун Т. К. (Одеса, Україна)

ТИПОЛОГІЗАЦІЯ КРИЗИ ТА ЇЇ ХАРАКТЕРНІ ОЗНАКИ

У тезах розглянуто різні типи криз: кризи розвитку, ситуаційні кризи, екзистенційні кризи. Надано основні характеристики кризи як психологічного явища. Зазначено, що кризу можна розглядати як початок нового етапу розвитку особистості, який може призвести до позитивних змін.

Lysenko O., Uzun T. (Odesa, Ukraine)

CRISIS TYPOLOGY AND ITS CHARACTERISTIC SIGNS

Different types of crises are considered in theses: development crises, situational crises, existential crises. The main characteristics of the crisis as a psychological phenomenon are given. It is noted that the crisis can be considered as the beginning of a new stage of personality development, which can lead to positive changes.

Поняття «криза» є одним з найважливіших понять у психології та філософії, що відображає складний та суперечливий характер людського існування. Воно нерозривно пов'язано з ідеєю змін, трансформації, переходу від одного стану до іншого. Криза, за своєю суттю, є порушенням рівноваги, розривом звичного плину життя, що ставить під сумнів усталені уявлення, цінності та переконання.

Психологія, як наука про психіку та поведінку людини, приділяє значну увагу феномену кризи. У психології «криза» розглядається як «стан порушення психологічної рівноваги, що може виникнути внаслідок різноманітних чинників, як зовнішніх, так і внутрішніх» [1, с. 7]. Вона може супроводжуватися сильними емоційними реакціями, такими як тривога, страх, гнів, розпач, депресія, апатія, дратівливість, емоційна лабільність. Також можуть виникати проблеми з концентрацією уваги, пам'яттю, мисленням, поведінкою, сном, апетитом.

Психологи виділяють різні типи криз, такі як кризи розвитку, ситуаційні кризи, екзистенційні кризи [2]. Кожен тип кризи має свої особливості та прояви.

Кризи розвитку пов'язані з природним процесом розвитку людини, з переходом від одного вікового етапу до іншого. Вони є передбачуваними та закономірними, оскільки виникають у всіх людей, хоча їх прояви можуть відрізнятися залежно від індивідуальних особливостей та соціокультурного контексту. Наприклад, криза трьох років характеризується прагненням

дитини до самостійності та автономії, що може проявлятися в негативізмі, впертості, протестах. Криза підліткового віку пов'язана з формуванням ідентичності, сепарацією від батьків, пошуком свого місця в житті, що може супроводжуватися конфліктами з батьками, протестами, експериментами з зовнішністю та поведінкою [3].

Ситуаційні кризи виникають внаслідок непередбачуваних подій, таких як втрата близької людини, хвороба, розлучення, втрата роботи, стихійне лихо, війна. Вони є непередбачуваними та не залежать від віку чи етапу розвитку. Ситуаційні кризи можуть мати різний характер та інтенсивність, залежно від серйозності події та індивідуальних особливостей людини. Наприклад, втрата роботи може спричинити фінансові труднощі, зниження самооцінки, соціальну ізоляцію. Травматичні події, такі як стихійне лихо чи війна, можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що характеризується нав'язливими спогадами, кошмарами, підвищеною тривожністю, емоційною відчуженістю.

Екзистенційні кризи пов'язані з питаннями про сенс життя, свободу, відповідальність, смерть. Вони можуть виникати у будь-якому віці, але найчастіше виникають у періоди переосмислення життєвого шляху, наприклад, у підлітковому віці, у період середнього віку, у старості. Екзистенційні кризи можуть супроводжуватися глибокими екзистенційними переживаннями, пошуком нового сенсу та цілей, переоцінкою цінностей.

Криза має ряд характерних ознак, які дозволяють відрізнити її від інших станів. До основних характеристик кризи можна віднести такі ознаки як нестабільність, напруженість, необхідність прийняття рішень, обмеженість ресурсів, можливість розвитку.

Нестабільність: криза характеризується нестабільністю, невизначеністю, порушенням звичного ходу подій. Людина може відчувати себе дезорієнтованою, втратити почуття безпеки та стабільності. Звичні орієнтири та цінності втрачають свою актуальність, що створює вакуум та почуття непевності. Майбутнє здається непередбачуваним та загрозливим, а минулий досвід втрачає свою цінність для орієнтації в новій реальності. Людина може відчувати себе ніби на хиткому ґрунті, без твердої опори під ногами.

Напруженість: криза супроводжується емоційною напруженістю, тривогою, страхом, розпачем, дратівливістю, агресією, апатією. Людина може відчувати себе пригніченою, безпорадною, роздратованою, емоційно нестабільною. Емоції можуть бути інтенсивними та мінливими, від глибокого суму до вибухів гніву. Ця емоційна нестабільність може ускладнювати прийняття рішень та адаптацію до нових умов.

Необхідність прийняття рішень: криза вимагає від людини прийняття важливих рішень, які можуть мати значний вплив на її подальше життя. Це може бути складним завданням, особливо в умовах нестабільності та невизначеності, коли важко передбачити наслідки своїх дій. Людина може відчувати себе паралізованою страхом перед помилкою, або навпаки, діяти імпульсивно, не продумавши наслідків. В таких умовах важливо знайти

баланс між обережністю та рішучістю, звернутися до свого внутрішнього голосу та інтуїції, а також порадитися з близькими людьми або фахівцями.

Обмеженість ресурсів: у кризовій ситуації людина може мати обмежений доступ до ресурсів, необхідних для подолання кризи. Це можуть бути матеріальні ресурси, такі як гроші, житло, робота, а також соціальна підтримка, психологічні ресурси, такі як оптимізм, впевненість у собі, навички самодопомоги. Обмеженість ресурсів може посилювати стрес та ускладнювати процес подолання кризи. В таких умовах важливо шукати нові ресурси, звертатися за допомогою до близьких людей або фахівців, розвивати свої внутрішні ресурси.

Можливість розвитку: криза може стати поштовхом до розвитку, самопізнання, переосмислення цінностей. Вона може допомогти людині розвинути нові навички, знайти нові сенси та цілі в житті. Криза змушує людину переглянути свої пріоритети, відмовитися від застарілих уявлень та переконань, відкрити для себе нові можливості. Вона може стати каталізатором особистісного зростання, допомогти нам стати сильнішими, мудрішими та щасливішими.

Таким чином, криза – це складне та суперечливе явище, що є невід’ємною частиною людського життя. Вона може бути спричинена різноманітними факторами та мати різні прояви та наслідки. Однак, криза – це не лише випробування, але й можливість для розвитку та зростання. Важливо розуміти природу кризи, її прояви та наслідки, а також знати, як їй протидіяти та як її долати. Криза – це не кінець, а початок нового етапу, який може призвести до позитивних змін та розвитку особистості.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Шебанова В. І. Практики консультування та терапії в кризових ситуаціях: Навч.-метод. рекі. Херсон: Вид-во ПП В.С. Вишемирський, 2017. 136 с.
3. Erikson Erik H. Identity: youth and crisis. W. W. Norton, 1968. 336 p.

Прокопович Л. В. (Одеса, Україна)

СОЦІАЛЬНА ОРІЄНТОВАНІСТЬ ДІАЛОГУ В «ТЕАТРИ» БУТТЯ

Доводиться соціальна орієнтованість діалогу як форми комунікації у «театрі» буття. Дискутується питання про театралізацію внутрішнього діалогу людини.

Prokopovych L. (Odesa, Ukraine)

SOCIAL ORIENTATION OF DIALOGUE IN THE «THEATRE» OF BEING

The social orientation of dialogue as a form of communication in the «theatre» of existence is proved. The issue of theatricalization of the internal dialogue of a person is discussed.

Театралізація буття, як соціокультурна константа, що іманентно притаманна людству, міцно пов'язана з іншими іманентними складовими людського існування – соціальністю та діалогічністю. В концепції театральності соціокомунікативних проявів культури [3] ця думка фіксується через твердження, що театральність виникає лише в умовах комунікації між «актором» і «публікою». Оскільки першоелементом виникнення драми і театру, як видів мистецтва, був діалог, то й театральність буття неможливо розглядати без цієї складової. Тобто мається на увазі не просто діалог, а публічний діалог, або діалог людини («актора») з іншими людьми («публікою»).

Однак, представляючи своє трактування цієї концепції, Марія Кирея стверджує, що театральність «розуміти в категоріях діалогізму», і додає, що «будь-яке явище, яке пов'язано з принципом діалогічності, можна розглядати в категоріях театральності» [2, с. 109]. І далі, залишаючи поза увагою соціальну, «публічну» складову театральності, авторка пише: «У цьому контексті хотілося б зауважити, що діалог буває двох типів – зовнішній і внутрішній, відповідно, театралізація також може бути як зовнішньою, так і внутрішньою. Можна сказати це іншими словами – існує театралізація екстравертна і театралізація інтравертна. Обидва типи театралізації <...> можна знайти і в мистецтві, і в будь-яких проявах буття та діяльності людини» [2, с. 110].

Далі, нажаль, цю думку авторка не розвиває, не надає прикладів, які могли б прояснити, що мається на увазі під інтравертною театралізацією. І головне – залишається неясним, що тут розуміється під внутрішнім діалогом. Бо поява саме цього поняття в даній теоретичній конструкції спонукає до подальших міркувань щодо природи театральності у діалозі.

Здається, тут все ж таки треба розрізняти внутрішній діалог і уявний діалог з уявним (або конкретним) співрозмовником, який ми здійснюємо подумки.

Уявний діалог який ми подумки ведемо з кимось, цілком адекватно можна описати в театральній термінології.

Наприклад, найбільш цікавий вид діалогу – дискусія із опонентом. Саморефлексія таких уявних діалогів наптовхує на думку, що їх можна розглядати як таку собі «репетицію» дискусії, яка потенційно може статися в реальності. Уявляючи собі цю дискусію, я не лише подумки проговорюю ключові моменти бесіди, підбираю найбільш вдалі формулювання (драматургійна складова), але й «режисирую» цей акт, підбираючи найбільш ефектні інтонації, жести, пози, навіть намагаюся передбачити, який одяг тут був би доречним (який додав би моїм словам більшої ваги та переконливості). І уявляю собі цю бесіду в певній локації, з відповідними «декораціями» (сценографічна складова). Тобто проявляються всі складові театральності: актор, публіка, діалогічна драматургія, режисура, сценографія. І нехай цей діалог – лише уявний, все одно він є зовнішнім. Точніше – зовнішньо-орієнтованим. Тому і має ознаки театральності.

Зовсім інша ситуація складається під час внутрішнього діалогу. Адже внутрішній діалог – це поняття в психології, яке означає процес безперервного внутрішнього спілкування людини із собою (зі своїм внутрішнім «Я»), внутрішньо-особистісної автокомунікації; є результатом присутності всередині свідомості одразу декількох суб'єктів спілкування. При цьому тут під суб'єктами спілкування розуміються не уявні інші люди, а різні Я-іпостасі самої людини (Я-дитина, Я-дорослий, тощо).

Тобто тут за визначенням відсутня «публіка». Внутрішня розмова із собою виключає присутність будь-яких сторонніх осіб, в тому числі й уявних. Тому ані справжньої театралізації, ані уявної не може бути в автокомунікації.

Власне, відсутність необхідності «грати на публіку» дозволяє нам максимально чесно і безжалісно копірситися у своєму «Я», наповнюючи його новим змістом, формуючи наступний етап розвитку своєї особистості.

Іншими словами, в психології внутрішній діалог розглядається як розвиток самосвідомості, «який передбачає якісну зміну змісту» і є «динамічною, процесуальною складовою самосвідомості, яка забезпечує основні функції її формування» [1, с. 71].

Отже, підсумовуючи всі ці міркування, можна дістати висновків, що, по-перше, театр – це не завжди діалог, але завжди – комунікація (адже комунікація може бути не лише двосторонньою, але й односторонньою, як, наприклад, у монолозі), по-друге, діалог – це не апріорі театр. Принаймні феномен внутрішнього діалогу, як його фіксує і трактує сучасна психологія, не дає підстав розглядати його в аспекті театральності соціального буття людини.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Андрєєва Я. Ф., Поліщук О. М. Діалог внутрішнього світу особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 2015, III (32), Iss. 63. P. 69–72.

2. Кирея Марія. Мистецькі проекти Богдана Антківа як чинник розвитку музично-театрального мистецтва Галичини: дис. ... на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 025 – Музичне мистецтво. – К., 2024. 224 с.

3. Прокопович Л. В. Театральність в соціокомунікативних проявах культури: соціально-філософське дослідження: Монографія. Одеса: Екологія, 2019. 336 с.

Хоменко К. М. (Одеса, Україна)

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

У тезах охарактеризовано особливості посттравматичного стресового розладу дітей у воєнний час. Окреслено необхідність у своєчасному втручанні щодо подолання негативних наслідків.

Khomenko K. (Odesa, Ukraine)

POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER IN CHILDREN AND ADOLESCENTS DURING WAR IN UKRAINE

The theses describe the features of post-traumatic stress disorder in children during wartime. The need for timely intervention to overcome negative consequences is outlined.

Війна в Україні значно вплинула на психічний стан як дорослих, так і дітей, порушивши їхнє базове відчуття безпеки. Тривалі військові дії, переміщення, втрата рідних та близьких, постійна загроза життю – всі ці фактори викликають стресові реакції, що можуть призвести до серйозних психологічних наслідків. Одним із найпоширеніших психічних розладів, який виникає після пережитих травм, є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). У контексті війни в Україні, значна частина населення, особливо діти, перебувають у зоні ризику розвитку цього розладу.

Дітям особливо складно справлятися з емоційними наслідками війни, оскільки вони не мають достатньо зрілих механізмів захисту, які є у дорослих. Вони можуть страждати від нічних кошмарів, дисоціативних розладів, переживати постійні спогади про травму, відчувати надмірну тривожність та агресію. Все це впливає на їхнє психічне здоров'я та може мати довгострокові наслідки для їхнього розвитку.

Учені, які досліджували проблему впливу війни на дітей, зробили висновок, що воєнна травма веде до довгострокових наслідків для психіки дітей: і чим триваліший конфлікт, тим сильніші його симптоми. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), яка невинно закликає захистити дітей під час збройних конфліктів, у 10 % людей, які пережили травматичні події, пізніше з'являться симптоми психічної травми, а ще в 10% будуть змінюватися поведінка або з'являться психологічні порушення, які заважатимуть їм функціонувати в повсякденному житті (найпоширенішими розладами є тривога, депресія та психосоматичні проблеми) [1].

Як і всі розлади, пов'язані зі стресом, ПТСР характеризується значним порушенням особистої, соціальної, освітньої, професійної чи інших важливих сфер функціонування. Однак деякі постраждали особи здатні підтримувати нормальний рівень функціонування, що можливо лише завдяки значним психологічним і фізичним зусиллям [2].

Проаналізувавши наявну зарубіжну літературу з проблем допомоги дітям війни ми визначили два основні підходи до психосоціального втручання щодо дітей, що постраждали від війни: перший – передбачає психосоціальну та психологічну допомогу окремим або малим групам, він орієнтований на травму та сприяє тому, аби діти швидше впоралися зі своїми стресовими переживаннями; другий – профілактичний, замість того, щоб зосереджуватися на минулому досвіді, інтервенції спрямовані на вирішення актуальних проблем дітей, щоб вони змогли адаптуватися до максимально продуктивного життя у безпечному місці [3].

Психосоціальні дослідження показують, що попри важкі дегуманізувальні умови війни, діти мають значний потенціал до відновлення та психологічної стійкості. Ця здатність дозволяє їм подолати наслідки травм і, в майбутньому, стати повноцінними дорослими людьми, навіть якщо вони пережили психічні травми. Дітям і підліткам особливо складно переживати травматичні події, такі як війна, оскільки їхні емоційні та психологічні механізми ще недостатньо сформовані для справляння з такими глибокими переживаннями.

Психотерапевтичним втручанням, якому приділено найбільшу увагу, є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Р. S. Kendall (1994) виявив, що індивідуальна КПТ призвела до зниження вираженості тривожних розладів. Інші автори наголошували на важливості фізичної культури та спорту у розвитку самоефективності та відновленні довіри до оточуючих. Однією з головних цілей такої терапії є допомогти дитині подолати свій дистрес через відновлення відчуття контролю над ситуацією та своїми почуттями [3].

Подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у дітей під час війни є критично важливим для їхнього психічного здоров'я, нормального розвитку та соціальної адаптації. Своєчасна допомога дозволяє зменшити негативні наслідки травматичних подій, відновити емоційну стабільність і почуття безпеки, а також запобігти тривалим психологічним проблемам у майбутньому. Лікування ПТСР сприяє створенню умов для здорового дорослішання дітей, їхньої інтеграції у суспільство та відновленню нормальних сімейних і соціальних зв'язків.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Пов'язаний з бойовими діями посттравматичний стресовий розлад у дітей та підлітків. Ч. 1. URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/3724-povuazani-j-z-bojovimi-dyami-posttravmatichnij-stresovij-rozlad-u-dtej-ta-pd>
2. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с. URL: https://opac.kpi.ua/estorage/i/Dity_i_viina_2022_VL_Zlyvkov.pdf
3. Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2022. 95 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734178/1/War_Kids_2022.pdf

Волошенко М. О., Кудрявцева О. В. (Одеса, Україна)
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ
БАР'ЄРІВ ПУБЛІЧНИХ ВИСТУПІВ

У тезах обґрунтовано необхідність вивчення психологічних факторів, що впливають на виникнення бар'єрів під час публічних виступів. Наведено ключові психологічні характеристики, які сприяють успішному подоланню цих труднощів. Перераховано психодіагностичні інструменти використані під час розробки нашого дослідження.

Voloshenko M., Kudriavtseva O. (Odesa, Ukraine)
**PSYCHOLOGICAL CHARACTERIZATION OF BARRIERS
TO PUBLIC SPEAKING**

The thesis substantiates the need to study psychological factors affecting the emergence of barriers during public speaking. The key psychological characteristics that contribute to successfully overcoming these difficulties are given. The psychodiagnostic tools used during the development of our research are listed.

Публічні виступи є важливою складовою професійної діяльності багатьох людей, але вони часто супроводжуються сильним стресом і страхом. Розуміння психологічних факторів, що впливають на виникнення бар'єрів під час виступів, є важливим для виявлення ключових характеристик, які можуть допомогти у їх подоланні.

Страх негативної оцінки є одним з найпоширеніших факторів, що сприяють виникненню бар'єрів під час публічних виступів. Багато людей хвилюються про те, як їх оцінять слухачі, що може призводити до самообмеження та уникнення виступів. Цей страх заважає ораторові бути відкритим і впевненим у собі. Вони можуть переживати, що їхня думка буде неправильно сприйнята або що вони зроблять помилку, що призведе до критики.

Низька самооцінка також є значущим фактором. Люди з низьким рівнем самооцінки частіше відчувають тривогу перед виступами. Вони можуть сумніватися у своїх здібностях і підготовці, що впливає на їхню здатність чітко висловлювати свої думки. Низька самооцінка може призводити до негативного сприйняття власних навичок, що заважає ораторові розкрити свій потенціал.

Загальний рівень тривожності є ще одним важливим аспектом. Люди, які зазнають високого рівня тривожності, можуть стикатися з фізичними симптомами, такими як тремтіння, пітливість або пришвидшене серцебиття. Ці симптоми можуть стати серйозною перешкодою для ефективного спілкування. Вони можуть призводити до того, що оратори відволікаються від основної мети виступу і втрачають концентрацію.

Недостатня емоційна регуляція є ще одним важливим чинником. Люди, які не вміють управляти своїми емоціями, можуть відчувати труднощі під час публічних виступів. Це може включати в себе панічні атаки або різкі емоційні реакції, які заважають зосередитися на змісті виступу. Тому навчання технік емоційної регуляції стає важливим етапом у підготовці до публічних виступів.

У ході дослідження використовувалися різноманітні емпіричні методи та психодіагностичні інструменти для вивчення індивідуальних особливостей людей, які стикаються з бар'єрами під час публічних виступів. Було застосовано тести на тривожність, самооцінку та емоційну регуляцію, що дозволило виявити взаємозв'язок між психологічними характеристиками

ораторів та їхньою здатністю долати страх перед аудиторією. Результати дослідження показали, що особи з високим рівнем самооцінки та здатністю до емоційної регуляції частіше успішно справляються зі страхом перед виступами. Водночас ті, хто має високий рівень тривожності, частіше переживають труднощі під час публічних виступів.

Для подолання бар'єрів публічних виступів важливо розвивати психологічну стійкість, впевненість у собі та навички емоційної регуляції. Систематична практика публічних виступів у безпечному середовищі може допомогти ораторам набути впевненості в собі. Використання дихальних технік, медитації та візуалізації успішного виступу може знизити рівень тривожності. Також важливо, щоб оратори отримували підтримку і зворотний зв'язок від колег або тренерів, що може сприяти їхньому розвитку. Розуміння психологічних особливостей, які впливають на переживання бар'єрів під час публічних виступів, є важливим етапом у підготовці ораторів.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Конівіцька Т. Я. Підготовка до публічного виступу: практичний посібник для студентів-психологів. Львів: ЛДУ ДЖД, 2019. 133 с.
2. Массанов А. В. Психологічні бар'єри в діяльності людини. *Наука і освіта*. 2009. №4. С. 21–26.
3. Саннікова О. П., Саннікова А. О. Сценічні бар'єри: диференціально-психологічний підхід: монографія. Одеса: ВМВ, 2014. 238 с.

Кармалюк С. П., Дутка Ю. Р. (Чернівці, Україна)
АДАПТАЦІЯ МОЛОДІ ДО СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН
У ВЕЛИКОМУ МІСТІ

У тезах розкрито особливості адаптація молоді до соціальних змін та трансформацій у великому місті. Визначено, що вплив міста на молодь є складним та багатогранним. Доведено, що успішна адаптація молоді до нового соціального середовища може сприяти розвитку її стійкості, гнучкості та інших важливих життєвих навичок.

Karmaliuk S., Dutka Y. (Chernivtsi, Ukraine)
YOUTH ADAPTATION TO SOCIAL CHANGES
IN A BIG CITY

The theses reveal the peculiarities of youth adaptation to social changes and transformations in a big city. It was determined that the influence of the city on young people is complex and multifaceted. It has been proven that the successful adaptation of young people to a new social environment can contribute to the development of their resilience, flexibility and other important life skills.

У сучасному світі, де великі міста функціонують як центри економічного, соціального та культурного розвитку, адаптація молоді до постійних соціальних змін оточуючого середовища є надзвичайно важливою. Економічно-промислові центри, як і столиця, приваблюють молодь своєю

можливістю для самореалізації, кар'єрного та культурного розвитку, але водночас створюють унікальні виклики і труднощі, пов'язані з конкуренцією, анонімністю та швидкими соціально-економічними змінами.

Молодь, перебуваючи у фазі (соціального, психологічного, світоглядного) становлення особистості, значно більше, ніж інші вікові групи, схильна піддаватись різноманітним впливам. Вона реагує на них більш безпосередньо та активно, що зумовлює високий рівень невизначеності у соціальній поведінці та мінливість ціннісних орієнтацій.

До недавню, подібні тенденції ще не були такими виразними, адже майбутнє для молодих людей здавалося більш передбачуваним. Проте, в умовах турбулентності суспільного розвитку, кардинальних трансформацій багатьох соціальних інститутів, процес формування та появи нових соціальних ризиків сприяє певній розгубленості та невпевненості серед молодих людей, які поміняли соціальне середовище. Тому дослідження особливостей адаптації молоді до соціальних змін у великих містах є особливо актуальним для сучасної української науки.

Вплив сучасного міста на молодь є складним та багатограним. Існує як багато потенційних переваг, так і ризиків, пов'язаних з життям у місті, тому адаптація конкретної молодої людини до згаданих змін залежатиме від її індивідуальних особливостей та досвіду.

Соціальна інтеграція в міське середовище через освіту є ключовим аспектом адаптації молоді до нових соціальних парадигм. Дослідження ролі освіти, у цьому контексті, включає доступ до освітніх установ, якість освітніх послуг та можливості для професійного зростання.

Одним із основних чинників успішної соціальної адаптації є доступ до якісної освіти. Великі міста, зазвичай, мають кращий вибір освітніх установ, що створює сприятливі умови для отримання молодими людьми необхідних знань та навичок, які сприятимуть їй успішній інтеграції в суспільство. Адже «освіта – це спеціально спрямована та керована частина соціалізації індивіда; цілеспрямований процес і результат виховання та навчання в інтересах особистості, створення умов для її максимально повної самореалізації» [2]. Крім того належна освіта сприяючи постійному професійному зростанню молоді, суттєво розширює її комунікативні можливості. Великі міста зазвичай пропонують широкий спектр освітніх програм та курсів, які допомагають молодим людям розвивати свої таланти та здібності. Якісна фахова освіта також відкриває додаткові можливості для заробітку та кар'єрного росту, що є важливим чинником у процесі соціальної адаптації молодих людей.

Соціальна адаптація та психологічна підтримка відіграють ключову роль у процесі пристосування молоді до життя у великому місті. Адже переїзд у економічно-культурний або промисловий центр, далеко від родини та друзів, як правило викликає стрес та неспокій у молодих людей, оскільки вони змушені звикати до нового соціального середовища, нових людей та нового ритму життя. Тому соціальна самоідентифікація стає важливим фактором успішної адаптації молоді. «Наші переконання щодо себе

відіграють важливу роль у формуванні нашого життя, впливаючи на те, що ми вирішуємо робити, а що не робити. Вони контролюють те, як ми думаємо, відчуваємо та взаємодіємо з навколишнім світом. Іншими словами, переконання контролюють поведінку. Тут важливу роль відіграє самоідентичність, яка є просто кульмінацією переконань, які формують те, як ми сприймаємо себе» [3].

Знайти своє місце у великому місті, визначити свої цілі та цінності, зберегти свою індивідуальність у суспільстві масового споживання є досить складним завданням, яке потребує підтримки фахівців молодіжних служб, котрі допоможуть краще зрозуміти себе та свої потреби.

Такий підхід до проблеми, є важливою складовою успішної адаптації молоді до життя у великому місті й допоможе їй подолати відчуття самотності, невпевненість у собі. Групові зустрічі чи індивідуальні консультації у соціального фахівця з проблем молоді, допоможуть не лише подолати наявні труднощі, а й уникнути структурної соціальної ізоляції.

Нові друзі та розбудова нових соціальних зв'язків є надзвичайно важливим компонентом соціальної адаптації молоді. Створення мережі підтримки, взаємна допомога та спільні заняття можуть допомогти молодим людям відчувати себе менш самотніми та більш підтриманими у новому середовищі.

Соціальна підтримка також повинна включати в себе доступ до соціальних послуг та програм для молоді, які надають підтримку у вирішенні практичних проблем, таких як пошук житла, фінансова допомога або доступ до медицини.

Культурний шок є важливим аспектом, який серйозно впливає на результати адаптації молоді до нового середовища у великому місті. Цей феномен виникає, коли індивід відчуває дезорієнтацію та незручність у новому культурному оточенні через різницю у цінностях, нормах, традиціях і способах життя. Для молоді, що переїжджає до великого міста, культурний шок може бути особливо інтенсивним через різноманітність культурних, етнічних та соціальних груп, які складають міський соціум. Цей досвід може викликати стрес та навіть негативно вплинути на психічне здоров'я молодих людей.

Вплив культурного шоку на молодь може бути різним, від захоплення до відчуження та емоційного дискомфорту. «Успішна субкультурна адаптація має на увазі не лише набуття нових навиків і стереотипів поведінки, але і здатність правильно інтерпретувати поведінку партнерів з культурної комунікації» [1]. Вона передбачає також пошук рівноваги між збереженням власної ідентичності та адаптацією до нового оточення.

Технологічна адаптація також є важливою складовою соціальної адаптації молоді у великому місті. Сучасні технології, зокрема Інтернет та соціальні мережі, надають молоді безліч можливостей для спілкування, інтеграції та отримання інформації. Використання онлайн-сервісів та віртуальних спільнот є не тільки засобом зв'язку, але й сприяє формуванню нових соціальних зв'язків та інтересів.

Соціальні мережі стають важливим інструментом, який допомагає молоді знайти цікавих однодумців, спілкуватися зі старими друзями та формувати нові зв'язки, що особливо актуально для людей, які переїжджають у місто де немає знайомих.

Завдяки соціальним мережам, молодь може вести бесіди, спілкуватися у групах та спільнотах, обмінюватися думками, ідеями та досвідом. Ставши потужною платформою для обговорення нових думок, ідей та переконань, соціальні мережі сприяють формуванню активної громадської позиції молоді щодо важливих суспільних питань.

Розглянувши особливості адаптації молоді до соціальних змін у великому місті, можемо констатувати, що даний процес є складним і багатогранним. За останні десятиліття великі міста стали привабливим місцем для молоді завдяки своїм можливостям щодо особистісного розвитку. Проте, разом з цим, молодь стикаються з численними викликами та труднощами, як то високий рівень конкуренції, анонімність, швидкий темп життя та соціальна ізоляція, які негативно впливають на процес її соціальної адаптації.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Біленька І. Г. «Культурний шок» і адаптація до нової культури. *The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series»Theory of Culture and Philosophy of Science»*. №. 940 (2011). Вип. 42. URL: <https://periodicals.karazin.ua/thcphs/article/view/1981>
2. Михед І.В. Соціальна адаптація та рівень вихованості учнівської молоді в умовах сучасного освітнього процесу. *Бібліотека методичних матеріалів*. URL: <https://vseosvita.ua/library/vistup-na-pedagogicnij-radi-na-temusocialna-adaptacia-ta-riven-vihovanosti-ucnivskoi-molodi-v-umovah-sucasno-go-osvitnogo-procesu-208571.html>
3. Tanya Stephenson. Building a powerful self-identity: Why it matters for adolescents. *Monash University*. URL: <https://lens.monash.edu/@education/2023/05/01/1385697/building-a-powerful-self-identity-why-it-matters-for-adolescents>

Анісімов А. Ю., Ремез Н. Д. (Одеса, Україна)

ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО МОНІТОРИНГУ ЗА ПРОВЕДЕННЯМ ВСТУПНИХ ВИПРОБУВАНЬ ЯК ЕФЕКТИВНА ФОРМА КОНТРОЛЮ

У тезах висвітлюються питання особливостей організації дистанційного моніторингу за проведенням вступних випробувань як ефективною форми оптимізації контролю під час проведення комп'ютерного тестування в умовах воєнного стану в Україні.

Anisimov A., Remez N. (Odesa, Ukraine)

ORGANIZATION OF REMOTE MONITORING OF ADMISSION EXAMS AS AN EFFECTIVE FORM OF CONTROL

The theses highlight issues related to the peculiarities of organization of remote monitoring during admission exams conduction as an effective form of control optimization during computer-based testing under the conditions of martial law in Ukraine.

Функціонування системи освіти в умовах воєнного стану характеризується інтенсивним пошуком нових підходів до навчання, ефективних педагогічних та інформаційних технологій, у тому числі технологій проведення зовнішнього незалежного оцінювання. Здійснення контролю за проведенням зовнішнього оцінювання з використанням технічних пристроїв є складовою технології проведення зовнішнього оцінювання, із застосуванням якої проводять процедуру тестування.

Метою цієї доповіді є висвітлення особливостей організації контролю за проведенням вступних випробувань за допомогою дистанційного моніторингу в регіоні обслуговування Одеського регіонального центру оцінювання якості освіти (ОРЦОЯО) в умовах воєнного стану в Україні.

У 2024 році для вступу на бакалаврський (магістерський – для медичних спеціальностей) рівень вищої освіти абітурієнтам потрібно було скласти національний мультипредметний тест (НМТ), а вступникам до магістратури – вступні випробування, що проводяться з використанням організаційно-технологічних процесів здійснення зовнішнього незалежного оцінювання для вступу на другий (магістерський) рівень вищої освіти: єдиний вступний іспит (ЄВІ) та єдине фахове вступне випробування (ЄФВВ).

В умовах війни НМТ та ЄВІ/ЄФВВ у комп'ютерній формі стали найоптимальнішим варіантом проведення вступних іспитів задля забезпечення рівних умов для всіх вступників незалежно від їхнього місця перебування.

Відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України та Міністерства внутрішніх справ України від 21.03.2024 № 379/182 пристрої дистанційного моніторингу забезпечують дистанційне візуальне спостереження за аудиторіями, діями учасників та персоналу пункту тестування щодо дотримання академічної доброчесності як сукупності етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники вступних випробувань з метою забезпечення довіри до результатів оцінювання.

Під час проведення вступних випробувань у 2024 році Одеським регіональним центром оцінювання якості освіти було організовано дистанційний моніторинг протягом проведення НМТ (21 сесія в Одеській та Кіровоградській областях, 474 тимчасові екзаменаційні центри (ТЕЦ) в Одеській області, 185 ТЕЦ у Кіровоградській області); та під час проведення

ЄВІ/ЄФВВ (38 сесій у 472 пунктах тестування (ПТ) Одеської області та у 132 ПТ Кіровоградської області).

Дистанційний моніторинг в аудиторіях пунктів тестування та тимчасових екзаменаційних центрів було організовано таким чином: у залежності від наявних умов в закладі освіти відповідальний за пункт тестування обирав або підключення за одну годину до початку тестування до налаштованої та розпочатої працівниками ОРЦОЯО онлайн-конференції zoom, для участі в якій помічником відповідального за ПТ/ТЕЦ встановлювався у кожній аудиторії комп'ютер/ноутбук з камерою, направленою на місця учасників тестування в аудиторії, або надання дистанційного доступу до наявних камер відеоспостереження, встановлених в аудиторіях, коли працівник Одеського регіонального центру оцінювання якості освіти підключався до камер відеоспостереження дистанційно за допомогою веббраузера за логіном і паролем, який надавав відповідальний за ПТ/ТЕЦ. Для проведення якісного моніторингу в ОРЦОЯО використовувалися два ноутбуки, які транслювали зображення на два великі екрани за допомогою двох проєкторів. За проведенням комп'ютерного тестування в аудиторіях постійно спостерігали працівники регіонального центру, а технічний супровід забезпечували працівники відділу інформаційних технологій ОРЦОЯО. Для фіксації подій було заведено журнал відеоспостереження. Під час дистанційного моніторингу відбувалася комунікація між працівниками ОРЦОЯО та працівниками ПТ/ТЕЦ у групових чатах, де працівниками ОРЦОЯО надавалася консультативна підтримка відповідальним за пункти тестування під час НМТ та ЄВІ/ЄФВВ.

Отже, у надскладних умовах воєнного стану завдяки організації дистанційного моніторингу за проведенням вступних випробувань Одеським регіональним центром оцінювання якості освіти усі тестування були проведені відповідно до вимог нормативних документів та регламентів роботи тимчасових пунктів для проведення тестування у комп'ютерній формі.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Кремень В. Інформаційно-комунікаційні технології в освіті і формування інформаційного суспільства / В. Кремень // Інформатика та інформ. технології в навч. закл. : наук.-метод. журн. – 2006. – № 6.

2. Наказ Міністерства освіти і науки України та Міністерства внутрішніх справ України від 21.03.2024 № 379/182 «Про затвердження Порядку використання технічних пристроїв, необхідних для здійснення контролю за проведенням зовнішнього незалежного оцінювання». URL: <https://ips.ligazakon.net/document/view/RE41988?an=1>

3. Постанова Кабінету Міністрів України від 25.08.2004 № 1095 «Деякі питання запровадження зовнішнього незалежного оцінювання та моніторингу якості освіти» (із змінами). URL: <https://ips.ligazakon.net/document/KP041095?an=>

Шагай А. А., Азаркіна О. В. (Одеса, Україна)
СИНДРОМ ЕМІГРАНТА ЯК ПРИЧИНА ДЕПРЕСІЇ ПРИ
АДАПТАЦІЇ ДО НОВОЇ КРАЇНИ

У тезах проаналізовано проблеми українців, які емігрували через повномасштабну війну. Схарактеризовано головну психологічну проблему емігрантів, що підвищує ризик розвитку депресії.

Shagay A., Azarkina O. (Odesa, Ukraine)
IMMIGRANT SYNDROME AS A CAUSE OF DEPRESSION DURING
ADAPTATION TO A NEW COUNTRY

The theses analyze the problems of Ukrainians who emigrated due to the full-scale war. The main psychological problem of emigrants is characterized, which increases the risk of developing depression.

З початком повномасштабної війни багато українців, рятуючись від небезпеки, залишили свої домівки та виїхали за кордон. За офіційними даними, близько 8 мільйонів наших громадян наразі перебувають поза межами держави. Переїзд в іншу країну сам по собі є травмою, тяжкість якої порівнюють з розлученням або втратою близької людини, то що вже казати про вимушену втечу від війни.

Адаптація до нового культурного середовища – складний процес, який часто супроводжується культурним шоком, що негативно впливає на добробут, а ступінь цього шоку залежить від культурної дистанції, мотивації та очікування. Адаптація включає два основні аспекти: соціокультурну як здатність взаємодіяти з новою культурою, і психологічну, що покращує самопочуття та задоволення життям. Психологічна адаптація вважається важливою для здоров'я іммігрантів, оскільки дослідження показують, що вони частіше страждають від більш високого рівня емоційного дистресу і гіршого психічного здоров'я, ніж місцеве населення. Погана адаптація серед іммігрантів пов'язана з підвищеним рівнем депресії, тривожності, низькою самооцінкою та іншими психологічними проблемами.

Доктор медичних наук з Університету Барселони Хосеба Ачотегі Лоізате, у 2002 році ввів термін «синдром Улісса», названий на честь давньогрецького героя Одиссея, який протягом 10 років блукав світом, після Троянської війни. Синдром Улісса – це не психічний розлад, а нормальна стресова реакція на екстремальні умови еміграції. Він поєднує страх, тривогу, відчуття втрати, невизначеності, самотності та погіршення матеріального становища. Істотний вплив на розвиток синдрому Улісса надають умови еміграції та особиста історія. Поспішний від'їзд через загрозу життю не те саме, що еміграція заради бажання самореалізуватися у професії. До ознак синдрому Улісса відносять: відчуття відчуженості та самотності, що викликає глибоке почуття вразливості; ностальгія та постійний смуток; проблеми з психічним та фізичним здоров'ям, також відчуття безсилля та втоми, зниження продуктивності; страхи та тривога, зосередженість на

негативних думках та сценаріях розвитку подій, відчуття майбутньої катастрофи; ізоляція та знецінення себе, людина починає уникати контактів із оточуючими людьми, бо сприймає їх як загрозу, а результатом стає зниження самооцінки та ще більша невпевненість у відносинах з іншими; збій соціальних орієнтирів, втрата професійного статусу та боротьба за його відновлення, розлука з сім'єю, конфронтація з цінностями сторони, що приймає; почуття провини та сорому, як наслідок міграційної політики, яка змушує емігранта доводити свою добродішність. Ці відчуття є нормальними для емігрантів, хоча хтось переносить їх легше, а хтось складніше та з часом ситуація стає легшою, і нова країна може стати домом.

Американський психолог Гаррі Тріандіс, зазначає п'ять етапів процесу адаптації мігрантів: 1) «медовий місяць» характеризується емоційним підйомом, ентузіазмом, станом душевного пожвавлення, великими надіями мігрантів; 2) чужорідне середовище починає надавати свій негативний вплив. Виникає почуття дискомфорту, взаємного нерозуміння з місцевими жителями та неприйняття ними. Все це призводить до розчарування, збентеження, фрустрації та депресії. На цьому етапі «чужинець» намагається втекти від реальності, спілкуючись виключно із земляками (якщо є така можливість) та обмінюючись з ними враженнями; 3) ознаки дезадаптації можуть досягти граничного стану, що проявляється у почутті повної безпорадності. Особи, які неефективно включені в нову середу, роблять спроби повернутися в країну походження. Проте в окремих випадках вимушені мігранти підтримуються соціальним оточенням та долають міжкультурні відмінності, приймають місцеві традиції, звичаї, культуру, знайомляться з історією, вивчають мову; 4) депресія поступово змінюється оптимізмом, станом впевненості та мігрант відчуває себе більш адаптивним і інтегрованим в місцеве співтовариство; 5) заключний етап системи описує вищу ступінь адаптації, яка передбачає відносно стабільні особистісні перетворення на запит вимог нового соціального середовища.

У будь-якому випадку починати все заново у незнайомій країні, далеко від дому й родини є важким досвідом, що може викликати низку психологічних проблем. Опитування МОЗ України показало, що близько 40% усіх громадян, які зверталися по психологічну допомогу за час війни, складають саме зовнішні мігранти. Ми зазначимо п'ять головних психологічних проблем, з якими можна стикнутися при еміграції. Перша, культурний шок, що включає не лише поверхневі відмінності як їжа, музика, мова, а й глибші аспекти як цінності, мислення, спілкування. Спочатку емігранти можуть відчувати «медовий місяць», але згодом культурні відмінності призводять до ізоляції та тривожності, проте адаптація зазвичай триває від півроку до року, і багато труднощів залишаються очевидними лише після переїзду. Друга проблема, відчуття ізоляції та самотності, тобто це про ускладнення комунікації з місцевими жителями, підтримки зі сторони нових знайомих, дистанція зі старими друзями та близькими людьми посилює відчуття самотності. Третя, стрес від адаптації, труднощі як пошук роботи, оформлення документів створюють нервові напруження, що може

привести до фізичних і психічних проблем, зниження імунітету та ризику психосоматичних захворювань. Четверта проблема як втрата ідентичності, коли емігранти втрачають свій досвід, професію та статус, сімейні ролі, особисті якості, що розвивають внутрішній конфлікт і ставлять під сумнів їхнє самоприйняття, що може посилити невпевненість у новому середовищі. Остання з причин – депресія, яка при еміграції особливо притаманна українцям як вимушеним втікачам від війни, адже вони мають чимало приводів для її виникнення, і це не тільки розлука з близькими, але й постійна тривога за тих, хто залишився в Україні, перегляд новин про обстріли та бойові дії, відчуття «підвішеного стану», адже багато хто з біженців не може бути впевненим, що їм вдасться залишитися у новій країні назавжди, що посилює тривожність. Також, залишаються відкритими багато питань з оформлення документів, пошуку нової роботи, школи для дітей. Багато хто применшує власні проблеми аби не хвилювати близьких, а тут їх майже ніхто не розуміє й висловити усі свої переживання, описати страхи й труднощі заважає мовний бар'єр, так і може виникнути постійна тривожність від невизначеності майбутнього та перебування сам на сам із проблемами, а симптомами депресії можуть бути пригніченість, апатія, виснаженість, безсоння або навпаки бажання спати цілий день. Тому, варто розрізняти депресію та просто поганий настрій, з яким цілком можна впоратися прогулянками на свіжому повітрі або зайняттям спортом, а з важкими симптомами, що не зникають, краще звернутися до спеціаліста – психолога.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у США. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735274/1/Bulletin_23_52_Social_and_behavioral_sciences_Yefimova_Anna.pdf
2. П'ять психологічних проблем, з якими можна зіткнутися при еміграції. URL: <https://aboutu.live/blog/5-psihologchnih-problem-z-yakimi-mozhna-ztknutisya-pri-emgrac>
3. Синдром Улісса чи іммігранта. URL: <https://medium.com/@dariavlasova581/2-c2da87a9fe0e>
4. Problems of psychological and sociocultural adaptation among russian-speaking immigrants in New Zealand. URL: <https://www.msd.govt.nz/documents/about-msd-and-our-work/publications-resources/journals-and-magazines/social-policy-journal/spj30/30-pages178-198.pdf>

Лисенко О. М., Кузнецова М. О. (Одеса, Україна)
РОЗЛАДИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ У ДІТЕЙ:
СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ

У тезах розглянуто проблема поширеності розладів аутистичного спектра різної етіології у дитячій популяції. Наведено статистичні дані щодо приросту хворих на аутизм, який характеризується обмеженістю функціонування дитини та потребує постійного психологічного супроводу.

Lysenko O., Kuznetsova M. (Odesa, Ukraine)
AUTISTIC SPECTRUM DISORDERS IN CHILDREN:
CURRENT TRENDS

The article is based the problem of the prevalence of autistic spectrum disorders of various etiologies in the children's population. Statistical data on the increase in the number of patients with autism are given. Autism is characterized by limited functioning of the child and requires constant psychological support.

Серед дослідників-психологів та лікарів загальної практики спостерігається значний інтерес до проблеми розладів аутистичного спектру (скор. РАС, англ. autism spectrum disorder). Це, перш за все, пов'язано із значним збільшенням поширеності аутистичних розладів різної етіології у дитячій популяції. Стів Сільберман зазначає, що «сорок років тому вчені та лікарі фіксували лише 4-5 випадків аутистичного розладу на 10 тисяч дітей. Відтоді показники стрімко зросли, і вже в 2018 році цей стан діагностували в кожної 59-ї дитини» [1].

Поняття «синдром раннього дитячого аутизму» (від латинського слова *autos* – сам, занурення у себе) увійшло до побуту завдяки американському дитячому психіатру Лео Каннеру, який спостерігав у своїй клініці в далекому 1942 році одинадцять схожих випадків невідомої хвороби. Надалі його дослідженнями займалися такі відомі вчені, як Г. Аспергер, С. Мнухін. Були виявлені основні риси і критерії захворювання.

«МКХ-10 (ICD-10) (міжнародна класифікація хвороб і проблем, пов'язаних зі здоров'ям) класифікує аутизм як первазивний (загальний) розлад розвитку, що характеризується якісними порушеннями соціальної взаємодії, своєрідними і обмеженими формами комунікації, стереотипіями, повторюваним репертуаром поведінки та інтересів (ВООЗ, 1992). Ці якісні порушення є характерною рисою недостатнього функціонування в усіх сферах діяльності дитини» [3 с.15]. Цей розлад розвитку має неврологічну природу і характеризується стійким дефіцитом соціальної комунікації та соціальної взаємодії; обмеженістю та повторюваністю дій, інтересів, діяльності.

За даними Міністерства освіти США, за останнє десятиріччя минулого століття приріст хворих на аутизм в цій країні склав 273%. І якщо в 1992/93 навчальному році в Америці навчалися 15,5 тисяч дітей, які страждали на аутизм, то в 1997/98 навчальному році їх число зросло до 42,5 тисяч. Їх намагаються адаптувати до навколишнього світу, організовуючи проведення всіляких соціальних програм. Держава, без урахування грошей від добродійних фондів, виділяє близько 30 тисяч доларів в рік на кожну аутичну дитину. Але поки це мало допомагає. 70% хворих не мають друзів, а 95% ніколи не одружувалися і не виходили заміж. Влаштуватися на роботу можуть тільки 20-30% таких людей. І це при тому, що їхня кількість постійне і неухильно зростає. На сьогодні аутизм зустрічається частіше, ніж сліпота і глухота, разом узяті.

В Україні до 2004 року усі результати обстеження дітей з аутизмом були представлені як РДА (ранній дитячий аутизм), тобто діти з розумовою відсталістю. Сучасна наука розглядає аутизм як більш широке поняття, так як діти з розладами аутичного спектра можуть мати різний рівень розвитку інтелекту. Скрипник Т.В аналізуючи державну статистику зазначає, що в Україні щороку в середньому народжується 500 тисяч дітей. Враховуючи світову статистику поширеності розладів аутичного спектра, (60-100 на 10000 населення в країнах Європи та кожна 68-ма новонароджена дитина в США) можна стверджувати, що в Україні щороку народжується від 3-х до 7-ми тис. дітей з розладами РАС [2].

За даними МОЗ України, захворюваність РАС з 2006 року зросла в 2,5 рази; показник розповсюдженості аутизму стабільно підвищується на протязі останніх років: з 28,2% до 35,7 %. В 2012 році захворюваність розладами аутичного спектра зросла на 29 %. Протягом з 2008 по 2012 рр. офіційно зареєстровано зростання випадків аутизму з 2,4 до 5,8 на 100 тис. дитячого населення. Протягом 2008 року з вперше встановленим діагнозом РАС на облік взято 198 дітей, у 2011 р. – 342, в 2012 р. – 465. Не менш, ніж на 20% зріс показник захворюваності і в 2013 р. Під наглядом дитячих психіатрів України в 2012 перебувала 2791 дитина з РАС, в 2011 р. – 2227. Зареєстрована МОЗ України поширеність розладів зросла за п'ять років з 13,8 до 35,0 на 100 тис. дитячого населення. Відповідно до офіційних статистичних даних Міністерства охорони здоров'я України протягом п'яти років (2014 – 2018 р.р.) зафіксовано щорічне підвищення рівня діагностики РАС на 25-30% [3, с. 26].

У медичній практиці виявляється, що на аутизм у чотири рази частіше страждають хлопчики, ніж дівчатка. Хвороба впливає як на психічні функції на зразок мови або інтелекту, так і на сприйняття світу. число нових випадків значно коливається при обліку когнітивних показників. Дослідники підтверджують: розумовий коефіцієнт аутичних дітей часто перевищує 70 балів за 100-бальною шкалою. 10% аутистів мають визначні здібності, тоді як серед звичайних людей цей показник менше 1%. З іншого боку, якщо одні аутисти легко справляються із найскладнішими математичними обчисленнями, можуть по пам'яті відтворити почуту мелодію або скопіювати Рембрандта, то інші, яких близько 50%, у своєму розумовому розвитку наближаються до олігофренів. Причини подібних відмінностей науці поки що невідомі. Учені намагаються пояснити це швидкістю хімічних реакцій у мозку хворих.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що РАС це хвороба недостатньо вивченої етіології, яка поширюється на велику кількість дітей. Багато хто з них не може адаптуватися в соціумі і потребує постійного медичного та психологічного супроводу.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Сільберман С. Що приховує аутизм. Майбутнє нейрорізноманіття. Київ: вид-во «Наш формат», 2021. 512 с.

2. Скрипник Т. В. Психологічна допомога дітям з аутизмом та їхнім батькам: навч.-метод. посіб. Київ: Вид. група «Шкільний світ», 2016. 160 с.
 3. Тарасун В. Аутологія: теорія і практика. Підручник. Київ: «Вадекс», 2018. 590 с.
-

Кравець Ю. О. (*Одеса, Україна*)

ВПЛИВ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

Дослідження присвячено вивченню впливу надзвичайної ситуації на психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя сучасних підлітків. Проаналізовано основні наукові підходи до трактування понять «психічне здоров'я» та «психосоціальне благополуччя», визначено особливості психосоціального розвитку підлітків та розглянуто вплив надзвичайної ситуації на психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя сучасних підлітків. Розроблено, апробовано та визначено ефективність психокорекційної програми з покращення психічного здоров'я та психосоціального благополуччя підлітків.

Kravets Y. (*Odesa, Ukraine*)

IMPACT OF EXTRAORDINARY SITUATIONS ON ADOLESCENTS' MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL WELL-BEING

This research focuses on studying the impact of an emergency situation on the mental health and psychosocial well-being of modern adolescents. It analyzes the main scientific approaches to defining «mental health» and «psychosocial well-being», identifies the characteristics of adolescents' psychosocial development, and examines the influence of emergency situations on the mental health and psychosocial well-being of contemporary adolescents. A psychocorrectional program aimed at improving adolescents' mental health and psychosocial well-being has also been developed, tested, and its effectiveness evaluated.

Сучасне життя та реальність є досить динамічними та небезпечними. Стихійні лиха, великі аварії та катастрофи, епідемії, збройні конфлікти та їхні трагічні наслідки викликають у людей сильну емоційну збудженість, вимагають високої морально-психологічної стійкості, витримки й рішучості. Людина, яка потрапила у надзвичайну ситуацію, рідко виходить з неї цілою та непошкодженою. Одні втрачають здоров'я, одержавши важкі травми й каліцтва, інші – втрачають життя. Ті, хто вижив та пережив надзвичайну ситуацію, однаково одержують такі рани, які на перший погляд не помітні, але надзвичайно хворобливі й важко піддаються зціленню. І вони тим більші, чим страшнішими та яскравішими були картини пережитого.

Особливий вплив здійснюють надзвичайні ситуації на підлітків. У нинішніх умовах (повномасштабне вторгнення) підлітки часто стають жертвами різних жахливих подій, що травмують їх психіку (артилерійські

обстріли та стрілянина, руйнування рідних сіл та міст, навіть власних домівок, тіла загиблих або поранених людей, катування та вбивство). При цьому сам підлітковий вік є кризовим, проте важливим періодом психічного та особистісного розвитку людини. Однак накладання на психіку підлітка у такий важливий та важкий для нього етап розвитку сильних переживань веде до погіршення його психічного здоров'я та психосоціального благополуччя.

Проблема збереження психічного здоров'я та психосоціального благополуччя є важливою та актуальною, їй присвячені численні наукові дослідження (Н. Антонова, С. А. Ігнатенко, Л. Калиновська, О. М. Вознюк, Л. В. Долинська, О. С. Колодій, Р. В. Павелків, Т. М. Титаренко, К. І. Чорна, А. О. Ярошенко та ін.). Вважаємо за необхідне глибше розглянути тему впливу надзвичайної ситуації на психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя підлітків.

Аналізуючи зарубіжну та вітчизняну наукову літературу, ми можемо констатувати, що авторами використовуються різні терміни на позначення поняття «психічне здоров'я»: «особистісне здоров'я», «душевне здоров'я», «психологічне здоров'я» та ін.

Матеріали Всесвітньої організації охорони здоров'я містять наступне поняття: «Психічне здоров'я – це стан психічного добробуту, що дає змогу людині впоратися зі стресорами, усвідомлювати свої здібності, добре навчатися і працювати, робити свій внесок у життя громади» [51, с. 36].

Нашою метою було визначити вплив надзвичайної ситуації у двох аспектах: вплив на психічне здоров'я і психосоціальне благополуччя підлітків.

Для вирішення цих завдань нами було використано наступні методи дослідження: спостереження, бесіда та різні види тестування.

Ми провели емпіричне дослідження, мета якого полягала у визначенні впливу надзвичайної ситуації на психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя сучасних підлітків. Вибірку для дослідження склали 60 учнів 8-х класів школи. Вибірка була поділена на дві групи – експериментальну (30 підлітків) та контрольну (також 30 підлітків).

Результати дослідження на констатувальному етапі виявилися наступними:

– за «Шкалою тривожності Ч. Спілбергера» було з'ясовано, що у підлітків обох груп переважаючим є високий рівень ситуативної тривожності (60% та 53,%); також у підлітків обох груп переважаючим є високий рівень особистісної тривожності (43,3% та 46,7%);

– «Тест на агресивність» дозволив зробити наступні висновки: високий рівень агресивності констатовано у половини підлітків обох груп (50% та 46,7%). Агресують підлітки тоді, коли хтось намагається їх залучити до спільної діяльності;

– «Тест на депресію» виявив, що у підлітків експериментальної групи рівень депресії є вищим, ніж у підлітків контрольної групи (46,7% та 36,7%). Депресія у підлітків проявляється у тому, що вони демонтують замкненість, схильні уникати контактів, відчувають дискомфорт у спілкуванні;

– за «Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф» ми дізналися, що у підлітків контрольної групи показник низького рівня психологічного благополуччя є вищим, ніж у підлітків експериментальної групи (56,7% та 46,7%). Загалом більшість учнів обох груп відзначили, що в умовах війни їх психічне здоров'я погіршилося, а психосоціальне благополуччя знизилася;

– за «Тестом на визначення індексу життєвої задоволеності» ми з'ясували, що низький рівень задоволеності якістю життя мають по 50% підлітків з обох груп.

Зважаючи на отримані результати, нами було запропоновано учням експериментальної групи взяти участь у психокорекційній програмі з покращення психічного здоров'я та психосоціального благополуччя підлітків.

Завдання психокорекційної програми: зниження інтенсивності переживання підлітками негативних емоційних станів, спричинених надзвичайною ситуацією; підвищення самооцінки підлітків та рівня спілкування з оточуючими однолітками та дорослими; підвищення рівня впевненості підлітків у собі; підвищення рівня задоволеності життям та рівня психологічного благополуччя підлітків; формування готовності у підлітків обговорювати всі спірні й конфліктні ситуації. Засобами реалізації програми були обрані тренінгові заняття для підлітків, а також цикл семінарських занять для батьків і педагогів, спрямовані на удосконалення їх вмінь адекватного реагування на проблему погіршення психічного здоров'я та психосоціального благополуччя підлітків.

Після того, як підлітки взяли участь у психокорекційній програмі з покращення свого психічного здоров'я та психосоціального благополуччя, ми провели повторне їх опитування за методиками, які були використані на констатувальному етапі дослідження.

Усі отримані нами показники на контрольному етапі дослідження в учнів експериментальної групи вказують на ефективність запропонованої нами психокорекційної програми, що дозволяє нам рекомендувати її застосовування і в майбутньому.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. *Ракурси психологічного благополуччя особистості*: Всеукраїнський науково-практичний семінар. 2017. С. 24–25.

2. Вінс В.А. Переживання кризових станів у підлітковий період. *Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного інституту ім. Г.Я. Сковороди*. 2017. Вип. 11. С. 153–159.

3. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни / За заг. ред. Л. Залюбовської. Київ, 2022. 52 с.

Кушніренко О. В. (Одеса, Україна)

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК І ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ПСИХОЛОГА

У тезах обґрунтовано взаємозв'язок особистісних характеристик і професійної мотивації психолога. Розглянуто ключові аспекти, які впливають на мотивацію, зокрема здібності, нахили та акцентуації характеру. Особливу увагу приділено компонентам мотивації, що визначають ефективність професійної діяльності психолога.

Kushnirenko O. (Odesa, Ukraine)

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONAL CHARACTERISTICS AND PROFESSIONAL MOTIVATION OF A PSYCHOLOGIST

The article is based on the relationship between personal characteristics and professional motivation of a psychologist. The key aspects that influence motivation, in particular, abilities, inclinations and character accentuations, are considered. Particular attention is paid to the components of motivation that determine the effectiveness of a psychologist's professional activity.

Особистісна характеристика – це сукупність внутрішніх властивостей, рис і якостей індивіда, що визначають його поведінкові реакції, емоційні стани та професійну ефективність, а також відображають унікальність його психологічного складу і здатність до взаємодії із соціумом

Серед ключових особистісних характеристик людини важливо виокремити її здібності, оскільки вони розвиваються в процесі праці та проявляються в повсякденному житті. Відомо, що люди з розвиненими здібностями завжди сприяли прогресу в науці й техніці. Психолог В.В. Рибалка розглядає властивості особистості як її здібності [3, с. 129] і класифікує їх на три категорії: 1) здібності, що стосуються *виконання діяльності в рамках структури особистості*, що включає емоційно-сміслові, інформаційно-пізнавальні, емоційно-чуттєві здібності, а також здатність задовольняти життєві потреби та споживчі потреби; 2) *властивості базових структур особистості*, які підтримують і покращують здібності першої категорії: психосоціальні, комунікаційні, мотиваційно-сміслові та характерологічні здібності (включно зі світоглядом і планами щодо засобів праці й результатів), а також рефлексивні здібності (такі як самоорганізація та самоактуалізація), інтелектуальні та психосоматичні здібності (тілесні та рухові); 3) *генетичні здібності*, які забезпечують розвиток усіх попередніх видів здібностей, ґрунтуючись на внутрішніх і зовнішніх можливостях розвитку особистості.

Однією з найяскравіших характеристик особистості є її індивідуальність, яку вчені визначають як унікальне поєднання психологічних особливостей, таких як характер, темперамент, інтелект, а також ставлення до себе, оточення та держави. Особливо важливим аспектом індивідуальності є мотивація, яка є складним і багатогранним процесом, що

охоплює сукупність внутрішніх і зовнішніх рушійних сил, які спонукають особистість до дій і визначають її поведінку. На думку вчених С. Єрохіна, Ю. Нікітіної та І. Нікітіна, професійна мотивація людини складається з кількох структурних компонентів: 1) *мотивації ініціації*, що спонукає людину до початку діяльності; 2) *мотивації селекції*, що сприяє вибору конкретної мети; мотивації реалізації, що забезпечує регулювання й контроль за виконанням дій; 3) *мотивації постреалізації*, що відповідає за завершення виконання дій і спонукає до нових завдань. Учені також виокремлюють три основні комплекси професійної мотивації: інтерес, обов'язок і самооцінка професійної придатності [1, с. 20-23]. Особливу увагу вони приділяють інтересу, який може бути безпосереднім, що виникає на основі привабливості змісту і процесу конкретної діяльності, і включає професійно специфічний, загальнопрофесійний, романтичний і ситуативний інтерес. Опосередкований інтерес, зумовлений певними організаційними, соціальними та іншими характеристиками професії, містить професійно пізнавальний інтерес, інтерес до самовиховання, престижний інтерес, інтерес супутніх можливостей і невизначений інтерес.

Мотивація професійної діяльності психолога є складним і багатограним феноменом, що формується внаслідок взаємодії численних чинників особистісного та соціального характеру [2]. *Орієнтувальний рефлекс* та *орієнтовна діяльність* допомагають психологу швидко реагувати на нові виклики та стимулюють його до постійного вдосконалення професійних навичок. *Нахили* і *потяг* формують внутрішнє прагнення допомагати людям і згодом трансформуються в чіткі професійні цілі, підтримуючи мотивацію. *Спрямованість особистості* та *установка* визначають головний напрям діяльності психолога та його готовність до реалізації завдань. *Атрибуція* та *соціальні стереотипи* впливають на те, як психолог розуміє поведінку клієнтів, а тому важливо підтримувати об'єктивність у процесі роботи, а *акцентуація* характеру може як полегшувати, так і обмежувати професійну гнучкість, вимагаючи самоконтролю. Крім того, важливими факторами мотивації є особистісні характеристики, такі як *локус контролю* та *адаптивність*, що підвищують упевненість і допомагають психологу ефективно працювати з різними клієнтами, враховуючи їхні індивідуальні потреби.

Отже, особистісні характеристики психолога значно впливають на його професійну мотивацію, оскільки вони визначають як поведінкові реакції, так і здатність до ефективною взаємодії з клієнтами. Мотивація фахівця формується внаслідок взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, таких як здібності, схильності та акцентуації характеру. Крім того, важливими є компоненти мотивації, що спонукають до початку, вибору та завершення професійних дій. Загалом, підтримка об'єктивності та адаптивності в роботі психолога є ключовими для досягнення успіху в професійній діяльності.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Єрохін С., Нікітіна І., Нікітін, Ю. Концепція професійної мотивації студентів як фактор конкурентності на ринку праці. *Юридична наука*. 2011. № 1. С. 20–27.
 2. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський: Медобори, 2018. 64 с.
 3. Рибалка В. В. Методологічні проблеми наукової психології: навчальний посібник. Київ: ІПОД НАПН України, 2017. 144 с.
-

Гузенко В. А., Швець Н. М. (Одеса, Україна)
ПРОФЕСІЙНА СТІЙКІСТЬ ВИКЛАДАЧА ЗВО

У тезах розглядаються виклики, з якими стикаються викладачі ЗВО в умовах широкомасштабного військового вторгнення. Підкреслюється, що професійна діяльність викладачів є особливим видом праці, яка супроводжується значними моральними, психологічними та фізичними навантаженнями. Автори аналізують поняття стресостійкості та професійної життестійкості на основі наукових джерел та підкреслюють важливість постійного навчання, розвитку та створення сприятливого робочого середовища для підвищення професійної стійкості викладача.

Huzenko V., Shvets N. (Odesa, Ukraine)
PROFESSIONAL RESILIENCE OF THE UNIVERSITY TEACHER

The thesis discusses the challenges faced by university teachers in the context of a large-scale military invasion. It is emphasized that the professional activity of teachers is a special kind of work, which is accompanied by significant moral, psychological and physical stress. The authors analyze the concepts of stress resistance and professional resilience based on scientific sources and emphasize the importance of continuous learning, development and creation of a favorable working environment to increase the professional resilience of teachers.

Широкомасштабне збройне вторгнення Росії на територію нашої країни стало для викладачів усіх сфер періодом суворого випробування їх фізичних сил і психологічних можливостей. Жорстка регламентація та вимогливість праці, значні моральні, психологічні та фізичні навантаження накладають помітний відбиток на психічний стан, поведінку, психічне здоров'я викладачів. Крім того, їх професійна діяльність є особливим видом праці з певними вимогами до роботи.

В контексті нашого дослідження було проаналізовано низку літературних джерел, присвячених темі стресу, стресостійкості, психофізіологічної стійкості, резильєнтності, професійної стійкості та ін. В цій публікації ми зосередимось на двох основних поняттях: стресостійкість та професійна життестійкість.

Як і будь-який психологічний феномен, стресостійкість має свою унікальну структуру. Так, Ю. Шаран визначає наступні компоненти стресостійкості [1, с. 144]: мотиваційний (активізує адаптаційний та поведінковий (готовність діяти) потенціал людини); фізіологічний (демонструє запас сил організму); пізнавальний (вказує на наявні знання про ситуацію яка склалася та вміння проаналізувати саму проблему та можливі варіанти її вирішення); операційний (активізує стратегії поведінки людини в таких ситуаціях; комунікативний (показує готовність людини до взаємодій з іншими для вирішення проблеми, готовність допомогти або прийняти допомогу). Між тим, К. Матені визначив, що стресостійкості людини сприяють такі ресурси, як [2]: генетичні задатки і стабільність психіки (якщо людина здорова, то вона має хороший енергетичний та адаптаційний потенціал); впевненість у собі та адекватна самооцінка (дає можливість брати на себе відповідальність за власні вчинки і діяти в умовах невизначеності, загальна ерудованість); соціальна підтримка (підтримка оточення і розуміння що ти не один); матеріальне благополуччя.

О. Кокун визначає поняття професійної життестійкості, «як системну особистісно-професійну властивість, що формується у фахівця впродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності в професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних викликів», і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам в роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання» [3, с. 11].

Розмірковуючи про професійну стійкість викладача ЗВО, ми визначаємо її як здатність викладача адаптуватися до стресових ситуацій і протистояти професійним викликам, забезпечуючи особистісно професійне зростання. Це включає і професійну мотивацію, і стан здоров'я, адаптаційний потенціал психіки, професійну самооцінку та комфортне професійне середовище. Подальший розвиток у підвищенні рівня професійної стійкості та якості викладачів ЗВО потребує нових підходів щодо розробки та цілеспрямованого впровадження психологічного забезпечення професійної діяльності фахівців у повсякденних й екстремальних умовах. Важливо зосередитися на програмах постійного навчання та розвитку навичок психологічної самодопомоги. Надання можливостей для навчання, майстер-класів і семінарів може допомогти співробітникам бути в курсі галузевих тенденцій і передового досвіду. Крім того, створення сприятливого робочого середовища, яке заохочує співпрацю та інновації та надає підтримку, може покращити командну роботу та продуктивність викладача. Зрештою, інвестування в професійний ріст та психологічну підтримку працівників може призвести до більш кваліфікованої та мотивованої робочої сили.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту*

психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. Вип. 7. С. 143–148.

2. Matheny K., Aycok D., Hung J. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. *Counseling Psychologist*. 1986. №14. P. 499–549.

3. Кокун О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості: метод. реком. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.

Кубко В. П. (Одеса, Україна)

СТРЕС ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРЕДИКТОР РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

У тезах акцентовано увагу на ролі стресу в розвитку резильєнтності особистості та підтримці психологічної стійкості в умовах війни. Зроблено висновки, що предиктори резильєнтності в умовах війни є комплексними і включають біологічні, психологічні, соціальні та культурні чинники. Розуміння та аналіз цих предикторів дозволяє усвідомлювати, як розвивати резильєнтність та розробляти ефективні програми підтримки людей у періоди воєнних конфліктів.

Kubko V. (Odesa, Ukraine)

STRESS AS A PSYCHOLOGICAL PREDICTOR OF PERSONAL RESILIENCE IN CONDITIONS OF WAR

The thesis emphasizes the role of stress in the development of individual resilience and the maintenance of psychological stability in wartime conditions. Conclusions were drawn that the predictors of resilience in times of war are complex and include biological, psychological, social, and cultural factors. Understanding and analyzing these predictors provide insights into how resilience can be developed and enable the creation of effective support programs for people during periods of military conflict.

Війна – це одна з найбільш руйнівних подій для людської психіки, яка ставить індивіда перед екстремальними випробуваннями. У таких умовах людина переживає не тільки фізичну небезпеку, але й серйозні психологічні наслідки, серед яких стрес виступає однією з ключових складових. Стрес, як емоційна та фізіологічна реакція на загрозу, є невід’ємною частиною життя у воєнний час. Однак, на противагу суто негативному впливу стресу, він також може стати основою для розвитку резильєнтності – здатності людини успішно адаптуватися до кризових ситуацій і долати труднощі.

Резильєнтність у такому контексті відіграє роль психологічного ресурсу, що допомагає людині виживати і відновлюватися в умовах екстремального стресу, таких як війна. Тому стрес можна розглядати не лише як деструктивний чинник, але й як предиктор резильєнтності, що сприяє особистісному зростанню. Вивчення цього взаємозв’язку є важливим для

розуміння того, як люди справляються з екстремальними ситуаціями, і як підтримувати їхню психологічну стійкість у цих умовах.

Стрес є особливою формою взаємовідносин між індивідом і зовнішнім середовищем, а саме результат мислення, емоційного реагування, усвідомлення та наявності власних ресурсів, володіння навичками саморегуляції, зреалізовуючи багатоманітний арсенал стратегій поведінково-вчинкових патернів особистості [1, с. 10].

Загалом, під стресом розуміють неспецифічну відповідь організму на зовнішні або внутрішні вимоги, що пред'являються йому. Це поняття було запропоноване Г. Сельє [3]. Йому вдалося встановити, що на несприятливі впливи різного роду, наприклад холод, втома, страх, приниження, біль і багато що іншого, організм відповідає не лише конкретною для кожної дії захисною реакцією, але і загальним, однотипним комплексним реагуванням зовні залежно від того, який подразник діє на організм. При цьому між дією і відповіддю організму розгортаються певні процеси, що доводять, що стадії стресу характерні для будь-кого адаптаційного процесу. Зокрема, вони включають безпосередню реакцію на дію, що вимагає адаптаційної перебудови (так звана фаза тривоги і мобілізації), період максимально ефективної адаптації (фаза резистенції) і порушення адаптаційного процесу у разі несприятливого результату (зрив адаптації). Погоджуємося з вченим, що майже будь-яка життєва ситуація може викликати стресовий стан, але не кожен стан є критичним, окрім горя, нещастя, виснаження, які супроводжують порушення адаптації, контролю, перешкоджають самоактуалізації особистості.

Важливою умовою підтримки психологічного здоров'я особистістю в сучасних умовах є розуміння доступних шляхів розвитку резильєнтності. Усвідомлення своїх можливостей, вміння поповнювати ресурси, розвиток навичок швидкого відновлення є надзвичайно важливими в умовах війни.

Психологічна стійкість є якістю особистості, що дає змогу протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я та працездатність під час різних випробувань. Окремими аспектами психологічної стійкості особистості доцільно виокремили врівноваженість (здатність утримувати рівень напруги, не доводячи організм та психіку до руйнівного стресу), стабільність (постійний рівень настрою) та опірність (здатність зберігати свободу поведінки та вибору способу життя) [3, с.118].

На розвиток резильєнтності впливають різні фактори, зокрема біологічні, психологічні та соціальні. У контексті війни ці фактори можуть посилюватися або послаблюватися в залежності від обставин.

Предиктори резильєнтності в умовах війни є комплексними і включають біологічні, психологічні, соціальні та культурні чинники. Кожен з цих факторів взаємодіє між собою і впливає на здатність особистості долати екстремальні умови, спричинені війною. Підтримка фізичного та психологічного здоров'я, соціальні зв'язки, емоційна регуляція та позитивне мислення – усе це сприяє зміцненню резильєнтності та допомагає людям зберігати стійкість перед обличчям життєвих викликів. Важливим аспектом є

також соціальна підтримка на рівні громади та держави, що забезпечує людям необхідні ресурси для подолання стресових ситуацій. Культурні та духовні чинники додають індивіду відчуття сенсу і допомагають знаходити внутрішні ресурси навіть у найскладніші моменти життя. Розуміння цих предикторів дозволяє не лише краще розуміти, як розвивається резильєнтність, але й сприяє створенню ефективних програм підтримки людей у періоди воєнних конфліктів.

Отже, стрес в умовах війни є потужним психологічним фактором, який може мати як руйнівний, так і зміцнюючий вплив на людину. Незважаючи на те, що стрес може спричиняти серйозні психологічні проблеми, він також може виступати предиктором розвитку резильєнтності – здатності успішно адаптуватися до життєвих випробувань. Війна, як екстремальна стресова ситуація, вимагає від людини не лише виживання, але й особистісного зростання через подолання труднощів. Тому стрес, незважаючи на його негативні аспекти, може стимулювати розвиток стійкості і формувати психологічну силу, яка є життєво важливою в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Бамбурак Н. М. Методи профілактики виникнення професійних ризиків та деформацій у професійній діяльності працівників медичної та соціальної сфери. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: Психологічні науки. 2018. № 2. С. 5–15.
2. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посібник. Київ: Ніка-Центр, 2009. 576 с.
3. Selye H. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill, 1956, P.544.

Колот С. О., Христич А. Л., Феденко М. М.

(Одеса, Україна – Женева, Швейцарія)

ПІДХОДИ ДО КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

У тезах розглянуто різні теоретичні підходи до усвідомлення природи, причин виникнення та особливостей запобігання прокрастинації.

Kolot S., Khristich A., Fedenko M.

(Odesa, Ukraine – Geneva, Switzerland)

APPROACHES TO THE CONCEPTUALIZATION OF PROCRASTINATION

The theses consider various theoretical approaches to understanding the nature, causes and features of procrastination prevention.

Прокрастинацію називають мистецтвом встигати за вчорашнім днем. Людина є прокрастинатором, коли зволікає з початком або завершенням запланованої дії. Незалежно від того, чи відкладає людина робочий проєкт, або уникає виконання домашнього завдання, або нехтує домашніми справами, прокрастинація може суттєво вплинути на роботу, оцінки та життя

в цілому. Прокрастинацію часто описують як нездатність до саморегуляції, коли люди ірраціонально відкладають завдання, навіть якщо знають, що це може мати негативні наслідки. Характеризуючи її як дуже потенційно шкідливе та широкомасштабне явище, багато дослідників звертає увагу на необхідність поширення досліджень прокрастинації з метою з'ясування її природи, причин виникнення та підходів до запобігання.

Найбільш типові визначення акцентують особливості негативного впливу прокрастинації на людину: очікування, що від затримки буде гірше; погіршення підсумкового результату та емоційного стану; невротичний шаблон поведінки і стійкий розлад, що викликає почуття провини; стратегія захисту індивіда від низької самооцінки; емоційний розлад, коріння якого лежить в ірраціональному мисленні; неефективна копінг-стратегія у ситуації, що наповнена конфліктами, відзначена песимістичними установками щодо успіху [2; 5]. Можна бачити, що прокрастинація – це більше, ніж просто ухилення від завдань, це складна взаємодія емоцій і внутрішнього конфлікту, який відбувається в багатьох із нас. Вона не є ознакою ліні, часто виникає внаслідок глибших емоційних реакцій, таких, як страх невдачі, тривога або сильний стрес. Багатогранність, складність усвідомлення суті та особливостей подолання феномену прокрастинації обумовили його вивчення на основі різних теоретичних підходів [4; 5].

Психодинамічний підхід трактує прокрастинацію як захисний механізм психологічного захисту. Індивід буде прагнути, за допомогою прокрастинації, уникнути суб'єктивно травмуючої або символічної ситуації.

Прихильники теорії лінощів кивають на схожість психологічних механізмів, що лежать в основі лінощів та прокрастинації. Але, вони обходять питання про емоційну складову прокрастинації, яка визначає її ключову відмінність від лінощів: лінощі пов'язані з позитивними переживаннями (задоволення), прокрастинація часто пов'язується і з негативними переживаннями самозвинувачення, депресії та тривоги.

Поведінковий підхід описує поведінку людини, як «стимул – реакцію». При виборі між негайною, але маленькою винагородою, та великою винагородою через деякий проміжок часу, прокрастинатори роблять вибір на користь негайного позитивного підкріплення, що заважає досягненню довгострокових цілей. Прискорення науково-технічного прогресу та повсюдне використання електронних пристроїв є сприятливим підґрунтям для зміцнення звички до отримання миттєвого задоволення та відкладання досягнення цілей у довгостроковій перспективі.

Ірраціональні установки – це жорсткі когнітивно-емоційні зв'язки, що не відповідають об'єктивній реальності, провокують дезадаптацію особи та затримку виконання [1; 3; 4]. Прокрастинатор такою затримкою виконання діяльності пояснює допущені помилки нестачею часу і зберігає самооцінку за допомогою відкладання виконання роботи та її оцінювання.

Мотиваційний підхід розглядає мотивацію та прокрастинацію як поняття, що протиставлені один одному. Мотив спонукає людину до дії, його відсутність породжує прокрастинацію, і навпаки, ефективна мотивація

виступає як спосіб боротьби з прокрастинацією [5]. Ідея полягає в тому, що людина вибирає види діяльності, які задовольняють певну потребу. Сучасні мотиваційні теорії, обговорюючи соціальні, когнітивні і емоційні компоненти прокрастинації, також ставлять мотиваційну складову прокрастинації на перше місце, хоча переконливих підтверджень цьому немає.

Теорія часової мотивації – ТМТ (Temporal Motivation Theory). Модель передбачає, що мотивація пов'язана з цінністю, присвоєної даної діяльності, очікуванням того, що людина зможе виконати цю діяльність, миттєвістю винагороди і здатністю відкласти винагороду.

Теорія регулювання емоцій стверджує, що прокрастинація виникає, коли люди віддають перевагу своєму короткостроковому настрою над досягненням довгострокових цілей і благополуччя, насамперед, шляхом відкладення неприємних завдань, щоб відкласти пов'язані з цим негативні емоції. Ключовою причиною, чому емоції можуть спричинити прокрастинацію, є часова розбіжність, яка означає, що люди віддають перевагу потребам і бажанням свого теперішнього «Я» над потребами та бажаннями свого майбутнього [3; 4].

В дослідницькій сфері мотиваційна теорія ТМТ і теорія регулювання емоцій домінують як два суттєвих підходи до прокрастинації. Кожна з них має свої переконливі результати та критичні зауваження. В цьому сенсі хочеться навести висловлювання Пічила: «Для мене емоційне регулювання – це реальна історія, пов'язана з прокрастинацією, тому що в тій мірі, якою я можу справлятися зі своїми емоціями, я можу залишатися на завданні. Коли ви кажете «ухильність від виконання завдань», це ще одне слово, що означає відсутність задоволення. Це чуттєві стани – це не ті стани, від яких завдання має велику корисність» [4, с. 12]. Існування багатьох теоретичних підходів до концептуалізації прокрастинації сприяє розкриттю її сутності, але, водночас, й поширює царину невідомого, яке криється в її широкому розповсюдженні, багатозначній структурі, причинах, проявах і наслідках, а тому – і в підходах до зменшення впливу на життєдіяльність людини.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Ellis A., Knaus W. J. *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books. 2009. 180 p. URL: [OVERCOMING-PROCRASTINATION-A-NEW-LOOK-William-J.-Knaus-Ed.D-.pdf](#)
2. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press. 2005. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
3. Lieberman Ch. *Why You Procrastinate (It Has Nothing to Do With Self-Control)*. If procrastination isn't about laziness, then what is it about? URL: [Why You Procrastinate \(It Has Nothing to Do With Self-Control\)](#). – The New York Times (nytimes.com)
4. Sirois F., Pychyl T. *Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self*. *Social and Personality Psychology Compass*, 2013. 7 (2). P. 115–127. URL: <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>

5. Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychol Bull.* 133: P. 65–94. DOI:10.1037/0033-2909.133.1.65

Степаненко О. В., Хозраткулова І. А. (Одеса, Україна)

РОЗЛАДИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ЖІНОК

У тезах обґрунтовано необхідність дослідження психологічних особливостей дорослих жінок з розладами харчової поведінки та розробка психокорекційної програми, спрямованої на формування здорового стилю харчування і зменшення впливу психологічних факторів, які призводять до таких розладів.

Stepanenko O., Khozratkulova I. (Odesa, Ukraine)

EATING DISORDERS IN WOMEN

The thesis substantiates the need for research into the psychological characteristics of women with eating disorders and the development of a psychocorrective program aimed at forming a healthy eating style and reducing the influence of psychological factors that lead to such disorders.

Розлади харчової поведінки є важливою проблемою сучасного суспільства, оскільки їх вплив на здоров'я та якість життя є досить значним. Загалом, за даними світової статистики поширеність розладів харчової поведінки зросла із 3,5% до 7,8% із 2000 до 2018 років [3]. Збільшення кількості людей, що страждають від цієї проблеми та високий рівень смертності серед пацієнтів з такими розладами підкреслюють необхідність досліджень та розробки ефективних психокорекційних програм.

Розлади харчової поведінки представляють собою групу психогенно зумовлених синдромів, при яких особа споживає їжу не з метою задоволення фізіологічних потреб, а для подолання емоційного дисбалансу і покращення настрою. До цієї категорії відносяться нервова анорексія, булімія, психогенне переїдання та інші розлади.

Основні види розладів включають емоціогенну, екстернальну та обмежувальну харчову поведінку.

Розлади харчової поведінки можуть бути спричинені трьома основними чинниками:

– фізіологічні: порушення обміну речовин, гормональні дисбаланси та зниження рівня серотоніну, що впливає на відчуття насичення;

– соціальні: соціальний тиск, що пропагує ідеал худорлявості та стрункості, впливає на самооцінку, викликаючи тривогу щодо ваги, особливо серед молоді;

– психологічні: стилі виховання в родині з емоційною відстороненістю або перфекціонізмом можуть сприяти формуванню відчуття невпевненості та неадекватності у дитини [2].

Стратегії консультування при розладах харчової поведінки – це емпірично обґрунтовані методи або плани дій, які спрямовані на досягнення поведінкових змін відповідно до конкретних цілей клієнта. Доведено, що до ефективних методів психологічної допомоги при розладах харчової поведінки належать: мотиваційне опитування, самоспостереження, використання заміників їжі та/або розроблені плани харчування, стратегії заохочення, вирішення проблем, соціальна підтримка, встановлення цілей, когнітивна реструктуризація, управління стресом та контроль стимулів [1].

У результаті емпіричного дослідження підтверджено, що розлади харчової поведінки мають зв'язок з різними психологічними характеристиками жінок. Емоціогенна харчова поведінка корелює з низьким рівнем самоконтролю, емоційною нестабільністю, а також переживанням стресу і самотності. Екстернальна харчова поведінка виявилася пов'язана з екстраверсією, низькою самоповагою та негативною оцінкою з боку оточуючих. Обмежувальна харчова поведінка, в свою чергу, асоціюється з низьким самоконтролем, емоційною нестабільністю, негативним самостваленням та переживанням стресу.

Наочно доведено, що жінки з розладами харчової поведінки часто мають низьку самооцінку, негативне самосприйняття, підвищену самокритичність, а також високий рівень стресу та відчуття самотності.

На основі отриманих даних щодо психологічних характеристик жінок з порушеннями харчової поведінки була розроблена психокорекційна програма під назвою «Створи своє нове Я». Її метою є формування нового стилю харчової поведінки та зменшення впливу чинників, які сприяють розвитку таких порушень. Програма включає комплексний підхід, що поєднує психокорекційні методи та тренінгові вправи, спрямовані на розвиток самоконтролю та зміну ставлення до харчування. Програма була випробувана на 12 жінках, віком від 33 до 45 років. Після проходження програми спостерігалось зниження рівня емоціогенних та екстернальних розладів харчової поведінки, покращення самоконтролю, інтегрального самоствалення та зниження рівня стресу.

Отже, психокорекційна програма «Створи своє нове Я» є ефективною для корекції розладів харчової поведінки у жінок і може бути використана як основа для розробки тренінгів та програм, спрямованих на розвиток емоційного самоконтролю та здорового ставлення до себе.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Абсаямова Л. М. Харчова поведінка жінок: розлади та психокорекція. Монографія. Харків: Видавництво «Стильна типографія», 2019. 393 с.
2. Смоляр В. І. Генетичні та середовищні аспекти харчової поведінки. *Проблеми харчування*. 2010. № 3-4. С. 16–25. URL: <http://www.medved.kiev.ua>.
3. Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., Tavolacci, M. P. Prevalence of eating disorders over the 2000-2018 period: a systematic literature review. *The American journal of clinical nutrition*, 2019. № 109(5). P. 1402–1413. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>

Шинкаренко Л. В., Шинкаренко В. М. (Одеса, Україна)
ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНФЛЯЦІЇ НА РІВЕНЬ ЗАРОБІТНОЇ ПЛАТИ МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧНИМИ МЕТОДАМИ

У тезах наведено результати дослідження макроекономічних показників, що найбільш впливають на рівень життя населення, а саме індексу споживчих цін та середньої заробітної плати. Проведено аналіз впливу інфляції на рівень заробітної плати в Україні. Для реалізації мети дослідження було вирішено наступні завдання: пояснення питань щодо взаємозв'язку інфляції та рівня заробітної плати; аналіз цих показників на основі емпіричних даних; перевірка близькості між двома факторами; внесення пропозицій щодо подальших досліджень у напрямку взаємного впливу інфляції та заробітної плати.

Shynkarenko L., Shinkarenko V. (Odesa, Ukraine)
INVESTIGATION OF THE EFFECT OF INFLATION ON THE LEVEL OF WAGE USING MATHEMATICAL AND STATISTICAL METHODS

Theses give the results of the study of macroeconomic indicators that have the greatest impact on the standard of living of the population, namely the consumer price index and the average wage. An analysis of the impact of inflation on the level of wages in Ukraine was carried out. In order to realize the purpose of the research, the following tasks were solved: explanation of issues regarding the relationship between inflation and the level of wages; analysis of these indicators based on empirical data; checking the closeness between two factors; making proposals for further research in the direction of the mutual influence of inflation and wages.

Наслідки повномасштабної російської агресії завдають значних втрат економіці України та створюють суттєвий інфляційний тиск. Прискорення інфляції у 2022-2023 роках насамперед пов'язане із негативними результатами повномасштабної війни. Серед них: значні міграційні зрушення, руйнування підприємств та інфраструктури, порушення виробничих та логістичних процесів, зростання витрат бізнесу, тимчасовий ажіотажний попит на окремі товари та послуги. Впливають і непрямі наслідки повномасштабної війни, зокрема курсові ефекти та погіршення упродовж майже трьох років очікувань населення та бізнесу. Слід відмітити, що частково інфляцію стримувала політика зміцнення готівкового курсу гривні та стабілізації інфляційних очікувань, що проводилась Урядом та Національним банком України.

Метою дослідження є аналіз впливу інфляції на рівень заробітної плати в Україні. Завданнями дослідження є: пояснення питань щодо взаємозв'язку інфляції та рівня заробітної плати; аналіз цих показників на основі емпіричних даних; перевірка близькості між двома факторами; внесення пропозицій щодо подальших спостережень у цьому напрямку.

Інфляція означає зростання цін, що можна розглядати як зниження з часом купівельної спроможності населення. Швидкість зниження купівельної спроможності може бути відображена в зростанні ціни на кошик вибраних товарів і послуг за певний період часу. Зростання цін, яке найчастіше виражається у відсотках, означає, що на грошову одиницю фактично купується менше, ніж у попередній період. Рівень інфляції досліджується на підґрунті аналізу індексу споживчих цін (ІСЦ). Індекс споживчих цін демонструє загальний рівень інфляції в економіці і є індикатором рівня життя населення та соціально-економічного розвитку.

Моделюванням інфляційних процесів та їх впливом на рівень життя населення займалися такі вітчизняні вчені: Є. Алімпієв, В. Геєць, Т. Гітис, С. Герасименко, А. Головач, А. Гриценко, А. Єріна, І. Іванов, Н. Ковтун, Н. Костіна, Р. Кулінич, Г. Купалова, Р. Моторин та інші, а також зарубіжні: І. Белявський, Е. Герде, І. Єлісеєва, Н. Рязузов та інші. В. Васютою та Б. Курило на основі статистичних даних досліджено динаміку та співвідношення рівня номінальної та реальної заробітної плати в Україні. Доведено, що у кризові періоди спостерігаються значні розриви між номінальною та реальною заробітними платами. Ситуація, коли кількісне зростання оплати праці не відповідає її якісному спрямуванню, призводить до незадоволення працівників. Однією з важливих соціальних проблем в Україні є значний розрив між високими витратами на життя та низькою оплатою праці. Аналіз проведених досліджень показав, що в сучасних умовах в Україні заробітна плата не виконує відтворювальну, стимулюючу та регулюючу функції [1]. Авторами тез теж неодноразово розглядалась проблема дослідження впливу основних макроекономічних показників на рівень життя населення, зокрема у роботі [2]. Проте, ґрунтовні дослідження впливу інфляції на рівень заробітної плати в Україні раніше не проводились.

Інфляційні процеси досліджуються на основі наступних макроекономічних показників: річного індексу споживчих цін в Україні (ІСЦ), щорічного обсягу валового внутрішнього продукту (ВВП), обчисленого у доларах США, курсу гривні по відношенню до долара США (КГ) та рівня середньої заробітної плати (ЗП), перерахованої у доларах США за період з 2002 по 2023 роки. Масив даних складено на основі звітів Державної служби статистики України [3] та Національного банку України. Оскільки ІСЦ фактично показує темпи зростання, то знайдено ланцюгові темпи зростання кожного із досліджуваних показників.

Проведений регресійний аналіз доводить, що рівень інфляції в Україні безпосередньо не впливає на середнє значення заробітної плати, що доводить порушення її відтворювальної, стимулюючої та регулюючої функцій та призводить до виникнення негативних суспільних та економіко-соціальних проблем. Особливо у кризовий період порушення макроекономічних законів взаємозв'язку між оплатою праці та споживчими цінами може привести до значного погіршення рівня життя населення та соціальних потрясінь.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Васюта В., Курило Б. Проблеми реалізації основних функцій заробітної плати в Україні. *Галицький економічний вісник*. Т.: ТНТУ, 2024. Т. 87. № 2. С. 199–206.
 2. Shinkarenko V., Hostryk A., Shynkarenko L., Dolinskyi L. A Forecasting the consumer price index using time series model. *SHS Web of Conferences* 107, 10002 (2021). URL: <https://doi.org/10.1051/shsconf/202110710002>
 3. Офіційний Сайт Служби Статистики України. URL: <http://www.ukrstat.gov.ua>
-

Пташинська Н. Ю. (Одеса, Україна)

**ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ЧЛЕНІВ ЛОКОМОТИВНИХ БРИГАД –
УЧАСНИКІВ ТРАНСПОРТНИХ ПОДІЙ НА ЗАЛІЗНИЦІ**

У тезах наведено актуальність проблем, з якими в процесі роботи стикаються члени локомотивних бригад. В роботі обґрунтовано необхідність практичного впровадження заходів для покращення психологічного стану членів локомотивних бригад, які були учасниками або ліквідаторами транспортних подій.

Ptashynska N. (Odesa, Ukraine)

**PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF MEMBERS OF LOCOMOTIVE
CREWS – PARTICIPANTS IN RAILWAY TRANSPORT EVENTS**

The theses show the relevance of problems faced by members of locomotive crews in the course of their work. The work substantiates the need for practical implementation of measures to improve the psychological state of locomotive crew members who were participants or liquidators of transport incidents.

Залізничний транспорт завжди був пов'язаний із високим рівнем небезпеки. Робота членів локомотивних бригад (ЧЛБ) насичена впливом шкідливих виробничих факторів (шум, вібрація тощо), з одного боку, і постійною емоційно-нервовою напругою, з іншого.

Високий рівень емоційної напруги ЧЛБ пов'язаний з режимом праці, рівнем особистої відповідальності за забезпечення безпеки пасажирів та проявом рішучості до швидких дій в стресових аварійних ситуаціях.

У зв'язку з великою масою і високою швидкістю руху, що спричиняє подовжений гальмівний шлях рухомого складу, надзвичайно важко зупинити поїзд, навіть, якщо машиніст або помічник своєчасно побачили людину на рейках. Найчастіше всього дорожньо-транспортні події (ДТП) на залізницях, які призвели до трагічних наслідків (смерті або каліцтва людини), стаються через халатне відношення та недотримання вимог безпеки, а також стан алкогольного сп'яніння перехожих.

Можна констатувати факт того, що часта неможливість відвернути трагічну подію, що може статися в результаті ДТП, призводить до тяжких психологічних наслідків. А саме: підвищується рівень тривожності, з'являються приступи панічних атак, погіршується сон, трапляються флешбеки, втрачається цікавість до повсякденної діяльності. Якщо своєчасно не надати психологічну допомогу учаснику ДТП патологічній реакції можуть посилитися і перейти в посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Для підтвердження гострої необхідності у впровадженні додаткових заходів, направлених на покращення психологічного стану ЧЛБ, які були учасниками або ліквідаторами транспортних подій, було проаналізовано роботу психолога на одному із лінійних підприємств залізничного транспорту України. Зазначено напрямками роботи та формами надання психологічної допомоги членам локомотивних бригад, а саме: професійно-психологічний відбір кандидатів на навчання або призначення на посади машиніста чи помічника машиніста у відповідності до чинних нормативно-правових документів; динамічне психофізіологічне та психологічне обстеження діючих працівників локомотивних бригад у відповідності до чинних нормативно-правових документів; формування списків (карт) психологічної сумісності/несумісності працівників локомотивних бригад; психокорекція професійно-важливих якостей працівників локомотивних бригад; психологічний аналіз транспортних подій з подальшою розробкою та впровадженням профілактичних заходів; психодіагностика (на запит керівництва та за ініціативою працівника); психопрофілактична робота з працівниками локомотивних бригад, які входять до групи підвищеної психологічної уваги; психологічне (індивідуальне) консультування працівників депо та їх родин; надання екстреної психологічної допомоги з подальшою реабілітацією як працівникам депо, так і членам їх сімей; просвітницька діяльність (проведення лекцій, розробка буклетів).

Як бачимо, серед видів психологічної роботи відсутня допомога з подолання травматичного досвіду ЧЛБ, які стали учасниками транспортних подій. А сам організаційний психолог часто не має навичок травмафокусованої терапії або надання кризової чи екстреної психологічної допомоги. Крім того, слід відзначити, що психологічна допомога ЧЛБ ускладнюється їх недовірою до психологів. Вони не готові бути щирими, ставляться вороже до психодіагностичного обстеження, приховують травматичні переживання.

Аналізуючи все вищезазначене, варто зробити висновок в нагальній потребі поглибленої роботи на встановлення доброзичливих відносин, які будуть мати в подальшому позитивний вплив на результативність психологічної допомоги ЧЛБ – учасникам ДТП.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

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

Балухтіна О. М., Венгер Р. О. (Запоріжжя, Україна)
**ІНДЕКС ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ
СФЕРИ УКРАЇНИ**

У тезах розглянуто поняття індексу цифрової трансформації, його компоненти, критерії, та проблеми впровадження в соціальній сфері України. Визначено показники індексу для різних областей України.

Balukhtina O., Venher R. (Zaporizhia, Ukraine)
**DIGITAL TRANSFORMATION INDEX OF THE SOCIAL
SECTOR OF UKRAINE**

The theses substantiate the concept of the digital transformation index, its components, criteria, and development challenges within Ukraine's social sector. Indicators of the index are identified for various regions of Ukraine.

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується швидкими темпами впровадження цифрових технологій у всі сфери життєдіяльності, що також стосується й соціальної сфери. Україна активно розвиває цифровізацію у соціальній галузі з метою підвищення ефективності соціальних послуг, забезпечення доступності соціального захисту для населення та подолання різних соціальних викликів. Одним з основних інструментів оцінки успішності цифрових змін є Індекс цифрової трансформації, який дозволяє вимірювати рівень цифрового розвитку та вплив інформаційно-комунікаційних технологій на якість надання соціальних послуг.

Індекс цифрової трансформації в соціальній сфері являє собою комплексний показник, що охоплює різноманітні критерії, зокрема наявність і доступність електронних послуг, рівень автоматизації соціальних процесів, ступінь використання цифрових платформ для взаємодії з громадянами. Розвиток цього показника дозволяє відстежувати прогрес України у напрямку інтеграції цифрових технологій.

Впровадження цифрових рішень сприяє ефективнішій роботі державних і недержавних організацій, знижує адміністративні витрати, мінімізує корупційні ризики та покращує точність обліку надання соціальної допомоги. Крім того, цифрові платформи, такі як електронні черги, сервіси самостійного обслуговування та автоматизовані бази даних, дозволяють швидко реагувати на потреби населення.

Основні компоненти Індексу цифрової трансформації: інфраструктура, інтеграція та автоматизація, рівень доступу до цифрових послуг, підготовка кадрів, освіта населення, захист даних.

Українські вчені І. Л. Петрова, О. Г. Балика та Г. М. Качан у своїх дослідженнях показують, що цифровізація змінює всі аспекти людського життя: зайнятість, побут і дозвілля [2]. Важливу роль у створенні умов для подальшого розвитку цифрової економіки та цифрової зайнятості повинна відігравати держава. Її головним завданням є розвиток цифрової інфраструктури, розширення доступу до інформаційних технологій для всіх

груп населення, а також забезпечення соціального захисту працівників цієї галузі.

Проведення цифрової трансформації в соціальній сфері України зустрічається з рядом перешкод, що уповільнюють процес адаптації. Основними проблемами є нестача технічних ресурсів, недостатній рівень підготовки кадрів, низька цифрова грамотність населення, а також складність забезпечення конфіденційності та захисту персональних даних. Останнє питання є особливо актуальним, адже у соціальній сфері зберігається та обробляється велика кількість чутливої інформації, і навіть незначний витік даних може мати негативні наслідки для громадян.

Переглянемо міжнародний досвід цифровізації. Багато країн активно впроваджують цифрові технології у соціальну сферу, і Україна може перейняти їхній досвід. Наприклад, у країнах Європейського Союзу використовуються платформи електронної соціальної допомоги, що дозволяють громадянам самостійно подавати заявки на отримання допомоги, а також отримувати консультації у режимі онлайн. Такі сервіси дозволяють зменшити навантаження на офіси соціальних служб і знижують рівень черг, що особливо важливо у періоди кризових ситуацій.

Команда регіональної цифровізації Міністерства цифрової трансформації України дослідила індекс цифрової трансформації кожної області нашої держави. Результати дослідження показали, що середній показник по країні становить 0,651 бала з 1 можливого. Лідером є Дніпропетровська область зі значенням 0,916. Одні з найгірших показників маємо в областях, де ведуться бойові дії, наприклад Луганська область має 0,404 бали а Запорізька – 0,370 [1]. Також дослідження показує, що розвиток інтернету в регіоні сильно впливає на значення індексу.

Індекс цифрової трансформації у соціальній сфері є індикатором прогресу цифровізації в Україні, який дозволяє відстежувати результати державних програм і ініціатив. Успішне впровадження цифрових технологій забезпечить доступність соціальних послуг для широких верств населення, а також сприятиме покращенню якості обслуговування, мінімізації витрат і підвищенню прозорості у соціальній сфері. Попри численні виклики, розвиток Індексу цифрової трансформації сприятиме посиленню соціальної підтримки громадян, підвищенню рівня довіри до державних інституцій і створенню передумов для стійкого розвитку соціальної системи в Україні.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Мінцифри інформує про результати цифрової трансформації в регіонах України. URL : <https://www.kmu.gov.ua/news/mintsyfyry-informuie-pro-rezultaty-tsyfrovoi-transformatsii-v-rehionakh-ukrainy> (дата звернення: 29.10.2024 р.).

2. Петрова І. Л., Балика О. Г., Качан Г. М. Цифрова економіка та поява цифрової зайнятості. *Соціально-трудова відносина: теорія і практика*. 2020. Т. 10. Вип. 1. С. 10–18.

Радішевська О. С. (Одеса, Україна)

**ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ, ЩО ПІДВИЩУЮТЬ РІВЕНЬ
ТРИВОЖНОСТІ У БІЖЕНЦІВ**

У тезах описано результати дослідження рівня тривожності, проведеного методом фокус-групи серед українських біженців, які проживають у Республіці Молдова. Зазначено чинники, які сприяють підвищенню рівня тривоги у біженців.

Radishevskia O. (Odesa, Ukraine)

**STUDY OF FACTORS THAT INCREASE THE LEVEL
OF ANXIETY AMONG REFUGEES**

The thesis describes the results of a focus group study of anxiety among Ukrainian refugees living in the Republic of Moldova. The factors that contribute to the increase in refugees' anxiety levels are also outlined.

Тривога це природна реакція психіки людини на зовнішні подразники у вигляді різних стресорів. Однак за надмірних проявів вона може мати деструктивний характер. Загалом тривожність як явище можна охарактеризувати як відчуття занепокоєння в очікуванні нещасливих або небезпечних подій. Але також існують й інші думки з приводу визначення цього явища. Так, С. М. Томчук характеризує тривожність як «індивідуальну психологічну особливість, яка проявляється в підвищеній схильності почуватися занепокоєним за будь-яких життєвих ситуацій, у тому числі тих, які взагалі не можуть викликати тривоги» [2, с. 26]. У тезах буде розглянуто стресогени, які можуть впливати на підвищення тривожності у біженців, а також описано дослідження методом фокус-групи, проведене серед українських біженців, які мешкають у Молдові.

Однією з найуразливіших категорій для виникнення та підвищення почуття тривоги є біженці – соціальна група, що складається з людей, які вимушено залишають свою країну через серйозну небезпеку для подальшого проживання на її території. В такому разі може впливати значна кількість стресорів, які можуть як викликати почуття тривожності, так і його підвищення. Насамперед це занепокоєння за своє майбутнє та невизначеність поточної життєвої ситуації. Попри те, що біженці залишають місце об'єктивної небезпеки, вони, як і раніше, перебувають у стресовому стані. У раз війни він може бути викликаний первинною травматизацією з огляду на низку причин: безпосередня загроза життю, обстріли, страх несприятливого кінця війни, страх втратити близьку людину, вимушена зміна життєвих стереотипів, невизначеність майбутнього та багато іншого [1].

Національною Радою Молоді Молдови (CNTM) було проведено фокус-групу, з метою виявлення гострих проблем серед біженців, які викликають підвищення тривоги та зниження якості життя, для написання падалішньої програми гуманітарної та психологічної допомоги. На зустрічі були присутніми 14 біженців з України віком від 18 до 31 року, з них 4 особи

чоловічої статі та 10 жіночої. Також були представники уразливих груп такі як: люди з інвалідністю, багатодітні та матери-одиначки з України.

У результаті опрацювання отриманих даних, було визначено, що переважна більшість респондентів відчують себе в безпеці. Однак при цьому, 11 осіб також зазначили, що їх турбують новини про поточну ситуацію в Україні. Крім цього, шість респондентів зазначили, що досі відчують занепокоєння під час звуків ударів, літаків та інших, які можуть викликати асоціації з війною. На запитання про речі, які найбільше турбують, переважно були дані відповіді про невизначеність результату війни, занепокоєння за рідних і друзів, які залишилися в Україні та важке переживання розлуки з близькими людьми. Крім того, низка біженців позначили також і нагальні внутрішні проблеми такі як: фінансова нестабільність, побоювання щодо призупинення програм гуманітарної допомоги. Двоє респондентів також зазначили, що досі відчують труднощі в соціалізації та комунікації з місцевим населенням, що викликає в них занепокоєння.

Крім того, важливо зазначити, що на рівень стресу, а як наслідок і тривожності, впливає також і несприятливе соціальне оточення. Цьому також було присвячено низку запитань. 9 із 14 респондентів зазначили, що відчують негативне ставлення від деяких представників місцевого населення. Двоє біженців зазначили, що стикалися з безпосередньою побутовою дискримінацією за ознакою походження. Ще три людини зазначили труднощі в пошуку житла, оскільки стикалася із завищенням ціни на оренду кімнати не для громадян Молдови. А в окремих випадках квартири не здавались для біженців зовсім. Крім того, половина респондентів зазначили проблеми з працевлаштуванням, через незнання державної мови та упереджене, стереотипне ставлення до українців.

Підбиваючи підсумки, необхідно зазначити, що за результатами дослідження було отримано результати, які дають змогу зробити такий висновок. В українських біженців у Молдові спостерігається підвищення тривожності та занепокоєння щодо невизначеності свого майбутнього через дискримінацію, брак коштів для проживання і, як наслідок, зниження рівня життя, труднощі з пошуком житла та працевлаштуванням. Звідси можна також дійти висновку, що умови біженства впливають на підвищення рівня тривожності не тільки з огляду на чинники первинної травматизації, а й у тих випадках, коли людина вже покинула місце об'єктивної небезпеки. У цьому разі на перше місце виходять несприятливі умови, що можуть загрожувати біженцям в середовищі актуального місцезнаходження.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Загора О. Тривожність під час війни: шляхи терапії. *Здоров'я України. Неврологія. Психіатрія. Психотерапія*. 2023. № 3 (66). С. 29.
2. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ». 2018. С. 26.

Євдокимова І. А., Бутиліна О. В. (Харків, Україна)
**ВИКЛИКИ ТА РЕСУРСИ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ГРОМАД
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

Тези присвячено аналізу викликів та ресурсів відновлення громад Харківської області у післявоєнний період. За результатами проведеного дослідження зроблено висновок, що громади Харківської області стикаються зі значними викликами, проте вони володіють і цінними ресурсами для відновлення в післявоєнний період. Вигідне географічне розташування, ефективність місцевої влади, соціальні служби та активний соціальний діалог є важливими факторами, що можуть сприяти відновленню та сталому розвитку регіону.

Yevdokymova I., Butylina O. (Kharkiv, Ukraine)
**CHALLENGES AND RESOURCES FOR COMMUNITY
RECOVERY OF THE KHARKIV REGION**

The thesis is devoted to the analysis of challenges and resources for the recovery of communities in the Kharkiv region in the post-war period. Based on the results of the study, it is concluded that the communities of the Kharkiv region face significant challenges, but they also have valuable resources for recovery in the post-war period. The favourable geographical location, the effectiveness of local authorities, social services and active social dialogue are important factors that can contribute to the recovery and sustainable development of the region.

Харківська область, як регіон, який зазнає значного впливу військових дій, стикається з рядом викликів, що впливають на життя громад та можливості їхнього подальшого відновлення. Проведене у лютому-квітні 2024 року співробітниками кафедри соціології управління та соціальної роботи Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна разом з відділенням Національної служби посередництва та примирення в Харківській області та Харківською обласною радою Профспілки працівників соціальної сфери розвідувальне соціологічне дослідження «Ставлення до підвищення ефективності соціального діалогу на рівні територіальних громад» виявило як ключові проблеми, так і потенційні ресурси для відновлення та сталого розвитку громад області. В опитуванні взяли участь 90 працівників органів місцевого самоврядування з п'яти громад області (Роганська, Чугуївська, Малоданилівська, Безлюдівська, Циркунівська).

Важливим результатом дослідження є позитивна оцінка мешканцями своїх громад. Серед респондентів переважають позитивні настрої: 31 респондент бажає, щоб їхні діти залишилися в громаді, 21 - вважає громаду комфортною для проживання, а 20 готові рекомендувати свою громаду знайомим. Це свідчить про високу лояльність до місця проживання навіть за умов війни. Респонденти готові підтримувати розвиток громади, що є важливим ресурсом у процесі відновлення.

Опитування виявило найбільш актуальні проблеми, які заважають розвитку громад: військові дії (84 відповіді), погане дорожнє покриття (24 відповіді), відсутність інвестицій (21 відповідь) та безробіття (20 відповідей). Ці виклики вимагають активної участі органів місцевого самоврядування та підтримки з боку держави для забезпечення базових умов життя та відновлення інфраструктури.

Опитані виділили кілька важливих ресурсів, які можуть сприяти відновленню їх громад: географічне положення (51 відповідь) та доступність до ринків збуту (44 відповіді), а також та приваблива природа (38 відповідей), місцеві підприємства (27 відповідей) та ефективна місцева влада (25 відповідей).

Соціальні служби займають важливе місце в підтримці громад у час війни. Робота соціальних служб отримала високу оцінку респондентів: 45 осіб із 90 надали високі оцінки їх діяльності. Крім того, більше половини респондентів (63 особи) зауважили, що ефективність соціальних служб покращилася в умовах війни. Проте, робота соціальних служб супроводжується багатьма проблемами, серед яких основними, на думку респондентів, є наступні: високе навантаження на працівників (47 респондентів), недосконалість законодавчої бази (34), низька заробітна плата (31), недостатність фінансування (30) та небезпечність умов праці (21). Зазначені проблеми вимагають комплексного підходу до розвитку соціальних служб у післявоєнний період та необхідності підвищення соціального захисту працівників.

Соціальний діалог на рівні громад Харківської області є важливим інструментом для формування стійких місцевих спільнот. 56 респондентів відзначили ефективність соціального діалогу, який позитивно впливає на ситуацію в громаді, а 65 осіб відчувають його вплив на реальний стан справ. Готовність громадян, місцевої влади та громадських організацій до участі в діалозі свідчить про потенціал для консолідації суспільства та подолання кризових ситуацій.

Попри складні умови, результати дослідження демонструють психологічну стійкість мешканців Харківської області. Хоча значна частина респондентів (42 особи) відчуває тривогу, близько третини відзначають оптимізм, спокій та впевненість у майбутньому. Це підтверджує, що громади володіють високим рівнем стійкості.

Дослідження показує, що громади Харківської області стикаються зі значними викликами, проте вони володіють і цінними ресурсами для відновлення в післявоєнний період. Вигідне географічне розташування, ефективність місцевої влади, соціальні служби та активний соціальний діалог є важливими факторами, що можуть сприяти відновленню та сталому розвитку регіону. Важливим залишається розуміння того, що мотивація мешканців жити і працювати в своїй громаді стане рушійною силою для створення сильних та незалежних територіальних спільнот.

Мінаков Д. В. (Одеса, Україна)

**ОЦІНКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАТУСУ МЕДИКІВ-
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ПТСР**

В тезах розкривається психоемоційний стан медиків-військовослужбовців з ПТСР, що перебувають у зоні бойових дій. Результати дослідження свідчать, що високі рівні тривожності та змішана акцентуація характеру значно підвищують вразливість до стресу та ризик розвитку ПТСР серед медиків. Отримані результати підкреслюють необхідність ранньої діагностики та розробки алгоритму психологічної підтримки для запобігання подальшого погіршення психічного стану військових медиків з ПТСР.

Minakov D. (Odesa, Ukraine)

**ASSESSMENT OF THE PSYCHOEMOTIONAL STATUS
OF MILITARY MEDICS WITH PTSD**

The article examines the psychoemotional state of military medics with PTSD who are stationed in combat zones. The study reveals that high levels of anxiety and mixed character accentuation significantly increase vulnerability to stress and the risk of developing PTSD among medics. The findings emphasize the need for early diagnosis and the development of a psychological support algorithm to prevent further deterioration of the mental health of military medics with PTSD.

В умовах триваючої війни в Україні медики-військовослужбовці змушені працювати під постійним стресом, що вимагає значного емоційного та фізичного напруження й суттєво підвищує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). ПТСР становить особливу загрозу для військових медиків, оскільки вони продовжують працювати навіть за умов психічного виснаження, а їхній психоемоційний стан безпосередньо впливає на здатність ефективно виконувати свої професійні обов'язки – рятувати життя.

Однак, як показують дослідження, за психологічною допомогою звертається менше 10% медиків-військовослужбовців з ПТСР [3], хоча реальна потреба в психотерапевтичній підтримці є значно вищою. Це підкреслює необхідність розробки методів для швидкої діагностики психоемоційного стану медиків, щоб своєчасно виявляти тих, кому необхідна термінова психологічна допомога і підтримка, задля запобігання подальшого погіршення їхнього стану.

З огляду на актуальність проблеми, було проведено дослідження, яке спрямоване на оцінку психоемоційного стану медиків-військовослужбовців з діагностованим ПТСР та на визначення ключових характеристик стресостійкості – тривожності та акцентуації характеру.

В рамках дослідження акцентуації характеру проводилося за методикою К. Леонгарда – Г. Шмішека, а рівні особистісної і реактивної тривожності оцінювалися за допомогою шкал Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна.

Згідно з отриманими результатами дослідження, військові медики, що знаходились у зоні бойових дій протягом 6 місяців і довше, демонструють високі рівні реактивної і особистісної тривожності, які перевищують середні показники в 6,8 та 7,4 рази відповідно. Це свідчить про схильність турбуватися з незначних приводів і очікувати негативного розвитку подій, що, у свою чергу, збільшує ризик виникнення ПТСР. Дані результати вказують на необхідність розглядати високі рівні тривожності як фактор, що зумовлює вразливість до психотравм в умовах екстремальних ситуацій.

Крім того, у медиків-військовослужбовців з ПТСР часто зустрічається змішана акцентуація характеру, що проявляється в підвищеній емоційності, вразливості, схильності до імпульсивності і конфліктів, а також в зниженні нервово-психічної стійкості в стресових ситуаціях. Нервово-психічна стійкість у військових медиків з ПТСР у 3,5 рази нижча, аніж у їхніх здорових колег, що робить їх більш вразливими і схильними до ризику психогенних розладів. Можна припустити, що наявність змішаної акцентуації характеру вказує на схильність до розвитку ПТСР під дією екстремальних факторів.

Виявлений зв'язок між ПТСР, акцентуацією характеру та рівнями особистісної та реактивної тривожності вказує на доцільність направлення медиків-військовослужбовців з низькою стресостійкістю, високою тривожністю і змішаною акцентуацією характеру не в зону активних бойових дій, а у тиллові госпіталі, де вплив стресогенних факторів буде нижчим.

Аналіз отриманих результатів свідчить про необхідність подальших досліджень даної проблеми з метою розробки алгоритму надання психологічної допомоги військовим медикам з ПТСР в умовах гарнізонного військового госпіталю.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Ніколаєнко С. О. Особливості психологічної допомоги учасникам військових дій при посттравматичному стресовому розладі. *Світогляд – Філософія – Релігія*. 2014. Вип. 7. С. 51-61.
2. Чорна В. В., Серебреннікова О. А., Коломієць В. В. Посттравматичний стресовий розлад під час повномасштабної війни у військовослужбовців. *Молодий вчений*. 2023. № 12 (124). С. 124–128.
3. Чабан О. С., Хаустова О. О., Омелянович В. Ю. Психічні розлади воєнного часу. Київ: «Видавничий дім Медкнига», 2023. 232 с.

Голота А. В. (Одеса, Україна)

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У тезах описано прояви та стадії професійного вигорання у військовослужбовців під час війни. Узагальнено чинники, що призводять до хронічного стресу та, як наслідок, розвитку синдрому професійного вигорання.

Holota A. (Odesa, Ukraine)

PROFESSIONAL BURNOUT OF MILITARY SERVANTS DURING THE WAR

The article describe the manifestations and stages of professional burnout in military personnel during the war. The factors that lead to chronic stress and, as a result, the development of professional burnout syndrome are summarized.

Надмірне емоційне навантаження, фізичне та моральне виснаження військовослужбовців унаслідок тривалих бойових дій на території України стає все серйознішою проблемою, що потребує якнайшвидшого розв'язання. Професійне вигорання, що виникає в результаті хронічного стресу, занадто високої відповідальності та необхідності виконання завдань у складних умовах, може ставати не лише чинником зниження ефективності діяльності, але й викликати серйозні психічні розлади.

Першу згадку про професійне вигорання можна знайти в статті американського психіатра Г. Фрейденберга, де він описав особливий стан виснаження добровольців, що виникав унаслідок сильного завищених вимог до діяльності і невідповідності їм ресурсів та сил людини [1]. Цей стан виявлявся у здорових молодих працівників під час надання ними професійної допомоги людям, які постійно перебували в емоційно напруженій атмосфері. В результаті такої діяльності вони «вигорали», що супроводжувалося відповідними психологічними та фізіологічними симптомами та змінами в поведінці.

Найбільш поширений підхід до проблеми професійного вигорання запропонований американськими дослідницями К. Маслач та С. Джексон, які вважали вигорання синдромом фізичного та емоційного виснаження, що характеризується трьома компонентами: емоційним виснаженням, деперсоналізацією та редуцією професійних досягнень [2]. Емоційне виснаження визначається як основний компонент професійного вигорання, який характеризується низьким емоційним тлом, байдужістю та апатією, емоційним перенасиченням та стомлюваністю. Деперсоналізація проявляється в деформації відносин з іншими людьми, зростанні цинізму та відчуження від інших людей. Редуція особистих досягнень – тенденція до негативної оцінки себе та своїх досягнень, зниження професійної мотивації, девальвація, обмеження своїх можливостей та відповідальності перед іншими.

Узагальнюючи інформацію з наукових джерел щодо проблеми професійного вигорання, можна визначити його як результат тривалого впливу стресу, що призводить до емоційно-психологічного виснаження та спустошення і може ставати причиною професійних деформацій. В умовах військової служби воно може ставати чинником критичного зниження ефективності діяльності та передчасного звільнення військовослужбовців.

Професійне вигорання військовослужбовців слід розглядати як п'ятиступеневий прогресивний процес. Спочатку співробітник захоплений

роботою, але надалі професійна діяльність починає приносити все менше задоволення, співробітник стає менш енергійним. На другій стадії з'являються втома, апатія, проблеми зі сном та графіком. За відсутності додаткової мотивації та стимулювання працівник втрачає інтерес до своєї роботи. Можливі порушення трудової дисципліни та відмова від виконання професійних обов'язків (усунення). За високої мотивації співробітник може продовжувати «горіти», підживлюючись внутрішніми ресурсами, тобто за рахунок власного здоров'я. На третій стадії посилюються хронічні симптоми: надмірна робота без відпочинку, трудовогоголізм, фізичне виснаження, що сприяє виникненню захворювань, посилюються негативні психологічні симптоми. На четвертій стадії виникає криза, що супроводжується невротичними, соматичними симптомами, наростаючим почуттям нетерпіння. На заключному етапі фізичні чи психологічні проблеми загострюються і переростають в особистісну кризу, через яку військовослужбовець або йде з професії, або соматизується і стає непридатним до професійної діяльності [3]. Без своєчасної компенсації цей процес продовжує прогресувати і за субоптимального сценарію проходить усі п'ять стадій.

Військова служба в особливий період є випробуванням на стійкість психіки для кожного військовослужбовця. Їхнє перебування в районі проведення бойових дій безпосередньо пов'язане з дією високого рівня стресу. З огляду на об'єктивні обставини, до чинників, що викликають стрес у військовослужбовців, можна віднести такі: 1) професійна діяльність у бойових умовах, у непередбачуваній напруженій обстановці; 2) здійснення військової правоохоронної діяльності не на ротаційній, а на постійній основі (протягом 8-ми років); 3) велика зона відповідальності, підпорядкування додаткових підрозділів (військових комендатур), збільшення функцій без відповідного розширення штату, через що на окремого фахівця значно збільшилося службове навантаження; 4) несприятливий характер діяльності, негативна взаємодія в системі «людина–людина», що характеризується пораненнями, обстрілами, постійною небезпекою; 4) складності вияву правопорушень та взаємодії з командуванням військових частин та підрозділів.

Отже, професійне вигорання як стан психічного й фізичного виснаження є серйозною проблемою для військовослужбовців. Тривалий стрес, який призводить до цього стану, в них викликається низкою чинників, що більшою мірою пов'язані з діяльністю в бойових умовах, негативною взаємодією та високою відповідальністю.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Freudenberger H. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*. 1974. № 30. P. 159–165.
2. Maslach C., Jackson S. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*. 1981. Vol. 2. P. 99–113 p.
3. Greenberg J. Organizational Injustice as an Occupational Health Risk. *Academy of Management Annals*. 2010. № 4 (1). P. 205–243.

Мінакова І. Б. (Одеса, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ РИЗИКУ ДЕЗАДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

У тезах розглядаються психологічні фактори ризику дезадаптивної поведінки у підлітків, зокрема тих, хто пережив кризові ситуації, спричинені війною. В дослідженні аналізуються відмінності в реакціях хлопців і дівчат на соціальні кризи, які впливають на їхній емоційний стан, самооцінку та адаптаційні ресурси. Отримані результати підкреслюють важливість розробки програм психологічної допомоги для запобігання дезадаптації підлітків в умовах постійного стресу.

Minakova I. (Odesa, Ukraine)

PSYCHOLOGICAL RISK FACTORS OF MALADAPTIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENTS

The article examines psychological risk factors of maladaptive behavior in adolescents, particularly those who have experienced crisis situations caused by war. The study analyzes differences in boys' and girls' responses to social crises affecting their emotional state, self-esteem, and adaptive resources. The findings highlight the importance of developing psychological support programs to prevent maladaptation in adolescents facing continuous stress.

Кардинальні зміни, які нині відбуваються в Україні та світі, ставлять перед сучасною психологією нові виклики, серед яких важливе місце займає дослідження психологічних факторів ризику дезадаптивної поведінки підлітків, зокрема тих, хто зазнав кризових ситуацій, спричинених війною. Ці обставини загострюють потребу в розумінні того, як складні соціальні умови впливають на психіку молоді, що перебуває в періоді формування особистості та становлення системи життєвих цінностей [2]. Відповідно до вказаних викликів корекційна психологія в Україні активно розширює свої дослідження в даному напрямку, зосереджуючи увагу не лише на самих проявах дезадаптації, але й на її профілактиці. Це надзвичайно важливий аспект, оскільки профілактика дезадаптивної поведінки сприяє адаптації підлітків до умов постійної невизначеності й стресу, що є характерними для кризових ситуацій сучасного суспільства [1].

Соціальна значущість проблеми та недостатня її розробленість у корекційній психології зумовили потребу у проведенні спеціального дослідження, спрямованого на виявлення і вивчення психологічних факторів ризику дезадаптації у підлітковому віці, що є важливим кроком до розробки ефективних методів профілактики.

Проведене дослідження організовано відповідно до принципів комплексного та порівняльного підходів. Вибірki хлопців і дівчат були збалансовані за кількістю учасників, віком і станом здоров'я підлітків, що дало змогу визначити загальні та специфічні для кожної статі співвідношення факторів ризику дезадаптації. Дослідження проводилося у серпні-вересні

2024 року на базі Київського міського кризового центру «Соціотерапія». Загалом у дослідженні взяли участь 212 підлітків (112 дівчат і 100 хлопців) віком 14-17 років.

Отримані результати свідчать про те, що дезадаптаційні прояви у дівчат найчастіше пов'язані із зовнішніми факторами ризику, що стосуються соціальної взаємодії (наприклад, несприятливе соціальне оточення, складні сімейні стосунки тощо). Це проявляється в таких рисах особистості, як емоційна нестабільність, тривожність, сором'язливість, уникання контактів, а також у відчутті незадоволеності життям, що вказує на зниження адаптаційних ресурсів. Дівчата, переживаючи кризу, сильніше зосереджуються на самотності, яка стає домінуючим переживанням. Водночас, досвід подолання кризових ситуацій життєвих цінностей позитивно впливає на особистісний розвиток, зміцнює впевненість у собі, розвиває самодисципліну, сприяє зростанню фізичної та соціальної активності, що стабілізує психологічний стан дівчат.

Ризик дезадаптації у хлопців, навпаки, більшою мірою пов'язаний із впливом внутрішньоособистісних факторів, що стосуються основних цінностей, почуття власної гідності, пошуку та переосмислення сенсу життя тощо. Такі кризи часто призводять до зниження самооцінки, що посилює схильність до недостатньої дисципліни, емоційної нестабільності, відсутності мотивації та мети. Однією з поширених копінг-стратегій у хлопців є надмірний оптимізм або переоцінка ситуації, що не завжди ефективно допомагає долати труднощі. Разом із тим, успішний досвід подолання криз, пов'язаних з уявленнями про майбутнє і очікуваннями оточуючих, може сприяти розвитку дисципліни та відмові від менш ефективних стратегій подолання криз.

Отримані дані підкреслюють необхідність подальших досліджень у заданому напрямку, спрямованих, передусім, на розробку програми психологічної допомоги підліткам, які переживають гострі кризові стани, з метою профілактики дезадаптивної поведінки у останніх.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Абдюкова Н. В. Психологічні особливості соціалізації сучасного підлітка: автореф. дис. канд. психол. наук. К., 2000. 16 с.
2. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посіб. до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна педагогіка» у 2-х частинах. 2-ге вид., перероб і доповн. К., 2016. 193 с.
3. Сердюк Л. З. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць «Теорія та практика психокорекції особистості» Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Київ., 2017. Вип. 15. С. 481–491.

Калашнікова Л. С. (Одеса, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВТРАТИ РОБОТИ

У тезах обґрунтовано необхідність дослідження теми «Психологічні наслідки втрати роботи». Розглянуто аспекти, пов'язані з втратою роботи та її значимістю для людини, а також наслідки безробіття, які впливають на соціальне та психологічне благополуччя особистості.

Kalashnikova L. (Odesa, Ukraine)

PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF JOB LOSS

The thesis substantiates the need to study the topic of «Psychological Consequences of Job Loss». It examines aspects related to job loss and its significance for individuals, as well as the effects of unemployment on the social and psychological well-being of a person.

В сучасному світі безробіття є одним із серйозних соціальних явищ, яке надає глибокий вплив на психологічний стан особистості. На даний момент, втрата роботи не лише позбавляє особу стабільного доходу та можливості ведення побуту на звичному рівні, але й негативно позначається на рівні самооцінки, емоційному стані та соціальних зв'язках. Вивчення психологічних наслідків втрати роботи з послідуєчим безробіттям допомагає краще зрозуміти та сформулювати способи подолання негативного впливу та визначити ефективні підходи для підтримки ментального здоров'я людей, які втратили роботу.

Наразі безробіття визначають як соціально-економічне явище, за результатами якого частина працездатного населення не може отримати робоче місце, поповнюючи резерви робочої сили. Також, виділяють два основні типи безробіття: природне та вимушене. Природне, в свою чергу, поділяють на: добровільне – відмова за незадоволеністю вакансією чи з власних міркувань; фрикційне – знаходження в стані пошуку чи очікування надходження пропозиції; інституціональне – відмова від пошуку задля отримання державної грошової підтримки. Окремо відзначають: відкрите безробіття – людина визнає себе безробітною та звертається до відповідних органів для отримання можливості працевлаштування; приховане безробіття – формально людина визначається працівником підприємства, але будучи відправленою у відпустку за свої кошти, яка не має кінцевої дати, фактично є безробітною.

М. Аргайл зазначав, що втрата роботи, за своєю значимістю, для людини дорівнює життєвому потрясінням близьким до смерті партнера чи близького друга, чи розлучення з ними. В той самий час слід зазначати – кожна людина переживає ситуація втрати роботи зі слідуєчим часом безробіття своєрідно, залежно від індивідуальних особливостей та навчання оточення [1, с. 213]. І дійсно, втрата можливості професійної діяльності в працездатному віці сприймається значною частиною майже як крах життєвого устрою – особа знаходиться під значним тиском негативних

думок, що значною мірою пов'язані з забезпеченням власної життєдіяльності та ведення звичного побуту, також занепокоєння можливістю існування сприятливого майбутнього.

Виділяється певний ряд наслідків втрати роботи з подальшим безробіттям: емоційні – переживання загальної пригніченості, невдоволеності життям, самотності, поява проявів агресивної поведінки, підозрілості, конфліктності та ін.; соціальні – зміна статусу в оточенні чи самотійне виключення себе з нього; медичні – хвороби викликані стресом; Сімейні – конфлікти в сімейному колі.

Фахівці виділяють кілька фаз розвитку специфічних стресових станів. Найчастіше виділяють наступні чотири: невизначенність та шоківий стани; психологічна адаптація до наявної ситуації з подальшим відчуттям суб'єктивного полегшення; Обтяження стану – найчастіше пов'язане з тривалою неможливістю отримати робочу посаду; відчуття безпорадності з подальшим примиренням зі сформованою ситуацією.

Як наслідок, довготривале перебування особи у стані безробітності може призвести до певної стигматизації, яку ми можемо спостерігати в отриманні ярлику «безробітний». І якщо індивід приймає ярлик то має можливість почати стигматизувати себе самотійно, передшкочаючи активному пошуку роботи і сприяючи деформаційним змінам власної особистості.

Стигматизація має великий вплив на усі сфери життя стигматизованого індивіду, створюючи ряд перешкод. Наприклад: завада підвищення соціального статусу та успішності у майбутньому; зміна близького соціального кола у зв'язку зі зміною набутих особистісних рис стигматизованого; засвоєння дезадаптивних копінг-стратегій; утворення схильностей до глибоких внутрішньо особистісних деформацій.

Самостигматизована особистість, зосереджуючись на своїй уявній ролі і відчуваючи себе засудженою та відкинутою суспільством, може закріпитись у цьому стані та потрапити до так званого андеркласу («відчужений клас») – соціальної групи, що складається з вибірки декласованих елементів, які утворюють своєрідне «соціальне дно» [2, с. 28].

Представниками цієї частини соціуму є здебільшого непрацездатні безробітні особи, які в різній мірі відокремлені від суспільства і не беруть участі в його житті та діяльності. Дослідження виявляють, що вони часто схильні звинувачувати у своїх труднощах саме суспільство, державу та зовнішні обставини, водночас, з плином часу, відчуваючи певний комфорт у своєму становищі та навіть знаходячи для себе деякі вторинні вигоди від нього [2, с. 29].

Підсумовуючи, психологічні наслідки втрати роботи з подальшим безробіттям є багатогранними і впливовими на різні аспекти життя особистості – від емоційного стану до соціальної інтеграції, чи навіть стану здоров'я. Дуже важливим є вивчення психологічних наслідків безробіття, адже це дозволяє не лише зрозуміти механізми можливої адаптації до змін, але й розробити ефективні стратегії підтримки ментального здоров'я

безробітних. Тому психологічна робота та підтримка в цій сфері мають бути орієнтовані на реабілітацію особистості, допомогу в подоланні кризових ситуацій та поверненні до активного суспільного життя.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Argyle M. *The Psychology of Happiness*. N.Y.: Routledge, 2001. 276 p.
2. Goffman E. *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. N.J.: Prentice-Hall, 1963. 292 p.

Мінакова М.-В.В. (Одеса, Україна)

**СІМ'Я ЯК ФАКТОР РИЗИКУ У РОЗВИТКУ
ПСИХОСОМАТИЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ**

У тезах розкрито вплив сімейного оточення на формування психосоматичних розладів з акцентом на дисфункціональні сімейні моделі, такі як надмірна опіка, емоційна ізоляція та перенесення нереалізованих очікувань на дітей. Описано основні типи деструктивних сімейних взаємодій, які провокують розвиток психосоматичних захворювань.

Minakova M.-V. (Odesa, Ukraine)

**THE FAMILY AS A RISK FACTOR IN THE DEVELOPMENT
OF PSYCHOSOMATIC DISORDERS**

The article examines the influence of the family environment on the development of psychosomatic disorders, focusing particularly on dysfunctional interaction patterns such as excessive control, emotional neglect, and the projection of unfulfilled expectations onto children. Key types of destructive family relationships that contribute to the formation of psychosomatic disorders are outlined, along with an emphasis on the importance of family factors in the prevention and treatment of these conditions.

Значна кількість етіопатогенетичних чинників, що впливають на виникнення психосоматичних розладів, формуються під впливом сімейного оточення. Психологічні особливості, властиві хворим із психосоматичними розладами, – такі як егоцентризм, залежність від оточуючих, емоційна незрілість, агресивність, надмірний контроль над емоціями та інші – найчастіше формуються під впливом міжособистісних взаємин у батьківській сім'ї. Втім, у сучасній психологічній науці бракує об'єктивних контрольованих досліджень, що підтверджують вплив сімейних факторів на розвиток психосоматичних розладів.

До несприятливих сімейних факторів, що провокують розвиток психосоматичних розладів, можна віднести тривалу емоційну напругу після психотравми, руйнування здорового сімейного спілкування, порушення рольової взаємодії, що призводить до появи таких ролей, як «цап-відбувайло», «рятівник» тощо.

Серед інших факторів, що загострюють психосоматичні розлади, виділяють проблеми соціально-економічного характеру, низький рівень

освіти батьків, їхні можливі психічні відхилення, невдалий чи конфліктний шлюб. У подібних умовах діти часто позбавлені необхідної підтримки, що впливає на їхню емоційну адаптацію і може провокувати психосоматичні захворювання [2].

Психосоматичні розлади часто пов'язані з проблемами у структурі сімейних взаємин. Г. Стерлін ввів до обігу поняття «психосоматогенна сім'я» та виділив три типи сімейних взаємодій, які часто зустрічаються в сім'ях з психосоматичними хворими [3]:

– «зв'язування» – сім'ї з жорсткими моделями поведінки, де дитина пригнічується, що веде до її інфантильності;

– «відмова» – коли дитина не відчуває емоційної підтримки і поступово усувається, що сприяє розвитку аутичних рис;

– «делегування» – батьки переносять на дитину свої нереалізовані мрії, намагаючись контролювати її як частину свого «Я».

Деяким сім'ям притаманні складні емоційні взаємодії, які впливають на здоров'я. У таких сім'ях спостерігаються надмірна турбота про стан членів сім'ї, постійні конфлікти та ригідність, що заважає нормальному вирішенню кризових ситуацій. Невміння долати труднощі призводить до уникнення конфліктів, що надалі стимулює формування хвороби як механізму виходу з кризи.

Особливий вплив на психосоматичний стан дитини має материнське ставлення. Тут факторами ризику виступають як недостатність материнської уваги, так і гіперопіка, що блокує незалежність дитини. Матері дітей із психосоматичними проблемами найчастіше проєктують власні страхи та тривоги на дітей, створюючи стійкий зв'язок між симптомом та сімейними взаєминами.

Несприятливим фактором може бути виховання у неповній сім'ї за умови, коли єдиний з батьків тяжіє до соціальної ізоляції. Соціальна ізоляція перешкоджає формуванню в дітей навичок взаємодії зі світом, гальмує розвиток позитивних відчуттів.

У деяких сім'ях хвороба дитини посідає центральне місце, і дитина починає відчувати відповідальність за сімейний добробут. Хвороба стає засобом контролю сімейної обстановки, знижуючи рівень конфліктів, але при цьому змушуючи дитину миритися з її обмеженнями [1].

У зв'язку з тим, що сім'я відіграє одну з провідних ролей у виникненні психосоматичних розладів у дітей, у терапевтичному аспекті необхідно постійно враховувати весь комплекс можливих видів впливу сім'ї на виникнення та перебіг цих розладів. У терапії психосоматичних розладів, виникнення яких пов'язано з сім'єю, важливо насамперед використовувати наявні сімейні ресурси.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Латишева М. А. Проблема психосоматичного розвитку в дитячому віці: підходи та методи дослідження. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки: Збірник наукових праць*. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. Серія № 12. № 36 (60). С. 357–362.

2. Мозгова Г. П., Ханецька Т. І., Якимчук О. І. Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне: хрестоматія. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 383 с.

3. Stierlin H. Separating parents and adolescents: A perspective on running away, schizophrenia, and waywardness. New York: Times Book Company, 1974. 204 p.

Ватан Ю. П., Проценко М. П. (Одеса, Україна)
ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ ЯК ІНСТРУМЕНТАЛЬНІ
РЕСУРСИ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ

Тези присвячено аналізу самодетермінованої поведінки людини. Визначено й описано особистісні якості, які можуть слугувати інструментальними ресурсами її реалізації.

Vatan Y., Protsenko M. (Odesa, Ukraine)
PERSONALITY TRAITS AS INSTRUMENTAL RESOURCES
OF SELF-DETERMINATION

The article is devoted to the analysis of self-determined human behavior. Personality traits that can serve as instrumental resources for its implementation are defined and described.

Людська поведінка визначається безліччю зовнішніх і внутрішніх чинників. Вона залежить від оточення, досвіду, соціальних норм, біологічних чинників тощо. Водночас людина як суб'єкт здатна самостійно здійснювати вибір форм поведінки, нести відповідальність за неї та й загалом творити власну долю. В основі спроможності особистості обирати свій власний шлях та протистояти факторам, що відволікають від досягнення поставленої мети, лежить ступінь її самодетермінованості.

Самодетермінація являє собою здатність людини самостійно визначати свою поведінку. Її ядром є внутрішня мотивація – прагнення виконувати певну діяльність заради самого процесу, враховуючи власні інтереси й цінності. Особистості з високим рівнем самодетермінації вважаються більш зацікавленими, натхненними, життєздатними й упевненими, що призводить до кращої продуктивності, креативності, наполегливості та загального благополуччя [3].

Самодетермінована поведінка пов'язується із життєтворчістю людини, тобто розробленням, коригуванням та здійсненням життєвого сценарію [1]. Вона відіграє роль у самореалізації особистості, оскільки внутрішня вмотивованість, яка базується на інтересах, цінностях і прагненнях, спонукає до засвоєння нових навичок і пошуку можливостей, що становить основу для особистісного зростання. Самодетермінація в становленні та розвитку особистості створює умови для досягнення нею високих результатів діяльності [2].

Реалізовується самодетермінована поведінка завдяки зовнішнім і внутрішнім ресурсам. Перші залежать від конкретної ситуації та задаються об'єктивними умовами, другі охоплюють сукупність характеристик, що визначають, які саме зовнішні можливості будуть використовуватися. На нашу думку, до внутрішніх ресурсів можуть належати також і особистісні якості людини.

Для перевірки висловленого припущення було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 48 здобувачів вищої освіти Національного університету «Одеська політехніка». Вивчення самодетермінації здійснювалося за допомогою «Шкали самодетермінації особистості» Б. Шелдона, а для діагностування особистісних властивостей був сформований такий комплекс методик: «Локатор великої п'ятірки» Л. Ф. Бурлачука, «Шкала самоефективності» Р. Шварцера та «Локус контролю» Дж. Роттера.

Було встановлено, що загальний показник самодетермінації має додатні кореляційні зв'язки із самоефективністю ($r=0,397$ на рівні значущості $p\leq 0,01$) та інтернальним локусом контролю ($r=0,495$ на рівні значущості $p\leq 0,01$), а також від'ємні – із нейротизмом ($r=-0,366$ на рівні значущості $p\leq 0,05$). Самоефективність являє собою віру людини у власні можливості, свою здатність впливати на виклики навколишнього середовища та почуття компетентності, отже, не дивно, що вона пов'язана зі здатністю самостійно визначати свою поведінку. Інтернальний локус контролю, що вказує на схильність особистості бачити себе причиною подій, які відбуваються, створює підґрунтя для управління власним життям. У поєднанні із самоефективністю він стає базисом, що дає змогу індивіду відчувати себе творцем своєї власної долі, а тому і спроможним до самодетермінованої активності. Від'ємний зв'язок самодетермінації з нейротизмом свідчить про те, що для особистостей, що мають її високий рівень, характерним буде раціональне та спокійне ставлення до життя, низька тривожність, непохитність. Такі особливості уможливають прояви внутрішньо вмотивованої активності, тобто такої, що спонукається власними бажаннями людини, а не зовнішніми чинниками.

Автономія як компонент самодетермінації має від'ємні зв'язки з нейротизмом ($r=-0,394$ на рівні $p\leq 0,01$) і додатні зв'язки з добросовісністю ($r=0,322$ на рівні $p\leq 0,05$), самоефективністю ($r=0,326$ на рівні $p\leq 0,05$) та інтернальним локусом контролю ($r=0,39$ на рівні $p\leq 0,01$). Негативна емоційність як схильність до тривоги, дратівливості та загалом незадоволеності життям може чинити несприятливий вплив на здатність особистості діяти відповідно до своїх бажань і цінностей, чим пояснюється її зворотний зв'язок з автономією. Співвідношення автономії із самоефективністю та інтернальністю пояснюється так само, як і їхні зв'язки із загальним показником самодетермінації. Узгодженість же значень за шкалами автономії та добросовісності ймовірно виникає через те, що змістові характеристики другої – самовладання, наполегливість, організованість, дисципліна – забезпечують людині можливість реалізовувати самостійно прийняті рішення, тобто бути автономною.

Самовираження як компонент самодетермінації корелює додатно з інтернальним локусом контролю ($r=0,52$ на рівні $p\leq 0,01$) та самоефективністю ($r=0,405$ на рівні $p\leq 0,01$). Припускаємо, що інтернальність сприяє самовираженню, оскільки вона дає змогу людині більш упевнено висловлювати свої думки та бути стійкішою до зовнішнього тиску. Самоефективність як відчуття власної компетентності також полегшує відкрите вираження себе.

Отже, внутрішніми інструментальними ресурсами самодетермінації можуть поставати особистісні риси людини. Суттєву роль у її реалізації відіграють такі властивості особистості, як інтернальність, самоефективність і добросовісність. В той же час нейротизм імовірно впливає негативно, тобто знижує її прояви. Встановлений перелік якостей не є вичерпним, тому перспективними є подальші наукові розвідки щодо розширення уявлень про засоби, завдяки яким здійснюється самодетермінована поведінка.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Артюхіна Н. В., Сімовоник А. І. Особливості взаємозв'язку між самодетермінацією, самоставленням та авторським життєвим вибором як показниками життєтворчості особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2020. Vol. VIII (93). Issue 229. P. 66–71.
2. Сердюк Л. З., Шамич О. М. Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Т. VI: Психологія обдарованості. Вип. 13. Київ-Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. С. 164–173.
3. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. № 1. P. 68–78.

Ватан Ю. П., Ткаленко Д. О. (Одеса, Україна)

ОСОБИСТІСНА ГОТОВНІСТЬ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ДО ЗМІН

У тезах розглядається проблема особистісної готовності сучасної молоді до змін. Надаються результати емпіричного дослідження, спрямованого на визначення рівня сформованості її основних компонентів.

Vatan Y., Tkalenko D. (Odesa, Ukraine)

PERSONAL READINESS OF MODERN YOUTH FOR CHANGES

The article examines the problem of personal readiness of modern youth for changes. The results of an empirical study aimed at determining the level of formation of its main components are provided.

Однією з найважливіших здатностей, якими має володіти сучасна людина, є її вміння пристосовуватися до змін, що відбуваються як у соціумі, так і в професійному та особистому житті. Особливого значення ця властивість набуває в умовах, де технологічний прогрес, соціальні

перетворення та економічні виклики стають нормою. Сьогоднішня реальність вимагає від особистості не лише адаптивності, а й активного прагнення до розвитку та вдосконалення. Відтак вона має бути відкритою до нового, швидко опановувати новітні знання і технології.

Особистісна готовність до змін є властивістю, що забезпечує можливість ефективно діяти в неочікуваних, нестандартних, часто стресових ситуаціях. Вона розглядається, з одного боку, як суттєва передумова будь-якої цілеспрямованої діяльності, стан психічних функцій, що забезпечує прийняття нового і створює підґрунтя для формування / прояву соціальної мобільності, ініціативи та наполегливості [2], з іншого – як сукупність індивідуально-особистісних якостей людини, що забезпечують можливість нормального функціонування в умовах різних трансформацій [1]. У ній відбивається певне ставлення до несподіванок та загалом ситуацій невизначеності, що породжує установку особистості реалізовувати поведінку, спрямовану на прийняття змін та адаптацію до них.

Особистісна готовність до змін постає ключовою умовою для реалізації життєвих перспектив. Доведено, що вона відіграє суттєву роль у формуванні життєвої позиції сучасної молоді. Вироблення індивідуальної перспективи відбувається за об'єктивних і суб'єктивних умов (засвоєння певного світогляду, знань, вироблення переконань, соціальних і професійних навичок, розвиток особистісних стосунків тощо), а її збереження в сучасному швидко мінливому світі вимагає від особистості рішучості щодо прийняття змін, які відбуваються, та адаптації до них. Готовність до різного виду перетворень (зокрема в суспільстві) дає змогу людині жити й діяти відповідно до своїх поглядів і цінностей, витримувати напругу, пов'язану зі змінами, та відповідати на виклики сьогодення [2].

Для визначення особливостей готовності сучасної молоді до змін було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 57 здобувачів вищої освіти Національного університету «Одеська політехніка». Використовувалася методика «Особистісна готовність до змін» С. Ролніка, Н. Хезера, Р. Голда і В. Холла, що дає змогу оцінити такі параметри: 1) пристрасність; 2) винахідливість; 3) оптимізм; 4) сміливість; 5) адаптивність; 6) впевненість; 7) толерантність до двозначності. Специфіка інтерпретації даних, отриманих за допомогою цього психодіагностичного інструменту, полягає в тому, що середні показники вважаються оптимальними, а високі (так само, як і низькі) можуть указувати на наявність певних труднощів.

За всіма компонентами особистісної готовності до змін більшість досліджуваних продемонстрували низькі показники, що вказує загалом на їхню невмотивованість до прийняття та впровадження нововведень у своє життя. Так, за шкалою сміливості 98,2% випробуваних мають низькі бали, що свідчить про схильність відмовлятися від нового й незвіданого на користь традиційного та перевіреного. 96,5% виявили низьку толерантність до двозначності, тобто їм притаманно неприйняття відсутності чітких відповідей, втрата самовладання в ситуаціях невизначеності. У 94,7%

респондентів було виявлено низьку адаптивність, відтак їм складно змінювати свої плани та перебудовувати поведінку за потреби, вони наполягають на своєму незалежно від обставин. Значна частка здобувачів мають також низький рівень пристрасності (86%) й оптимізму (84,2%). Отже, для них характерними будуть недостатня енергійність і низький життєвий тонус, а також відсутність віри в успіх, фіксування на проблемах і труднощах, очікування гірших варіантів розвитку подій.

Досить велика кількість досліджуваних отримали низькі бали за шкалою впевненості (73,7%), що вказує на відсутність віри в себе та свої сили. Проте варто зазначити, що у 22,8 % цей показник є оптимальним, тобто вони виявляють позитивну оцінку своїх якостей і здібностей, вірять у те, що зможуть отримати все, що їм потрібно. Так само й за шкалою винахідливості, хоч більшість і мають низькі результати (63,2%), проте певна кількість демонструє також середні (оптимальні) – 29,8%. Першим властивим буде невміння орієнтуватися за непередбачених обставин, другим – здатність знаходити вихід із нестандартних ситуацій, шукати нові джерела для розв'язання проблем.

Варто зазначити також, що за деякими компонентами особистісної готовності до змін були отримані (хоч і незначною часткою) результати, що є вищими за оптимальні. Зокрема, це такі шкали, як пристрасність (5,3%), винахідливість (7%) і впевненість (3,5%). Як згадувалося вище, такі бали можуть вказувати на наявність певних труднощів, як-от: надмірна фіксованість, одержимість, близькість до вигорання; нездатність бачити очевидні рішення та виконання зайвої роботи; зухвалість, несприйнятливність до зворотного зв'язку.

Отже, проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що значна кількість компонентів особистісної готовності сучасної молоді до змін потребує розвитку. Важливим є як встановлення чинників, що сприяють її підвищенню, так і пошук причин, що її знижують та шляхів їх усунення.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Котляр Л. І. Особистісна готовність до змін та прокрастинація державних службовців у процесі управлінської діяльності. *Право та державне управління*. 2020. № 4. С. 222–226.
2. Назаренко Н. А. Особистісна готовність до змін студентів як потенціал для вибору власної життєвої позиції. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 4. С. 63–70.

Порпуліт О. О. (Одеса, Україна)
**«ЗОНИ РИЗИКУ» СУЧАСНОГО СОЦІАЛЬНОГО
ПРОСТОРУ І ЧАСУ: ШЛЯХИ НІВЕЛЮВАННЯ**

У тезах акцентовано «зони ризику», що виникають на шляху реалізації ефективного соціального комунікування, здійснюваного у новому форматі просторової і часової організації сучасності, та окреслено шляхи їх нівелювання.

Porpult O. (Odesa, Ukraine)

**«RISK ZONES» OF MODERN SOCIAL SPACE AND TIME:
WAYS OF LEVELING**

The theses emphasize the «risk zones» that arise on the way to the implementation of effective social communication, carried out in the new format of modern spatial and temporal organization, and outline the ways of their leveling.

Поява нових засобів комунікації, «революція комунікації», ініційована новими технологіями, докорінно змінюють перцепцію часу та простору, програмують і переконцептуалізують масштаби фундаментальних категорій, продукують потребу в існуванні надлишку, множинності життєвих швидкостей і ритмів. Мас-медіа, послуговуючись технологіями, здійснюють вплив на сприйняття людиною часу й простору, що в майбутньому призведе до контролю свідомості й соціальної організації, до монополізації знань, до маніпулювання й керування часом і простором і, в кінцевому підсумку, до появи абсолютно нового типу зброї – «інформаційної бомби» (П. Віріліо) [1].

Соціальний вимір категорій «простір» і «час» фокусує увагу на здатності медіапростору віддзеркалювати/продукувати соціальні уявлення про світ, відбивати/трансформувати актуальні соціальні конструкти і парадигми, виступати системою взаємозв'язків соціальних суб'єктів/соціальних інститутів, що здійснюють пошук, збирання, генерування, поширення, збереження і споживання інформації/комунікації. Властивості соціального виміру медіапростору, такі як гетерогенність, відкритість, соціальний контроль, мозаїчність, фрагментованість, мобільність, часова амбівалентність містять у собі певні загрози й ризики для акторів медіапродукції: збільшення культурної й інформаційної гетерогенності як основи для формування безлічі персоналізованих описів реальності (гетерогенність, відкритість); поява в медіапросторі низки інформаційно-технологічних (несанкціонований вхід у соціальну мережу, фішинг, втрата пароля над особистісною інформацією) і інформаційно-психологічних (дезінформування, приховування, викривлення інформації) загроз, втрата конфіденційності (відкритість); співіснування у медіапросторі різних просторово-часових єдностей, екстеріоризованих медіаподіями, з неоднаковими масштабами, тривалістю, значущістю події для кожного з акторів, зменшення спільного, колективного досвіду, втрата громадського духу, і, як наслідок, поляризація суспільства, розмаїття протилежних поглядів, парасоціальна взаємодія (мозаїчність, фрагментованість); прищеплення «вакцини» свободи соціальної адаптації, вільної інтеграції, самостійності конструювання інформаційно-комунікаційних векторів взаємодій у режимах online/offline ініціюють обмеження у творенні й поширенні власного досвіду актора, додаючи йому рис посередності, стандартності, надіндивідуальності (мобільність, часова амбівалентність).

Нівелювання констатованих вище «зон ризиків» має відбуватися за такими кроками: піднесення «темпоральної грамотності», з одного боку, з іншого, посилення соціального контролю у тандемі з правовою регламентованістю медіапростору.

Формування темпоральної культури медіаспоживання має супроводжуватиметься напрацюванням певних умінь і навичок:

– вміння узгоджувати індивідуальний часовий реєстр і соціальний часовий реєстр через усвідомлення необхідності існування збалансованої домовленості між прагненням актора до індивідуалізації темпоральних параметрів та ймовірними ризиками самотності, соціальної апатії, суспільної індиферентності, що виникатимуть унаслідок нехтування соціальним реєстром часу;

– вміння створювати вектор часу медіапростору, визначати суспільно значуще минуле, теперішнє, майбутнє крізь призму національних пріоритетів, соціальних цінностей, економіко-політичних орієнтирів суспільства, культурних уподобань соціуму;

– вміння контролювати об'єктивно-наявні темпоральні параметри та виміри, що, у свою чергу, ініційовано впровадженням культури медіаспоживання в режимі багатозадачності з акцентом на мінімізації одночасного використання декількох девайсів, активізованих з метою одночасного задоволення інформаційних, розважальних, соціальних, комунікаційних потреб, скорочення часового відрізка одночасного перебування на декількох медіаплатформах на базі одного девайсу;

– вміння чітко встановлювати національні тематично-темпоральні цензори, а саме визначати часовий цензор щодо розподілу інформації згідно з віком потенційних акторів медіапростору, виокремлювати часові параметри безпечного доступу до медіапростору.

Відповідно, часова грамотність забезпечуватиме сприятливі умови «призвичаювання» й «акліматизування» в суспільстві XXI століття, де темпи винайдення й імплантації в соціум технологічних винаходів і цифрових інновацій випереджають їхнє теоретичне осмислення й цілеспрямоване емпіричне тестування.

Посилення соціального контролю у тандемі з правовою регламентованістю медіаконтинууму має відбуватиметься через підвищення рівня консолідації нормативно-правових дій з боку державних інститутів, громадських організацій, мас-медійних корпорацій, акторів медіапростору в напрямку відстоювання й шанування національних пріоритетів і орієнтирів на тлі глобалізаційних процесів, блокування протизаконного, неетичного контенту, формування культури відповідальності суб'єктів медіапростору перед суспільством, протидія внутрішнім і зовнішнім інформаційним викликам, генерування й імплантація інформаційних загроз у медіапростір агресора.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

Віріліо П. Інформаційна бомба. *Незалежний культурологічний часопис «І»*. 2003. № 30: Маніпуляція свідомістю. С. 164–173.

Зірчак Г. П., Гузенко В. А. (Одеса, Україна)

ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

У тезах розглянуто проблеми прокрастинації студентської молоді під час дистанційного навчання. Описано специфічні умови, що сприяють розвитку прокрастинації. Виокремлено деякі причини відкладання справ.

Zirchak H., Huzenko V. (Odesa, Ukraine)

PROBLEMS OF PROCRASTINATION AMONG YOUTH STUDENTS IN CONDITIONS OF DISTANCE EDUCATION

In theses, the problem of procrastination of student youth during distance learning arises. Special conditions that contribute to the development of procrastination are described. Some reasons for the postponement of cases are singled out.

Останніми роками з'явилося багато нових викликів, що дуже негативно впливають на особистість, зокрема карантин та війна, а, як наслідок, онлайн навчання і робота. Затребуваними характеристиками особистості стали мобільність, висока самоорганізація, внутрішня мотивація. Але попри це все частіше ми стикаємося з неорганізованістю, негативними емоціями, синдромом відкладеного життя, завченою безпорадністю і прокрастинацією. Відчуття марності докладених зусиль, наростання невдоволеності та гніву, стрес, зниження самооцінки – ось провісником чи результатом чого може бути хронічна прокрастинація [1, с. 6].

Прокрастинація серед студентської молоді в умовах дистанційного навчання стала важливою проблемою, з огляду на численні виклики, які супроводжують цей формат навчання. Дистанційне навчання створює специфічні умови, що сприяють розвитку прокрастинації, зокрема:

1) відсутність зовнішніх стимулів і контролю: у традиційних умовах навчання студенти мають регулярні контакти з викладачами та одногрупниками, що стимулює їх до виконання завдань. Дистанційне навчання позбавляє їх цього прямого контролю та соціальної взаємодії, що може спричиняти зниження мотивації;

2) гнучкість і саморегуляція: дистанційне навчання передбачає більше самостійної роботи, що може бути складним для студентів, які ще не навчилися ефективно планувати свій час. Без чіткої структури навчального процесу студенти схильні відкладати завдання, що часто призводить до прокрастинації;

3) технічні проблеми та відволікання: умови дистанційного навчання можуть спричиняти додаткові технічні труднощі (нестабільний інтернет, проблеми з платформами для навчання, відсутність електроенергії), що змушує студентів витратити час на їх вирішення замість виконання навчальних завдань. Крім того, студент може відволікатися на інші пристрої, соціальні мережі або домашні справи;

4) недостатність соціальної підтримки: прокрастинація часто зростає, коли студент не відчуває себе частиною спільноти. Відсутність фізичних зустрічей, групових дискусій чи колективних заходів може призвести до відчуття ізоляції та демотивації, що також сприяє відкладанню навчання.

Причинами академічної прокрастинації є: порушення мотиваційно-вольової сфери, а саме недостатність спонукання до виконання зовнішньо заданого завдання за браку внутрішньої мотивації; не досить розвинена вольова регуляція поведінки; нездатність у процесі «боротьби мотивів» обрати те, що «треба», а не те, що «хочеться»; страх перед майбутнім; наявність значної кількості стресогенних ситуацій; перфекціонізм; деформована система ціннісних орієнтацій; порушення комунікативних зв'язків на користь віртуального спілкування [3, с. 34].

Можемо виокремити деякі причини прокрастинації серед студентської молоді в умовах дистанційного навчання:

– відсутність чіткої мети і плану: у дистанційному форматі навчання студенти можуть не мати чіткої структурованої програми, що призводить до непорозумінь щодо важливості чи термінів виконання завдань;

– стрес і тривожність: через самотність, відсутність підтримки і складність організації навчального процесу, студенти можуть відчувати підвищену тривожність, що є одним із основних факторів прокрастинації;

– перевантаження інформацією: велика кількість завдань та матеріалів, доступних в онлайн-форматі, може викликати почуття перевантаження, що також призводить до відкладання виконання завдань.

Високий рівень прокрастинації студентів виступає чинником академічної неуспішності, не даючи змоги особистості ефективно засвоїти знання, вміння та навички, потрібні для продуктивної професійної самореалізації [3, с. 37]. Студенти, які мають внутрішню мотивацію, беруться за завдання або успішно навчаються для власного інтересу та для власного реалізації. Такі студенти справді зацікавлені в навчанні та досягненні високих цілей. Це свідчить про їх загальну стабільну продуктивність.

Задля реалізації всього запланованого треба визначити конкретні, реальні цілі, розробити детальний план їх досягнення, здійснювати самоконтроль за результатами виконання кожного пункту плану. Важливо плани складати на різні проміжки часу: на робочий день, тиждень, місяць, рік тощо, аж до найбільш глобальних життєвих планів на десятиліття [2, с. 177].

Таким чином, дистанційне навчання вимагає від студентів високої самоорганізації та здатності адаптуватися до нових умов, щоб уникнути прокрастинації. Використання простих правил призведе до додаткової мотивації працювати ще продуктивніше і допоможе вивести із кола прокрастинації.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.

2. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2018. Вип. 7 (52). С. 172–180.

3. Камінська О. В. Психологічні особливості прокрастинації здобувачів вищої освіти. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2021. Том 32(71). С. 33–38.

Андрущенко А. О., Семенкова А. М. (Одеса, Україна)
СОЦІАЛЬНІ НАСЛІДКИ ДЕМОГРАФІЧНОГО
СТАРІННЯ НАСЕЛЕННЯ

У тезах обґрунтовано необхідність цілеспрямованої адаптації системи соціального захисту до умов старіння населення, що зумовлює підвищене навантаження на пенсійні, медичні та соціальні служби. Наголошується на важливості розробки нових підходів і програм, які б враховували потреби літніх людей та сприяли забезпеченню гідного рівня їх життя в умовах демографічних змін.

Andrushchenko A., Semenkova A. (Odesa, Ukraine)
SOCIAL CONSEQUENCES OF DEMOGRAPHIC
AGING POPULATION

The thesis substantiates the need for purposeful adaptation of the social protection system to the aging of the population, which causes an increased burden on pension, medical and social services. It is emphasized the importance of developing new approaches and programs that would take into account the needs of the elderly and contribute to ensuring a decent standard of living for them in the conditions of demographic changes.

Старіння населення є однією з найактуальніших демографічних проблем сучасності, яка має серйозний вплив на соціально-економічний розвиток країн усього світу. Зростання частки літніх людей у структурі населення створює нові виклики для суспільства, зокрема у сфері соціального захисту. Згідно з даними ООН, до 2050 року кількість людей віком 60 років і старше подвоїться, досягнувши близько 2,1 мільярда осіб. Ця демографічна зміна потребує адаптації соціальних систем, зокрема системи соціального захисту, до нових умов, щоб забезпечити належний рівень життя для літніх людей, а також зберегти економічну стабільність суспільства.

Старіння населення є результатом двох основних факторів: зниження рівня народжуваності та підвищення тривалості життя. Зниження рівня народжуваності призводить до того, що нові покоління стають меншими за чисельністю, а збільшення тривалості життя – до зростання кількості людей похилого віку.

За даними Держкомстату України, кількість людей віком понад 60 років постійно зростає, і це спричиняє потребу в адаптації соціальних і економічних політик країни [2].

З огляду на швидке зростання кількості людей похилого віку та зменшення чисельності працездатного населення, це все підвищує навантаження на систему соціального захисту. Пенсійні виплати, медичне обслуговування та соціальні послуги для літніх людей стають дедалі більш вагомими бюджетними статтями. У багатьох країнах вже спостерігається дефіцит пенсійних фондів, оскільки кількість працівників, що сплачують податки, зменшується порівняно з кількістю пенсіонерів. Це потребує реорганізації фінансових ресурсів і може призвести до збільшення податкового навантаження на працююче населення [1, с. 92].

Щоб відповісти викликам старіння населення, багато країн розпочали реформи у сфері соціального захисту. Одним із таких рішень є підвищення пенсійного віку, що дозволяє зменшити навантаження на пенсійні фонди. Також запроваджуються приватні пенсійні системи, що дає змогу знизити залежність літніх людей від державного забезпечення. Розвиваються системи догляду за літніми людьми на дому та підтримуються програми, спрямовані на інтеграцію літніх людей у суспільство, що зменшує потребу у спеціалізованих закладах для людей похилого віку.

Важливою частиною адаптації соціальної системи є забезпечення високої якості життя для літніх людей. Це передбачає собою надання місця проживання, навчання, розвитку та підтримки навичок самостійного проживання, організації медичного патронажу, допомога у веденні домашнього господарства, захист їхніх прав та інтересів і залучення їх до життєдіяльності територіальної громади [3, с. 196].

Старіння населення є серйозним демографічним викликом, що суттєво впливає на систему соціального захисту. Збільшення кількості людей похилого віку та зменшення чисельності працездатного населення посилюють навантаження на пенсійні фонди, медичні та соціальні служби. Це вимагає від держави перегляду соціальної політики та реалізації комплексних заходів, таких як реформування пенсійної системи, розвиток медичних послуг для літніх людей, впровадження програм підтримки активного та здорового старіння.

Для забезпечення гідного рівня життя людей похилого віку важливо зосередитися на соціальній інтеграції, доступі до якісних послуг та забезпеченні їх фінансової стабільності. Лише комплексний підхід, який поєднує економічні, соціальні та медичні аспекти, дозволить зберегти стабільність системи соціального захисту та забезпечити належний рівень підтримки літніх людей у суспільстві.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Романуха О.М. Соціально-економічні наслідки старіння населення України. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2016. № 17. С. 91 – 94. URL: http://www.ej.kherson.ua/journal/economic_17/3/25.pdf (дата звернення: 31.10.2024)

2. Державна служба статистики України. URL: <https://www.ukrstat.gov.ua/> (дата звернення: 29.10.2024)

3. Іванова І. Б. Соціальна робота з людьми похилого віку: навч. посіб. Київ: Університет «Україна», 2023. 220 с. URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/ivanova_i_b_socialna_robota_z_ludmi_pohilogo_viku.pdf (дата звернення: 01.11.2024)

Зірчак О. П., Гузенко В. А. (Одеса, Україна)

ОСНОВНІ АСПЕКТИ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

У тезах розглянуто проблеми, з якими зіткнулися здобувачі вищої освіти в умовах війни. Описано основні аспекти резильєнтності. Виокремлено важливі чинники, що сприяють розвитку резильєнтності.

Zirchak O., Huzenko V. (Odesa, Ukraine)

MAIN ASPECTS OF THE RESILIENCE OF HIGHER EDUCATION ACQUIRES IN UKRAINE IN THE CONDITIONS OF WAR

Theses examine the problems faced by students of higher education in wartime conditions. The main aspects of resilience are described. Important factors contributing to the development of resilience are highlighted.

Під час війни резильєнтність як особливість людської психіки набуває великого значення через необхідність подолання стресів. Життя українців обумовлюється стресогенною дією факторів війни. Стрессова ситуація набула хронічного характеру. У широкому розумінні резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах [2].

З початком війни здобувачі вищої освіти зіткнулися з низкою проблем, що обмежують можливості для навчання:

– переривання навчання: війна може призводити до перерв у навчальному процесі, евакуації чи зміни місця проживання, що ускладнює стабільне навчання;

– труднощі з доступом до ресурсів: пошкоджені університетські будівлі, обмежений доступ до бібліотек, техніки та інтернету;

– втрата соціальних зв'язків: війна може призвести до втрати рідних, друзів або важливих соціальних структур, що погіршує психоемоційний стан;

– зниження мотивації: студенти можуть відчувати занепад сил і мотивації, якщо не бачать перспектив в умовах війни чи внаслідок тривожності щодо майбутнього.

Резильєнтність здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану – це здатність студентів, аспірантів та інших учасників освітнього процесу адаптуватися, подолати стрес та труднощі, викликані війною, і підтримувати своє навчання та професійний розвиток навіть в умовах нестабільності та

небезпеки. Ресурсами особистості З.О. Кіреєва називає все, на що суб'єкт може спертися, аби задовольняти основні потреби: виживання, фізичний комфорт, безпеку, залученість, повагу та самореалізацію в соціумі [1].

Основні аспекти резильєнтності здобувачів вищої освіти:

1) психологічна стійкість: здобувачі повинні виявляти здатність справлятися з емоційними труднощами та стресом, який виникає в умовах воєнного стану. Це може включати підтримку психічного здоров'я, ефективне управління тривожністю та переживаннями;

2) адаптивність до нових умов навчання: в умовах війни традиційна форма навчання може бути замінена онлайн-форматами, змішаною формою чи гібридними методами. Важливою є здатність студентів адаптуватися до змін, освоювати нові технології та підтримувати ефективну комунікацію з викладачами й однокурсниками;

3) фізична та емоційна стійкість: війна часто супроводжується не лише фізичними, а й емоційними потрясіннями (тривога, депресія, втрата близьких). Важливою є здатність підтримувати фізичне здоров'я в умовах обмеженого доступу до медичних послуг і стресових факторів.

4) підтримка соціальних мереж: студенти можуть покладатися на підтримку родини, друзів, колег, спеціалістів, які організують різноманітні психо-соціальні ініціативи для підтримки здобувачів вищої освіти;

5) інформаційна стійкість: зважаючи на можливі обмеження доступу до інформації та маніпулювання в умовах війни, здобувачі вищої освіти повинні вміти критично оцінювати джерела інформації, бути готовими до змін у форматах навчання та оцінки;

б) розвиток навичок саморегуляції: здобувачі мають розвивати здатність самостійно управляти своїми емоціями, мотивацією, часом, а також вміння працювати у складних і непередбачуваних умовах.

Важливими чинниками, що сприяють розвитку резильєнтності є:

– підтримка університетів: важливою є роль університетів у створенні адаптивного середовища, організації онлайн-курсів, консультацій психологів та забезпеченні соціальних програм для студентів;

– спільнота: підтримка колег, викладачів і рідних створює відчуття безпеки та стабільності. Студенти можуть створювати мікросередовище для подолання стресу та стійкості;

– особисті ресурси: психологічна стійкість здобувачів вищої освіти залежить від їхніх індивідуальних рис, рівня мотивації та здатності до самовідновлення, що дає можливість ефективно долати труднощі та стрес;

– гнучкість навчальних програм: університети можуть включати в свої програми підтримку і навчання навичок стрес-менеджменту, що дозволяє студентам краще адаптуватися до стресових умов.

Резильєнтність здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану є важливим чинником їхньої здатності долати труднощі і продовжувати навчання. Важливо забезпечити психологічну підтримку, розвивати гнучкі навчальні програми та сприяти формуванню підтримуючих соціальних мереж.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS- COV-2. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2022. Вип. 1. С. 5–10.
2. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. 2018. Вип. 14. С. 26–64.
3. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 670–682.

Кордюмова В. Р. (Одеса, Україна)

**КРИЗОВА СИТУАЦІЯ ЯК ДЖЕРЕЛО РОЗВИТКУ
ОСОБИСТОСТІ**

У тезах обґрунтовано важливість розгляду кризової ситуації як джерела розвитку особистості. Показано, що саме в умовах кризи людина має можливість виявити та активізувати свої внутрішні ресурси, бути здатною до адаптації та самовдосконалення.

Kordiumova V. (Odesa, Ukraine)

**CRISIS SITUATION AS A SOURCE OF PERSONALITY
DEVELOPMENT**

The importance of considering a crisis situation as a source of personal development is substantiated in the thesis. It is shown that it is in the conditions of crisis that a person has the opportunity to identify and activate his/her internal resources, ability to adapt and self-improvement.

Сутнісною причиною кризових періодів у найзагальнішому вигляді є актуальна суперечність між досягнутим рівнем розвитку, що підготував зміну потреб людини, і відсутністю зовнішніх можливостей для задоволення цих потреб.

Водночас явища негативу, що спостерігаються в поведінці та стані людини, спричинені необхідними процесами «згортання і відмирання» старого, сконцентрованими переважно в критичних періодах. Таким чином, процес розвитку в стабільному періоді незмінно готує перехід на новий щабель розвитку, який, однак, не може здійснитися плавно, «лінійно», а здійснюється під час ході кризового періоду з усіма його негативними і позитивними проявами. Узагальнюючи аналіз природи психічного розвитку, Л. С. Виготський підкреслює, що процес розвитку виступає в нормальному онтогенезі як процес саморозвитку, бо криза виступає проявом «нормальності» розвитку.

Критична ситуація може стати переломним моментом у житті людини. Як зазначав К. Г. Юнг: «Свідомість стикається із завданнями, до

яких вона ще не готова. Вона не усвідомлює, що її світ змінився і що необхідно змінитися самій, щоб знову адаптуватися до нової реальності» [1]. Таким чином, будь-яка криза може бути подолана через готовність особистості до подальшого розвитку, стаючи своєрідною відповіддю на виклик можливостей для особистісного зростання.

Криза є не лише «загрозою катастрофи», але й можливістю для змін і переходу на новий рівень особистісного розвитку, джерелом сили, що підкреслює її позитивний аспект. Коли людина правильно вирішує кризу, вона отримує шанс перейти на новий щабель і стати більш зрілою особистістю. Якщо криза розуміється як складний, але природний етап розвитку, вона може сприяти спонтанному зціленню емоційних та психосоматичних проблем, позитивним змінам особистості, а також вирішенню важливих життєвих завдань і руху до вищого рівня свідомості. Цієї думки дотримувалися у своїх працях К. Г. Юнг і Р. Ассаджиолі.

Отже, можна побачити, що в період кризи людина стає відкритою до нових переживань, і це означає, що криза може стати основою для позитивних змін і важливим життєвим досвідом. Біль, що супроводжує кризу, спонукає до пошуку нових рішень, ресурсів та освоєння нових навичок, що в результаті веде до подальшого розвитку. Таким чином, криза має трансформаційний характер, адже вона не тільки вимагає відмови від старих, звичних способів життя, але й стимулює пошук та вдосконалення нових, більш прогресивних підходів. У такій ситуації криза може стати можливістю для людини змінити себе і своє життя, набути нових знань, переосмислити або вперше усвідомити свій життєвий шлях, цілі, цінності та ставлення до себе і до інших. У цей момент може відбутися те, що К.Г. Юнг називав «переживанням архетипу сенсу»: «Людина заплутана і збентежена нескінченністю своїх переживань, а всі звичні категорії мислення стають безсилі. Жодні людські пояснення більше не підходять, оскільки переживання породжені буремними життєвими обставинами, які не піддаються ніяким інтерпретаціям. Це момент катастрофи, занурення в найглибші глибини. Відбувається вимушена відмова від власних зусиль, це природний примус, не добровільна смиренність чи покора, а повна, безапелюсна поразка, супроводжувана страхом і деморалізацією. Коли всі основи руйнуються, виникає можливість переживання архетипу сенсу» [1].

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Юнг К. Г. Архетип і символ / Карл Гюстав Юнг ; [пер. з англ. В. В.Зелінського, А. М. Рудкевич], 1991. – 304 с.

Пономарчук А. Г. (Одеса, Україна)

НЕГАТИВНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ ВОЛОНТЕРІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ ІЗ ПОСТРАЖДАЛИМИ

У тезах проаналізовано негативні психічні стани волонтерів, які надають психологічну підтримку постраждалим від війни. Охарактеризовано ключові фактори ризику їх виникнення.

Ponomarchuk A. (Odesa, Ukraine)
NEGATIVE MENTAL STATES OF VOLUNTEERS
WHO WORK WITH THE VICTIMS

The article analyze the negative mental states of volunteers who provide psychological support to war victims. The key risk factors of its occurrence are characterized.

Актуальність дослідження психічних станів волонтерів зумовлена складними умовами, у яких вони надають допомогу постраждалим від війни. Волонтери, які працюють у зонах бойових дій, зокрема в місті Херсон, стикаються з інтенсивними психічними викликами, що призводить до формування негативних психоемоційних станів, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та емоційного вигорання. Ці стани не лише загрожують фізичному і психічному здоров'ю волонтерів, але й можуть суттєво знизити ефективність їхньої роботи.

Посттравматичні стресові розлади за своєю суттю є реакцією на перенесену надзвичайну ситуацію, яка може викликати стрес у будь-якої людини [1]. Посттравматичний стресовий розлад є серйозним психічним станом, що виникає через сильні травматичні переживання. Одним із головних чинників його виникнення є постійний контакт із травматичними подіями. Волонтери, які регулярно стикаються з травмами, стражданнями та втратами під час своєї роботи, значно частіше можуть отримати посттравматичний стресовий розлад.

Серед факторів, що підвищують ризик розвитку ПТСР у волонтерів, також емоційне зараження і відсутність психологічної та соціальної підтримки. Емоційне зараження полягає в тому, що волонтери можуть несвідомо переймати на себе емоції людей, яким вони допомагають. Постійно спостереження сильних емоційних реакцій на травматичні події може сприяти вторинній травматизації. Відсутність необхідної підтримки, своєю чергою, формує відчуття ізольованості у своїх переживаннях, що підвищує рівень тривоги й посилює вплив травматичних подій на психічний стан.

Важливо зазначити, що ПТСР часто розвивається через тривалий період часу [2]. Спочатку стрес може проявлятися лише незначними симптомами, такими як підвищена тривожність або втома, але якщо його не виявити та не усунути на ранніх стадіях, він може перетворитися на глибокий психологічний розлад. Волонтери, які не отримують належної психологічної підтримки або не мають можливості звернутися за допомогою до фахівців, найбільш схильні до розвитку ПТСР, оскільки вони продовжують накопичувати емоційні травми без можливості їхнього розв'язання.

Ще одним серйозним наслідком роботи волонтерів в умовах тривалого стресу є емоційне вигорання. Воно виявляється в емоційному виснаженні, деперсоналізації (відчуття віддаленості від інших) та зниженні почуття особистої ефективності. Ці симптоми виникають через інтенсивну емоційну

взаємодію з постраждалими, хронічний стрес, викликаний постійною загрозою власному життю, обстрілами або роботою в кризових умовах, а також відчуття безпорадності або недостатньої ефективності. Достовірний вплив на виникнення емоційного виснаження мають тривалість участі у волонтерській діяльності та недостатня підтримка з боку родини та близьких людей [3].

Загалом для волонтерів, які надають психологічну допомогу постраждалим, характерним є схильність до емоційного виснаження, зниження мотивації, відчуття безпорадності та зменшення впевненості у власній ефективності. Вони нерідко зазнають «емоційного заціпеніння», що посилює відчуття ізольованості та знижує здатність до адаптації.

Отже, найбільш серйозними наслідками роботи в зоні бойових дій для психічного здоров'я волонтерів стають виникнення посттравматичного стресового розладу та емоційне вигорання. Окрім цього їм притаманні прояви емоційного виснаження, відчуття безпорадності, зниження мотивації до діяльності та втрати віри у її ефективність. Указане спонукає до пошуку ефективних способів психологічної підтримки волонтерів, які працюють із постраждалими, а також розроблення профілактичних заходів, спрямованих на збереження їхнього психічного здоров'я, що може бути перспективами подальших досліджень.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Посттравматичні стресові розлади : навч. посіб. / за заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. Вид. 2-е, перероб. та допов. Харків : ХМАПО, 2014. 223 с.
2. Прокоф'єва Л. Психологічна модель ПТСР та особливості корекції в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2022. Вип. 57. С. 110–120.
3. Теренда Н. О., Сеньчук Л. І, Литвинова О. Н., Панчишин Н. Я., Запорожан Л. П. Емоційне вигорання у волонтерів (на прикладі Рівненської області). *Здоров'я і суспільство*. 2024. № 2 (100). С. 44–49.

Виноградова-Лопотан Н. Є. (Одеса, Україна)
ПТСР У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ УЧАСТІ
В БОЙОВИХ ДІЯХ

У тезах розглянуто загальний психологічний стан військовослужбовців після участі в бойових діях, зокрема розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Vynogradova-Lopotan N. (Odesa, Ukraine)
PTSD IN SERVICEMEN AFTER COMBAT
OPERATIONS

This thesis examines the general psychological state of military personnel after participating in hostilities, including the development of post-traumatic stress disorder (PTSD).

Участь у бойових діях впливає на свідомість людини, піддаючи її серйозним якісним змінам. Посттравматичні стресові порушення сприяють формуванню специфічних сімейних відносин, особливих життєвих сценаріїв і можуть впливати на все подальше життя людини.

На відміну від гострої стресової реакції, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає не під час травмуючої події, а у віддалені терміни – після виходу людини зі стану надтяжкого стресу. Латентний період складає, як правило, 2-6 місяців з моменту отримання психологічної травми. Разом із бойовим досвідом, військовослужбовці отримують фізичні й психологічні травми, а їхня психіка зазнає значних змін. Згодом учасники таких екстремальних подій починають страждати на психічні розлади та відчувати труднощі у процесі адаптації до мирного життя.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це непсихотична відстрочена реакція на травматичний стрес, здатна викликати ряд психічних і поведінкових порушень. Для виникнення ПТСР необхідно, щоб людина випробувала дію стресора, який виходить за межі звичайного людського досвіду і здатний викликати дистрес [1].

Переживання травматичної події спричиняє сильний стрес, на який нервова система людини реагує збудженням. В результаті — вивільняються гормони (зокрема, норадреналін), що необхідні, аби людина швидше зорієнтувалась та відреагувала на загрозу. Найбільше збуджується ділянка мозку, яка називається мигдалеподібним тілом. Вона відіграє дуже важливу роль у швидких реакціях на небезпеку. Нариклад, допомагає нашому організму перебувати в стані підвищеної готовності та реагувати в критичних ситуаціях шляхом втечі та нападу. Після припинення дії травмуючих факторів, як правило, збудження згасає завдяки дії інших гормонів, зокрема, кортизолу, який допомагає нервовій системі повернутися до свого звичайного функціонування.

У людей, які мають посттравматичний стресовий розлад, нервова система продовжує перебувати у стані збудження. А відтак продовжують вироблятися відповідні гормони, що тримають нервову систему в збудженому стані, посилюють тривожність тощо. Тому будь-які нагадування про травматичну подію викликають зростання збудження та знову повертають людину у ситуацію травми, провокуючи нав'язливі спогади і зростання тривоги [2].

Важливо зауважити, що до основних симптомів синдрому ПТСР відносяться: порушення сну; патологічні спогади (нав'язливі повернення); нездатність згадати – амнезія на деякі події (уникнення); надчутливість (підвищена пильність); надзбудження (неадекватна надмобілізація). До вторинних симптомів ПТСР відносять: депресію, тривогу, імпульсивну поведінку, алкоголізм, соматичні проблеми, порушення «Его»-функціонування тощо.

Основні симптоми ПТСР:

– повторні, нав'язливі спогади про події, які включають образи, думки чи відчуття – травмуюча подія переживається знову і знову. Людина

намагається забути про пережите, але спогади постійно виникають без будь-яких зовнішніх стимулів. Виникає відчуття реальності події. Вони можуть виникати наяву, відразу після пробудження зі сну, при інтоксикації (алкогольної, під дією ліків);

– сновидіння про пережиту подію, які повторюються та викликають тривогу – сні викликають глибокі переживання психотравмуючих подій з відчуттям їх реальності;

– дії та відчуття, ніби психотравмуючі події відбуваються знову – відчуття відновлення пережитого: ілюзії, галюцинації, дисоціативні епізоди. Можуть бути стани з розладами орієнтування, які тривають від декількох хвилин до декількох годин і навіть днів, людина наче знову стає учасником психотравмуючих подій.

Перебування на війні відноситься до тієї екстремальної ситуації, коли людина постійно перебуває в найсильнішому психоемоційному стресі, переборюючи його вольовими зусиллями. Обходиться все це високою ціною. Майже у всіх учасників бойових дій неминуче тією чи іншою мірою спостерігаються зміни у фізичному і психічному стані [1].

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців – учасників бойових дій URL: <https://narkosumy.lic.org.ua/statti/posttravmatychnyj-stresovuj-rozlad-u-vijskovosluzhbovtsiv-uchasnykiv-bojovyh-dij/> (дата звернення 14.10.2024).

2. Як перемогти війну в собі: міфи про ПТСР, симптоми та подолання URL: https://pidtrymka.in.ua/useful_post/yak-peremogty-vijnu-v-sobi-mify-pro-ptsr-symptomy-ta-podolannya/ (дата звернення 15.10.2024).

Ткаченко С. В., Чернявська І. Г. (Одеса, Україна)

ДОНАЦІЯ КРОВІ ТА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

У тезах надано дефініцію поняття «донація крові». Також обґрунтовано позитивний вплив донорства крові на емоційний стан людей та покращенню фізичного здоров'я.

Tkachenko S., Cherniavska I. (Odesa, Ukraine)

BLOOD DONATION AND THE EMOTIONAL STATE OF A PERSON

The thesis presents the definition of the concept of «blood donation». The positive impact of blood donation on people's emotional state and improved physical health has also been substantiated.

Одним із актуальних питань, досліджуваних у межах медичного права України виступає законодавство з прав людини у сфері донорства крові. Усвідомлюючи актуальність і багатогранність сфери донорства крові, дедалі більше вчених, таких як С. Г. Стеценко, К. О. Ільющенкова [1; 2] та інші, присвячують свої дослідження цій проблематиці та пов'язаним з нею питанням.

Донорство крові (донор – від латин. *donare* – той, хто дарує) тлумачиться як «добровільний акт волевиявлення людини, яка передбачає здачу крові та її компонентів для подальшого безпосереднього використання їх для лікування, виготовлення відповідних лікарських препаратів або використання в наукових дослідженнях» [2, с. 190].

Донорство крові (*Donation* – «дарування») є життєво важливим елементом медичної допомоги та рятівницької практики. Забезпечення стабільних запасів крові та ефективного управління донорами вимагають вдосконалення традиційних підходів та використання новітніх рішень. Донорство – це корисно для здоров'я. Так званий ефект «warm glow» («тепле сяйво»), який виникає після донації, коли людина радіє від зробленої доброї справи й урятувала чиєсь життя, а можливо й не одне – це теж про здоров'я, зокрема ментальне. Це емоційне піднесення, внутрішня ейфорія від того, що ти робиш добру справу, рятуючи чиєсь життя, а тим паче й не одне. Постійні донори крові знають, що здавши один раз кров, можна врятувати до трьох життів.

Люди завдяки донорству можуть відчувати свою необхідність та важливість. Для багатьох – це виконання громадянського обов'язку, що в нас час дуже є необхідним. Деякі донори здають кров із почуття вдячності, що колись їхнє життя або життя їхніх близьких врятували інші донори. Чим більше людина усвідомлює важливість його вчинку, тим більше позитивно це відображається на емоційному стану людини. Висловлення вдячності донорам після донації і визнання їхніх внесків для спасіння інших людей може покращити їхній емоційний стан. Окрім цього, донори ще й отримують користь для власного фізичного здоров'я: стимулюється робота серця, печінки та селезінки; знижується ризик розвитку тромбозів та онкологічних захворювань; донорів перевіряють на ВІЛ, сифіліс і гепатити, перевіряють рівень гемоглобіну. І турбота про своє власне здоров'я – це теж один з чинників покращення емоційного стану людини.

Сукупність цих факторів дійсно здатна покращувати емоційний стан і дарувати додаткові опори. Особливо важливо це, коли люди живуть у постійному стресі, як ми зараз. Хтось переймається через те, що не воює, хтось не має змоги донатити кошти, або вважає, що донатить замало. Донорство крові стає ще одним способом допомогти країні та її оборонцям.

Основними чинниками, які сприяють розвитку донорства крові та її компонентів, є організаційні, економічні, інформаційні та ін. Як відомо, основний мотив для донорів є бажання зробити позитивний вплив. Також можна виокремити мотивацію, яка змушує людей ставати донорами крові та препаратів крові – це альтруїзм, що заснований на соціальній відповідальності та усвідомленні користі від донорства крові. Донація крові є актом солідарності та порятунку життя (L. Giacomini, W.D.L. Filho).

Мотивація бути донором крові відображає особисте рішення донора. Більшістю людей керує бажання зробити внесок у добру справу. Розуміння психології донора має великий сенс, так як емоційного стану відіграє значну роль у прийнятті рішення про пожертвування. Доведено, що безпечнішою та

якіснішою є кров добровільних донорів, які мотивовані альтруїстськими спонуканнями й бажанням допомогти іншим людям, а також почуттям морального обов'язку і соціальної відповідальності. У них немає підстав приховувати інформацію про свій спосіб життя або медичні стани, які зумовили б неможливість здавання крові.

Позитивний вплив донорства крові на емоційний стан людини не достатньо освітлене і тому його вивчення є дуже важливим для збільшення залучення постійних донорів крові і тим саме покращення емоційного стану більшої кількості людей на постійній основі. Покращення емоційного стану, яке людина отримує після донації крові, сприяє покращенню фізичного здоров'я та підвищенню якості життя.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Ільющенкова К. О. Тенденції і юридичні моделі донорства крові в Україні та зарубіжних країнах: порівняльно-правова характеристика. *Право і суспільство*. 2016. №1 (2). С. 42–48.
2. Петренко М. В. Аналіз мотивів донорства крові. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2009. Вип. 32. С. 190–197.
3. Стеценко С. Г. Медичне право України: стратегічні напрями розвитку. *Бюл. Мін-ва юстиції України*. 2011. № 4. С. 5–10.

Фурман А. А., Сулімовська А. М. (Одеса, Україна)

ПРОПЕДЕВТИЧНІ ЗАСНОВКИ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОГО ВИГОРАННЯ

У тезах з позицій сучасної психології проаналізовано процес виснаження людини в аспектах емоційних і професійних деструкцій, що знижує її вітальні (ресурсні) можливості, демотивує, пригнічує й породжує стійке почуття безпорадності і навіть відчаю. При правильному психологічному підході до зазначеної проблеми у суб'єкта життєдіяльності можна сформувані стійкі патерни конструктивної самореалізації у виявах стресостійкості, загального благополуччя, діяльній мотивації, особистісної рефлексивності й екзистенційних тенденцій повноцінного самоздійснення.

Furman A., Sulimovska A. (Odesa, Ukraine)

PROPEDEUTIC FOUNDATIONS OF THE PROBLEMS OF PERSONAL BURNOUT

The theses analyze the process of human exhaustion in terms of emotional and professional destructions from the standpoint of modern psychology, which reduces his vital (resource) capabilities, demotivates, oppresses and generates a persistent feeling of helplessness and even despair. With the correct psychological approach to the specified problem, the subject of life activity can form persistent patterns of constructive self-realization in the manifestations of stress resistance, general well-being, activity motivation, personal reflexivity and existential tendencies of full self-fulfillment.

Явище емоційного вигорання постає однією з насущних проблем сучасності, особливо в розрізі актуальних викликів, породжених воєнною агресією країни-сусіда. Людина, яка постійно відчуває тиск стрес-чинників не спроможна повномірно виконувати фахові зобов'язання, а професійне функціонування стає невмотивованим, рутинним і обтяжливим. У новітніх соціально-психологічних дослідженнях особистісне виснаження (як складова вигорання) постає наслідком застосування надмірних зусиль у виконанні певної діяльності, що призводить до особистісної пригніченості, в'ялості, швидкоплинних емоцій, апатії, підвищення рівня тривожності, фатальних думок тощо. Дефініція «синдром вигорання» (від англ. burn-out – скасування, позбавлення горіння) використана Г. Фрейденбергером у розумінні повільного особистісного (емоційного, професійного) виснаження, зниження внутрішньої мотивації, втрати сенсу (значущості) виконання певної діяльності.

Симптомокомплекс емоційного вигорання належить до феноменів персональної (вкоріненої у внутрішньому світі) деформації з множиною деструктивних переживань, породжених стресорами (чинниками напруги, підвищеного нервово-психічного тону) у професійному функціонуванні чи будь-якій буденній діяльності. Значна кількість закордонних психологічних пошукувань стверджує, що вигорання детермінується стрес-чинниками (особливо актуальні стресори фахового гатунку) і відповідно посилюється зі збільшенням професійного навантаження. Класично психологія виділяє наступні стресори (чинники виникнення стресу): 1) фізіологічні, що унааявлені у надмірному фізичному навантаженні, втомі, поганому самопочутті, пітливості, больових відчуттях тощо; 2) психологічні пов'язані з порушеннями: а) інфопростору (фонівим шумом від надмірності сповіщень, значної кількості завдань, розпорошенні уваги, дезорієнтації в ситуації прийняття правильного рішення), б) емоційної сфери людини (переживання небезпеки, загрози, образливості, збентеженості, дратівливості). Стреси, що є наслідками трудової діяльності, розподіляються на: 1) робочу напруженість – незадовільні й обтяжливі умови праці або ж гігієнічні вимоги до робочого місця; 2) професійний дискомфорт постає результатом довготривалої рутинної діяльності в одному професійному амплуа, з виконанням значних функціональних задач; 3) організаційний стрес є наслідком деструктивного впливу на особистість корпоративних правил і законів існування в конкретній організації.

Сутнісно (контексно) вигорання є формою фрустрації як психологічного (емоційного, почуттєвого) стану, що постає наслідком нереалізованого бажання (потреби), виражається у внутрішньому переживанні зриву домагань (очікувань), виникає в ситуаціях, коли особа не може досягти осяжних для неї цілей. Психологічні першоджерела усистемлюють фрустрації на наступних рівнях: 1) особиста, котрій властиві усвідомлення власних життєвих труднощів, персоніфіковані проблеми або негативне сприйняття довколишніх реалій; 2) конфліктна – деструктивні ситуації протистояння з дійсністю чи протидії суспільному загалу,

скандальність, інтриганство; 3) тиску – завищені вимоги на роботі чи вдома, обов'язковість виконання завдань, педантизм, зниження мотивації; 4) докільля – якщо оточення позитивне, то й сприйняття світу буде радісним і благосним, токсичні ж люди і середовище дестабілізують особистість; 5) відповіді – розмитість, неточність, відтермінованість інформації на запит особи створює внутрішній вакуум і атмосферу недовіри; 6) незнання – людина в повній мірі повинна бути поінформована про реалії сьогодення, чітко знати функціональні зобов'язання, дотримуватись етики зносин і правил поведінки (у сім'ї – це паритетні стосунки без зрад і ревностей, на роботі – справедливий розподіл обов'язків і привілеїв); 7) здоров'я – хороше фізичне самопочуття і психологічне налаштування, а також найближчого оточення; 8) браку ресурсів – фінансових, темпоральних (час), технічних чи матеріальних, що постають сильними конфліктогенами, сюди також відносяться питання виходу із «зони комфорту».

Також проблема особистісного вигорання залежить від іншого психічного стану, коли суб'єкт життєдіяльності не може задовольняти свої основні (вітальні) потреби достатньою мірою впродовж тривалого часу – депривація, яка справляє неабиякий вплив на ментальне здоров'я особи в цілому. Класично науково-психологічне товариство виділяє наступні форми психічної депривації: 1) стимульна (сенсорна), до прикладу, тактильна (дотикова) позбавляє людину відчуття тілесності, а візуальна (імагітативна) не дозволяє створювати у свідомості цілісні образи певних предметів, ситуацій чи формувати холістичні світоглядні позиції особи по відношенню до світу в цілому; 2) когнітивна (семантична або значеннєва) – хаотичність, дискретність і мінливість інформації, її протиріччя призводять до когнітивного дисонансу; 3) емоційна уміщує психомоторну, духовну близькість чи відстороненість, породжує холодність, відчуженість, дистанціювання, бар'єрність спілкування; 4) суспільна (ідентичності) виявляється у неможливості досягнення соціального статусу (виконання громадянської ролі), знижує самооцінку, зменшує самоповагу.

Тож питання людського вигорання є реакцією на конкретну ситуацію чи специфікації середовища існування, а для подолання негативних наслідків виснаження варто створювати для особи такі умови, де вона б спромоглася першочергово визнати проблемність свого життя, надалі зосередитись на власному (фізичному і ментальному) здоров'ї, переоцінити, переосмислити персональні цілі, цінності і домагання, опрацювати альтернативні шляхи та можливості самореалізування. Тому в цьому випадку перед психологом постає надскладне завдання – допомогти людині цілеспрямовано і впевнено йти шляхом самооздоровлення через реалізацію особистісного (вітального) потенціалу.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Завгородня О. В. Проблема психологічного здоров'я: теоретичні та прикладні аспекти. *Психологія і суспільство*. 2007. № 3. С. 126–127.

2. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. *Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я*. Київ: Інкос, 2012. 272 с.
3. Мірошніченко О. *Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах*. Житомир, 2013. 155 с.
4. Наугольник Л. Б. *Психологія стресу*. Львів, 2015. 324 с.
5. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burn-out. *Annual review of psychology*. 2001. Vol.52. P. 397–422.

КАДРОВИЙ МЕНЕДЖМЕНТ І СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ УПРАВЛІННЯ STAFF MANAGEMENT AND MODERN MANAGEMENT TECHNOLOGIES

Лехолетова М. М. (Київ, Україна)

СОЦІАЛЬНА ЕКСПЕРТИЗА У МЕНЕДЖМЕНТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Висвітлено питання доцільності застосування соціальної експертизи з метою оцінки впливу політичних, економічних, соціальних рішень на якість життя населення, а також урегулювання можливих ризиків. Окреслено технологію проведення соціальної експертизи.

Lekholetova M. (Kyiv, Ukraine)

SOCIAL EXPERTISE IN SOCIAL WORK MANAGEMENT

The question of the expediency of applying social expertise in order to assess the impact of political, economic, and social decisions on the quality of life of the population, as well as the regulation of possible risks, is highlighted. The technology of social examination is outlined.

Нині підвищення якості життя суспільства та пошук оптимальних управлінських рішень, часто потребують проведення як внутрішньої (корпоративної), так і зовнішньої (незалежними експертами) експертизи. Це пояснюється тривалою соціальною, психологічною, матеріальною нестабільністю населення, через військовий стан в країні. Разом із збільшенням вразливих категорій населення (учасники/учасниці бойових дій та члени їхніх сімей, люди з інвалідністю внаслідок війни, внутрішньо-переміщені особи, жертви сексуального насильства пов'язаного з війною), виникає потреба у розширенні послуг, які б відповідали запитам осіб, які опинились у складних життєвих обставинах. Так, з метою оцінки впливу політичних, економічних, соціальних рішень на якість життя населення, а також урегулювання можливих ризиків застосовують соціальну експертизу.

У сфері наукових інтересів багатьох вчених знаходиться дослідження методології, методичного забезпечення, методів, особливостей застосування соціальної експертизи та підготовки соціальних працівників до організації та проведення соціальної експертизи (Т. Білоус, Р. Вайнола, Н. Заверико, Т. Лях, Т. Семигіна, С. Чернов та ін.). Зокрема, визначено, що покращення управління системою соціальних послуг, зміцнення демократії, оцінка результатів соціальної політики неможлива без проведення моніторингу, контролю, перевірки, аудиту та оцінки у системі соціальних послуг з розробкою відповідної методології, підзвітності та механізмами втручання (З. Гбур, Ю. Горемикіна, О. Жук, Т. Шестаковська); наголошено на тому, що

майбутні соціальні працівники мають бути готовими виконувати роль експертів, організовувати та очолювати експертні групи (Т. Лях).

Висвітлюючи у своїх дослідженнях особливості експертизи та аудиту в системі соціальних послуг, науковці З. Гбур та Т. Шестаковська зазначають, що «експертиза в системі соціальних послуг – це дослідження, яке проводять з метою діагностики стану отримувачів соціальних послуг, встановлення достовірності інформації, поданої ними, прогнозування наступних змін і наслідків» [1, с. 135]. Проведення такої експертизи потребує: вивчення поточного стану отримувача соціальних послуг; аналіз отриманої інформації від отримувача; прогнозування можливого розвитку подій (стану отримувача соціальних послуг) як короткостроковий, так і в довгостроковій перспективі; визначення можливих сценаріїв для досягнення мети; розробка рекомендацій та прийняття управлінських рішень.

Метою соціальної експертизи є встановлення відповідності діяльності органів державної влади та інших соціальних інститутів соціальним інтересам громадян і завданням соціальної політики, формування пропозицій для досягнення такої відповідності [2, с. 122]. До етапів проведення соціальної експертизи входить: визначення соціальної проблеми та постановка мети, шляхом аналізу та оцінки соціальної ситуації; обговорення та узгодження вимог щодо представлення результату експертизи (експертного висновку).

Найпоширенішими моделями за якими проводиться експертиза є: рецензія (коли необхідно оцінити наявні матеріали), моніторинг (коли необхідно порівняти процеси і соціальна експертиза носить регулярний довгостроковий характер), проєкт (коли необхідно вирішити групу суміжних завдань для бажаного суспільного стану).

З метою зниження суб'єктивності експертних оцінок, науковець С. Чернов, зазначає, що доцільно працювати з різними типами експертів, враховувати всі неекспертні матеріали (дані досліджень), включати до складу комплексної експертизи експертні висновки підготовлені громадською експертизою або іншими незалежними експертами [3, с. 8]. Підбір експертів та оптимізація роботи експертів є складним етапом у проведенні експертизи. Тому, важливо відповідально поставитись до оцінки якостей експертів на етапі їх відбору (вивчити та врахувати інформацію про участь експертів в інших експертизах, оцінити якості експертів за результатами участі в попередніх опитуваннях або шляхом оцінки виконаного експертами підготовленого завдання).

Експертний висновок, як кінцевий продукт проведення експертизи, може бути оформлений у декілька етапів: *матеріал «чернетка»*, підготовлений експертом/ми у звичній формі, який може не відповідати вимогам і передбачає доопрацювання; *висновок* – фінальний документ, оформлений у заздалегідь обговореній/встановленій формі та з дотриманням термінів.

Таким чином, соціальна експертиза є дієвим інструментом в аналізі та оцінці соціальних ситуацій, виявленні сутнісних характеристик,

прогнозуванні, виборі оптимального варіанту вирішення суспільних проблем, надання рекомендацій.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Гбур З. В. Експертиза та аудит в системі соціальних послуг. *Інвестиції: практика та досвід. Державне управління*. 2023. № 20. С. 133–138.
2. Лях Т. Л. Підготовка майбутніх соціальних працівників до організації та проведення соціальної експертизи. *Науковий вісник Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту ім. Тараса Шевченка*. Серія: Педагогіка. 2013. №. 2. С. 121–126.
3. Чернов С. В. Удосконалення методології соціальної експертизи публічних проектів у регіональному управлінні. *Державне будівництво*. 2017. № 1. С. 1–11.

Черушева Г. Б., Пархоменко В. В. (Київ, Україна)
ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ УПРАВЛІНСЬКОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ

В тезах обґрунтовано актуальність психологічного знання в системі управлінської діяльності. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури визначена ролі психологічних чинників управління, зокрема ключова роль людського фактору в управлінні виробництвом та підкреслена необхідність забезпечення керівником сприятливих соціально-психологічних умов праці трудового колективу.

Cherusheva G., Parkhomenko V. (Kyiv, Ukraine)
PSYCHOLOGICAL CONTEXT OF MANAGEMENT
ACTIVITY

The thesis substantiates the relevance of psychological knowledge in the system of management activities. Based on the analysis of psychological and pedagogical literature, the role of psychological factors of management is determined, in particular, the key role of the human factor in production management and the need for the manager to ensure favorable social and psychological working conditions for the labor collective is emphasized.

Запорукою успіху сучасної економічно активної людини (менеджера, підприємця) є не тільки система знань, правил ефективного управління бізнесом, а й серйозна світоглядна позиція, глибоке розуміння причинно-наслідкових зв'язків у явищах соціально-економічної реальності. Пошук шляхів ефективного розвитку організації потребує усвідомлення керівниками ролі психологічних чинників управління, більш глибокого осмислення законів психологічної поведінки людей. В системі управління психологічний фактор набуває домінуючого значення. Керівники, будь-якого рівня, мають формувати для себе відповідні уявлення про внутрішній світ і індивідуальні особливості працівників колективу, їх ставлення до праці, оточуючого

середовища, зацікавленість в роботі саме в цьому колективі, про їх наміри, думки, ступень задоволення тощо.

По-перше, немає жодної сфери особистого чи суспільного життя, де б не застосовувались психологічні знання і психологічна допомога.

По-друге, управлінець є носієм власного психічного світу, ігнорування якого не може не вплинути на його творчу ефективність. Заклик давньогрецького філософа Сократа, до людей «пізнай самого себе, і ти упізнаєш весь світ», залишається одним з актуальних і для людей ХХІ століття.

З найдавніших часів усвідомлення загадкового світу людини, розуміння властивостей і механізмів її поведінки та законів психічної діяльності, умов її розвитку та формування, були й по сьогодні є предметом наукового дослідження та професійного інтересу практиків. Ставлення до працівників, реакція на їхні дії, визначається психологічним розумінням поведінки людей на шляху сумісної співпраці у реалізації поставлених цілей. І таке розуміння головним чином береться з набутого досвіду людських стосунків.

Аналіз зарубіжного та вітчизняного досвіду закладів вищої освіти, а також нові виклики у психологічній науці та практиці спонукали до актуалізації змісту та методів навчання освітніх компонентів «Психологія та педагогіка», «Психологія управління» та внесення коректив у практичну підготовку, що сприятиме розвитку гнучких навичок «soft skills» відповідно до вимог освітніх програм «Менеджмент зовнішньо-економічної діяльності» й «Публічне управління та адміністрування».

Саме психологія управління, яка визначає психологічні закономірності управлінської діяльності й психологічні основи кадрової політики та командної роботи, має розкрити роль людського фактору в управлінні виробництвом та необхідність створення сприятливих соціально-психологічних умов праці, виступає ефективним інструментом ефективного господарювання.

Аналіз наукових досліджень вітчизняних вчених дозволив розкрити широку палітру проблем управлінської діяльності. Особливої уваги заслуговують праці, в яких піднімаються питання психології управлінської діяльності та її тенденції (А. Малюкіна); особистості керівника як важливого чинника ефективності управлінської діяльності та психологічної готовності сучасних управлінців; шляхи удосконалення процесу підготовки кадрів (Н. Германюк, З. Кісіль, Д. Швець). Викликають особливий інтерес сучасна модель розвитку управлінської компетентності та «soft skills» керівника підприємства, розробленої авторами В. Луговою, Д. Серіковим, Н. Махначовою, А. Мідляр.

В центрі уваги спеціалістів такі практично значущі проблеми сьогодення, як соціально-психологічні методи управління персоналом, зокрема в умовах воєнного стану в Україні та формування сприятливого соціально психологічного клімату трудового колективу (Є. Гейко, Г. Горська, І. Радул, О. Пшик-Ковальська, О. Ковальський). Так в монографічній праці А. Холодницької «Оптимізація соціально-психологічного клімату в колективі

в сучасних умовах» автором висвітлені проблеми регулювання соціально-трудових відносин, проаналізований сучасний стан та перспективи розвитку.

Незважаючи на різні аспекти управлінської діяльності, всі вони досліджувались в контексті психологічного знання. Це ще раз свідчить про актуалізацію психологічної підготовки майбутніх керівних кадрів з розвиненою соціально-психологічною компетентністю відповідно до сучасних викликів і потребує пошуку сучасних інноваційних форм і методів навчання.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Гейко Є. В., Горська Г. О., Радул І. Г. Психологічні засади управління персоналом підприємства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2022. Серія: Психологія. №1. С. 158–162. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.30>

2. Германюк Н. В. Особистість та авторитет керівника як важливий чинник ефективності управлінської діяльності. *Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики*, 2017. № 5. С. 61–70. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/efmapnp_2017_5_7

3. Лугова В. М., Серіков, Д. О. Модель розвитку управлінської компетентності керівників підприємства. *Сучасні проблеми управління підприємствами: теорія та практика: тези міжн. наук.-практ. конф.* (Харків, 18-19 бер. 2019 рр), Харків: ФОП Панов А. М., 2019. С. 75–77. URL: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/21231>

Крапивченко Н. В. (Одеса, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ КЕРІВНИКА ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОГО УПРАВЛІННЯ

У тезах обґрунтовано необхідність підвищення психологічної стійкості керівників як умови ефективного управління у галузево-господарській діяльності. Також представлено результати емпіричного дослідження, присвяченого резильєнтності, лідерським якостям та ментальному здоров'ю діючих та колишніх керівників різних галузей.

Krapivchenko N. (Odesa, Ukraine)

PSYCHOLOGICAL STABILITY OF THE MANAGER AS A CONDITION FOR EFFECTIVE MANAGEMENT

The thesis substantiates the need to increase the psychological stability of managers as a condition for effective management of production and economic activities. The results of an empirical study devoted to resilience, leadership qualities and mental health the current and former managers of various industries are also presented.

Як відомо, сучасні керівники працюють у стресових умовах, обумовлених перш за все війною, що потребує не лише професійної

компетентності, але й високого рівня психологічної стійкості. Така здатність є ключовою для подолання стресових ситуацій та ефективного управління.

Психологічна стійкість керівника охоплює такі аспекти, як здатність до саморегуляції, стресостійкість, гнучкість у прийнятті рішень та збереження емоційної стабільності. Саме ці навички дозволяють керівникові ефективно реагувати на виклики та невизначеність.

Метою дослідження стало визначення резильєнтності та ментального здоров'я керівників різних галузей господарської діяльності.

Визначимо основні дослідження, що підтверджують важливість резильєнтності, як чинника психологічної стійкості управлінців:

– дослідження Harvard Business School: Професор Ненсі Кен з HBS розглядає резильєнтність керівників, показуючи, що вона може розвиватися через навички адаптивного управління і здатність трансформувати кризові ситуації на можливості для зростання. Дослідження HBS зосереджуються на важливості емоційного інтелекту, постійного навчання і підтримки позитивного ставлення в кризові часи [3];

– дослідження JSTOR вивчає психологічну стійкість як важливий компонент лідерських якостей, акцентуючи на здатності лідерів розвивати взаємодовірчі відносини у своїх командах, що дозволяє ефективніше подолати стресові ситуації і зберігати довіру навіть під час значних змін;

– дослідження від IMD Business School також підтверджують, що резильєнтність значною мірою залежить від підтримуючої «безпечної бази» – зв'язків і стосунків, які лідер може підтримувати, а також від можливості керівників швидко реагувати на стрес. Це включає вміння розпізнавати симптоми стресу і знаходити ефективні стратегії управління, серед яких особливу значущість мають фізична активність, емоційна підтримка та саморефлексія.

Таким чином, дослідження вказують, що одним із ключових компонентів резильєнтності є «безпечна база», тобто ресурс або джерело підтримки, яке керівники можуть використовувати для підтримки себе в стресових умовах. Це можуть бути як близькі стосунки, так і особисті цілі, які додають сенс у роботі і житті. Також важливо, щоб керівники мали гнучкість у підходах та вміння переключатися у процесі вирішення завдань, щоб уникати виснаження і підтримувати баланс між роботою та особистим життям. Але в умовах сьогодення, недоліками цього дослідження для нашої країни є те, що вони проводились в так би мовити звичайних умовах, не враховуючи стан війни, тому вважаємо, що треба звернути увагу на резильєнтність та ментальне здоров'я керівників саме в умовах війни.

Нами було проведено емпіричне дослідження, метою якого було визначення резильєнтності, лідерських якостей, та позитивного здоров'я діючих (51,2%) та колишніх (48,8%) керівників різних галузей. В дослідженні взяли участь 41 особа у віці від 20 до 60 років, серед них 35 жінок та 6 чоловіків. Серед респондентів було задіяно три методи тестування.

При використанні методики виявлення рівня резильєнтності за Шкалою стійкості Конора-Девідсона, було отримано такі результати:

високий рівень резильєнтності у 32,2 % респондентів; нижче високого рівня резильєнтності у 41% респондентів; середній рівень резильєнтності у 18,5% респондентів; нижче середнього рівня у 9% респондентів; низький рівень резильєнтності у 4,3 %.

Результати діагностики за допомогою тесту «Я-лідер» А. Лутошкіна виявили, що в середньому респонденти мають достатньо високі показники, але деякі показники потребують покращення [1].

За результатами методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко) більшість респондентів мають середній рівень позитивного ментального здоров'я.

Таким чином, дослідження психологічної стійкості керівників, як умови ефективного управління в умовах війни, потребує подальшого вивчення і розробки нових методик, присвячених резильєнтності. Це надасть змогу покращити психологічний стан керівників та ефективність управління, що в подальшому сприятиме підвищенню економічних показників в роботі галузей господарської діяльності та збереже працездатність персоналу.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Bonanno G. A. Trauma and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, No. 1. P. 20–28.

2. Koehn Nancy F. Real Leaders Are Forged in Crisis. *Harvard Business Review*. 2020. April 3. P. 1–6.

3. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

Цимарко М. П. (Миколаїв, Україна)
КАДРОВИЙ МЕНЕДЖМЕНТ І СУЧАСНІ
ТЕХНОЛОГІЇ УПРАВЛІННЯ

У тезах розглянуто нові виклики перед системою управління персоналом на підприємствах України. Наголошено, що складність завдань породжує потребу організацій у розвитку технологій управління персоналом.

Tsymarko M. (Mykolaiv, Ukraine)
PERSONNEL MANAGEMENT AND MODERN
MANAGEMENT TECHNOLOGIES

The thesis examines new challenges faced by the personnel management system at Ukrainian enterprises. The complexity of tasks creates the organizational need for development of personnel management technologies.

Умови сучасного світу ставлять нові виклики перед системами управління персоналом. Нестача кваліфікованих кадрів, що зумовлена скороченням народжуваності та підсилена еміграцією внаслідок військової агресії росії в Україні, диктує необхідність активного впровадження нових,

ефективних методів і засобів розподілення людських ресурсів. Складність завдань з утримання та розвитку персоналу зростає і породжує потребу організацій у використанні широкого спектру технологій стратегічного управління. Технології управління персоналом в умовах високого рівня невизначеності набувають особливого значення, оскільки дозволяють реалізувати та узагальнити широкий спектр напрямків адаптації індивіда, враховувати особистісний фактор та побудову сприятливого мікроклімату в колективі, як стратегію, під час побудови системи управління персоналом.

Стратегічною метою системи управління персоналом є забезпечення розвитку підприємства за рахунок ефективного використання людського капіталу. При формуванні стратегії управління персоналом основним завданням стає визначення та урахування майбутніх змін і тенденцій, обґрунтування змін, що сприяють стійкому його розвитку [1]

Розвиток технологій управління персоналом має враховувати такі сучасні напрямки, як надзвичайно швидкий прогрес комп'ютерних технологій і телекомунікацій; професійна та географічна мобільність фахівців, нетривіальний підхід до вирішення поставлених задач та інші особливості кожного нового покоління. Зазначені тенденції взаємопов'язані між собою. Таким чином, технологічний прогрес не тільки збільшує продуктивність праці, але й змінює людей, їх засоби та способи комунікації, звички, мобільність.

Водночас, змінюється структура організацій та інформаційне середовище. Емоційний інтелект, креативність, емоційність, відкритість до навчання – це ті людські якості, на які фокусуються акценти в управлінні персоналом. Раціоналізація різних видів діяльності, зменшення кількості та прискорення рутинних операцій за рахунок використання можливостей комп'ютерів і штучного інтелекту, творчий підхід до виконуваної роботи, інтердисциплінарні фахівці – це все тенденції розвитку організації майбутнього.

Підвищення ефективності використання персоналу в системі управління підприємством має включати ефективне застосування інтелектуального, організаторського, творчого потенціалу персоналу за допомогою гуманізації праці, наповнення її змістом, зменшення монотонності; забезпечення сталості виробничих процесів; забезпечення комфортних та безпечних умов праці, збалансованого режиму праці та відпочинку; визначення здібностей працівників, встановлення характеристик, які можуть впливати на ефективність праці.

Сучасні технології управління персоналом розглядаються відповідно до основних функцій компанії, таких як планування робочої сили; пошук, підбір персоналу; навчання та розвиток персоналу; управління ефективністю роботи персоналу; побудова продуктивного мікроклімату в команді; мотивація персоналу через визнання та винагороди; кар'єрний розвиток персоналу, розвиток лідерських якостей тощо.

Сприятливий психологічний мікроклімат в колективі підвищує довірливі стосунки, відкритість, впевненість, комфорт та взаємну підтримку.

Компанії, яким вдається налагодити доброзичливі стосунки, забезпечують покращення показників: Відчуваючи підтримку з боку колег та керівництва, працівники стають більш мотивованими та продуктивними; вони готові докладати зусиль для досягнення поставлених цілей. В свою чергу, мотивація сприяє зростанню продуктивності і, як наслідок, покращує результативні показники компанії та її конкурентоспроможність в ринкових умовах.

У колективах із позитивним кліматом спостерігається зниження рівня стресу та конфліктів, що сприяє покращенню психічного та фізичного здоров'я співробітників. Такі умови сприяють налагодженню гармонійного робочого середовища, в якому значно легше проходять будь-які робочі процеси. В організаціях зі сприятливим психологічним кліматом склад працівників є стабільним, працюють довше, а звільняються рідше. Сталий колектив працює ефективніше та дозволяє компанії оптимізувати ресурси на навчання нових кадрів, розвивати накопичений досвід та знання. До того ж, кращий корпоративний імідж компанії на ринку праці приваблює більш талановитих фахівців, що допомагає залучати висококваліфікованих співробітників та зміцнювати позиції компанії на ринку.

Запровадження нових напрямів діяльності, зміна курсу організації, вимагає змістити головні акценти в стратегії розвитку персоналу на опанування працівниками нових знань, умінь і навичок. Професійна перепідготовка та підвищення кваліфікації кадрів набувають особливого значення для успішної реалізації стратегії та зміни курсу.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Гавкалова Н. Л., Соболев В. Г. Формування сучасних технологій менеджменту персоналу на промислових підприємствах Харківського регіону: монографія. Харків: ХНЕУ імені С. Кузнеця, 2017. 195 с.

Скрипник Н. А., Мартиненко О. В. (Одеса, Україна)

МІСЦЕ ВІКОВОЇ КРИЗИ В УПРАВЛІННІ ПЕРСОНАЛОМ КОМПАНІЇ В НЕСТАБІЛЬНИХ УМОВАХ

У тезах обґрунтовано необхідність розуміння управління персоналом в умовах кризових становищ та розробки адаптивних підходів з врахуванням різновікового складу колективу. Розглянуто вплив на здатність компанії конкурувати та займати високі позиції серед суперників розуміючи місце вікової кризи в управлінні персоналом компанії в нестабільних умовах.

Skrypnyk N., Martynenko O. (Odesa, Ukraine)

MISCELLANEOUS CRISIS IN PERSONNEL MANAGEMENT OF COMPANIES IN UNSTABLE MINDS

There is a need for rational personnel management in crisis situations and the development of adaptive approaches to the development of a diverse warehouse for the team. We look at how the company competes and takes high positions among its rivals in the midst of a secular crisis in a personnel-managed company with unstable minds.

Нова роль людини на підприємстві та якісні зміни в економіці і поновому поставили задачу ефективного використання кадрів [1, с. 21]. Управління різними поколіннями співробітників за умов кризи вимагає гнучкості, розуміння потреб кожної групи та розробки адаптивних стратегій. Ось кілька підходів:

1. Розуміння поколінь. Кожне покоління має свої характеристики, мотивації та переваги:

– бєбі-бумери (нар. 1946-1964). Зазвичай цінують стабільність та лояльність, орієнтовані на командну роботу;

– покоління X (нар. 1965-1980). Цінують незалежність і роботу на результат, віддають перевагу гнучким умовам;

– покоління Y (міленіали) (нар. 1981-1996). Відкриті до нововведень, цінують баланс між роботою та особистим життям, часто прагнуть соціальних та екологічних цілей;

– покоління Z (нар. 1997-2012). Цінують технології, інтерактивне навчання та різноманітність. Очікують прозорості та соціальної відповідальності від роботодавця.

2. Гуманізація спілкування:

– відкритість та транспарентність. Інформування персоналу про ситуацію в компанії та плани на майбутнє. Це особливо важливо у кризові часи;

– персоналізований підхід. Врахуйте індивідуальні потреби та переваги співробітників кожного покоління.

3. Навчання та розвиток:

– адаптивне навчання. Організація навчальних програм, які враховують різні стилі навчання. Наприклад, старші співробітники можуть віддавати перевагу традиційному навчанню, тоді як молодь віддає перевагу онлайн-курсам та інтерактивним модулям;

– крос-менторство. Дозвольте старшим співробітникам ділитися досвідом із молодшими, а молодим – знайомити старших із новими технологіями.

4. Гнучкі умови роботи: пропонування різних варіантів роботи: відстань, гнучкий графік, повний або частковий робочий час. Це допоможе задовольнити потреби різних груп та підвищити їхню задоволеність роботою.

5. Визнання та винагорода: розробка програми винагороди, які враховують різні мотивації та переваги. Наприклад, це може бути як фінансова надбавка, так і визнання заслуг на корпоративних заходах.

6. Технологічна підтримка: користування інструментами та технологіями, які допоможуть командам працювати більш ефективно незалежно від покоління. Переконайтеся, що всі співробітники мають доступ до сучасних технологій та ресурсів.

7. Емоційне благо: увага до психічного здоров'я співробітників. Необхідність ініціативи щодо підтримки благополуччя, такі як консультації, програми з управління стресом тощо.

8. Створення команд. Формування міжпоколінських груп для проектної роботи, що сприяє обміну досвідом і дозволяє кожному поколінню робити свій внесок.

Реалізуючи це завдання, керівництву необхідно визначити й оцінити свої трудові можливості, вибрати оптимальний спосіб управління трудовим потенціалом, зуміти зацікавити персонал у розвитку й нарощувати тим самим кадровий потенціал [1, с. 23].

Ці підходи допоможуть створити гармонійне робоче середовище, де всі співробітники почуваються цінними та залученими, навіть в умовах кризи.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Скрипник Н. А., Гуральська В. В, Шаркова Г. І. Адаптація і розвиток кадрового потенціалу як інструменту підвищення конкурентоспроможності організації // Економіка. Фінанси. Право. – 2021. – №6/2. – С 21–23.

2. Фалович, В. Особливості використання антикризових комунікацій в управлінні корпоративною репутацією / В. Фалович, Н. Бакуліна, Д. Шушпанов // Регіональні аспекти розвитку продуктивних сил України. – 2020. – № 25. URL: <http://surl.li/nzzfd>

3. Нуржинська А. Як бізнесу управляти кризовими комунікаціями / А. Нуржинська // Дія. Бізнес: веб-сайт. URL: <http://surl.li/nzzwq>

СОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА ТА ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ SOCIAL CARE AND COUNSELING ISSUES

Кернична О. В. (*Одеса, Україна*)

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ БАТЬКІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ ІЗ СИНДРОМОМ ДАУНА ПІД ЧАС ВІЙНИ

У тезах обґрунтовано необхідність проаналізувати фактори, що покращують або погіршують емоційний стан батьків, які виховують дітей з синдромом Дауна і розробити рекомендації щодо покращення емоційного стану батьків.

Kernychna O. (*Odesa, Ukraine*)

FEATURES OF THE EMOTIONAL STATE OF PARENTS RAISING CHILDREN WITH DOWN SYNDROME DURING THE WAR

The thesis substantiates the need to analyze the factors that improve or worsen the emotional state of parents raising children with Down syndrome and to develop recommendations for improving the emotional state of parents.

Створення максимально сприятливих умов для всебічного та гармонійного розвитку дитини – це невід’ємне право та найважливіше завдання людства. Вільний розвиток дитини відповідно до індивідуальних можливостей став сферою діяльності, в якій тісно переплітаються інтереси різних професій і суспільства в цілому.

Але все змінилося 24 лютого 2022 року, коли почалася повномасштабна війна. Сприятливі умови для розвитку дітей з синдромом Дауна та емоційний стан їх батьків погіршився. Хтось потрапив під окупацію, хтось був вимушено переселений та мігрувати у іншу країну.

Врахування особливі потреби кожної дитини з синдромом Дауна наразі залишається актуальним питанням державної соціальної політики.

Синдром Дауна є тяжкою генетичною аномалією. За статистикою, одна дитина з восьмисот народжується з цим розладом. У всьому світі людей із синдромом Дауна називають «сонячними», «особливими» – вони такі добрі, відкриті. Як і всі діти, вони люблять грати, танцювати, читати, грати та вчитися новому. Однак важливо зазначити, що діти з синдромом Дауна здатні розвиватися, вчитися і проявляти свої таланти лише в атмосфері любові. Їм потрібно втричі більше допомоги, поваги та розуміння – як з боку сім’ї, так і всього суспільства [1].

Проблеми сімей під час війни з особливою дитиною проявляються в різних сферах життя. Відносини між сім’єю та суспільством еволюціонували від загального бажання полегшити до розуміння необхідності допомоги таким сім’ям. Проблемна ситуація виникає в сім’ї під час народження дитини

з психофізичними вадами та проявляється в тому числі через ставлення суспільства до дефекту. Батьки дитини також беруть участь у цих відносинах і першими потрапляють дію негативних психологічно-емоційних факторів. Всі ці фактори впливають на емоційний стан батьків, який під їх впливом поступово порушується, що в кінцевому підсумку призводить до нервового зриву, депресії й перевтоми.

Грамотно організований психологічний супровід сімей, які виховують дитину з синдромом Дауна здатен сприяти їх соціальній адаптації, адаптації до життя та подальшій інтеграції в суспільство під час війни. Необхідно використовувати всі пізнавальні здібності дітей та, враховуючи специфічний розвиток психічних процесів, розвивати їх життєво важливі навички, щоб, ставши дорослими, вони могли доглядати за собою, виконувати складні домашні справи та підвищувати якість життя їх та батьків.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Кукуруза Г. В. Психологічна допомога сім'ям, що виховують дітей з порушеннями розвитку. Харків, 2013. 350 с.

Хозраткулова І. А., Алієва Х. (Одеса, Україна)
**ФОРМУВАННЯ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ,
СХИЛЬНИХ ДО НАСИЛЛЯ**

У тезах наголошується проблема ворожості та агресії у підлітковому середовищі, зазначено пролонгований вплив психотравмуючих подій на психіку підлітків. Визначено важливим та назрілим для психологічної служби завдання формування асертивної поведінки підлітків шляхом компенсаторних механізмів, що знижують рівень насильницької взаємодії через демонстрацію асертивних форм, які виступають безпечними у міжособистісному спілкуванні та плекають навички життєстійкості у підростаючого покоління.

Khozratkulova I., Alieva K. (Odesa, Ukraine)
**FORMATION OF ASSERTIVE BEHAVIOR OF TEENAGERS
PRONE TO VIOLENCE**

Theses emphasize the problem of hostility and aggression in the teenagers environment, the prolonged impact of psychotraumatic events on the psyche of teenagers is indicated. It was noted that the task of forming assertive behavior of teenagers, through compensatory mechanisms that reduce the level of violent interaction through the demonstration of assertive forms that act as safe in interpersonal communication and foster life resilience skills in the younger generation, is important and ripe for the psychological service.

Небезпечне, нестабільне та загрозливе життя, яке триває в Україні після вторгнення РФ, впливає на стан психічного здоров'я, сприяє підвищенню дратівливості, ворожості, агресивності, що віддзеркалюється на якості міжособистісних відносин, демонструючи соціально – дезадаптивні

форми поведінки. Для перехідного вразливого періоду дорослішання коли, у зв'язку з пубертатною кризою, загострюються всі закладені раніше проблеми, така ситуація може виявитися вкрай небезпечною, особливо в результаті накопичення психотравматичного досвіду. Класична теорія А. Бандури і Р. Уолтерса довела, якщо підліток бачить агресивну поведінку і навчається на моделях такої поведінки, то він буде схильний до агресії.

Закон України «Про загальну і середню освіту» одним з головних визначає завдання захисту неповнолітніх від різних форм насильства в контексті Всесвітньої декларації прав дитини, ці ж завдання визначені й Державними стандартами середньої освіти.

Практичні психологи закладів освіти визначають ситуацію спілкування у підлітковому середовищі як небезпечну: значно підвищився рівень агітації, гнівних, імпульсивних реакцій, тривожності на тлі постійного психоемоційного напруження. Тенденції до зниження булінгу у підлітковому середовищі не спостерігається. Трансформація способу життя під час війни викликає загрозливу ситуацію що рефлексується як деструктивна по своїй суті: старі нормативні регулятори поведінки особистості значно розхиталися, а новий (ціннісний) тип регуляції соціальної поведінки особистості ще не сформувався. На сьогодні – чітку статистику отримати важко, але зрозуміло, що це наростаюча проблема в результаті пролонгованого впливову психотравмуючих ситуацій у період війни.

Тривогу викликає те, що різні форми вербальної агресії та психологічного насилля вже успадковані і сприймаються українськими підлітками як невід'ємні і нормальні для звичайного життя. Особливо згубним є втрата ідеалів, неоптимістичне сприйняття життя, конфліктність, відчуження від родини та суспільства.

Насилля протистоїть здоровим рівноправним взаєминам, тобто відмова від насилля у своїй поведінці і мисленні є рівнозначною створенню діалогічної структури свідомості, що є одним з індикаторів психічного здоров'я особистості. Т. Титаренко визначає здоровий спосіб життя у воєнних умовах як результат свідомого вибору особистості, вікно можливостей для посттравматичного самовідновлення [1].

Для більшості українських психологів поняття асертивності ототожнює комплекс: впевненість у собі і повага до прав інших людей, а також демонстрація конструктивного виходу з проблемних ситуацій у спілкуванні. Формування асертивної поведінки є результатом динамічної взаємодії багатьох факторів: впевненості, комунікативності, наявності емоційного інтелекту та соціальної сміливості. Механізми становлення такої поведінки лежать на соціальному та індивідуально-психологічному рівнях.

Нами було впроваджено корекційну програму для підлітків, схильних до насилля, що спрямована на формування асертивних форм поведінки. У програмі було зреалізовано компенсаторний механізм заміни системи переконань, уявлень, міфів, світогляду підлітка, в основі яких лежить ідея, що насилля – це сила, або що для досягнення мети можуть бути використані

будь-які засоби – на розвиток асертивності через уміння і навички етично допустимого спілкування при поєднанні з упевненістю.

Запропонована психологічна програма формування асертивності розвивала навички впевнено і переконливо відстоювати лінію власних інтересів у ситуаціях психологічного тиску з боку однолітків та емоційної стійкості до стресових факторів.

Для підбору ефективних методів формування асертивної поведінки необхідний індивідуальний підхід до кожного підлітка, урахувуючий особливості його особистості, стиль виховання в батьківських сім'ях та соціальну роль в колективі однолітків. В результаті впровадженої корекційної програми підлітки навчалися фіксувати і стримувати спонтанні агресивні реакції, що раніше викликали невдоволення та гнів у інших, і у свою чергу, запускали ланцюг деструктивних реакцій. Як насилля провокує насилля, так і асертивна поведінка запускає асертивність у відповідь.

Всі учасники після реалізації програми мали розуміння, того, що сформована асертивність базується на взаємному визнанні прав, що дозволяє вирішувати проблеми, а не уникати їх.

Отже, у воєнний і повоєнний час психологічна підтримка є необхідною умовою відновлення ментального здоров'я. Асертивність, як форма життестійкості, допомагає вижити у кризові періоди та разом долати труднощі, підтримуючи один одного.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2024. 130 с.

Москалюк У. О. (Одеса, Україна)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПРАЦІВНИКІВ ПІДПРИЄМСТВ ВНАСЛІДОК ПОРУШЕНЬ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

У тезах розглянуто питання порушення техніки безпеки з психологічної точки зору. Психологічні аспекти мотивації працівників виконувати правила техніки безпеки мають комплексний характер.

Moskalyuk U. (Odesa, Ukraine)

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF EMPLOYEES OF ENTERPRISES AS A CONSEQUENCE OF SECURITY TECHNIQUE VIOLATIONS

The theses consider the issue of violation of safety from a psychological point of view. The psychological aspects of motivating employees to comply with safety regulations are complex.

Порушення техніки безпеки на підприємствах можуть призводити до фізичних травм, психологічного стресу та зниження продуктивності праці.

Для зменшення негативних наслідків таких ситуацій важливу роль відіграє соціально-психологічна підтримка працівників. Ця підтримка спрямована на відновлення емоційної рівноваги, попередження стресу та мотивацію працівників на подальшу діяльність.

Основними цілями підтримки можна розглядати зменшення стресу та страху у працівників після інциденту, підтримка емоційної стабільності та психологічного здоров'я, відновлення робочої мотивації та запобігання професійному вигоранню, створення атмосфери довіри в колективі та профілактика конфліктів.

Отже, розглядаючи порушення техніки безпеки працівниками з психологічної точки зору можна сказати, що воно спричинене кількома факторами. Ключовими причинами найчастіше стають працівники, які ігнорують та не виконують вимоги технологічної, техногенної та інших небезпек, а чому люди (працівники) свідомо чи несвідомо ігнорують правила безпеки? Вивчаючи опит розвинутих країн, можна поділити фактори невиконання працівниками правил техніки безпеки на декілька напрямків.

1. *Зниження сприйняття ризику (психологія звикання).* Люди, які регулярно працюють в небезпечних умовах, поступово знижують сприйняття ризику. Вони починають відчувати, що ризики не настільки великі або реальні, оскільки протягом тривалого часу вони не зазнавали негативних наслідків. Це явище називається «звиканням до ризику» або «ефектом фатальної самовпевненості». Людина вважає, що «нічого поганого не станеться», якщо вони проігнорують інструкції.

2. *Стрес та втома.* Коли працівники відчують стрес через робоче навантаження або зовнішні фактори, вони можуть діяти на автопілоті, не приділяючи належної уваги безпеці. Втома також впливає на здатність концентруватися, що може призвести до помилок та ігнорування важливих заходів безпеки.

3. *Групова динаміка та соціальний тиск.* Якщо колеги регулярно порушують техніку безпеки і не зазнають покарання, це може створювати своєрідну норму поведінки. Людина не хоче бути «виключенням» і може порушувати правила під впливом соціального тиску, щоб не виділятися або уникнути конфліктів.

4. *Ефект авторитету.* Іноді працівники слідуєть негласним вказівкам чи прикладу керівників або більш досвідчених колег, які можуть легковажно ставитися до техніки безпеки. Підлеглі можуть відчувати, що якщо хтось старший чи авторитетний не дотримується правил, то це «дозволено» і їм.

5. *Невіра у важливість правил.* Деякі працівники можуть вважати, що правила безпеки занадто бюрократичні або «перебільшені», ігноруючи їх на користь швидшого чи зручнішого виконання завдань. Це може бути викликано недостатньою поінформованістю про наслідки порушення або недостатнім навчанням.

6. *Відчуття надмірної компетентності.* Люди з високою впевненістю у власних навичках можуть недооцінювати важливість безпеки, вважаючи, що вони досить досвідчені, щоб уникнути небезпеки навіть без дотримання

правил. Це особливо характерно для тих, хто працює на певній посаді тривалий час.

7. *Підсвідомий опір контролю.* Деякі люди підсвідомо відчують опір щодо надмірного контролю з боку керівництва чи системи. Вони можуть навмисно порушувати правила безпеки, щоб відчувати свободу дій або самостійність.

8. *Негативне підкріплення.* Якщо порушення правил безпеки раніше не призводило до серйозних наслідків або навіть сприяло швидшому виконанню завдань (без негайних санкцій), це підкріплює поведінку, створюючи відчуття, що можна уникати дотримання правил безкарно.

9. *Неправильне оцінювання пріоритетів.* У багатьох організаціях виробничі завдання можуть бути пріоритетом для працівників, які відчують тиск завершити роботу швидше або у визначені терміни. Це може призводити до того, що безпека стає другорядним питанням.

10. *Недовіра до заходів безпеки.* Іноді працівники можуть не вірити у ефективність існуючих заходів безпеки або вважати їх недостатніми. Вони можуть думати, що ці заходи лише ускладнюють робочий процес, і порушують правила, вважаючи це раціональним вибором.

Отже, психологічні фактори, що впливають на порушення техніки безпеки, мають комплексний характер. Для зменшення частоти таких порушень необхідно не лише покращити інструктажі, але й звернути увагу на психологічні аспекти мотивації працівників, групову динаміку та індивідуальну стресостійкість.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. 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» / Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. – Одеса, 2007. – 20 с.

2. Козяр М. М. Екстремально-професійна підготовка до діяльності у надзвичайних ситуаціях: монографія / М. М. Козяр. – Львів: Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України, Львів. ін-т пожеж. безпеки МНС України, 2004. – 376 с.

3. Проведення психологічного тестування працівників МНС: методичні вказівки для студентів денної та заочної форми навчання з напряму підготовки 030102 «Психологія» та практичних психологів МНС України. – Одеса, 2012. – 40 с.

Волошенко М. О., Головка Г. І. (Одеса, Україна)

СПЕЦИФІКА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ З ПРОФЕСІЙНИМ СТРЕСОМ

У тезах розглядається специфіка копінг-стратегій осіб, що зазнають професійного стресу. Розглянуто основні типи копінг-стратегій, які застосовують люди. Наведено декілька порад для тих, хто стикається з професійним стресом.

Voloshenko M., Holovko H. (Odesa, Ukraine)

THE SPECIFICS OF COPING STRATEGIES OF PEOPLE WITH OCCUPATIONAL STRESS

The theses examine the specifics of coping strategies of persons experiencing professional stress. The main types of coping strategies used by people are considered. Here are some tips for those dealing with occupational stress.

У сучасному світі з постійно зростаючими вимогами до працівників, професійний стрес став невід'ємною частиною робочого життя багатьох людей. Професійний стрес може виникати з різних причин: перевантаження роботою, високі очікування керівництва, тиск від колег або постійна необхідність приймати важливі рішення в умовах обмеженого часу. Одним із ключових аспектів боротьби зі стресом є розуміння, як саме люди реагують на стресові ситуації та які стратегії вони використовують для його подолання [1].

Копінг-стратегії – це індивідуальні способи, за допомогою яких люди долають стрес. Вони можуть бути як усвідомленими (коли людина навмисно обирає певну поведінку для подолання стресу), так і неусвідомленими (коли реакція виникає автоматично). У психології існує кілька основних типів копінг-стратегій, які застосовують люди.

1. *Проблемно-орієнтовані стратегії.* Цей тип копінгу спрямований на вирішення самої проблеми, що викликає стрес. Людина шукає шляхи вирішення труднощів або змінює обставини, які призвели до виникнення стресової ситуації.

2. *Емоційно-орієнтовані стратегії.* Вони спрямовані на управління емоціями, що виникають у результаті стресу. Людина може намагатися заспокоїти себе або відвернути увагу від негативних почуттів.

3. *Стратегії уникнення.* У цьому випадку людина намагається уникнути ситуацій або думок, пов'язаних зі стресом. Це може включати ухилення від конфліктів, ігнорування проблем або втечу в інші види діяльності, що не мають стосунку до джерела стресу.

Одним із важливих факторів, що впливає на вибір копінг-стратегії, є рівень чутливості до кризових ситуацій. Дослідження показують, що люди з високою чутливістю до криз мають тенденцію вибирати більш емоційно-орієнтовані або унікальні стратегії. Вони можуть швидше відчувати загрозу або небезпеку навіть у незначних стресових ситуаціях і намагатися «відключитися» від них.

З іншого боку, люди з низькою чутливістю до криз здатні більш спокійно реагувати на стрес і частіше застосовують проблемно-орієнтовані стратегії. Вони схильні шукати шляхи вирішення проблеми, а не уникати її, що допомагає їм ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями на роботі.

У ході емпіричних досліджень, проведених серед різних груп людей, було встановлено, що існує прямий зв'язок між рівнем стресу та типом обраної копінг-поведінки. Люди, які зазнають високого рівня професійного стресу, частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії та уникання. Це пояснюється тим, що коли стрес перевищує можливості людини щодо його вирішення, вона схильна до емоційного «вимкнення» або втечі.

З іншого боку, ті, хто стикається з помірним або низьким рівнем стресу, більш схильні до активних, проблемно-орієнтованих стратегій. Вони намагаються аналізувати ситуацію, розбивати проблему на складові та шукати конкретні рішення. Важливо зазначити, що цей тип копінг-стратегій є найбільш продуктивним у довгостроковій перспективі, оскільки він допомагає не лише знизити рівень стресу, але й попередити його повторення [2].

На основі результатів дослідження можна виділити кілька порад для тих, хто стикається з професійним стресом:

1. *Оцінюйте ситуацію.* Перед тим як реагувати на стресову ситуацію, спробуйте об'єктивно оцінити її. Чи є можливість вирішити проблему або змінити ситуацію? Це допоможе вибрати проблемно-орієнтовану стратегію замість уникнення.

2. *Розвивайте емоційний інтелект.* Вміння розпізнавати свої емоції та керувати ними є ключовим у зниженні впливу стресу. Практикуйте техніки релаксації та самозаспокоєння, щоб краще справлятися з емоційними реакціями на стрес.

3. *Знаходьте підтримку.* Пошук соціальної підтримки є однією з ефективних копінг-стратегій. Спілкуйтеся з колегами, друзями або близькими людьми, обговорюйте свої труднощі. Підтримка з боку інших може значно полегшити стресові ситуації.

4. *Уникайте повного уникання.* Уникання проблем може дати тимчасове полегшення, але в довгостроковій перспективі лише посилить стрес. Намагайтеся не ухилятися від вирішення важливих питань, адже активна робота над проблемами допомагає знизити стрес.

Професійний стрес є викликом для багатьох людей, проте важливо розуміти, що ефективний вибір копінг-стратегії може значно знизити його вплив. Люди з різною чутливістю до кризових ситуацій обирають різні стратегії поведінки, але найбільш ефективним способом подолання стресу є активний підхід до вирішення проблем. Важливо навчитися розпізнавати свої емоції, шукати підтримку та не уникати труднощів, адже тільки так можна успішно протистояти стресовим факторам у професійному житті.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Дубчак Г. М. (2018) Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАНП України, Т.5: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, 18, 56-64, Київ, НАНП України.

2. Овчаренко О. Ю. (2023) Психологія стресу та стресових розладів: навчальний посібник, Київ: Університет «Україна», 266. URL: <https://doi.org/10.36994/978-966-388-665-7-2023-266>

Предко Т. І. (Одеса, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСУ СЕРЕД ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

У тезах розглядалися особливості прояву стресу у дітей в умовах війни, включаючи різноманітні види стресу, такі як травматичний, втрати, переміщення та навчальний стрес. Обговорювалося, як ці стресові ситуації впливають на емоційний і психологічний стан дітей, що може призводити до серйозних наслідків, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Також наводилися рекомендації для батьків і опікунів щодо надання підтримки дітям у цих складних умовах, підкреслюючи важливість відчуття безпеки та емоційної підтримки.

Predko T. (Odesa, Ukraine)

FEATURES OF THE MANIFESTATION OF STRESS AMONG CHILDREN IN THE CONDITIONS OF WAR

These theses examined the specifics of stress in children in wartime, including various types of stress, such as traumatic stress, loss, displacement, and educational stress. It discussed how these stressful situations affect the emotional and psychological state of children, which can lead to serious consequences, including post-traumatic stress disorder (PTSD). Recommendations were also given for parents and carers to support children in these difficult circumstances, emphasizing the importance of feeling safe and emotionally supported.

Окреслена в темі проблема є надзвичайно актуальною, оскільки війна має глибокий і тривалий психологічний вплив на дітей. Життя в умовах постійної небезпеки, страху, втрат близьких та руйнування звичного середовища створює високий рівень стресу, з яким діти часто не мають достатньо навичок, щоб ефективно справлятися. Діти особливо вразливі до впливу таких подій через свою емоційну незрілість та недостатній життєвий досвід. Стрес у дитячому віці може мати серйозні наслідки для їхнього розвитку, включаючи труднощі з навчанням, емоційною регуляцією та підвищений ризик виникнення психічних розладів у майбутньому. Війна також змінює соціальну структуру дитячого життя: діти можуть втрачати друзів, родину, шкільне середовище, що посилює відчуття ізоляції та безпорадності. Через це є велика необхідність у наданні їм психологічної підтримки та спеціальних програм допомоги. Розуміння проявів стресу серед дітей дозволяє краще розробляти інтервенції, що сприятимуть їхній адаптації та відновленню.

Дослідження спрямоване на визначення того, як діти переживають стрес під час війни. Війна в Україні серйозно впливає на їхній психологічний стан, особливо на тих, хто живе в зоні бойових дій. Діти постійно стикаються з небезпекою, страхом і втратами, що може сильно порушити їх емоційний баланс і вплинути на їхнє повсякденне життя.

Військові конфлікти можуть викликати різноманітні види стресу, серед яких посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Цей психологічний стан може виникнути після переживання травматичних подій, таких як бойові дії чи терористичні акти. У людей з ПТСР можуть спостерігатися такі симптоми, як нічні жахи, панічні атаки, підвищена збудливість, соціальна ізоляція та депресивні настрої.

Діти переживають стрес по-іншому, ніж дорослі. Їхні реакції на стрес можуть бути як гнучкішими, так і водночас більш уразливими до травм. Якщо у дорослих стрес часто пов'язаний з робочими обов'язками чи відповідальністю, то для дітей головним джерелом стресу стають ситуації, з якими вони не можуть впоратися – ті, що здаються їм загрозливими, занадто складними або болючими. У таких випадках діти можуть відчувати страх, розгубленість або безсилля, що проявляється в різних формах: від замкнутості та відмови спілкуватися до раптових спалахів гніву чи сліз. Вони можуть стати надто прив'язаними до батьків або, навпаки, уникати близьких, не знаючи, як справлятися зі своїми емоціями. Часто діти виражають свій стрес через поведінку, оскільки їм складно знайти слова для опису своїх почуттів. Наприклад, вони можуть почати проявляти страхи, які вже, здавалось би, подолали, або уникати улюблених занять.

Важливо пам'ятати, що діти потребують підтримки та розуміння з боку дорослих. Вчасно надана емоційна допомога, відчуття безпеки та спокій у стосунках можуть допомогти їм адаптуватися та відновитися після стресових ситуацій. Це також навчить їх краще розпізнавати та висловлювати свої емоції в майбутньому, а не накопичувати їх у собі.

Перебуваючи в зоні конфлікту, діти зазнають постійної напруги та тривоги, що може призвести до негативних психологічних наслідків. Деякі діти можуть почати відчувати симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), такі як нічні кошмари, тривога, агресивна поведінка, ухилення від спілкування і депресія. Стрес у дітей може мати фізичні й емоційно-ментальні прояви. Ознаки та симптоми стресу в дітей .У стані стресу наш організм виробляє гормони адреналін і кортизол. Вони готують нас до негайних дій, також відомих як реакція «бийся або біжи». Це може впливати на дитину та проявлятися у: поверхневому диханні, пітливості і прискореному серцебитті; головному болі, запамороченні та проблемі зі сном; нудоті, розладу травлення або проблемі з травленням; збільшенні або втраті ваги через переїдання чи недоїдання; частому болі та нездужанні; емоційно-ментальних проявах; дратівливості і злості, спалахах гніву або відстороненості від родини та друзів; нехтуванні обов'язками, зниженні ефективності виконання завдань або труднощах з концентрацією; емоційному дистресі, постійному сумі або плачі [1].

Постійний стрес може призвести до негативних наслідків, таких як тривожність, депресія, агресивність, проблеми зі сном та концентрацією, зниження самооцінки та інші проблеми психічного здоров'я. Під час війни чи конфлікту діти особливо вразливі до стресу. Травма життя в зоні бойових дій може мати значні фізичні та психологічні наслідки для дітей, що призведе до довготривалих емоційних і поведінкових проблем. У цій статті буде подано огляд найпоширеніших форм стресу, які відчувають діти під час війни чи конфлікту. Травматичний стрес: травматичний стрес є однією з найпоширеніших форм стресу, який відчувають діти під час війни чи конфлікту. У дітей, які стали свідками або пережили травматичні події, такі як вибухи, стрілянина або напади, можуть розвинутися такі симптоми, як тривога, депресія або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Травматичний стрес може мати довгострокові наслідки для емоційного благополуччя та розвитку дитини [2].

Стрес втрати – це стрес, спричинений смертю або травмою близької людини. Під час війни чи конфлікту діти можуть відчувати стрес втрати через смерть або поранення членів родини, друзів чи однокласників. Стрес від втрати може призвести до почуття смутку, гніву та розгубленості, а також може призвести до довгострокових емоційних і поведінкових проблем.

Стрес переміщення: стрес переміщення стосується стресу, спричиненого переміщенням із дому чи громади. Під час війни чи конфлікту діти можуть бути змушені покинути свої домівки через насильство чи загрозу насильства.

Стрес від переміщення може призвести до почуття невпевненості, тривоги та депресії. Діти-переміщені особи також можуть відчувати втрату своєї культурної ідентичності та почуття приналежності.

Навчальний стрес: діти, які живуть у зонах бойових дій, також можуть відчувати навчальний стрес. Школи можуть бути закриті або зруйновані, залишивши дітей без доступу до освіти. Дітям також може бути важко зосередитися або успішно навчатися через стрес життя в зоні бойових дій. Навчальний стрес може посилити інші форми стресу, а також може призвести до довготривалих труднощів у навчанні [3; с. 86–101].

Важливо пам'ятати, що кожна дитина індивідуальна, та її психологічний стан може розвиватися по-різному. Про те, є кілька загальних рекомендацій, які можуть допомогти батькам та опікунам допомогти дітям у такій ситуації:

- 1) забезпечте дитині відчуття безпеки. Діти повинні відчувати, що вони знаходяться в безпечному місці і батьки, вчителі, інші дорослі захищають їх;

- 2) слухайте дитину. Діти можуть відчувати страх і занепокоєння, і їм потрібно мати можливість висловитись. Слухайте їх, давайте можливість висловитися і підтримуйте їх;

- 3) допомагайте дітям знаходити позитивні сторони. Дитина може почуватися безпорадною і безнадійною в такій ситуації. Допоможіть йому

знаходити позитивні моменти у житті, наприклад, моменти радості, досягнення чи улюблені заняття;

4) підтримуйте спілкування з друзями та сім'єю. Друзі та близькі можуть бути важливим джерелом підтримки та допомоги у важкі часи. Намагайтеся зберегти зв'язок із родичами та друзями дитини, щоб вона відчувала підтримку та турботу.

5) Зверніться по допомогу до професіонала. Якщо психологічні проблеми дитини надто серйозні, зверніться за допомогою професіонала, такого як психолог чи психіатр. Вони можуть запропонувати ефективні методи лікування та підтримки[1].

Отже можна дійти висновку, що війна негативно впливає на психологічний стан дітей, викликаючи тривожність, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію та проблеми з поведінкою й навчанням. Діти можуть відчувати страх, втрату та ізоляцію через зміну звичного середовища і розрив соціальних зв'язків. Для їх підтримки важливо створити безпечне середовище, уважно слухати їхні переживання, допомагати знаходити позитивні моменти та підтримувати зв'язок із близькими.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. URL:<http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/193/279> (дата звернення: 23.10.2024).

2. Сміт Патрік, Дирегров Етл, Юле Уільям. Діти та війна: навчання технік зцілення. Львів: Манускрипт, 2015. 96 с.

3. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: наук.-метод. посіб. Київ, 2006. 204 с.

Дурадажи Г. Д. (Одеса, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА СЕЛФХАРМА У ПІДЛІТКІВ

В тезах розглянуто особливості прояву явища селфхарму у підлітків. Запропоновано методи психологічної профілактики.

Duradazhi A. (Odesa, Ukraine)

PSYCHOLOGICAL PREVENTION OF SELF-HARM IN ADOLESCENTS

The theses consider the peculiarities of the manifestation of the phenomenon of selfharm in teenagers. Methods of psychological prevention are proposed.

Проблема селфхарму серед підлітків набуває все більшої гостроти в сучасному світі. Підлітковий вік характеризується інтенсивним розвитком особистості, емоційною нестабільністю та пошуком власної ідентичності, що робить молодь вразливою. Для багатьох підлітків селфхарм стає способом впоратися з емоційними переживаннями або виразити внутрішні конфлікти, які часто залишаються непомітними для оточуючих.

Зростання кількості випадків самопошкодження, їх прихований характер, серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я підлітків, швидкі соціальні зміни та недостатня обізнаність суспільства про селфхарм підкреслюють важливість своєчасної психологічної профілактики.

Щоб визначити напрями профілактичних заходів, проаналізуємо поняття «селфхарм» та особливості проявів даного явища у підлітковому віці.

Селфхарм – це дії без фатальних наслідків, коли людина добровільно, без втручання інших, займається незвичною для неї діяльністю і завдає собі тілесних ушкоджень або добровільно вживає речовину в дозі, вищій за ту, що призначена або вважається терапевтично ефективною [1]. Тобто, це свідоме нанесення шкоди власному тілу без суїцидальних намірів.

Підлітки можуть використовувати різні форми та види селфхарму. Найпоширенішими є пошкодження шкіри, а саме порізи гострими предметами, дряпання, обпалення, кусання себе; удари головою або іншими частинами тіла, самопобиття; навмисне голодування або переїдання; виривання волосся; зловживання алкоголем, лікарськими засобами та наркотиками, передозування; уколи та ковтання різних об'єктів. Природа таких проявів може бути різноманітною: від отримання задоволення від болю до використання селфхарму як засобу подолання труднощів та приглушення негативних емоцій та почуттів [2].

Причини селфхарму серед підлітків охоплюють кілька ключових аспектів. По-перше, індивідуальні фактори, які включають емоційні та психологічні труднощі, такі як депресія, тривожність, низька самооцінка, імпульсивність і нездатність ефективно виражати або контролювати свої емоції. Також до них відносять розлади харчування, проблеми зі сном, залежність від наркотиків або алкоголю. По-друге, сімейні фактори, які можуть включати психічні розлади в родині, конфлікти з батьками, жорстоке поводження або надмірні обмеження. По-третє, соціальні чинники: проблеми у стосунках з однолітками, булінг, відчуття ізоляції, а також вплив медіа, інтернету та друзів, які теж практикують самопошкодження. Також, є оманлива думка про те, що підлітки завдають собі шкоди, щоб привернути увагу, але насправді це не так. Вони часто намагаються приховати сліди селфхарму від оточуючих. Підлітки завдають ушкоджень у таких місцях, де це важко помітити, носять закритий одяг і вигадують різні виправдання своїх ран і шрамів [3].

Негативні наслідки селфхарму у підлітків можуть включати серйозні травми, рубці та шрами, а також розвиток суїцидальних думок. Щоб уникнути цих наслідків і запобігти можливим проявам самопошкодження, важливо визначити ефективні методи профілактики. Психологічна профілактика селфхарму у підлітків включає низку важливих заходів, спрямованих на запобігання самопошкодженням і підтримку емоційного здоров'я.

Перш за все важливо проінформувати суспільство про селфхарм, його причини, прояви та наслідки. Проведення освітніх програм в навчальних

зкладах, поширення інформації засобами масової інформації допоможуть підвищити обізнаність про проблему. Важливо спрямовувати просвіту не лише на підлітків, а й на їх оточення – вчителів, батьків, задля створення підтримуючого середовища та зменшення стигматизації.

Одним із ключових аспектів профілактики є раннє виявлення підлітків, які можуть бути в групі ризику, за допомогою уважного спостереження за їхньою поведінкою та емоційним станом. Шкільні психологи, вчителі та батьки мають бути уважними до ознак емоційних труднощів у підлітків. Зміни в поведінці, настрій, замкненість, приховування частин тіла (довгі рукави, навіть у теплу погоду) можуть вказувати на можливі проблеми. Раннє виявлення допомагає запобігти подальшому поглибленню кризової ситуації та дозволяє вчасно втрутитися.

Важливим напрямком профілактики є розвиток навичок емоційної регуляції, які допомагають підліткам ефективно боротися з негативними емоціями без вдавання до самопошкоджень. Варто навчати підлітків усвідомлювати свої емоції, розуміти їх природу та контролювати їх. Можна запропонувати підлітку виражати свої емоції за допомогою творчості або вести щоденник, де дитина буде записувати всі свої переживання, а потім перечитувати записи та аналізувати їх, що допоможе краще розуміти власні емоції та причини їх виникнення. Дана методика сприятиме формуванню навичок саморефлексії та здоровим способам реакції на різні життєві ситуації.

Не менш важливим є формування здорової самооцінки підлітків, оскільки низька самооцінка часто стає одним з факторів ризику селфхарму. Необхідно навчити їх приймати себе з усіма власними недоліками й бачити переваги, розуміти свою цінність. Близьке оточення грає вирішальну роль у розвитку впевненості підлітків. Близькі мають підтримувати підлітків в їх починаннях, створювати ситуації в яких вони будуть почувати себе компетентними та значущими та пояснювати підліткові, що невдачі є нормальним проявом для кожного.

Інвестування в психологічну профілактику селфхарму є важливим кроком для збереження життя і здоров'я молодого покоління.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Вансак П. П. Профілактика самодеструктивної поведінки підлітків у сім'ї // Актуальні питання підготовки та наукової діяльності магістрів галузі знань «Охорона здоров'я»: матеріали IV Всеукраїнської науковопрактичної конференції з міжнародною участю (Ужгород-Житомир, 24 листопада 2023 р.). Ужгород, 2023. С. 10–14. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/57736/1/11241676_zbirnik_final.pdf#page=11

2. Коваль Г. В., Ракова А. Ю. Самопошкодження як девіація у становленні особистості. URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukpraci/pedagogika/2017/303-291-13.pdf>

3. Шароварова В.Д. Селфхарм у підлітковому віці: причини, прояви, методи попередження // Актуальні проблеми та перспективи розвитку психології та соціальної роботи: збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-

практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Еріка Еріксона, 2023. С. 275-278. URL: https://cusu.edu.ua/images/stories/news_2023/pedfak/06/22-06-12-00/zb_studkonf2023.pdf#page=275

Терещенко К. В. (Одеса, Україна)

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВОЛОНТЕРІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У тезах висвітлено результати емпіричного дослідження показників ментального здоров'я волонтерів, які надають допомогу внутрішньо переміщеним особам. Запропоновано психологічні методи зниження в них рівня стресу і тривожності, покращення життєстійкості та розвитку навичок саморегуляції.

Tereshchenko K. (Odesa, Ukraine)

MENTAL HEALTH OF VOLUNTEERS DURING THE WAR

Theses highlight the results of an empirical study of mental health indicators of volunteers who provide assistance to internally displaced persons. Psychological methods are offered to reduce their level of stress and anxiety, improve vitality and develop self-regulation skills.

Під час війни в Україні волонтери, які надають допомогу внутрішньо переміщеним особам і працюють у кризових ситуаціях, стикаються зі значними труднощами, що призводять до підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження та інших негативних психічних станів. Підтримка їхнього ментального здоров'я є ключовою для забезпечення довгострокової ефективності діяльності.

Для визначення показників ментального здоров'я у волонтерів було проведено емпіричне дослідження із залученням 30 осіб, які допомагають внутрішньо переміщеним особам в Одесі та на виїздах до Херсона. Застосовувались такі методики: 1) «Шкала життєстійкості» (Шкала була Р. Вагнільд та Г. Янг; 2) «Шкала депресії, тривожності та стресу (DASS-21)» (П. Ловібонд та С. Ловібонд). Отримані результати засвідчили, що 43% респонденти мають високий рівень стресу, 38% – підвищений рівень тривожності, а близько 25% виявили ознаки депресії. Лише 32% випробуваних продемонстрували високий рівень життєстійкості, що підкреслює потребу у підтримці цієї групи населення. Враховуючи інтенсивність роботи волонтерів, важливо розробити ефективні стратегії для зниження емоційного навантаження та підтримки саморегуляції в умовах високого стресу.

Попередні дослідження підтверджують ефективність когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії та тілесно-орієнтованих практик у покращенні психоемоційного стану. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) показала успіх у зниженні тривожності та стресу серед кризових волонтерів завдяки роботі з когнітивними спотвореннями та розвитку позитивного мислення [1]. Арт-терапія, зокрема використання

технік нейрографіки та метафоричних асоціативних карт, сприяє глибокому опрацюванню емоційних блоків і розкриттю внутрішніх ресурсів учасників [2]. Тілесно-орієнтована терапія допомагає зняти фізичну напругу через релаксаційні та дихальні вправи, що значно полегшує емоційний стан [3].

Психокорекційні програми, побудовані на основі інтеграції когнітивно-поведінкових методів, арт-терапії та тілесно-орієнтованих практик, очікувано мають допомогти волонтерам знизити рівень стресу та тривожності, покращити життєстійкість і розвинути навички саморегуляції. Застосування технік, що належать до різних підходів, дає змогу добирати найбільш оптимальні шляхи впливу на кожний із аспектів ментального здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Фільц О. Р. Основи когнітивно-поведінкової терапії. Львів: Інститут психічного здоров'я УКУ, 2001.
2. Павленко В. І. Арт-терапія: методи, техніки, інтервенції. Київ: Педагогічна думка, 2015.
3. Бондаренко С. М. Основи тілесно-орієнтованої терапії. Харків: Ранок, 2018.

Фандєєва Ю. Є. (Одеса, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

У тезах розглянуто психологічний стан здобувачів професійно технічних закладів освіти, які брали участь у бойових діях (на прикладі Центрів професійно технічної освіти державної служби зайнятості). Визначено основні причини виникнення психологічних труднощів, проаналізовано наявні проблеми. Розроблено рекомендації для покращення емоційного та психологічного стану здобувачів професійно технічних закладів освіти – учасників бойових дій.

Fandieieva Y. (Odesa, Ukraine)

PSYCHOLOGICAL STATE OF ATTACKERS – PARTICIPANTS OF COMBAT ACTIONS

The theses examine the psychological state of graduates of vocational and technical educational institutions who took part in hostilities (on the example of Vocational and Technical Education Centers of the State Employment Service). The main causes of psychological difficulties have been determined, and existing problems have been analyzed. Recommendations have been developed to improve the emotional and psychological state of graduates of vocational and technical educational institutions who are participants in hostilities.

Психологічний стан здобувачів освіти які брали участь у бойових діях у професійно-технічних закладах освіти на прикладі Центрів професійно технічної освіти державної служби зайнятості (ЦПТО) є елементом, що впливає на ефективність навчання, соціальну адаптацію та врешті-решт, на

якість професійної підготовки. Сучасні здобувачі освіти ЦПТО стикаються з численними психологічними викликами, зумовленими економічними, соціальними та особистісними факторами. Методом цього дослідження є визначення основних причин виникнення психологічних труднощів, аналіз проявів цих проблем і розробка рекомендацій для покращення емоційного та психологічного стану здобувачів освіти в ЦПТО.

Здобувачі освіти ЦПТО є важливою частиною трудового резерву країни особливо які брали участь у бойових діях, і тому їх психологічний добробут має значний вплив на якість підготовки майбутніх робітничих кадрів. В сучасних умовах економічної нестабільності та соціальних змін багато здобувачів освіти стикаються зі стресовими факторами, які можуть ускладнити їх успішну адаптацію до навчального процесу та знизити їх мотивацію до навчання. Недостатня увага до цих проблем може призвести до високого рівня відсіву здобувачів освіти та зниження якості підготовки фахівців.

Визначимо причини виникнення психологічних труднощів.

Соціально-економічний контекст. Багато здобувачів освіти ЦПТО виходять із сімей з низьким рівнем доходу, аби тих, хто намагається адаптуватись після поранень, демобілізації, що створює постійний фінансовий стрес і змушує частину здобувачів освіти поєднувати навчання з роботою. Це значно збільшує психологічне навантаження та може знизити рівень успішності в навчальному процесі.

Нестача психологічної підтримки у навчальному закладі. У ЦПТО часто відсутні повноцінні служби психологічної підтримки або кваліфіковані психологи, які могли б надати необхідну допомогу. Здобувачі освіти здебільшого не мають доступ до консультативної підтримки, що посилює психологічні труднощі у кризових ситуаціях.

Суспільні стереотипи та стигматизація. Здобувачі освіти в ЦПТО часто стикаються зі стереотипами щодо «низької» престижності їхньої професії. Це формує відчуття меншої вартості, яке посилює тривожність і впливає на самооцінку, ускладнюючи побудову кар'єрних амбіцій.

Обмежені можливості для самореалізації. Освітні програми ЦПТО мають технічну спрямованість, що іноді дає можливість здобувачам освіти для саморозвитку в гуманітарних і творчих напрямках, які є корисними для формування збалансованої особистості.

Психологічні труднощі у здобувачів освіти ЦПТО можуть проявлятися у вигляді:

- тривожності та стресу: постійні переживання щодо фінансового забезпечення, майбутньої роботи та можливості опанувати професію;
- зниженої мотивації: через обмежену підтримку та складність поєднання роботи і навчання багато здобувачів освіти втрачають інтерес до заняття, що впливає на їхню академічну успішність;
- низької самооцінки: вплив стереотипів і відчуття недостатньої цінності своєї спеціалізації часто призводять до відчуття меншовартості та сумнівів у власних здібностях;

– соціальної ізоляції: частина здобувачів освіти (які брали участь у бойових діях) уникає активної соціальної взаємодії через внутрішні конфлікти.

Психологічні труднощі суттєво впливають на навчальний процес та особистісний розвиток здобувачів освіти, про що свідчать:

– зниження успішності. Тривога, стрес та інші психоемоційні проблеми знижують здатність здобувачів освіти до концентрації, що негативно впливає на результати навчання;

– психосоматичні розлади. Нестача сну, тривожність і емоційне виснаження можуть викликати фізичні проблеми зі здоров'ям, такі як головний біль, втома і порушення сну;

– зниження шансів на успішну кар'єру. Недостатня впевненість у своїх професійних навичках та низька мотивація знижують можливості випускників ЦПТО для побудови стабільної кар'єри.

Для покращення психологічного стану здобувачів освіти у ЦПТО рекомендуємо:

– розвивати психологічну підтримку в навчальних закладах. Створення психологічних служб та підвищення кваліфікації викладачів у сфері психологічної підтримки допоможе знизити рівень стресу серед здобувачів освіти та підвищити мотивацію до навчання;

– проводити регулярні тренінги та майстер-класи із саморегуляції, управління стресом і розвитку навичок комунікації для допомоги здобувачам освіти у розвитку особистісної стабільності та впевненості у собі;

– стимулювати соціальну інтеграцію. Організація заходів, які сприяють колективній взаємодії та об'єднанню здобувачів освіти, допоможуть подолати соціальну ізоляцію та сформувати підтримуюче середовище в ЦПТО;

– проводити профорієнтаційну роботу і кар'єрне консультування. Залучення кар'єрних консультантів може сприяти підвищенню впевненості у виборі професії та допоможе здобувачам освіти побачити перспективи розвитку у своїй спеціальності.

– покращувати фінансову підтримку для соціального вразливих верств населення, встановлювати виплати по безробіттю на час навчання в ЦПТО.

Отже, аналіз психологічного стану здобувачів освіти у професійно-технічних закладах освіти показує, що низка соціально-економічних, психологічних та освітніх факторів впливає на їх емоційне благополуччя та успішність у навчанні. Покращення умов навчання, забезпечення системної психологічної підтримки, а також робота зі зменшенням стереотипів можуть суттєво підвищити адаптацію здобувачів освіти в ЦПТО, підвищуючи рівень підготовки висококваліфікованих і психологічно здорових фахівців.

Гладченко Н. О., Лисенко О. М. (Одеса, Україна)
ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ГЕШТАЛЬТ-ПІДХОДУ
ПРИ РОБОТІ З ГОРЕМ

В тезах обґрунтовано особливості роботи з горем в межах гештальт-підходу. Метою психологічної роботи є осмислення переживань, почуттів та емоцій, які відчуває людина на етапі роботи з горем.

Hladchenko N., Lysenko O. (Odesa, Ukraine)
FEATURES OF USING THE GESTALT APPROACH
IN WORKING WITH GRIEF

The thesis substantiates the peculiarities of working with grief within the framework of the Gestalt approach in order to understand the experiences, feelings and emotions experienced by a person at the stage of working with grief.

Головна ідея гештальт-підходу при психологічному консультуванні полягає в тому, що людина сприймає об'єкти та явища у єдності із їх контекстом, а не як окремі елементи, як цілісні структури, а не просто як сукупність окремих складових частин. Гештальт-психологія також вивчає, які закономірності впливають на сприйняття та організацію інформації у свідомості людини.

Психіатр Джордж Енджел (Engel, 1961) опублікував статтю в журналі «Психосоматична медицина», де він зазначив, що втрата близької людини травматична для психіки людини в тій самій мірі, в якій рана чи опік – для тіла. Він стверджує, що горе являє собою порушення стану здоров'я та благополуччя, та, подібно до того, як у фізіологічному сенсі хворому необхідний період одужання для повернення тілу гомеостатичного балансу, горюючий потребує певного часу, щоб повернутись до стану психологічної рівноваги. «Мозок людини влаштований таким чином, що відмовляється погоджуватись з тим, що життя швидкоплинне, а смерть може бути несподіваною» [1, р. 36].

Наведемо характеристики «нормального горя». Існують три основні терміни, які часто використовуються як взаємозамінні: «горе», «горювання», «втрата». «Горе» – це термін, який може ототожнюватись з різними втратами, але здебільшого його використовують для позначення втрати у зв'язку зі смертю. «Горювання» – цей термін означає процес, який проходять люди, адаптуючись до смерті близької людини. «Втрата» – це акт втрати, до якого людина намагається адаптуватись.

Якщо горе можливо визначити, як досвід людини, яка переживає втрату, то горювання – це шлях, який проходить людина, адаптуючись до втрати.

Альтернативний підхід до стадій горя – це концепція фаз, яка використовувалась С. Парксом, Дж. Боулбі, Д. Сандерсом та іншими дослідниками цього феномену. Паркс виділив 4 стадії горювання:

1 фаза – це період заціпеніння, яке виникає безпосередньо після втрати. Саме цю фазу здебільшого переживають люди, які лишилися живі, допомагає людям не стикатись з фактом втрати впродовж хоча б якогось проміжку часу. Потім людина зіштовхується з 2 фазою туги; в цей момент вона хоче, щоб померлий повернувся. Для цієї фази характерним є те, що людина не вірить, що втрата – це назавжди. Під час фази 3 людина відчуває дезорганізацію та відчай, їй важко функціонувати в своєму оточенні. 4 фаза – це фаза, коли людина знову здатна функціонувати та жити своє життя [3].

Горювання – це процес, який потребує часу, а також дає людині завдання, які людина повинна виконувати. Не дивлячись на те, що у стані гострого горя це може бути для людини дуже важким, з допомогою консультанта вони можуть дати людині надію, що вихід існує та щось може бути зроблено.

Дослідники виокремлюють декілька завдань горювання.

Перша задача горювання – зіштовхнутись з реальністю того, що близька людина померла, що вона пішла та не повернеться. Частково прийняття цієї реальності є в тому, що горюючий визнає, що возз'єднання з померлим неможливе. Досить часто люди, які переживають втрату помічають за собою, що вони кличуть померлого, чекають на його візит, приймають за нього інших людей. Протилежним почуттям до прийняття втрати є зневіра. Особа може відмовлятися вірити в те, що близька людина померла. Заперечення фактів пов'язаних зі смертю може бути різним, мати більш легку форму, або взагалі приймати форму маячні.

Друга задача горювання – необхідно прийняти та переробити емоційний біль від втрати, саме це стверджує Паркс (Parkes, 1972), коли каже, що людині, яка переживає втрату необхідно пройти через біль, яку спричиняє горе. Щоб робота горя здійснилась, то все, що дає змогу людині постійно уникати цього болю або пригнічувати його, буде ймовірно робити процес горювання більш подовженим в часі.

Третя задача горювання – налаштування до світу без померлого. Існує три напрямки, які впливають на адаптацію після смерті коханої людини. Існує зовнішня адаптація, або те, як смерть впливає на повсякденне життя; внутрішня адаптація, або те, як смерть впливає на уявлення людини про саму себе. Духовна адаптація, або те, як смерть впливає на переконання, цінності, уявлення про світ.

Четверта задача переживання горя – зберегти зв'язок з померлим не дивлячись на те, що життя вибудовується далі. Якщо говорити більш точно, то ця стадія про те, щоб знайти таке місце для померлого в своїй пам'яті, щоб мати можливість далі продовжувати жити своїм життям [3].

Бути знайомим лише зі стадіями горювання гештальт-терапевту недостатньо. Психотерапевту необхідно мати уявлення про другу складову цього процесу: медіатори процесу горювання. До медіаторів процесу горювання відносять наступні: ступінь спорідненості, природа прив'язаності, якою була смерть (близькість, несподіваність, насильницька смерть, смерть, яка могла б не відбутись, стигматизована смерть), історія горюючого,

особистісні змінні (вік та стать, стиль копіngu, вирішення проблем, активний емоційний копіng, уникнення емоцій, стиль прив'язаності).

Огляд деяких технологій психологічної допомоги в ситуації горя. Метод зцілення горя запропонований Джоном Джеймсом та Расселом Фрідманом. Цей метод спирається на те, що горе може складатись з амбівалентних емоцій, які природнім чином виникають у відповідь на будь-які втрати або зміну існуючих моделей поведінки. За допомогою цього методу горюючий вчиться висловлювати свої почуття та завершувати емоційні відносини с об'єктом горювання. Цей метод може використовуватись в індивідуальній та груповій роботі.

Інформаційні аспекти групової роботи, які пов'язана з горюванням: необхідність інформування потенційних учасників про наявність таких груп, наявність вичерпної інформації про цілі, структуру, організацію, про можливі наслідки участі в групі. Можливі негативні наслідки роботи в групі: невідповідність очікуванням або потребам учасників, повторна травматизація під час знайомства з історіями інших учасників, девальвація втрат одних на користь інших, ігнорування потреб учасників, «культивування горя».

Теоретично-методологічні основи психологічної допомоги при роботі з горем за останні роки доповнились різноманітними дослідженнями, а також набули змін в бік визнання більшої індивідуальності горювання у зв'язку з соціокультурними умовами. Здатність людини підтримувати внутрішні емоційні зв'язки з померлим також набула більш розширеного усвідомлення та значення, а отже й тривати такий зв'язок може певний час та поступово слабшає, якщо горюючий має змогу звернутись за допомогою до психотерапевта або до психотерапевтичної групи.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Kubler-Ross E. *On Death And Dying*. New York: Scribner, 1969. 260 p.
2. Johnsen I. Dyregrov A. & Dyregrov K. (2012). Participants with prolonged grief – how do they benefit from grief group participation? *Omega – Journal of Death and Dying*, 65(2). P. 87–105.
3. Parkes C.M. (2001). A historical overview of the scientific study of bereavement. У MS Stroebe, RO Hansson, W. Stroebe & H. Schut (Eds.), *Handbook of researching overweavement: Consequences, coping, and care*. P. 25–45. URL: <https://doi.org/10.1037/10436-001>

Єрофєєвська К. О. (Одеса, Україна)

СТРЕС ПІД ЧАС КРИЗИ: ЯК ЗБЕРІГАТИ СПОКІЙ

У тезах розглядається стрес під час кризових ситуацій, зокрема його вплив на фізичний і психічний стан людини. Описуються типові реакції організму на кризу, такі як підвищення рівня стресових гормонів, і пояснюються методи управління стресом, включаючи фізичні вправи, техніки релаксації, соціальну підтримку та самоорганізацію. Тези наголошують на важливості підтримки психічної рівноваги і розвитку емоційної стійкості для подолання криз.

Erofeevska K. (Odesa, Ukraine)

STRESS DURING THE CRISIS: HOW TO STAY CALM

The thesis deals with stress during crisis situations, in particular its impact on the physical and mental state of a person. It describes typical reactions of the body to a crisis, such as increased levels of stress hormones, and explains methods of stress management, including exercise, relaxation techniques, social support, and self-organization. The theses emphasize the importance of maintaining mental balance and developing emotional resilience to overcome crises.

Стрес під час кризи неминучий, оскільки криза створює відчуття невизначеності, загрози, тривоги і втрати контролю. Кризи можуть виникати з різних причин, включаючи війну, стихійні лиха, економічний колапс і пандемії. У такі часи рівень стресу значно зростає через постійний тиск і страх за власне майбутнє та безпеку.

По-перше, важливо розуміти, що стрес – це природна реакція організму на небезпеку. Людський мозок сприймає кризову ситуацію як загрозу і запускає фізіологічну реакцію «бий або тікай». Це призводить до підвищення рівня гормонів стресу, таких як кортизол, прискореного серцебиття, підвищення кров'яного тиску та м'язової напруги. У короткостроковій перспективі ця реакція є адаптивною і допомагає нам вижити, але довготривалий стрес може мати згубний вплив на фізичне та психічне здоров'я. Тому ключем до подолання стресу є вміння керувати своїми емоціями та віднайти внутрішню рівновагу.

Одним із найефективніших способів впоратися зі стресом у кризовій ситуації є фізичні вправи. Регулярні фізичні вправи знижують рівень гормонів стресу, таких як кортизол, і водночас стимулюють вироблення ендорфінів – хімічних речовин мозку, які покращують настрій і зменшують тривожність. Навіть прості вправи, такі як ходьба, біг, йога і плавання, можуть допомогти зменшити стрес і поліпшити загальний психічний та емоційний стан. Особливо ефективними є вправи, які задіюють усі м'язи і зосереджуються на диханні та русі, такі як йога та пілатес.

Окрім фізичних вправ, важливу роль у подоланні стресу відіграють методи релаксації. Одним з найпоширеніших є медитація, яка допомагає зосередитися на «тут і зараз» і відпустити негативні думки про минуле і майбутнє. Практикуючи усвідомленість, можна навчитися зосереджуватися на своєму диханні, відчуттях у тілі та навколишньому світі, зменшити тривожність і досягти душевного спокою. Прості дихальні вправи можуть значно знизити рівень стресу. Наприклад, техніка глибокого дихання з використанням діафрагми, повільного і глибокого вдиху і ще більш повільного видиху, може активізувати парасимпатичну нервову систему і допомогти зняти напругу.

Ще однією важливою стратегією подолання стресу в кризових ситуаціях є планування та самоорганізація. Тривога і стрес зростають, коли людина готова втратити контроль над своїм життям. Тому важливо зосередитися на

тих аспектах, які ви ще можете контролювати. Наприклад, чіткий щоденний або тижневий графік може зменшити розгубленість і дати відчуття безпеки. Розбиття великих завдань на маленькі, конкретні кроки також допоможе уникнути перевантаження і досягти поступових результатів. Навіть у кризовій ситуації важливо виділяти час на відпочинок і відновлення, щоб уникнути вигорання. Спілкування з близькими може не лише допомогти вам почуватися емоційно комфортніше, але й допомогти отримати важливу пораду та допомогу. Почуття підтримки та емпатії може допомогти зменшити відчуття самотності та безпорадності, які часто супроводжують кризові ситуації. Спілкування з родиною, друзями чи колегами може допомогти відновити психологічну стійкість. Також важливо мати можливість звернутися за професійною допомогою до психолога або консультанта, коли стрес стає надмірним і заважає нормальному життю.

Окрім психологічної підтримки, важливо також розвивати навички самоконтролю та управління емоціями. Люди, які навчилися контролювати свої реакції на стресові ситуації, здатні зберігати спокій і приймати обґрунтовані рішення в кризових ситуаціях. Існують різні техніки, які можуть допомогти людям розвинути ці навички.

Наприклад, замість того, щоб думати «Я не можу впоратися з цією проблемою», подумайте «Я знайду спосіб вирішити цю проблему».

Підсумовуючи, можна сказати, що стрес під час кризи – це нормальна реакція на загрозу і невизначеність, але існують ефективні способи його подолання. Фізична активність, техніки релаксації, планування, соціальна підтримка та розвиток навичок емоційної стійкості можуть допомогти знизити рівень стресу і зберегти психічне здоров'я навіть у найскладніших ситуаціях. Найголовніше – навчіться керувати своїм внутрішнім станом, не боячись просити про допомогу. Адже так ви не лише подолаєте кризу, а й вийдете з неї сильнішими та витривалішими.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Юр'єва, Л. Н. Історія. Культура. Психічні і поведінкові розлади. Київ: Сфера, 2002.

Хозраткулова І. А., Петрусенко І. І. (Одеса, Україна)
АРТТЕРАПІЯ В РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ ДІТЕЙ З
ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ
В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

У тезах наголошується на проблемі життєстійкості сім'ї, яка виховує дитину з особливими потребами. Воєнні події розглянуто як фактор дестабілізації психічного стану дитини з особливими потребами. Для дитини із різною нозологією, оптимальними, визначено методики вільного малювання та розфарбовування мандал, які можна застосовувати у рамках телереабілітації у форматі відео консультування.

Khozratkulova I., Petrusenko I. (Odesa, Ukraine)
**ART THERAPY IN THE REHABILITATION PROCESS OF
CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS IN THE
MILITARY TIME**

Theses focus on the problem of the vitality of the family, which takes care of child with special needs. Military conditions are viewed as a factor of destabilization the mental state of a child with special needs. For children with different nosologies, the optimal methods: painting and preparing mandalas have been identified, which can be used in the context of telerehabilitation in the video consultation format.

Статистичні дані і звітна інформація психологічних служб одним з основних факторів дестабілізації психічного стану особистості визначають воєнні події. Найуразливішою категорією населення країни виступають діти та люди похилого віку, але подвійне навантаження із ускладненням життєвої ситуації відбувається у сім'ях, де зростають діти з інвалідністю. Втрата життєстійкості батьків дітей з особливими потребами достатньо сильно впливає на сімейну атмосферу і є відчутною для дитини, психіка якої ще не сформована і вразлива.

Питання дитячої тривожності, імпульсивності, агресивності, емоційної нестабільності залишається актуальним і якоюсь мірою невирішеним з категорією дітей з особливими потребами. У сім'ях, що потрапили у складні життєві обставини є високий ризик негативно прогресуючої ситуації, коли дитині потрібна лікарська допомога, а її, з різних причин воєнного часу, не можна отримати і це вкрай негативно позначається на подальшому розвитку дитини. У такий час сім'я перебуває на межі адаптаційних ресурсів.

Ми знайшли оптимальний, на наш погляд, варіант психологічної допомоги через застосування теле-відео-консультування. У Законі України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» зазначено, що *телереабілітація* – складова телемедицини, що забезпечує надання пацієнтам реабілітаційної допомоги фахівцями з реабілітації шляхом телеконсультування. Ми використовували телереабілітацію для проведення деяких арттерапевтичних занять з дитиною та її батьками. Зазначений формат психологічної підтримки виявився особливо ефективним у випадках, коли малювали і батьки і діти.

На думку вітчизняних арттерапевтів І. Кіпріянова, Т. Ковальчук, О. Піліпенко, Г. Подольської, А. Ревть, О. Тараріної, К. Шевченко малювання допомагає відволікати від хворобливих переживань, знімає напругу, заспокоює, повертає відчуття власної цінності. Результати арттерапевтичних практик з людьми, які перебували у кризі, доводять, що застосування різноманітних методів арттерапії впливає на стабілізацію психоемоційного стану. Існує безліч підходів, які можна використовувати для зменшення емоційної нестабільності, але лише деякі з них виявляються

насправді ефективними в довгостроковій перспективі і валідними для дітей з особливими потребами.

В арттерапевтичну сесію було залучено відвідувачів Центру ранньої дитячої реабілітації – дітей зі статусом інвалідності чоловічої і жіночої статі, віком від 4 до 9 років із різною нозологією (затримка психічного розвитку (ЗПР), дитячий церебральний параліч (ДЦП), гідроцефалія, астено-невротичний синдром, невроз дитячого віку).

Однією з ознак психоемоційних розладів визначається зависокий рівень тривожності, зниження якого виступає індикатором ефективності реабілітаційної програми дитини з особливими потребами. Наше припущення полягало в тому, що методи і прийоми арттерапії впливають на стабілізацію психоемоційного стану дитини з особливими освітніми потребами і знижують рівень тривожності. Оптимальними, для реабілітаційного впливу для дитини із зазначеною нозологією, ми визначили методики вільного малювання та розфарбовування мандал.

На думку арттерапевтів, малювання дозволяє висловити, відреагувати і усвідомити різні емоційні стани, особливу значущість цей метод набуває в роботі з дітьми з обмеженими можливостями здоров'я. Основним механізмом корекції у процесі малювання виступає сублімація, опредметнення афектів у процесі творчої діяльності. Дитячий малюнок мандали, як найдавніший метод індивідуальної терапії, – це особливий проєктивний матеріал, що має важливий комунікативний сенс. Дитячий візерунок по колу містить важливу і доступну для спеціаліста по корекції інформацію про психічний стан дитини. Цілісний і завершений образ мандали дозволяє виявити дисгармонію, м'якими методами малювання збалансувати психічний стан особистості. Під час розфарбовування дитина виплескує на аркуш з зображеним колом свої переживання, почуття і емоції, досягаючи стану рівноваги. Для дитини 4-9 років мандалотерапія допомагає розвивати дрібну моторику, тренувати увагу, посидючість, акуратність, почуття гармонії, стабільності та порядку.

Завдяки систематичному використанню мандали на заняттях ми мали можливість дослідити і зафіксувати зміни в емоційному стані дітей, звертаючи увагу на візерунок, його контури, лінії, обрані кольори тощо. Для експертної оцінки змін у навичках керування психоемоційним станом були залучені вчитель-реабітолог та його асистент, дефектолог, музикальний терапевт та батьки дитини. Результативність впливу мандалотерапії було перевірено методами математичної статистики. Завдяки ре-тестуванню «до» і «після» реабілітаційної програми, за даними експертів, було зафіксовано позитивні зрушення у стабілізації психоемоційного стану дитини, що відзначалися у зниженні симптомів тривожності.

Перспективою наших подальших досліджень є апробація та оптимізація арттерапевтичних практик для підтримки сімей, що виховують дитину з обмеженнями життєдіяльності та здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Ревть А., Гук О. Арт-терапія у соціально-реабілітаційній роботі з дітьми з особливими потребами. *Молодь і ринок*. No7 (174), 2019. С. 91–97.

Белоус С. Л. (Одеса, Україна)

**ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЗВІЛЬНЕНИХ ІЗ ВІЙСЬКОВОЇ
СЛУЖБИ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я**

У тезах описано напрями психологічної роботи в межах реабілітації військовослужбовців, звільнених із військової служби за станом здоров'я. Обґрунтована необхідність комплексного підходу до соціально-психологічної адаптації ветеранів ЗСУ, що забезпечує їхнє повернення до цивільного життя через фізичне, психологічне та соціальне відновлення.

Bielous S. (Odesa, Ukraine)

**FEATURES OF THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF
SERVICEMEN DISCHARGED FROM MILITARY SERVICE
FOR HEALTH REASONS**

Theses describe the areas of psychological work within the rehabilitation of servicemen discharged from military service due to their health. The need for a comprehensive approach to the socio-psychological adaptation of Armed Forces veterans is substantiated, which ensures their return to civilian life through physical, psychological and social recovery.

В результаті збройної агресії РФ виникла ситуація, коли велика кількість військовослужбовців були звільнені з лав Збройних Сил України за станом здоров'я. Багаторічна військова агресія, яка розпочалася з 2014 року не сприяла створенню сталих програм соціально-психологічної адаптації ветеранів і на цей момент вони стикаються з тим, що підхід до реабілітації військовослужбовців, звільнених із військової служби за станом здоров'я, часто ґрунтується на загальних принципах, які застосовуються до цивільних осіб. Це призводить до недооцінки специфічних фізичних, психологічних та соціальних потреб ветеранів, які мають бойовий досвід та травми, отримані під час служби. Спеціалісти часто ставляться до військових, як до людей, які повертаються до звичного цивільного життя, ігноруючи те, що багато з них не можуть зробити цього одразу, оскільки потребують часу для того, щоб впоратися з психологічними проблемами, або ж не повернуться ніколи через отримані поранення (набуття інвалідності). Такий підхід в соціально-психологічній адаптації є мало ефективним, оскільки відсутня скоординована та комплексна система реабілітації, яка враховує індивідуальні потреби кожного військовослужбовця та вимагає регулярного коригування процесу на основі додаткового діагностування на кожному етапі [2].

Існує необхідність створення реабілітаційних програм для військовослужбовців, звільнених зі служби за станом здоров'я, спрямованих

на медичну, психологічну та соціальну підтримку, знижуючи стрес та полегшуючи адаптацію ветеранів до мирного життя. Програми повинні містити індивідуальну та групову психотерапію, яка знижує симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та емоційного вигорання; методи роботи з травмою, зокрема когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) та десенсибілізацію і переробку рухами очей (EMDR) [3], а також розвиток навичок управління стресом за допомогою релаксаційних технік та медитації. У процесі соціальної реінтеграції ветеранів необхідно залучати до тренінгів, метою яких є відновлення соціальних і професійних навичок, а також надавати підтримку у формуванні нових зв'язків із соціумом. Завдяки участі медиків, психологів, соціальних працівників і юристів такі програми можуть надати необхідну допомогу ветеранам, зокрема доступ до медичних та соціальних послуг, а також підтримку у працевлаштуванні та перекваліфікації, що значно полегшить інтеграцію у суспільство та сприятиме підвищенню якості їхнього життя [1].

Дієва програма реабілітації для ветеранів Збройних Сил України є важливим елементом успішної адаптації до цивільного життя. Завдяки комплексному підходу, що поєднує медичну, психологічну та соціальну підтримку, ветерани отримують необхідні інструменти для подолання стресу, відновлення емоційної рівноваги та повернення до соціальної та професійної активності. Така реабілітація сприяє не лише покращенню їхнього фізичного і психічного здоров'я, а й дає можливість відчувати себе повноправними учасниками життєдіяльності суспільства, що загалом підвищує якість їхнього життя.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Карамушка Т. В., Полівко Л. Ю., Вісіч О. Ю. Психологічний супровід незламних: методичні рекомендації по роботі з військовослужбовцями, які зазнали ампутації внаслідок бойових дій. Київ–Львів.: Видавець Вікторія Кундельська, 2023. 60 с.
2. Слезанська Г., Горішна Н., Бибик Д., Криницька І. Соціальна підтримка ветеранів/ветеранок російсько-української війни та членів їхніх сімей у воєнний та повоєнний час. *Social Work and Education*. 2023. Vol. 10. № 1. С. 47–62.
3. Van der Hart O., Groenendijk M., Gonzalez A., Mosquera D., Solomon R. Dissociation of the Personality and EMDR Therapy in Complex Trauma-Related Disorders: Applications in Phases 2 and 3 Treatment. *Journal of EMDR practice and research*. 2014. V.8, № 1. P. 81–94.

Яковлева Ю. О. (Одеса, Україна)

ДИСТАНЦІЙНЕ КРИЗОВЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

У тезах розглядається специфіка дистанційного кризового консультування для тимчасово переміщених осіб. Підкреслюється, що ця форма консультування потребує особливих підходів і технік, що включають розробку структурованих етапів, та специфічних методів роботи з клієнтами у кризових станах. Авторка аналізує основні методи дистанційного консультування та важливість підготовки структури процесу консультування.

Yakovleva Y. (Odesa, Ukraine)

REMOTE CRISIS COUNSELING OF TEMPORARILY DISPLACED PERSONS

The thesis examines the specifics of remote crisis counseling for temporarily displaced persons. It emphasizes that this form of counseling requires unique approaches and techniques, including the development of structured stages and specific methods for working with clients in crisis states. The author analyzes the main methods of remote counseling and highlights the importance of structuring the counseling process.

Дистанційне кризове консультування тимчасово переміщених осіб набуває особливої актуальності в умовах широкомасштабних військових дій та соціальних криз, що спричиняють масове переміщення населення. У нинішній ситуації, коли велика кількість людей вимушено покидає свої домівки, часто залишаючись без соціальної підтримки та знайомого середовища, психологічна допомога є вкрай необхідною для їхньої стабілізації та адаптації до нових умов.

Проблеми, з якими стикаються тимчасово переміщені особи, включають травматичні стани, втрату близьких, пережитий досвід насильства, а також загальний високий рівень стресу та невизначеності. У таких обставинах особлива роль відводиться кризовим психологам, здатним надати підтримку дистанційно. Саме дистанційне консультування дозволяє охопити велику кількість людей, забезпечуючи оперативність та доступність допомоги, незалежно від місця перебування клієнта.

В контексті нашого дослідження було проаналізовано низку літературних джерел, присвячених темі психологічного консультування, різних його видах, техніках та методиках. В цій публікації ми зосередимось на двох висвітленні специфіки кризового консультування.

Кризове консультування гарячої лінії має свою специфіку завдання та функції порівняно зі звичайним психологічним консультуванням. Завдання психолога що надає кризове консультування – швидко увійти у проблему, зрозуміти її суть, зняти емоційну напругу та допомогти людині знайти шляхи виходу з кризової ситуації [1].

У сучасній психологічній науці не існує поки загальноприйнятої теорії і типології криз. У той же час є різні типології, серед яких ряд авторів, у тому числі В. Г. Ромек, В. А. Конторович, І. М. Пономарьова, Ф. Рупперт та інші виділяють нормативні і ненормативні кризи [2].

Кризове консультування спрямоване на полегшення вираження афекту, налагодження спілкування, досягнення розуміння клієнтом його проблем і відчуттів, демонстрацію турботи й емпатії, підвищення самооцінки, підтримку поведінки, зорієнтованої на подолання проблем клієнта

Особливістю кризового консультування є те, що потреба в ньому виникає через раптові, надзвичайно важкі, глибокі та несподівані життєві випробування, з якими стикається людина. Тому допомога повинна надаватися швидко, з акцентом на оперативні дії, використання невідкладних, але ефективних методів і залучення всіх доступних ресурсів. Кризове консультування зазвичай є індивідуальним і особистісно орієнтованим, адже воно спрямоване на розв'язання гострих і непередбачуваних проблем, що виникають у житті клієнта [3].

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Алімов О.Ф., Афанасьєва Н.Є. Психологічне консультування в екстремальних та кризових умовах: навч. посіб. Харків: УЦЗУ, 2008. 122 с.
- 2.Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ : БДПУ, 2018. 193 с
3. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів. Уроки життя крізь призму страждань. – Київ: «Здоров'я». – 2005.

Гузенко В. А., Комарницька П. В. (Одеса, Україна)

ВИВЧЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У тезах висвітлюється поняття саморегуляції та її роль в умовах воєнного стану як засобу підтримки психічного та фізичного здоров'я. Зазначаються різні підходи до саморегуляції, що пояснюють, як людина розвиває резильєнтність у критичних умовах. Визначено важливість свідомої регуляції емоцій та поведінки для адаптації та швидкого відновлення після кризових ситуацій.

Huzenko V., Komarnytska P. (Odesa, Ukraine)

STUDYING SELF-REGULATION UNDER MARTIAL LAW

The thesis explains the concept of self-regulation and its role in martial law as a means of maintaining mental and physical health. Different approaches to self-regulation are noted, explaining how a person develops resilience in critical conditions. The importance of conscious regulation of emotions and behavior for adaptation and rapid recovery from crisis situations is emphasized.

Вивчення саморегуляції в умовах воєнного стану дозволяє побачити, як саме людина розвиває резильєнтність у критичних умовах. Це важливо для

розробки підходів, які допомагають зберігати психічну рівновагу та стійкість.

Розуміння поняття «саморегуляція» в різних теоретичних школах та концепціях відрізняється своєю унікальністю. Можна виділити два основних напрями щодо вивчення та розуміння саморегуляції: біологічний та психолого-педагогічний. Серед біологічних теорій слід виділити: теорії гомеостазу та алостазу, а також теорію «триєдиного мозку» та полівагусну теорію. Серед психолого-педагогічних: маємо спектр від психоаналітичних теорій, що зосереджуються на підсвідомих мотивах, до когнітивно-поведінкових підходів, що акцентують увагу на свідомих стратегіях управління поведінкою.

Будь-яка людська поведінка має два рівні психічної регуляції – біологічний та соціальний, або згідно з Б.Б. Іваненко, індивідний та особистісний. На біологічному/індивідному рівні діють закони алостазу, а для психічної регуляції характерне збереження вдалого досвіду виживання у вигляді «орієнтовних схем дій» або стереотипів реагування, а потім їх використання у відповідності до дійсності, можливо з необхідними незначними змінами. Припускаємо, що такий рівень саморегуляції активується стресовою ситуацією або у відповідь на порушення гомеостазу. На соціальному рівні особистості необхідно постійно підлаштовувати свою поведінку, демонструвати ефективні та відмовлятися від неефективних сценаріїв. І, якщо на біологічному рівні індивід реагує на зміни, то на соціальному – він ініціює їх [1].

Для біологічного рівня на сьогодні існує досить багато систем психічної саморегуляції. Переважно в їх основі лежить свідоме управління двома функціями організму: диханням та напругою у м'язах. Ці функції доступні контролю кожної людини і через техніки дихання, медитації, майндфулнес, прогресивної м'язової релаксації та ін. можна ефективно змінювати психоемоційний стан.

В. Т. Лозовецька описує внутрішні (психологічні) механізми саморегуляції, як «...внутрішні процеси та ресурси, які ми використовуємо для керування своїми поведінкою та емоціями». До них вона відносить: мотивацію, цінності, внутрішню мову, переконання, здатність вирішувати проблеми та прагнення до розвитку [2, с. 89-90].

Користуючись техніками саморегуляції людина досягає низки ефектів: релаксації, відновлення, «підзарядки» та активації. В умовах кризи та надзвичайних ситуації саморегуляція дозволяє швидко мобілізуватися та уникнути перенавантаження та виснаження. По закінченні кризи чи по виходу з надзвичайної ситуації – вона сприяє швидшому відновленню, стабілізації та гармонізації емоційного стану. Але говорячи про саморегуляцію, ми повинні тримати у фокусі уваги здатність до свідомої регуляції.

Отже, саморегуляція в умовах воєнного стану виступає потужним інструментом для підтримки психічного та фізичного здоров'я людини. Розуміння її механізмів на різних рівнях – від біологічного до соціального –

дозволяє глибше зрозуміти, як людина може ефективно керувати своїми реакціями в умовах підвищеного стресу. Здатність до свідомої регуляції емоцій і поведінки стає ключовим фактором у процесах адаптації та відновлення після кризових ситуацій. Дослідження та розвиток навичок саморегуляції в умовах кризи (зокрема в умовах воєнного стану), інтеграція відповідних технік у практику психологічної підтримки є важливими кроками на шляху до підвищення особистісної стійкості та збереження психічного благополуччя. Широка психоедукація методам саморегуляції нам вбачається запорукою збереження психологічного здоров'я українського народу.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Іваненко Б.Б. Саморегуляція особистості як чинник її психологічного благополуччя. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Київ, 18 листопада 2020 р.) / за заг. ред. проф. О. В. Бацилевої. – Київ, 2020. С. 59–62.
2. Лозовецька В. Т. Роль саморегуляції в формуванні успішної кар'єри: психологічні стратегії та внутрішні механізми. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2024. № 1(108). С. 85–98.

Самко В. В. (Одеса, Україна)

ОБ'ЄКТИВНА ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНИХ КОНСУЛЬТАЦІЙ: УНИКНЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОСТІ В УМОВАХ КОНФЛІКТУ ІНТЕРЕСІВ

У тезах розглядається важливість об'єктивності в психологічному консультуванні, особливо в контексті конфлікту інтересів, і обговорюються етичні норми, критерії оцінки та рефлексія як ключові елементи для уникнення суб'єктивізму. Підкреслюється необхідність використання стандартизованих методів і постійного професійного розвитку психологів для забезпечення ефективності їх роботи.

Samko V. (Odesa, Ukraine)

OBJECTIVE EVALUATION OF PSYCHOLOGICAL CONSULTATIONS: AVOIDING SUBJECTIVITY IN THE CONTEXT OF INTERESTS' CONFLICT

The abstracts discuss the importance of objectivity in psychological counseling, especially in the context of conflicts of interest. It addresses ethical norms, evaluation criteria, and reflection as key elements for avoiding subjectivity. The necessity of using standardized methods and continuous professional development for psychologists is emphasized to ensure the effectiveness of their work.

Сучасна психологічна практика висуває підвищені вимоги до професійної кваліфікації фахівців, які працюють у цій галузі, та зобов'язує їх неухильно дотримуватись етичних норм, що регулюють професійну

діяльність. Одним із ключових чинників, що безпосередньо впливає на якість надання психологічних послуг, є забезпечення об'єктивного підходу до клієнтів, що передбачає виключення будь-якої упередженості або особистого впливу на процес консультування. Питання уникнення суб'єктивних оцінок стає особливо актуальним у контексті наявності конфлікту інтересів, коли об'єктивність психолога може бути порушена під впливом особистих, моральних, економічних або інших зовнішніх факторів, здатних змінити його професійне судження. З огляду на тенденцію до зростання кількості випадків, у яких особисті інтереси фахівців вступають у суперечність із їхніми професійними обов'язками, питання збереження об'єктивності стає критично важливим, оскільки воно прямо впливає на рівень довіри до психологічних послуг та дотримання загальних етичних стандартів у сфері психологічної практики.

Однією з основних проблем, що виникає під час психологічної консультації, є ризик суб'єктивного сприйняття ситуації психологом. Суб'єктивність може виникати внаслідок емоційної залученості фахівця, недостатньої об'єктивної діагностики або через конфлікт інтересів, коли особисті інтереси психолога можуть суперечити інтересам клієнта. Як зазначається в Етичному кодексі психолога, головним завданням психолога є забезпечення чесної та неупередженої консультації, що передбачає професійну дистанцію та відсутність будь-якого тиску або впливу на результати консультацій [2].

В умовах конфлікту інтересів, психолог може опинитися під впливом власних фінансових, професійних або особистих мотивів, що ставить під загрозу об'єктивність його роботи. Наприклад, у випадку, коли психолог має матеріальну вигоду від продовження консультацій, він може несвідомо перебільшувати проблеми клієнта або, навпаки, занижувати їх значущість. Вирішенням цієї проблеми є чітке дотримання етичних норм та вживання превентивних заходів, таких як регулярне підвищення кваліфікації у сфері етики.

Уникнення суб'єктивності також потребує використання стандартизованих методик діагностики та оцінювання психологічного стану клієнта. Як вказує Г. Грот-Марнат, застосування таких методик зменшує ризик особистого впливу психолога на результат консультації та підвищує об'єктивність отриманих результатів. Стандартизація та використання чітких критеріїв дозволяють фахівцю орієнтуватися на конкретні дані, а не на власні суб'єктивні відчуття або припущення [1].

Крім того, важливим аспектом є рефлексія професійної діяльності. Як зазначає А. Сидоренко, психолог має постійно аналізувати власні дії та рішення, щоб уникнути можливих упереджень. Самоаналіз та консультації з колегами допомагають виявити моменти, де можливий вплив конфлікту інтересів, і своєчасно вжити заходів для нейтралізації таких впливів [3, с. 22].

Забезпечення об'єктивності в умовах конфлікту інтересів вимагає також підвищеної відповідальності з боку роботодавців і наглядових органів. Встановлення чітких правил і процедур, які регулюють діяльність

психологів, сприяє зменшенню ризиків. Організації, де працюють психологи, повинні забезпечувати регулярні етичні тренінги та моніторинг роботи, аби виявляти можливі конфлікти інтересів і забезпечувати неупередженість у роботі.

Отже, об'єктивність у психологічному консультуванні є основною умовою забезпечення якості психологічних послуг. В умовах конфлікту інтересів, ризик суб'єктивності значно зростає, тому психолог повинен дотримуватися етичних стандартів, використовувати стандартизовані методики оцінювання та постійно аналізувати свою роботу. Рефлексія та професійне підвищення кваліфікації є необхідними умовами для збереження об'єктивності в консультуванні. Роботодавці та наглядові органи мають забезпечувати підтримку та контроль за дотриманням цих стандартів, що сприятиме підвищенню якості психологічної допомоги.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Грот-Марнат Г. Стандартизовані методики діагностики в психології: Переваги та недоліки. *Психологічний журнал*, 2016. № 3. С. 45–57.
2. Етичний кодекс психолога. Національна школа суддів України. URL: <https://nsj.gov.ua/files/> (дата звернення: 22.10.2024).
3. Сидоренко А. Рефлексія в професійній діяльності психолога: важливість самоаналізу. *Науковий вісник*, 2018. № 2. С. 22–30.

Пустовіт І. П. (Одеса, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА ПІДТРИМКА ДРУЖИН ВІЙСЬКОВИХ МЕТОДАМИ АРТТЕРАПІЇ

У тезах розглянуто психологічні проблеми, які мають дружини військових під час очікування своїх чоловіків з війни. Приділялась велика увага підтримці та збереженні їх психологічного здоров'я, підвищенню їх стресостійкості та пошук ресурсів методами арттерапії.

Pustovit I. (Odesa, Ukraine)

PSYCHOLOGICAL HELP AND SUPPORT OF MILITARY WIVES USING ART THERAPY METHODS

Theses examine the psychological problems that military wives have while waiting for their husbands to return from the war. Much attention was paid to maintaining and preserving their psychological health, increasing their stress resistance, and finding resources using art therapy methods.

Метою дослідження було визначити ефективність арттерапії, як методу психологічної підтримки дружин військових, зосередитися на її впливі на зменшення рівня тривожності, страху та покращення емоційного стану. Було проведено аналіз літератури, однак кількість досліджень та практичних підходів до використання арттерапевтичних методик з дружинами військових під час війни, особливо в груповому контексті, обмежена.

Відповідно, організація додаткових досліджень у цьому напрямку має актуальність та цінність, як для науковців, так і для практиків.

Для перевірки ефективності застосування арттерапевтичних методів було проведено дослідження з групою жінок, які є дружинами військових. Робота проводилась протягом 10 тижнів, по 1 зустрічі щотижня. На початку і в кінці кожної зустрічі проводилось опитування по 10-бальній шкалі «самооцінка стану». На першій і десятій зустрічі – використовувались опитувальники PSS-10, GAD-7, шкала самооцінки Розенберга. Для роботи з групою використовувались арттерапевтичні методики, дихальні вправи, техніки м'язової релаксації, техніки заземлення та медитації візуалізації. Очікувані результати: підвищення емоційної стабільності, зменшення тривожності, розвиток навичок емоційного самоконтролю та самодопомоги, а також підтримка у створенні відчуття єдності та спільності серед жінок.

Арттерапія є одним з ефективних методів психологічної підтримки, особливо, актуальним для роботи з дружинами військових. Ось декілька аспектів, що обґрунтовують актуальність арттерапії для цієї цільової аудиторії.

1. *Зниження рівня стресу та тривоги.* Дружини військових, часто, відчувають високий рівень стресу, через страх за життя партнера, відсутність стабільності та безперервні турботи про родину. Арттерапія допомагає зменшити стрес, адже творчі практики, як-от малювання, створення колажів, ліплення чи музична терапія, дозволяють вивільнити емоції, які можуть бути важкими для вербалізації. Це полегшує психологічний стан жінок та дає змогу краще контролювати свої емоції.

2. *Надання засобів для самовираження.* Не завжди легко знайти слова, щоб описати складні почуття, такі, як тривога, біль чи гнів. Арттерапія відкриває нові можливості для самовираження через візуальне мистецтво, музику чи інші форми творчості. Це не тільки збагачує спосіб комунікації жінок з оточенням, але й допомагає їм краще зрозуміти себе, що сприяє внутрішньому зціленню.

3. *Формування почуття контролю та впевненості.* Військові родини нерідко стикаються з відчуттям безпорадності, зокрема дружини, адже на перебіг військової служби вони вплинути не можуть. Під час арттерапевтичних занять, жінки мають змогу приймати власні рішення (наприклад, обирати кольори, матеріали, форми), що надає їм почуття контролю, хоча б, у творчому процесі. Це зміцнює їхню впевненість і додає ресурсів для протистояння зовнішнім викликам.

4. *Спільнота та підтримка.* Арттерапевтичні заняття проводяться у групах, що сприяє формуванню спільноти, яка підтримує. Дружини військових можуть обмінюватися своїми переживаннями, відчувати себе зрозумілими та підтриманими.

5. *Розвиток психологічної стійкості.* Арттерапія є способом розвитку стрес стійкості, адже дає можливість знаходити внутрішні ресурси для протистояння життєвим труднощам. Вона допомагає дружинам військових

опанувати навички саморегуляції, прийняття та психологічної адаптації до невизначених умов.

6. *Стимулювання творчості та позитивних емоцій.* Дружини військових, занурюючись у творчий процес, мають змогу отримати радість від створення чогось нового, що позитивно впливає на їхній емоційний стан.

Арттерапія є надзвичайно актуальною та дієвою для роботи з дружинами військових, адже допомагає їм адаптуватися до складних життєвих обставин, підтримує їхнє психічне здоров'я та розвиває здатність справлятися з емоційними труднощами. Це є цінним інструментом, який здатний покращити якість життя жінок, чиї чоловіки виконують військовий обов'язок, та сприяти збереженню їхньої психологічної стабільності.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи: колективна монографія / за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283 с.

Зіборова В. М. (Одеса, Україна)

АРТТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ

У тезах обґрунтовано переваги застосування арттерапії з метою психологічного відновлення особистості, що перебуває в стані емоційного вигорання.

Ziborova V. (Odesa, Ukraine)

ART THERAPY AS A MEANS OF PSYCHOLOGICAL RECOVERY

The article substantiates the advantages of using art therapy for the purpose of psychological recovery of a person in a state of emotional burnout.

Арттерапія є одним із найбільш ефективних методів роботи з клієнтами будь-якого віку і з будь-якими порушеннями, при цьому для особистості – це спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку та шлях до власної гармонізації [3]. Це метод психологічної допомоги, в якому використовуються різні види мистецтва (малювання, ліплення, музика, танець тощо) для вираження емоцій та подолання стресу.

Як самостійна галузь теоретичних знань та практичної діяльності, арттерапія стала формуватися на стику науки і мистецтва на початку ХХ століття. Сьогодні арттерапія («arttherapy», в буквальному значенні цього терміну, означає лікування образотворчим мистецтвом) – це дуже пластичний, напрямок психотерапії, що активно розвивається і розширює сферу свого застосування [3]. Її суть полягає у зціленні за допомогою творчого самовираження, де «зцілення» – це досягнення клієнтом цілісності [1].

Саме арттерапія дозволяє особистості виражати свої почуття, емоції та думки без використання слів, що особливо корисно для людей, які мають труднощі з вербальною комунікацією. В арттерапії не оцінюється, наскільки

«красивим» є кінцевий продукт. Головне – це процес творіння. Малюнки, скульптури, музичні твори, створені під час арттерапії, можуть символізувати певні емоції чи ситуації, що дають людині змогу краще зрозуміти свої переживання. У процесі творчості людина може позбутися негативних емоцій, що дає їй психологічне полегшення та сприяє емоційному зціленню.

Узагальнимо переваги застосування арттерапії з метою психологічного відновлення особистості, що перебуває в стані емоційного вигорання:

1. Арттерапія завжди надає ресурс, тому що апелює до творчої складової психіки; відбувається пошук можливостей самозцілення, залучення внутрішніх ресурсів людини [3].

2. Можливість через творчість обійти «цензуру свідомості» допомагає роздивитися та дослідити власні несвідомі процеси, приховані ідеї і стани, бажані соціальні ролі та форми поведінки, що знаходяться в «витісненому вигляді» або мало проявлені в житті [2]. Символічна мова як одна з основ образотворчого мистецтва стає для людини способом вираження своїх почуттів, дослідження власних моделей комунікації, поведінки, які знаходять своє відображення в створених образах. Адже метод арттерапії заснований на механізмі проєкції: все, що створюється клієнтом, є проєкцією частини його внутрішнього світу назовні – на образотворчі матеріали, втілення частини «Я» в художньому образі. Арттерапія – метод, орієнтований на інсайт клієнта [3].

3. Арттерапія як засіб невербального спілкування є цінною для тих, кому важко описати словами свої переживання (відомо, що травма закарбовується на рівнях тілесних і емоційних переживань та образів уяви). Творча діяльність створює умови для зближення людей, розуміння одне одного через сприймання сформованих образів, співпереживання. Арттерапевтична методологія передбачає безумовне прийняття клієнта у будь-яких його проявах [2].

4. Малюнок (танець, мелодія тощо) в арттерапевтичному процесі є певним матеріальним полем для метафоричної взаємодії, дозволяє по-новому поглянути на ситуацію та знайти шлях до їх вирішення. Усвідомлення власних деструктивних патернів взаємодії, можливість трансформації їх в цьому полі створює умови для інтеріоризації отриманого досвіду та побудови нових стратегій поведінки. Арттерапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення, відповідає потребі людини в самоактуалізації, в розкритті нових можливостей і ствердження свого індивідуально-неповторного способу буття-в-світі [2]. Крім того, власна діяльність, власна творчість, можливість вибору теми або матеріалів допомагає клієнтові набутти самостійності, приймати рішення, здійснювати вибір, брати на себе відповідальність [1].

Безперечно, арттерапія як засіб вільного самовираження та самопізнання через художню творчість допомагає усвідомити та оцінити свої почуття, образи минулого, життєвий сценарій та перспективність майбутнього і успішно віднайти внутрішні ресурси та досягнути

самозцілення. Арттерапія ефективно актуалізує емоційно-образне переживання і відповідно забезпечує внутрішньо-особистісну комунікацію, засвоєння нових ролей, звільнення від традиційних патернів поведінки і перехід на інший рівень особистісного становлення та розвитку [3].

Арттерапія є глибоким і м'яким методом психологічного відновлення, що через творчість допомагає опрацювати емоційні труднощі, відновити впевненість у собі та досягти внутрішньої рівноваги. Завдяки можливості виразити емоції через творчість людина розвиває навички подолання стресу, що важливо для довготривалого психологічного здоров'я та життєстійкості.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*: зб. наук. пр. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2015. № 3 (29). С. 40–47.
2. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: практи. посіб. Київ : Золоті ворота, 2015. 148 с.
3. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: Льв ДУВС, 2020. 232 с.

Боголюк К. (Одеса, Україна)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПРИ ДИТЯЧОМУ ПТСР ПІД ЧАС ВІЙНИ

Тези обґрунтовують необхідність і ефективність соціально-психологічної допомоги дітям з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) під час війни. Провідною є ідея про те, що комплексний підхід, який включає емоційну підтримку, арт-терапію, тілесно-орієнтовані методи та участь освітян, не лише допомагає знизити симптоми ПТСР, але й сприяє емоційній стабільності та соціальній адаптації дітей після пережитих травм.

Boholiuk K. (Odesa, Ukraine)

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE FOR CHILDREN'S PTSD DURING THE WAR

Theses substantiate the necessity and effectiveness of social and psychological assistance to children with post-traumatic stress disorder (PTSD) during the war. Theses reinforce the idea that a comprehensive approach, which includes emotional support, art therapy, body-oriented methods and the participation of educators, not only helps to reduce PTSD symptoms, but also promotes emotional stability and social adaptation of children after experiencing trauma.

Війна має масштабний вплив на психічне здоров'я дітей, особливо тих, хто зазнав травматичних переживань або став свідком насильства. Дитячий ПТСР проявляється через повторювані спогади про травму, уникнення ситуацій або людей, пов'язаних із подіями, порушення сну, емоційну

притупленість, тривожність і агресивну поведінку. За допомогою особистих досліджень можна підтвердити, що наявність близького оточення та соціально-психологічної підтримки значно полегшує симптоми ПТСР у дітей, сприяє їхньому емоційному відновленню та поверненню до нормального життя. Підтримка може виявлятися у вигляді спілкування з дитиною, регулярних консультацій із психологом, створення безпечного середовища для ігрової та творчої діяльності. Як зазначено в роботі В. О. Сидоренка, діти, які отримують належну підтримку в сімейному колі та від шкільних психологів, швидше адаптуються до умов мирного життя [2, с. 53]. Під час дослідження, проведеного серед дітей, які перебували в евакуаційних центрах, було виявлено, що діти, які регулярно спілкувалися з психологами та отримували емоційну підтримку від волонтерів, демонстрували нижчий рівень тривожності та знижене почуття провини, яке часто супроводжує посттравматичний стан. Важливо зазначити, що підтримка з боку соціального оточення допомагає дітям відчувати, що їхні емоції важливі, а це є суттєвою складовою для подолання ПТСР.

В умовах війни, коли дитина не може уникнути стресових ситуацій, важливо надати їй інструменти для роботи з емоціями. Різні методи соціально-психологічної допомоги дозволяють дітям висловлювати та опрацьовувати свої травматичні переживання через безпечні форми взаємодії. Наприклад, арт-терапія стає важливим інструментом, що дозволяє дітям висловлювати свої почуття через малюнки, ліплення та інші творчі засоби. За допомогою дослідження було виявлено, що арт-терапія сприяє емоційному розвантаженню та дозволяє знизити рівень тривожності у дітей, які зазнали травматичних переживань [3, с. 112]. Тілесно-орієнтовані техніки, такі як дихальні вправи та вправи на розслаблення, дозволяють дітям зняти фізичне напруження, яке накопичується внаслідок стресу. Н. М. Кравченко у своїй роботі наголошує, що арт-терапія не лише дозволяє дітям вільно виражати емоції, але й допомагає їм знайти нові шляхи для подолання страхів та тривоги [1, с. 105]. Застосування таких технік, як ігрова терапія, також виявилось ефективним, адже через гру діти можуть працювати з травматичними подіями, не усвідомлюючи при цьому складнощів, пов'язаних із ними. Важливим аспектом є наявність кваліфікованих фахівців, які можуть правильно спрямувати дитину у процесі терапії, надаючи необхідну підтримку та створюючи умови для емоційного розвантаження. Особисте дослідження показало, що діти, які брали участь в арт- і тілесно-орієнтованих сесіях, демонстрували значне зниження симптомів ПТСР і відновлення здатності до повсякденного функціонування.

Освітні установи мають можливість забезпечити довготривалу підтримку дітям із ПТСР через програми психологічної допомоги. Педагоги та шкільні психологи відіграють важливу роль у створенні підтримуючого середовища, де дитина може відчувати себе безпечно і комфортно. Підтримка освітніх фахівців також включає роботу з батьками для забезпечення повноцінного розуміння потреб дитини. Як зазначає О. Г. Поляков у своєму дослідженні, школам варто запроваджувати системні

тренінги для педагогів, які дозволяють краще розуміти психологічний стан дитини та допомагати їй у навчанні та соціалізації після пережитих травм [3, с. 127]. Мої дослідження виявили, що діти, які отримують емоційну та психологічну підтримку в школі, мають вищі показники соціальної адаптації та емоційної стабільності. Усі ці заходи є життєво важливими для відновлення психологічного стану дитини та її соціальної адаптації після важких подій.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Кравченко Н. М. Психологічна підтримка дітей у кризових ситуаціях. Київ: Вид-во «Психологія», 2022. 245 с.
2. Сидоренко В. О. Соціально-психологічна допомога дітям із ПТСР під час військових дій. Харків: Наукова думка, 2023. 180 с.
3. Поляков О. Г. Психологічна терапія травм у дітей: методи та підходи. Львів: ЛНУ ім. Івана Франка, 2021. 200 с.

Лобанова Д. А., Волошенко М. О. (Одеса, Україна)
АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЕМОЦІЙНОГО
САМОВИРАЖЕННЯ БІЖЕНЦІВ

У тезах обґрунтовано актуальність застосування арт-терапії як ефективного методу підтримки психоемоційного балансу, та емоційного самовираження серед біженців. Розкрито основні переваги, способи застосування та можливості арт-терапії. Зазначено сприяння арт-терапії особистісному відновленню та її роль у емоційній реабілітації.

Lobanova D., Voloshenko M. (Odesa, Ukraine)
ART THERAPY AS A TOOL FOR EMOTIONAL
EXPRESSION OF REFUGEES

The article is based the relevance of art therapy as an effective method of maintaining psycho-emotional balance and emotional expression among refugees. Reveals the main advantages, methods of application and possibilities of art therapy. The contribution of art therapy to personal recovery and its role in improving emotional rehabilitation is emphasized.

У сучасному світі, суттєві соціальні та політичні кризи зумовлюють зростання кількості біженців. Біженці – є вразливою категорією, оскільки вони потребують психологічної підтримки для подолання стресу та відновлення емоційної стійкості. При цьому, емоційне вираження та переробка пережитого є ключовими компонентами в процесі їх адаптації до нових умов життя. Проблема полягає в тому, що для біженців потреба в адаптації та самовираженні залишається незадоволеною, зокрема через мовні бар'єри або через глибокий стрес пережитих подій, який блокує можливість висловлювати емоції вербально. Ця нездатність до емоційного самовираження часто призводить до накопичення негативного емоційного фону, що підвищує ризик появи у біженців тривожних розладів, безсоння або

депресії, ускладнюючи процес їхньої психологічної адаптації [1].

При ускладненому вербальному спілкуванні, і при потребі емоційного самовираження, арт-терапія стає важливим немедикоментозним методом, що дозволяє біженцям виразити свої емоції без необхідності використання мови. На думку экс-президента асоціації арт-терапевтів Ш. Мак-Ніффа, творчий процес, який залучає методи малювання, ліплення чи колажу, дозволяє людям звільнитися від внутрішньої напруги, та дає можливість відчути підтримку навіть в умовах психологічної ізоляції [2]. Головна перевага арт-терапії в тому, що вона пропонує спосіб самовираження, що не потребує особливих художніх навичок або талентів, і тому є доступною для всіх вікових груп. Особливо це важливо для молодих або літніх біженців, які можуть відчувати невпевненість у своїх творчих можливостях. У дослідженнях з психологічної підтримки літніх людей, що перенесли важкий стрес або травму, було зазначено, що практики арт-терапії не тільки знижують рівень тривожності, а й сприяють відновленню почуття контролю над власним життям [1].

Використання арт-терапії дозволяє біженцям вільно висловлювати свої емоції через образи, що є надзвичайно важливим не тільки для зниження психоемоційного напруження та стабілізації психічного стану, а й для подальшої адаптації в майбутньому. «Проговорювати» свої емоції невербальними засобами є особливо ефективним у роботі з травмою. Зважаючи на це, арт-терапія може слугувати способом поступового виходу із замкненого простору емоційного болю та сприяти формуванню позитивного ставлення до нового життєвого оточення у біженців.

Арт-терапія зазвичай представляється у групових сесіях. Подібний груповий формат є значущим елементом цього методу, оскільки створює умови для емоційного відновлення за допомогою спільної творчості. Як зазначає Р. Каруччі, подібні методи самовираження допомагають формувати соціальні контакти та почуття приналежності до спільноти, що є надзвичайно важливим для людей, які втратили свої домівки та знайомий соціальний простір [3]. Така терапія сприяє встановленню нових зв'язків, що допомагає біженцям відчути підтримку інших і сформувати атмосферу солідарності, толерантності та єдності. У груповому варіанті арт-терапевтичної сесії учасники мають змогу обмінюватися своїми емоціями через творчі процеси, створювати нові зв'язки і відчувати себе почутими, навіть якщо це невербально. Арт-терапія має високий позитивний вплив на емоційний стан біженців, допомагаючи їм долати страхи, та стимулювати до інтеграції у нову спільноту.

Можна зазначити, що арт-терапію варто розглядати як цінний та ефективний метод емоційної реабілітації для біженців, особливо вразливих вікових груп. Вона не лише сприяє якісному невербальному вираженню емоцій, але й допомагає знижувати емоційний стрес, а також покращує психічний стан. Цей метод можна використовувати, щоб забезпечити підтримку психоемоційного балансу та сприяти поступовому подоланню наслідків травматичного досвіду. Враховуючи всі вищеперераховані аспекти,

метод арт-терапії рекомендовано включати у роботу з біженцями як один із ключових методів реабілітації та соціальної інтеграції.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Арт-терапія і війна: контексти і досвід практичної роботи: колективна монографія / за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283 с.
2. Віткалова В. Простір арттерапії. *Місце особистості в часи суспільних трансформацій*: матеріали XIX Міжн. міждисц.наук.-практ. конфе. (м. Київ, 17–18 червня 2022 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар]. Київ, 2022. 203 с.
3. Горшкальова Т. Арт-терапія як метод психокорекції та інноваційних психолого-педагогічних технологій особистості. *Грааль науки*, 2021. №10. С. 392–395. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.19.11.2021.078>

Георгієвська Н. М. (Одеса, Україна)

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕНЕДЖЕРІВ ПО РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ НА ВИРОБНИЧО-ТОРГІВЕЛЬНОМУ ПІДПРИЄМСТВІ

Емоційне вигорання є серйозною проблемою для менеджерів, які працюють з клієнтами, особливо в умовах високих вимог та постійного стресу. У тезах обґрунтовано необхідність профілактики емоційного вигорання у менеджерів по роботі з клієнтами.

Heorhiievskia N. (Odesa, Ukraine)

PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT OF MANAGERS WORKING WITH CLIENTS AT A MANUFACTURING AND COMMERCIAL ENTERPRISE

Emotional burnout is a serious problem for managers who work with customers, especially in conditions of high demands and constant stress. In theses substantiates the need to prevent emotional burnout among customer service managers.

Незважаючи на значну кількість досліджень з цієї теми, термін «емоційне вигорання» (ЕВ) все ще не має однозначного визначення в психологічній науці. Синдром емоційного вигорання – це стан, що виникає через тривалий стрес і значне емоційне навантаження в роботі, особливо в професіях із високою соціальною відповідальністю [3, с. 359-370]. Важливість теми пов'язана з тим, що емоційне вигорання може значно знижувати ефективність роботи менеджерів, впливати на їхнє психічне та фізичне здоров'я, а також на загальні результати діяльності підприємства.

Вивченням характеристик емоційного вигорання займалися Дж. Ферденбегер, Н. Коновчук, Д.Ю. Джунг, Ч. Кім, С.Дж. Чанг, Дж. Вайсберг.

Дослідження показують, що спеціалісти, чия професійна діяльність передбачає постійну взаємодію з людьми, частіше стикаються з емоційним вигоранням. Це відбувається через постійні нервово-психічні навантаження. Емоційне вигорання проявляється як втома, що впливає на поведінку, почуття, мислення та здоров'я людини, змінюючи її ставлення до себе, роботи та оточуючих людей [1].

Існує низка методів, рекомендованих різними дослідниками, для профілактики емоційного вигорання. Деякі рекомендують практикувати управління стресом через вправи на релаксацію, медитацію та дихальні техніки. Це дозволяє зменшити рівень тривожності та знижує ймовірність вигорання. Представники когнітивно-поведінкової терапії, пропонують використовувати КПТ для зменшення впливу негативних думок на емоційний стан. Для зменшення ризику та запобігання розвитку емоційного вигорання рекомендується організовувати семінари для розвитку навичок спілкування та керування конфліктами, проводити консультації для психологічної підтримки

Емоційне вигорання менеджерів є серйозною загрозою не тільки для самих спеціалістів, але й для клієнтів, з якими вони працюють. Тому, своєчасне виявлення та профілактика цього синдрому на ранніх етапах є надзвичайно важливими. Для ефективної профілактики емоційного вигорання ми рекомендуємо: правильно розподілити час на навчання та відпочинок; займатись фізичними вправами або будь-яким іншим активним видом діяльності; нормалізувати сон; збалансувати харчування; відволікатись на свої інтереси; розвивати здатність до самоаналізу та рефлексії; підтримувати власну самооцінку.

У випадку, якщо рівень емоційного вигорання є дуже високим та уникнути даного синдрому не вдається слід звернутись за профілактичною допомогою до спеціаліста.

Ми вважаємо, що приділяючи більше уваги на причини виникнення емоційного вигорання, можливо його попередити та уникнути його негативних наслідків.

Треба звернути увагу, що емоційне вигорання суттєво впливає на людину, погіршуючи її фізичне та психічне здоров'я, а також знижуючи мотивацію до роботи. Найбільша небезпека цього стану полягає на початкових етапах, коли людина не усвідомлює його проявів. Через це проблема емоційного вигорання є актуальною і потребує подальших досліджень та розробки нових підходів до її вирішення.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Емоційне вигорання / Упоряд. В. Дудяк. – Київ: Главник, 2007. – 128 с.
2. Процик І. С., Романська О. Б. 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.

3. Bradley H. B. Community-based treatment for young adult offenders. *Crime and Delinquency*, 1969. V.15. P. 359–370.

Гончарова Н. О., Харченко А. С. (Полтава, Україна)

**ПРОБЛЕМИ КОНСУЛЬТУВАННЯ ОСОБ
ЛИВОСТЕЙ ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ НА ЕТАПІ РАННЬОЇ ТА
СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ**

У тезах обґрунтовано необхідність вивчення здатності людини ставити цілі й рухатися до їх досягнення з метою самореалізації на етапі ранньої та середньої дорослості, а також підбору під час консультативної взаємодії ефективних засобів розвитку та особистісного зростання. Звертається увага на те, що активна життєва позиція особистості сприяє не тільки особистісному зростанню, але є також значимою в межах цілого суспільства. Характеризуються такі психологічні особливості цілепокладання, як здійснення вибору, прийняття рішень і визначення цілей, що тісно пов'язані з процесом часової перспективи.

Goncharova N., Kharchenko A. (Poltava, Ukraine)

**PROBLEMS OF CONSULTING FEATURES OF GOAL SETTING AT
THE STAGE OF EARLY AND MIDDLE ADULTHOOD**

The thesis substantiates the need to study a person's ability to set goals and move towards their achievement with the goal of self-realization at the stage of early and middle adulthood, as well as the selection during consultative interaction of effective means of development and personal growth. Attention is drawn to the fact that the active life position of an individual contributes not only to personal growth, but is also significant within the limits of the entire society. Such psychological features of goal setting as making choices, making decisions and defining goals are characterized, which are closely related to the process of time perspective.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що нині суспільству необхідні люди зорієнтовані на досягнення результатів у найбільш короткі проміжки часу. У сучасних умовах, які швидко змінюються, затребуваною є особистість цілеспрямована, активна, така, що може швидко реагувати на зміни оточення, будувати плани, робити прогнози, яка володіє особистісними ресурсами. Динаміка сучасного життя має високі темпи розвитку за якими необхідно встигати кожному члену суспільства задля нормального, повноцінного існування в ньому. І якщо для молодого покоління це не дуже важко, то старше покоління дуже часто є неспроможним в успішному оволодінні засобами прогресу. Щоб залишатися активними членами сучасного суспільства людям різного віку необхідно розвиватися, рухатися вперед, бути активними. А це можливо завдяки цілепокладанню та плануванню власної діяльності й орієнтації на досягнення результатів [1, с. 62-65].

Дослідженням часової перспективи займалися як вітчизняні, так і зарубіжні науковці. Базові положення про часову перспективу були закладені К. Левінім, Л. Франком, Ж. Нюттеном, Ф. Зімбардо.

Не дивлячись на те, що поняття часова перспектива є значимим для сучасної науки, воно все ще залишається неоднозначним та фрагментарним у багатьох дослідженнях. У наукових розвідках це поняття розглядається як: часове поле діяльності (Л. С. Виготський), хронотоп (В. П. Зінченко та ін.), суб'єктивне відображення життя (Є. І. Головаха, О. О. Кронік, О. М. Сенік та ін.), цільова детермінація мотивації (А. Адлер, Г. Олпорт, А. Маслоу та ін.), транспектива (Ж. Нюттен, В. Г. Панок та ін.), позиція щодо свого часу (Т. М. Титаренко) [3, с. 27-32].

Процес цілепокладання є тим механізмом, який забезпечує успішність виконання будь-якої діяльності. Цей процес є усвідомленим, що дозволяє людині планувати свої дії й рухатися уперед до досягнення поставленої мети. Крім того, він вимагає чималих зусиль, так як торкається різних психічних структур – цінностей, здібностей, уяви, волі, мислення. При цьому цілепокладання є тим процесом, який реалізується у теперішньому часі, але спрямований у майбутнє [2, с. 38].

Поняття часу є досить об'ємним, тому стає предметом дослідження багатьох наукових сфер. Крім того, в кожній науці також існує низка підходів, які розглядають феномен часу з точки зору різних аспектів. Час людини – системотворчий фактор зв'язку і способів організації різних часових векторів життєдіяльності людини, її минулого, теперішнього і майбутнього, її екзистенціального буття як особистості [3, с. 26-30].

У загальному розумінні часова перспектива включає сукупність уявлень людини про своє минуле й майбутнє, які мають місце в теперішньому.

Отже, можна сказати, що час є з'єднувальною ланкою, інтегрувальним фактором усієї життєдіяльності людини, яку вчені тлумачать як організацію особистістю своєї діяльності, як можливість цілеспрямованого використання психологічних ресурсів для задоволення потреб, для вибору й реалізації оптимального способу досягнення цілей. Важливість і ставлення до проблеми часу визначається тим, що протягом онтогенезу часовий фактор є важливою детермінантною в становленні і розвитку особистості.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Арестова О. М. Операційні аспекти часової перспективи особистості. *Психологія особистості*. 2000. № 4. С. 61–73.
2. Архіпов В.О. Цілепокладання як елемент соціалізації особистості. *Психологія і суспільство*. 2000. № 3. С. 35–48.
3. Бабанова О.Д. Проектування цілей особистісно-професійного розвитку. *Педагогіка*. 2003. №5. С. 25–35.

Давидюк Г. О. (Одеса, Україна)

**ВИКОРИСТАННЯ ТІЛЕСНОЇ ТЕРАПІЇ ТА КОНТАКТНИХ
НЕЙРОПРАКТИК ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ
ВНАСЛІДОК КРИТИЧНИХ ПОДІЙ**

Тези містять обґрунтування необхідності розвитку та впровадження тілесноорієнтованих підходів, які мають потенціал для інтегрованого відновлення психофізіологічного стану, підвищення резильєнтності та адаптації до стресових умов.

Davydiuk H. (Odesa, Ukraine)

**THE USE OF BODY THERAPY AND CONTACT NEUROPRACTICE
FOR PSYCHOLOGICAL RECOVERY AFTER
CRITICAL EVENTS**

The article contains a substantiation of the need to develop and implement body-oriented approaches that have the potential for integrated restoration of psychophysiological state, increasing resistance and adaptation to stressful conditions.

Актуальність використання тілесноорієнтованих методів терапії та контактних нейропрактик у сучасній психології зумовлена збільшенням кількості людей, що потребують психоемоційної підтримки внаслідок пережитих критичних подій, зокрема воєнних дій, природних катастроф та інших різноманітних стресових ситуацій. Традиційні підходи не завжди забезпечують комплексне відновлення, оскільки часто фокусуються на когнітивних та емоційних аспектах, залишаючи поза увагою тілесний вимір.

Психологічні наслідки критичних подій, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), залишають глибокий слід на психофізіологічному стані людини. У попередні роки основна увага в психологічній допомозі приділялася когнітивно-поведінковим методам та медикаментозній терапії, що мали на меті зниження симптомів тривожності, депресії та інших наслідків травматичних подій. Однак, останні дослідження, зокрема роботи Бессела ван дер Колка та Пітера Левіна, засвідчили, що травматичний досвід закріплюється не лише на психічному, але й на тілесному рівні. Це призводить до хронічної м'язової напруги, порушення функціонування вегетативної нервової системи, що ускладнює повне відновлення здоров'я без залучення тілесних технік. Оскільки тіло закарбовує подібний досвід в обхід всіх систем, то саме тілесні техніки (зокрема дихальні, танцювально-рухові, тактильно-рухові та нейропрограмувальні), напряду впливають на пам'ять тіла, що дозволяє більш ефективно проводити терапевтування.

Західні та вітчизняні дослідники пропонують різні підходи до вирішення цієї проблеми. Так, Левін розробив методику «Somatic Experiencing», яка дозволяє поступово відновлювати відчуття безпеки та контролю через роботу з тілесними відчуттями. Бессел ван дер Колк

наголошує на важливості інтеграції тілесних вправ у терапевтичний процес, зокрема йоги та медитації, для відновлення зв'язку між тілом і розумом.

Останніми роками набувають популярності також нейропрактики, такі як техніка TRE (Trauma Releasing Exercises), що спрямована на зменшення м'язової напруги через індукцію тремору. Окрім цього досить іноваційною та дієвою є методика балансування в гамаку. Вона дозволяє пацієнтам відчувати підтримку та розслаблення завдяки рівномірному розподілу ваги тіла, що сприяє активізації парасимпатичної нервової системи. Ці підходи дозволяють комплексно та глибоко впливати на психофізіологічний стан пацієнтів, що значно підвищує ефективність терапії.

У власному дослідженні, яке є частиною моєї магістерської роботи, я провела емпіричний аналіз впливу тілесної терапії та контактних нейропрактик на психологічне відновлення осіб, які пережили критичні події. Результати свідчать про суттєве покращення показників емоційної стабільності, зниження рівня тривожності та підвищення адаптивності серед учасників, які застосовували ці та суміжні техніки.

На основі проведеного дослідження вважаю, що наступним кроком має стати впровадження тілесноорієнтованих методик у програми реабілітації осіб, які постраждали від кризових ситуацій. Особливу увагу слід звернути на індивідуальний підхід до кожного пацієнта, враховуючи рівень його психологічної стійкості та готовність до тілесної роботи. Важливою також є підготовка фахівців у галузі психології, які зможуть застосовувати ці методики на практиці.

Пропоную впровадження комплексного підходу, що включає поетапне введення тілесних технік, наприклад таких як балансування в гамаку, дихальні, танцювально-рухові, тактильно-комунікативні, а також TRE, у процес психологічної допомоги. Це дозволить значно знизити рівень стресу, покращити емоційний стан та підвищити рівень адаптації до нових життєвих умов, що є надзвичайно важливим у сучасному світі з його високими рівнями стресових ситуацій та криз.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Бессел ван дер Колк. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому / пер. з англ. А. Цвірін. Х.: Віват, 2024. 624 с.
2. Пітер А. Левін, Енн Фредерік Пробудження тигра. Зцілення травми / пер. з англ. Т. Колеснік. Київ: Вид-во Ростислава Бурлаки, 2024. 355 с.
3. David Berzeli. The Revolutionary Trauma Release Process (Transcend Your Toughest Times). Namaste Publishing, Vancouver, Canada, 2009.

Купченко Л. О. (Одеса, Україна)

**СПЕЦИФІКА ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І
ВETERANІВ ЦИВІЛЬНИМИ ФАХІВЦЯМИ У СФЕРІ
ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ**

У тезах обґрунтовано необхідність фасилітативної допомоги військовослужбовцям і ветеранам невійськовими фахівцями-психологами та соціальними працівниками. Специфіка пережитих особою травмівних подій на полі бою вимагає системної психотерапії, що унааявлюється в комплексних заходах як медичного, так соціономічного гатунку.

Kupchenko L. (Odesa, Ukraine)

**SPECIFICS OF SUPPORT OF MILITARY PERSONNEL AND
VETERANS BY CIVILIAN SPECIALISTS IN THE FIELD OF
PSYCHOLOGY AND SOCIOLOGY**

The thesis substantiates the need for facilitative assistance to servicemen and veterans by non-military psychologists and social workers. The specificity of traumatic events experienced by a person on the battlefield requires systemic psychotherapy, which is manifested in complex measures of both the medical and socioeconomic types.

Військові дії справляють серйозний вплив на психічне здоров'я військовослужбовців, спричиняючи розвиток глибоких особистісних розладів і посттравматичних стресових станів. Учасники бойових дій стикаються з екстремальними умовами, що впливають на їхню здатність до адаптації, соціальної інтеграції та особистісного відновлення після завершення активних бойових дій. Особливо гостро ця проблема проявляється в контексті тривалої військової агресії, яка з 2014 року викликала величезне навантаження на систему психосоціальної підтримки. Загострення (повномасштабна фаза) війни у 2022 році призвело до нової хвилі мобілізації та залучення як професійних військових, так і добровольців. Тож зростання кількості ветеранів і військовослужбовців, які потребують соціально-психологічної підтримки є актуальною проблемою для сучасного суспільства. Постійний психологічний тиск, пов'язаний із бойовими діями, впливає не лише на самих військових, але й на їхні родини та громади. Цивільні фахівці у сфері психології та соціального захисту відіграють важливу роль у підтримці ментального здоров'я військових та ветеранів, допомагаючи їм справлятися з пережитими травмами й адаптуватися до мирного життя. Водночас співпраця цивільних фахівців з військовими має свої особливості та виклики, які потребують детального аналізу для забезпечення ефективності даної синергії [1].

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я [2], військові конфлікти є однією з основних причин розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Дослідження свідчать, що близько у 15-20 % військових, які брали участь у бойових діях, формуються різні типи

психологічної травматизації, серед яких домінує бойовий травматичний стрес (БТС) та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Так, ветерани часто стикаються зі: 1) флешбеками та повторними переживаннями дистресових подій, ці спогади можуть спонтанно виникати у світській обстановці, викликаючи гіперактивність нервової системи та панічні атаки; 2) депресією та соціальною ізоляцією – після повернення з фронту військові можуть відчувати втрату сенсу життя, емоційну спустошеність та труднощі у спілкуванні з близькими, а соціальна ізоляція лише підсилює ці прояви, призводячи до вкорінення психологічних проблем; 3) розладами адаптації до мирного життя – особи, які повертаються до цивільних умов існування часто стикаються з труднощами у працевлаштуванні, проблемами в особистих стосунках та відчуттям дискретності з суспільством, що призводить до проблем реінтеграції.

Одним з найбільш поширених психологічних розладів серед військових є ПТСР, що проявляється у симптомокомплексі: нав'язливі спогади, нічні кошмари, підвищена тривожність та уникнення ситуацій, пов'язаних з травмою, дезорієнтації, іноді трапляються галюцинації тощо. Виявлення та лікування ПТСР є пріоритетом для цивільних фахівців, адже даний вразливий стан справляє тривалий вплив на якість життя ветеранів та їхнє соціальне функціонування [1].

Адаптаційний процес та інтеграція в мирне життя є процесом переходу від бойового налаштування до цивільних форм взаємодії зі світом і потребує часу. Це пов'язано з кардинальною зміною ролей і обов'язків, що нерідко призводить до психологічної дезорієнтації та зниження самооцінки у посткомбатантів. Цивільні психологи допомагають створити «місток» між військовим та цивільним життям, сприяючи інтеграції ветеранів у суспільство через розробку програм психологічного консультування та тренінгу соціальної адаптації [1].

Інструментарій психологічної підтримки ветеранів і військових першочергово орієнтований на наступні фасилітативні практики: 1) когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), що є одним з основних методів лікування ПТСР та інших тривожних розладів, її техніки допомагають особі опрацювати травматичний досвід, змінюючи негативні патерни мислення і поведінки, знижувати емоційну напругу; 2) експозиційна терапія використовується для роботи з травматичними спогадами, її суть полягає у безпечному відтворенні дистресових подій та слугує зниженню емоційної реактивності, формуючи нові асоціації; 3) техніки управління стресом та майндфулнес пов'язані з саморегуляцією, допомагають посткомбатантам знизити рівень тривожності та підтримувати емоційну стабільність, створюють атмосферу життя «тут-і-тепер», нівелюють вплив негативних думок [3]. Потенціал соціальної підтримки уміщує: 1) афіліативні практики (безпосередньої жаги спілкування з довірливими); 2) зміцнення сімейних зносин і відповідальність за родинне коло; 3) групові заняття у тематичному колі військових і ветеранів.

Але психологічні проблеми часто стигматизуються (навішуються ярлики, кліше), що призводить до уникнення звернень за допомогою. Тому головним завданням соціальних працівників і психологів є розробка стратегій зменшення соціальної упередженості та підвищення обізнаності (едукація) суспільства про потребу підтримки посткомбатантів [1]. Важлива також роль громадських організацій і волонтерів з їх ініціативами, адресною допомогою, консультаціями різного гатунку, освітніми програмами і створенням простору для комунікації та взаємодопомоги серед військових і ветеранів. Окрім суспільної проблематики є й інші виклики: 1) брак спеціалізованих кадрів (військових психологів) і підготовки цивільних фахівців, готових працювати з посткомбатантами; 2) обмежений доступ до психологічних послуг – часто ветерани не можуть скористатися допомогою через географічні або фінансові обмеження; 3) психологічні бар'єри (внутрішній страх, недовіра) на шляху до звернення за допомогою. Тож роль цивільних фахівців полягає у створенні атмосфери довіри, де військові можуть відкрито ділитися своїми переживаннями без страху осуду [2].

Невійськові психологи та соціальні працівники виконують важливу місію підтримки військовослужбовців та ветеранів, надаючи їм необхідні інструменти для психологічної реабілітації та суспільної адаптації. Професійна допомога, надана з урахуванням особливих потреб зазначених осіб може значно підвищити якість їхнього життя та сприяти реінтеграції в мирне суспільство. Розробка та впровадження спеціалізованих програм підтримки (на засадах комплексного підходу), включаючи консультування, навчання навичкам управління стресом і соціальної інтеграції, є важливим кроком на шляху до ефективної допомоги ветеранам. Підтримка ментального здоров'я є складним і багаторівневим процесом, що охоплює індивідуальну терапію, групову підтримку і роботу з сім'ями.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців. Харків: ФОП Бровін О.В., 2018. 488 с. URL : <http://surl.li/zutwui>.

2. Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 13 жовтня 2023 р.). Київ: НУБІП України, 2023. 87 с.

3. Foa, E. B., Keane, T. M., Friedman, M. J., & Cohen, J. A. (2009). *Effective treatments for PTSD: Practice guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies*. New York: Guilford Press.

Жовтобрух М. О., Семенкова А. М. (Одеса, Україна)
ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ В УМОВАХ
СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

У тезах проаналізовано особливості психологічного консультування в умовах сучасних викликів та визначено його роль в забезпеченні ментального здоров'я особистості. Наведено основні проблеми, з якими стикаються консультанти та клієнти в процесі психологічного консультування.

Zhovtobruk M., Semenkova A. (Odesa, Ukraine)
PSYCHOLOGICAL COUNSELING IN THE CONDITIONS
OF MODERN CHALLENGES

The theses analyze the peculiarities of psychological counseling in the conditions of modern challenges and define its role in ensuring the mental health of the individual. The main problems faced by consultants and clients in the process of psychological counseling are presented.

Сучасний світ характеризується швидкими змінами, глобалізацією та постійним потоком інформації. Ці фактори створюють нові виклики для психічного здоров'я людини і особливо загострюються в умовах військової агресії. Стрес, тривога, депресія та інші психологічні проблеми стають все більш поширеними і починають становити справжню загрозу для фізичного та ментального благополуччя людини. У таких умовах психологічне консультування набуває особливої актуальності. Воно допомагає людям впоратися з емоційними труднощами, розібратися в складних життєвих ситуаціях та знайти ресурси для особистісного зростання. Психологічне консультування виступає основою психологічної підтримки особистості, коли через процес взаємодії між консультантом та клієнтом, що спрямований на вирішення особистісних, міжособових або інших проблем клієнта, консультант, використовуючи різноманітні методи та техніки, допомагає клієнту краще зрозуміти себе, свої почуття та поведінку, а також знайти ефективні способи вирішення проблем. Психологічне консультування покликане допомогти клієнту вирішити актуальні для нього психологічні проблеми, знизити прояв стресу та тривоги, налагодити міжособистісні відносини, підвищити самооцінку, соціалізуватись, адаптуватись тощо.

Проте, попри свою значущість в підтримці людей у складних ситуаціях, існують суттєві проблеми у наданні даної послуги. Аналіз проблем, пов'язаних із психологічним консультуванням, дозволяє класифікувати їх на ті, що стосуються клієнта і, відповідно, ті, що пов'язані з консультантом [1].

Психологи-консультанти постійно стикаються з тим, що у клієнтів, які перебувають в кризовій життєвій ситуації, на перше місце виходять відчуття й емоції негативного характеру («Мені погано»). Пригніченість, страх, почуття провини, образи, злість, безпорадність, безнадійність, самотність –

ось далеко не повний перелік емоцій і переживань таких клієнтів. Багато почуттів незвичні для них («Я не знаю, що зі мною»). Деякі почуття в суспільстві вважаються неприпустимими (наприклад, злість). У результаті людина відчуває себе «ненормальною» та ізольованою від суспільства, оскільки вона не може розповісти про свої відчуття оточуючим людям і це ще більше заглиблює її у кризовий стан. При аналізі поведінки клієнта психологу-консультанту необхідно враховувати, як він сприймає й інтерпретує свої уявлення про навколишній світ, як оцінює свій соціальний статус. В. Франкл підкреслював, що людині не так важливо, що з нею трапилося, набагато важливішим є її ставлення до цієї події. Психолог має допомогти клієнтові знайти зміст і ціль життя, зрозуміти як людина конструює свій світ. При цьому особливе місце займає формування уявлень особистості про своє майбутнє. Необхідно показати клієнтові, як середовище впливає на характер його сприйняття світу й подальшу мотивацію поведінки. Важливо визначити основні особливості його когнітивного стилю, що обумовлений багато в чому внутрішнім світом клієнта. Цей світ заснований на відповідних формах сприйняття й механізмах адаптації, наявних у людині стереотипів, характером і рівнем одержуваної нею інформації, соціокультурними нормами, які властиві людині й визначені оточуючим середовищем.

Проблеми, які пов'язані з консультантом стосуються виникнення у консультанта емоційних реакцій на клієнта, які можуть заважати об'єктивному сприйняттю ситуації. Це своєрідний «контрперенос», коли своє власне бачення проблеми, або свої почуття консультант переносить на клієнта, співчуває йому та сприймає проблеми клієнта як власні. Із цим пов'язана також проблема професійного вигорання, коли постійний емоційний стрес може призвести до виснаження консультанта та зниження ефективності його роботи. Іншою проблемою може виступати відсутність необхідних знань, навичок та досвіду, що в свою чергу, може суттєво обмежувати можливості консультанта. Тому вкрай важливим є постійний розвиток та самовдосконалення професійних навичок консультанта. Разом з тим, консультант може стикатися з етичними дилемами, пов'язаними з конфіденційністю, двоїстими відносинами, або необхідністю повідомляти про загрозу для себе або інших. Особистісні стереотипи та упередження консультанта також можуть впливати на його роботу з клієнтом.

Розуміння цих проблем є важливим кроком до надання якісної психологічної допомоги в умовах викликів сучасності.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCE

1. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: навч. посібник. К., 2004. 256 с.

**СУЧАСНА ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
CONTEMPORARY THEORY AND PRACTICE OF
SOCIAL WORK**

Азаркіна О. В., Корнешчук В. В., Пашенко О. О. (Одеса, Україна)

**СУПЕРВІЗІЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДТРИМКИ
ПРАЦІВНИКІВ ЦЕНТРУ СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ
ОДЕСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

В тезах обґрунтовано важливість супервізії у професійній діяльності фахівців із соціальної роботи. Представлено досвід проведення супервізійних заходів, спрямованих на професійну підтримку працівників Центру соціальних служб Одеської міської ради в умовах війни проти України. Проаналізовано можливість імплементації досвіду проведення супервізій в професійну підготовку здобувачів за спеціальністю «Соціальна робота».

Azarkina O., Korneshchuk V., Pashchenko O. (Odesa, Ukraine)

**SUPERVISION AS A MEANS OF PROFESSIONAL SUPPORT FOR
EMPLOYEES OF THE CENTER FOR SOCIAL SERVICES
OF ODESA CITY COUNCIL**

The thesis substantiates the importance of supervision in the professional activity of social work specialists. The experience of conducting supervisory activities aimed at professional support of the workers of the Center for Social Services of the Odesa City Council in the conditions of the war against Ukraine is presented. The possibility of implementing the experience of conducting supervisions in the professional training of applicants in the specialty «Social Work» was analyzed.

Супервізія, як «професійна підтримка працівників, які надають соціальні послуги, спрямована на подолання професійних труднощів, аналіз та усунення недоліків, вдосконалення організації роботи, стимулювання мотивації до роботи, дотримання етичних норм та стандартів надання соціальних послуг, запобігання виникненню професійного вигорання, забезпечення емоційної підтримки...» [1, ст. 1, п. 18], не є розповсюдженою практикою в сфері соціальної роботи України. Проте, керівництво Центру соціальних служб Одеської міської ради усвідомлює значущість супервізії у професійній підтримці працівників, попередженні їхнього професійного вигорання та підвищення якості соціальних послуг, які надаються фахівцями Центру. Особливо актуальними супервізійні заходи є у воєнний період, коли фахівці зазнають великого психічного і фізичного навантаження внаслідок необхідності обслуговування надвеликої кількості українців, які потребують соціальної допомоги від держави, а також внаслідок складних умов, за яких

здійснюється соціальна робота: постійні повітряні тривоги, загрози ракетних ударів, нестача електропостачання та ін.

Слід зазначити, що незважаючи на складні умови, за яких працює Центр, всі супервізійні заходи є чітко спланованими, проводяться систематично як відповідальною особою Центру соціальних служб, так і керівниками окремих структурних підрозділів Центру (відділу з питань запобігання та протидії домашньому насильству та/або насильству за ознакою статі; відділу з питань надання соціальних послуг, розвитку альтернативних форм виховання та правового забезпечення; Центру соціально-психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб та осіб, які постраждали від збройного конфлікту; відділами соціальної роботи ЦСС ОМР у Київському, Хаджибейському, Пересипському, Приморському районах).

Так, відповідно до плану проведення супервізій структурних підрозділів ЦСС ОМР у I півріччі 2024 року було зроблено інформаційне повідомлення «Інтерв'язія, як спосіб колективного вирішення проблем», проведені супервізії з тем «Професійна та емоційна безпека фахівців в умовах надзвичайних ситуацій», «Відновлення фахівців, які надають соціальні послуги особам, які переживають втрати та горе», «Ресурсний стан, основні фактори формування резилієнс у фахівців, які надають соціальні послуги», «Самодопомога в стані стресу, стабілізація емоційного стану», «Базові цінності супервізора».

Згідно з планом проведення супервізій структурних підрозділів ЦСС ОМР на II півріччя 2024 року, тематика супервізій була такою: «Образ супервізора. Індивідуальний стиль супервізора. Відповідальність в контексті ролі», «Особливості інклюзивного (безбар'єрного) спілкування», «Методика «Дерево життя», як спосіб роботи з дітьми, які пережили трагічну подію», «Сократівські діалоги. Активне слухання. Мистецтво запитань», «Професійно орієнтовані фази розвитку супервізії», «Проблемні ситуації супервізії в системній сімейній психотерапії. Супервізія роботи з дітьми».

Види проведених супервізій – менеджерська, наставницька, консультаційна.

Як можна бачити з тематики, супервізійні заходи, що проводяться на базі ЦСС ОМР, мають на меті не тільки професійну, емоційну підтримку своїх співробітників, їхній професійний розвиток, але й усвідомлення працівниками сутності, важливості та корисності супервізії в їхній професійній діяльності.

Крім групових, проводяться також й індивідуальні супервізії, тематика яких добирається відповідно до потреб працівників Центру. Ці потреби визначаються шляхом попереднього анкетування, що дозволяє супервізору дізнатись про освіту і професійну кваліфікацію супервізованого; досвід його професійної діяльності за фахом; про певні значущі події, обставини, ситуації, які пережив супервізований за останній рік; зміни інтенсивності його роботи за останній рік; специфіку цільової групи, якій супервізований надає соціальні послуги; специфіку завдань, які доводиться виконувати

супервізованому; завдання, які викликають у нього труднощі. Під час анкетування супервізовані оцінюють за 5-бальною шкалою свій емоційний стан, ефективність методів власної професійної діяльності, ступінь необхідності їх переосмислення і зміни. Крім того, анкетування дозволяє з'ясувати, якої додаткової підтримки потребує супервізований, за яких умов користь від супервізії буде для нього максимальною.

Подальший аналіз результатів анкетування спрямований на забезпечення продуктивності супервізійних заходів та надання корисної допомоги супервізованим відповідно до їхніх потреб, складних ситуацій і викликів, пов'язаних з професійною діяльністю.

Залежно від потреб супервізованого, під час супервізії можуть аналізуватись конкретні випадки, аналіз певної складної проблеми з практики соціальної роботи, відпрацювання загальної схеми аналізу ситуації клієнта, аналіз причин професійного вигорання та винайдення шляхів його попередження.

Розмаїття клієнтів соціальної роботи Центру (дорослі, які втратили близьких; дорослі, які втратили зв'язок із родичами або близькими; постраждали від фізичного або сексуального насилля, жорстокого поводження, торгівлі людьми; діти/підлітки з порушенням психічного розвитку; діти/підлітки з проблемами у навчанні; діти, постраждалі від жорстокого поводження та насилля; внутрішньо переміщені сім'ї/особи; учасники АТО/ООС; одинокі матір/батько; неповнолітні одинокі матері/батьки; сім'ї, в яких батьки або особи, які їх замінюють, ухиляються від виконання своїх обов'язків щодо виховання дитини; матері, які мали намір відмовитись від новонародженої дитини; сім'ї, члени яких перебувають/перебували у конфлікті з законом; молоді люди від 18 до 35 років, які відбули покарання; діти (до 18 років), які отримали умовний термін; сім'ї з проблемою ВІЛ-інфікування; сім'ї з алко/наркозалежними членами; діти з інвалідністю; сім'ї, в яких призначена допомога особі, що доглядає за хворою дитиною; сім'ї усиновлювачів; сім'ї опікунів/піклувальників; прийомні сім'ї, ДБСТ; сім'ї патронатних вихователів; діти-сироти та діти, позбавлені батьківського піклування; сім'ї, яким призначена допомога при народженні дитини; сім'ї трудових мігрантів; сім'ї ромської національності та ін.) свідчить про розмаїття і складність проблем, які мають вирішувати фахівці та можливість їхнього перебування у різних емоційних станах внаслідок напруженої професійної діяльності. Тому одним із завдань супервізора є визначення цього стану (нерозуміння причин власної поведінки; нерозуміння власних емоцій; почуття провини; дратівливість, гнів; різка зміна емоційних станів; тривожність, неспокій; відчуття марності зусиль, відчай; напади страху і паніки; імпульсивність у вчинках і рішеннях; тривога про майбутнє; апатія; внутрішній супротив життєвим змінам; пригніченість та сум; знесиленість і втома; надмірне вживання алкоголю; порушення сну тощо) та добір доцільних заходів супервізії для подолання емоційного виснаження та зняття психологічного напруження.

Презентований досвід проведення супервізій на базі ЦСС ОМР може стати в нагоді для підготовки майбутніх фахівців із соціальної роботи до подальшої супервізійної діяльності. Такий досвід може бути перенесений у навчальний процес шляхом залучення стейкголдерів-супервізорів до викладання відповідної освітньої компоненти (в національному університеті «Одеська політехніка» – це вибіркова дисципліна «Супервізія в соціально-психологічних практиках»), відвідування здобувачами супервізійних заходів під час практичних занять з дисципліни (за умови узгодження розкладу занять з планом проведення супервізійних заходів) або виробничої практики.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Про соціальні послуги: Закон України від 17/01/2019 № 2671-VIII. Дата оновлення 31.12.2023. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text> (дата звернення 14.06.2024 р.).

2. Про затвердження Методичних рекомендацій щодо супервізії працівників, які надають соціальні послуги: Наказ Міністерства соціальної політики України від 12.06.2020 р. № 414. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0414739-20#Text> (дата звернення 10.06.2024 р.)

Пец І. М. (*Запоріжжя, Україна*)

СОЦІАЛЬНА ПОСЛУГА КОНСУЛЬТУВАННЯ ЯК МЕТОД ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ У СІМ'ЯХ

У тезах обґрунтована необхідність надання соціальної послуги консультування з метою запобігання конфліктів у сім'ях. Актуалізовано важливість отримання цієї послуги, що має на меті розвиток компетентності щодо подолання складних життєвих обставин, мобілізацію ресурсів й потенціалу для подальшого недопущення сімейних конфліктів.

Pets I. (*Zaporizhzhia, Ukraine*)

SOCIAL COUNSELING SERVICE AS A METHOD OF PREVENTION CONFLICTS IN FAMILIES

The article is based the necessity of purposeful forming of interactive purposefulness as the formation of professional tendency for the future social workers. The importance of receiving this service, which is aimed at developing competence in overcoming difficult life circumstances, mobilizing resources and potential for further prevention of family conflicts, has been updated.

Надання соціальної допомоги у вигляді консультування – суттєвий внесок держави у питання запобігання сімейних конфліктів. Невирішені проблеми сім'ї мають потенційно руйнівні наслідки. І навпаки – гармонійні стосунки у родині – це підтримуючий чинник і надзвичайно коштовний ресурс для кожного її члена, а також для суспільства в цілому.

Сім'я – особливо цінний ресурс, результат соціально-економічних та демографічних змін нашого суспільства. У зв'язку з цим, вона потребує

підтримки з боку держави для збільшення її спроможностей у реалізації репродуктивних та соціальних потреб.

Як відомо, конфлікт – це різке загострення суперечностей двох або більшої кількості людей під час вирішення певної ділової чи особистої проблеми, важливої для сторін конфлікту.

Конфлікт – це цілком природне соціальне явище, яке формує у родині психотравмуючу обстановку. Породжується, найчастіше, низкою причин, серед яких можна виділити: помилки у розподілі сімейного бюджету; незадоволена потреба у цінності та важливості свого "Я", зазіхання на гідність іншого; різні потреби у відпочинку та дозвіллі; відсутність, у потрібному обсязі, позитивних емоцій; сексуальна незадоволеність; залежність від алкоголю, наркотиків, азартних ігор; неналежне вирішення питань стосовно отримання їжі, одягу, благоустрою житла; нехтування особистими потребами когось із пари [2, с. 71].

Конфлікти бувають відкритими (сварки, скандали, бійки тощо) та прихованими (внутрішнє невдоволення). Щоб уникнути протиріччя між партнерами, важливо надати базові знання про сімейне життя, у тому числі, у вигляді соціального консультування. Компонент соціального консультування, включає просвітництво подружжя стосовно механізмів виникнення конфліктів, особливостей їх протікання, кризи адаптації до подружнього життя, а також висвітлення технік ведення конфлікту та міжособистісної взаємодії [1, с. 253].

Ці заходи потрібні для можливого нівелювання причин конфліктів у сім'ях, а саме: несформовані навички міжособистісного спілкування подружжя; недостатньо розвиненої навички сприйняття один одного у парі; розбіжність рольових очікувань і домагань.

Головне завдання цих консультацій – запобігти виникненню конфлікту у сім'ях чи вже мінімізувати його деструктивні наслідки.

Завдання соціального консультування: формування навичок ефективного міжособистісного спілкування; розкриття особливостей за допомогою висвітлення різниці гендерного аспекту розвитку психіки; просвітницький вплив консультації стосовно динаміки розвитку сімейних відносин; формування патернів об'єктивної поведінки у ситуації потенційного сімейного конфлікту; оптимізація рольових очікувань та домагань у сім'ї.

Кінцева мета надання соціальної послуги консультування – формування у подружжя необхідних навичок саморегуляції поведінки, ефективної взаємодії у родині, а також базових знань про природу виникнення та особливості конфлікту.

Заплановані результати консультування: ціннісне ставлення до своїх особливостей, а також до особливостей свого партнера; формування щирої зацікавленості процесом ефективної міжособистісної комунікації у подружніх відносинах; повага права партнера на власні емоції; вміння регулювати поведінку та емоційний стан, володіння методами конструктивного вираження негативних почуттів; здатність самотійно

планувати свій стиль поведінки для запобігання конфлікту; вибудована спроможність до ефективної міжособистої комунікації; аналіз власної поведінки та емоційного стану; «валіза» знань про причини конфліктів у сім'ях та способи запобігання виникненню конфлікту.

Консультативно-просвітницький компонент організовується із застосуванням таких форм роботи як: тренінг, міні-лекція, бесіда, круглий стіл, групові дискусії.

У роботі повинні дотримуватися наступні принципи.

Принцип добровільності – дає людині право вибору участі в запропонованих діях.

Принцип безцінності – учасники програми шанобливо ставляться до думки та висловлювання іншого та не допускають критичних висловлювань на його адресу.

Принцип інформованості – план роботи, вимоги та правила, необхідні для організації роботи.

Принцип конфіденційності – все про що йдеться мова не повинно поширюватися третім особам, виняток становить загрозу небезпеці життя когось із подружжя.

Принцип згоди – передбачає залучення потенційних конфліктуючих у спільну справу, у процесі здійснення якого у опонентів з'являється спільне коло інтересів, що є стимулом для пізнання один одного, потенційні конфліктуючі набувають досвіду співпраці та практики спільного вирішення проблем.

Принцип доброзичливості – передбачає вираження молодим подружжям жалю, співпереживання і готовності відгукнутися і надати практичну підтримку, що у кризових ситуаціях набуває особливого значення.

Принцип збереження репутації партнера – передбачає висловлення належної поваги до особи, визнання її гідності, авторитету у разі негативного розвитку подій.

Принцип взаємного доповнення – передбачає спрямованість, а як і підтримку і сприяння розвитку здібностей партнера якими володіє інший партнер.

Принцип недопущення дискримінації людей – передбачає уникнення переваги одного з подружжя над іншим, вимагає уникнення підкреслення відмінностей, що дозволяє уникнути почуття образи.

Принцип психологічного піднесення – передбачає, що почуття і настрої піддаються регулюванню і потребують підтримки і насичення [3, с. 120].

Типова структура заняття з соціального консультування: організація консультування, вітання, обговорення теми, цілі; основний зміст заняття; рефлексія, підбиття підсумків.

Отже, практико-орієнтований компонент соціального консультування дозволяє сформувати у подружжя навички ефективної міжособистісної взаємодії, сприйняття один одного, стабілізації рольових очікувань та домагань у молодій сім'ї, які перешкоджатимуть виникненню конфліктів.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Кравченко А. В., Тверезовська Н. Т. Виникнення і попередження конфліктів у молодого подружжя. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. 2015. Вип. 220. С. 253–258.
 2. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. *Медсестринство*. 2017. № 4. С. 71–73.
 3. Партико Н. В. Психологія конфліктів: навч. посіб. Львів: Львівська політехніка, 2019. 132 с.
-

Бахчеван В. Д. (*Одеса, Україна*)

СОЦІАЛЬНА РОБОТА БЛАГОДІЙНИХ ФОНДІВ З ВРАЗЛИВИМИ КАТЕГОРІЯМИ НАСЕЛЕННЯ

Розглянуто участь благодійних організацій у системі соціальної підтримки населення. Визначено позитивну роль благодійних фондів щодо соціальної підтримки вразливих груп населення в умовах воєнного стану. Окреслено можливі перспективи подальшої діяльності благодійних організацій щодо удосконалення роботи з вразливими категоріями населення.

Bakhchevan V. (*Odesa, Ukraine*)

SOCIAL WORK OF CHARITABLE FOUNDATIONS WITH VULNERABLE CATEGORIES OF POPULATION

The article considers the participation of charitable organisations in the system of social support of the population. The positive role of charitable foundations in social support of vulnerable groups of the population under martial law is determined. Possible prospects for further activities of charitable organisations to improve work with vulnerable groups of the population are identified.

Сучасна соціально-економічна ситуація в Україні в умовах воєнного стану залишається досить складною, зберігаються ознаки кризового стану економіки, знижується соціально-економічний добробут домогосподарств. У подібній ситуації актуалізуються питання надання соціальної підтримки та допомоги населенню, що потребують особливої уваги з боку наукової спільноти, як у теоретичному, так і практичному відношенні. Особливості вітчизняного соціального розвитку та подальша еволюція інститутів громадянського суспільства призводять до появи нових форм соціальної підтримки населення, у функціонуванні яких особливу роль грає як держава, так й некомерційні організації. Серед останніх слід відзначити систему благодійних організацій, роль яких щодо соціальної підтримки населення лише зростатиме найближчим часом [1].

Основною метою благодійності є забезпечення нормального рівня життя та соціальних прав громадян, які не можуть зробити це самостійно через

певні чинники. Благодійна діяльність у соціальній сфері, як соціально-економічний інститут, являє собою процес пошуку та перерозподілу матеріальних та нематеріальних ресурсів та коштів від осіб та організацій на користь суб'єктів, що перебувають у критичній ситуації, що не відповідає елементарним життєвим стандартам, або на користь суб'єктів, підтримка яких сприятиме створенню більш високих стандартів або якості особистого та суспільного життя, що здійснюється за допомогою благодійної послуги. Благодійна діяльність у соціальній сфері виконує такі функції: соціальна – налагодження умов життя всім верствам населення; громадська – налагодження відносин у соціумі; економічна – гарантія нормального фінансового рівня громадян, які не можуть його домогтися самостійно; ринкова – ліквідація проблем у соціальній сфері, які негативно впливають на функціонування ринку; політична – розробка взаємовідносин між населенням та урядом; маркетингова – розповсюдження благодійних цінностей [1].

В останні роки, крім державних структур допомоги, почала стрімко розширюватися мережа громадських і добровільних товариств, які активно займаються проблемами надання соціальної допомоги вразливим верствам населення.

Благодійні організації, як суб'єкти непрофесійної соціальної роботи, мають свої соціальні програми, систему фінансування, а окремих випадках і виробничі потужності на вирішення завдань.

Необхідно зазначити, що у структурі добровольчих об'єднань присутні кілька типів організацій: благодійні фонди; благодійні товариства чи асоціації; групи самопомоги.

З початком повномасштабної війни в Україні кількість благодійних фондів значно зросла, а їхні напрямки роботи урізноманітнювались. Благодійні організації активно долучилися до допомоги різним групам населення, які постраждали від війни. Вони забезпечують гуманітарну допомогу, психологічну підтримку, реабілітацію, юридичні консультації та багато іншого. Згідно зі звітом Українського центру соціальних досліджень, кількість зареєстрованих благодійних організацій збільшилася на 30% порівняно з довоєнним періодом. Війна стала каталізатором створення нових фондів, що спеціалізуються на допомозі військовим, усередині переміщеним особам, а також відновлення інфраструктури. Наприклад, благодійний фонд «Повернися живим» надає технічну та медичну допомогу українським військовим, тоді як фонд «Свої» зосереджується на підтримці поранених та реабілітації ветеранів. Така різноманітність напрямів діяльності свідчить про високу адаптивність та прагнення благодійних організацій ефективно відповідати сучасним потребам суспільства [3].

Необхідно зазначити, що благодійні організації також активно залучають міжнародну підтримку, що дозволяє їм розширювати свої можливості та охоплювати більше людей. За даними Міністерства соціальної політики України, сума міжнародної допомоги, залученої через українські благодійні фонди, збільшилась утричі за останній рік. Це вказує на високу

довіру до українських благодійних організацій з боку міжнародної спільноти та їхню здатність ефективно розпоряджатися ресурсами [3].

Співробітництво у сфері благодійності покликане розробити механізми, які спонукають соціально відповідальний бізнес займатися благодійною діяльністю, меценатством та підтримувати громадські ініціативи. а також сформуванню напрямів розширення участі громадськості та бізнес-спільноти у благодійній діяльності. Органи державної влади та місцевого самоврядування повинні активно підтримувати співпрацю з благодійними організаціями у різних напрямках для вирішення соціально-економічних проблем населення.

Таким чином, відбувається якісний розвиток каналів взаємодії благодійних організацій із вразливими категоріями населення, розвиваються основні форми та напрямки благодійної діяльності щодо якісного підвищення рівня соціального самопочуття людей, які перебувають у скрутній життєвій ситуації. Пріоритетним напрямом подальшого розвитку діяльності благодійних організацій як суб'єкта соціальної підтримки населення є послідовна інтеграція та взаємодія із системою державного соціального обслуговування.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Харабет В. В., Марченко І. Ф., Андрющенко А. І. Соціальний захист населення сучасної України: проблеми та шляхи їх вирішення: монографія / за ред. І. Ф. Марченко. Маріуполь: ДВНЗ «ПДТУ», 2017. 336 с.
2. Мартиненко О. Соціальна робота благодійних фондів в Україні з особами, які перебувають на деокупованих територіях. Ввічливість. *Humanitas*. 2024. № 3. С. 77–83.
3. Польнікова В. Благодійність у часи війни: фонд «Доркас» про свою роботу в Україні (інтерв'ю). URL: <https://fact-news.com.ua/blagodiynist-u-chasi-viyni-fond-dorkas-pro-svoyu-robotu-v-ukraini-interv-yu> (дата звернення: 01.11.2024)

Попов О. А. (Чернівці, Україна)

ВИКОРИСТАННЯ ОНЛАЙНОВИХ ЦИФРОВИХ ІНСТРУМЕНТІВ ДЛЯ СТВОРЕННЯ ЕКОМАП У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ

У тезах визначено потенційні сфери застосування методики мережевих мап або екомап у сучасній соціальній роботі. Автором виокремлено та проаналізовано основні групи онлайн-цифрових інструментів, які можуть бути використані для створення екомап.

Popov O. (Chernivtsi, Ukraine)

USING ONLINE DIGITAL TOOLS FOR CREATING ECOMAPS IN SOCIAL WORK

The article determines the potential areas of using the ecomaps technique in contemporary social work. The author analyzes the most common groups of digital online tools that can be used for creating ecomaps.

Широкомасштабне російське вторгнення в Україну спричинило значні соціально-економічні потрясіння та загострення цілої низки соціальних проблем. За таких умов особливої актуальності набуває робота із мережами соціальних зв'язків клієнтів, у тому числі і шляхом складання так званих «мережових мап» або «екомап».

Методика створення екомап була розроблена у 70-их роках ХХ ст. американською соціальною працівницею Енн Гартман, яка запропонувала візуалізувати за їх допомогою середовище, в якому перебувають клієнти соціальної роботи. При цьому за основу бралась модель Сонячної системи – із клієнтом у центрі системи та усіма іншими людьми і групами в якості «планет» [3].

Зазвичай на екомапах зображають усі суттєві зв'язки клієнтів із ресурсами та ключовими соціальними акторами у їхньому оточенні – людьми, групами, організаціями та інституціями. Застосування цієї методики дає змогу соціальним працівникам визначати, які зв'язки впливають на їхніх клієнтів позитивно, а які негативно, а також здійснювати спроби перевизначення дисфункціональних зв'язків шляхом відповідних мережових інтервенцій [1].

Сфери застосування екомап у соціальній роботі охоплюють визначення потенційних областей особистісного зростання та ресурсів клієнтів, людей та організацій, які можуть надавати підтримку клієнтам, встановлення зв'язків у громаді, систем соціальної підтримки, з'ясування сімейної динаміки, дефіцитів чи прогалин у соціальних послугах, а також визначення якості міжособистісних стосунків [3].

Однією із визначальних тенденцій останніх кількох років є дедалі інтенсивніше впровадження у практику соціальної роботи різноманітних цифрових інструментів. Значні можливості відкриваються з огляду на їх застосування і у межах соціального нетворкінгу, зокрема для створення екомап.

Зазначимо, що станом на сьогодні, в мережі Інтернет доступна ціла низка онлайн-цифрових інструментів, які можуть бути використані для створення екомап. Загалом їх можна умовно розподілити на дві групи:

– спеціалізовані діджитал-інструменти, створені безпосередньо для вирішення завдань соціальної роботи;

– цифрові інструменти загального спрямування, які дають змогу створювати візуальний контент (як то інфографіка, діаграми, тощо) та можуть використовуватися у соціальній роботі.

Серед прикладів інструментів, що належать до першої з груп, можна виокремити Мапу мережі соціальної підтримки (Social Support Network Map) – веб-ресурс, розроблений Школою соціальної роботи Колумбійського університету (США). Своім створенням вона завдячує діяльності доктора С'юзан Вітте та дослідницької команди Соціальної інтервенційної групи, які першочергово впроваджували її у сфері профілактики ВІЛ-інфекції. Мапа мережі соціальної підтримки фактично є своєрідним розвитком попередніх

паперових інструментів з екомапування. В наш цей ресурс використовується для визначення і графічного зображення мереж соціальної підтримки різних цільових груп клієнтів соціальної роботи. Слід зауважити, що майже із моменту свого створення він також активно застосовується у професійній підготовці майбутніх фахівців із соціальної роботи у Колумбійському університеті [2].

Друга група об'єднує значну кількість цифрових інструментів. Наведемо приклади окремих із них.

Так, широкі можливості для створення екомап у соціальній роботі надає запущена у 2013 році платформа онлайн-дизайну і візуальної комунікації Canva. Функціонал платформи, що доступний як у безкоштовній, так і в передплатуваній версії, охоплює попередньо налаштовані шаблони, безмежне полотно та візуальні засоби для створення екомап.

Ще одним прикладом таких інструментів є платформа для візуальної співпраці та створення діаграм Creately. Вона так само доступна у двох версіях: безкоштовній та за передплатою. В обох із них користувачам надається доступ до легко змінюваних шаблонів екомап та забезпечуються можливості для співпраці у режимі реального часу, як із клієнтами, так і з колегами.

Створення екомап також є доступним на платформі для спільної віддаленої роботи за допомогою онлайн-дошок Miro. Як і два вищезазначені інструменти, можливою є передплата на платформу, або ж використання безкоштовної версії. Серед переваг платформи можна назвати розширені можливості для онлайн-співпраці з іншими людьми, наявність різноманітних готових шаблонів екомап та їх легку кастомізацію.

Підсумовуючи вищевикладене, можна стверджувати, що використання онлайн-цифрових інструментів при розробці екомап у соціальній роботі значною мірою полегшує та пришвидшує процес їх створення, а також надає соціальним працівникам додаткові інтерактивні інструменти для співпраці із іншими фахівцями.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Hoffman, C. (2022, March 24). What is an Ecomap in social work? Noodle.com. URL: <https://resources.noodle.com/articles/social-work-ecomap/>
2. SSNM (n.d.). Social Support Network Map. URL: <https://ssnm.ctl.columbia.edu/>
3. VCU School of Social Work Online. (2023, June 6). Benefits of using an Ecomap in social work. URL: <https://onlinesocialwork.vcu.edu/blog/eco-map-social-work/>

Балухтіна О. М., Прокоп'єв А. К. (Запоріжжя, Україна)
**НАДАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ В УКРАЇНІ ЯК ПРЕДМЕТ
НАУКОВОГО ПОШУКУ**

У тезах обґрунтовано важливість наукових досліджень питання надання соціальних послуг в Україні. Проаналізовано нормативно-правову базу, визначено основні тенденції надання послуг в умовах воєнного стану. Акцентовано увагу на необхідності подальшого реформування системи надання соціальних послуг.

Balukhtina O., Prokopiev A. (Zaporizhzhia, Ukraine)
**PROVISION OF SOCIAL SERVICES IN UKRAINE AS A SUBJECT
OF SCIENTIFIC RESEARCH**

The theses substantiate the importance of scientific research on the provision of social services in Ukraine. The regulatory and legal framework was analyzed, the main trends in the provision of services under martial law were determined. Attention is focused on the need for further reform of the system of social services.

Питання надання соціальних послуг в Україні потребує ретельного дослідження. Це можна пояснити тим, що сам термін «соціальні послуги» в офіційній термінології нашої держави з'явився лише у 2003 році. Відповідно, система соціальних послуг перебуває на етапі свого активного становлення. Її основним призначенням є забезпечення базових потреб громадян, що з тих чи інших причин належать до категорії таких, що потрапили у складні життєві обставини. При цьому надання соціальних послуг повинно відбуватися не згідно обсягу бюджету, а відповідно до запитів громадян.

Починаючи із 2012 року, в нашій державі відбувається реформування системи соціальних послуг. Відповідно, формується не лише нове бачення системи надання соціальних послуг, але і вдосконалення підходів до їх реалізації, тобто до надання. Першочергово увага звертається на такі напрями діяльності як профілактика складних життєвих обставин, їх мінімізація, подолання.

У 2019 році прийнято Закон України «Про соціальні послуги». Відповідно до нього, особи та організації, які надають соціальні послуги, повинні забезпечувати інтереси отримувачів соціальних послуг та оцінювати соціальні потреби родини [1].

Важливим питанням нині є те, хто має право надавати соціальні послуги. Українське законодавство визначає надавачами як юридичних, так і фізичних осіб, що є у Реєстрі надавачів соціальних послуг та відповідають критеріям, наведеним в постановах Кабінету Міністрів України. Сюди відносяться державні та недержавні установи, що можуть бути як прибутковими, так і неприбутковими установами, а також здійснювати благодійну та фінансову діяльність. Також соціальні послуги можуть надаватися іншими установами, де надання соціальних послуг не є

профільним. Зокрема, це заклади охорони здоров'я, заклади освіти, центри зайнятості, заклади культури.

Лише незначний відсоток соціальних послуг реалізується через діяльність недержавних організацій та установ, котрі працюють за рахунок грантів, що надаються місцевими бюджетами в рамках фінансування діяльності з надання спектру соціальних послуг. Реформування в даному напрямку є цілком закономірним, адже за таким принципом працює більшість розвинених країн світу. Важливо, щоб в Україні розвивалася система надання соціальних послуг, що побудована саме на сприянні приватних організацій та благодійників, які допомагають тим, хто потребує. При цьому необхідно розвинути систему надання соціальних послуг таким чином, щоб допомогу отримували різні категорії.

Водночас питання надання соціальних послуг знайшло вирішення у нових нормативно-правових актах. Так, відповідно до Постанови Кабінету Міністрів «Про організацію надання соціальних послуг» від 25.09.2024 (згідно із останніми змінами) розширена кількість категорій населення, що потребує отримання соціальної допомоги. Сюди віднесено також осіб, які приймали участь у антитерористичній операції та осіб, що проживають на окупованій території. Це дозволило розширити спектр надання таких послуг, покращити якість надання соціальних послуг, виробити нові механізми, які спрямовані на допомогу вразливим категоріям.

У 2022 році прийнято зміни до Постанови КМУ «Порядок надання соціальних послуг особам з інвалідністю та особам похилого віку, які страждають на психічні розлади». Відповідно до внесених змін, соціальні послуги можуть надаватися особам похилого віку та з інвалідністю з психічними розладами у таких формах як паліативний, стаціонарний, домашній догляд, а також підтримане проживання.

У цьому ж році прийнято закон «Про внесення змін до деяких законів України щодо надання соціальних послуг у разі введення надзвичайного або воєнного стану в Україні або окремих її місцевостях» від 14.04.2022. Відповідно до нього, соціальні послуги можуть надаватися також організаціями, які мають освітній, культурний, спортивний напрямок. До того ж встановлено порядок компенсації особам, що є внутрішньо переміщеними та такими, що здійснюють за ними догляд. До того ж закладам із наданням соціальних послуг дозволено здійснювати екстрені консультації.

Надання соціальних послуг в Україні є предметом наукового пошуку різних вітчизняних дослідників. Так, вчена О. Нечосіна у монографії «Функціонування системи соціальних послуг в Україні: короткий опис» наголошує на тому, що соціальні послуги населенню надаються згідно потреб, які можна з'ясувати за допомогою використання різних джерел збору даних про родину чи особу або індивідуальна оцінка потребуючого допомоги [2, с. 13]. Ця інформація потім опрацьовується та узагальнюється. Крім того, на сучасному етапі визначаються ті категорії населення, які є пріоритетними щодо отримання соціальних послуг. Першочерговість надання соціальних

послуг пов'язана з тим, які фактори вплинули на те, що родина опинилися у складному становищі.

Схожу позицію поділяє також вчена Л. Фурсова [3, с. 9]. Вона визначає, що соціальні послуги з 2019 р. поділяються за видами на соціальну профілактику, соціальну підтримку та соціальне обслуговування. Проте, попри зміну класифікації, проблемою залишається те, що територіальні громади не можуть надавати увесь обсяг соціальних послуг. Дослідниця пояснює це фінансовими проблемами громад на сучасному етапі.

Отже, питання надання соціальних послуг в Україні потребує ретельного дослідження. Безпосередньо це обумовлено реформуванням системи надання соціальних послуг та включення нових учасників до програм надання соціальних послуг. Проте це дозволяє говорити про надання соціальних послуг як предмет наукового пошуку.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Про соціальні послуги: Закон України від 17 січня 2019 року № 2671-VIII. *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2019. № 18. ст. 73.
2. Нечосіна О. Функціонування системи соціальних послуг в Україні: короткий опис. Київ: Solidarity Fund PL in Ukrain, 2019. 16 с.
3. Фурсова Л. Соціальні послуги в Україні: наявне правове регулювання і його недоліки. Київ: «Fight For Right», 2024. 50 с.

Боделан М. В., Кушнірова Е. Л. (Одеса, Україна)

ІНТЕРАКТИВНІ ЗАНЯТТЯ ЯК МЕТОД СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ФОРМУВАННЯ СЕКСУАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

У тезах представлено фізичні, психологічні та соціальні аспекти підліткового віку; підкреслено важливість формування сексуальної ідентичності у підлітків; представлено інтерактивні заняття з формування сексуальної ідентичності у підлітків.

Bodelan M., Kushnirova E. (Odesa, Ukraine)

INTERACTIVE SESSIONS AS A METHOD OF SOCIAL WORK IN FORMING SEXUAL IDENTITY IN ADOLESCENTS

The thesis presents the physical, psychological, and social aspects of adolescence; emphasizes the importance of developing sexual identity in adolescents; provides interactive sessions aimed at forming sexual identity in adolescents.

Підлітковий вік є критично важливим періодом у житті особистості, адже відбуваються суттєві трансформації на фізичному, емоційному та соціальному рівнях. Цей етап, зазвичай охоплює віковий діапазон від 12 до 18 років та відіграє визначальну роль у формуванні особистісної ідентичності й життєвих орієнтирів на майбутнє.

У фізичному аспекті зазначений вік супроводжується інтенсивним ростом та статевим дозріванням. Такі зміни часто викликають у підлітків

відчуття невпевненості. Наприклад, незадоволеність власним тілом, може призводити до порівняння себе з іншими ровесниками. А тиск з боку суспільства і медіа, які формують норми краси та успіху, може привести до зниження самооцінки або порушень харчової поведінки, як приклад: анорексія або булімія. Тому, зазначена динаміка підкреслює необхідність формування здорової самооцінки та усвідомлення власної цінності, незалежно від соціальних стандартів.

Також, підлітковий вік характеризується частими перепадами настрою, підвищеною чутливістю та емоційними сплесками. Тому, підтримка з боку родини і друзів у процесі формування емоційної стійкості особистості є незамінною та може допомагати підліткам подолати виклики цього періоду. Адже, саме під час цього етапу вона набуває навички управління власними емоціями, самовираження та саморегуляції.

До основних характеристик цього періоду ми хочемо віднести – формування сексуальної ідентичності – самосприйняття індивіда у контексті гендерної й сексуальної приналежності, яке впливає на його взаємини з іншими людьми.

Таким чином, у підлітковому віці, особистість починає активно досліджувати свої емоції та почуття, що знаходить відображення не лише в романтичних стосунках, але й у визначеннях власної сексуальної орієнтації. Остання може бути гетеросексуальною, гомосексуальною, бісексуальною тощо. Важливо зазначити, що це індивідуальний процес, і кожен підліток може переживати його по-своєму.

На нашу думку, значну роль у формуванні сексуальної ідентичності підлітків відіграє сексуальна освіта. Якісні програми навчання не лише розкривають фізіологічні аспекти сексуальності, а й надають знання про розуміння власної ідентичності та взаємодію з іншими. Це дозволяє запобігти дезінформації та стереотипам, які можуть негативно впливати на процес формування сексуальної ідентичності.

У цьому контексті важливу роль відіграє фахівець із соціальної роботи. Він не лише надає підтримку підліткам у процесі їхнього становлення, але і є посередником у впровадженні програм сексуальної освіти.

ФСР може створювати безпечне середовище, де підлітки можуть відкрито обговорювати свої почуття, переживання та питання, які пов'язані з їхньою сексуальністю. Таким чином, вони отримують навички, які допомагають формувати здорові стосунки з іншими. Це, своєю чергою, сприяє формуванню гармонійної сексуальної ідентичності, що є важливим аспектом загального психоемоційного розвитку підлітків.

Однак, всупереч прогресу в суспільній свідомості, багато підлітків стикаються з нерозумінням, упередженнями та навіть дискримінацією через свою сексуальну ідентичність. Тому, інтерактивні заняття, які спрямовані на глибше розуміння цієї теми, є незамінним інструментом для ФСР в їхній роботі з молоддю. Важливість таких занять не лише в їхньому можливому впливі на індивідуальність підлітків, а й у формуванні прогресивного, відкритого й безпечного суспільства, вільного від стигм і упереджень.

У даному дослідженні ми пропонуємо два інтерактивних заняття для підлітків, мета – поглиблення їхнього розуміння сексуальної ідентичності, впливу культурного контексту, психологічних аспектів, прав людини та важливості взаємної підтримки.

Заняття «Сексуальна ідентичність» має на меті створення безпечного середовища для всіх учасників. Починаючи зі знайомства, важливо встановити основні правила, які допоможуть зберегти атмосферу поваги (поважати думки й почуття один одного) та конфіденційності. Учасники повинні бути впевнені, що будь-яка інформація, що обговорюється, залишиться у межах цього «простору». Така структура взаємодії сприятиме відкритому обміну поглядами та емоціями, що є ключовим для розуміння теми сексуальної ідентичності.

Інтерактивне заняття складається з лекції «Визначення сексуальної ідентичності», дискусії «Особисті асоціації, попередні знання про сексуальну ідентичність», вправи «Мозаїка ідентичності».

Так, у лекційній частині заняття буде розглянуто визначення сексуальної ідентичності та її значення в житті людини. Сексуальна ідентичність – це складний конструкт, який охоплює самосприйняття особи стосовно її сексуальної орієнтації та гендерної ідентичності. Важливо зазначити різницю між статтю, гендером і сексуальною орієнтацією. Стать – це біологічна категорія, що визначається фізичними характеристиками. Гендер є соціальною конструкцією, що охоплює очікування та ролі, пов'язані зі статтю. Сексуальна орієнтація вказує на те, до яких людей особа відчуває романтичний або сексуальний потенціал. Ці концепти є фундаментальними для розуміння контексту сексуальної ідентичності.

Після лекції учасники перейдуть до дискусії, під час якої матимуть можливість поділитися своїми думками та асоціаціями на тему сексуальної ідентичності: особистий досвід; знання, отримані з медіа, літератури тощо; власні стереотипи та упередження, які вони мають. Таке обговорення стимулює критичне мислення та дозволяє розглянути різноманітність досвіду щодо сексуальної ідентичності, які можуть істотно різнитися у різних людей.

На завершення заняття учасники візьмуть участь у вправі під назвою «Мозаїка ідентичності». Це творчий процес, у якому кожен зможе створити свою «мозаїку», використовуючи кольори, символи та образи, які, на його думку, найкраще відображають його особисту ідентичність. Завдання полягає в тому, щоб не лише візуально зобразити свою ідентичність, але й пояснити обрану символіку іншим учасникам групи. Ця активність підкреслює важливість самовираження і водночас розвиває навички взаємодії та зворотного зв'язку у групі.

Заняття «Історія та культура сексуальної ідентичності» має на меті формування в учасників розуміння різноманітності сексуальної ідентичності у сучасному світі.

Інтерактивне заняття складається з перегляду фільму, вправи «Сприйняття сексуальної ідентичності в різних культурах», вправи «Розмовне коло», творчого завдання.

Отже, початок заняття передбачає перегляд фільму або відео, яке зосереджується на історії різних сексуальних ідентичностей у світі. Додатковий контекст, який надається в цьому матеріалі, допоможе учасникам зрозуміти, як історичні, соціальні та культурні фактори впливають на формування сексуальних ідентичностей.

Добірка фільмів для підлітків:

– «Love, Simon» (2018 р.). Цей фільм розповідає про підлітка, який приховує свою гомосексуальність і бореться з власними почуттями. Історія сповнена комедії, драми та важливих роздумів про особисту ідентичність;

– «Moonlight» (2016 р.). Цей фільм розповідає про різні етапи життя юного афроамериканця, який шукає власну ідентичність у брутальному світі. Це глибока й емоційна історія про дорослішання та само прийняття;

– «The Miseducation of Cameron Post» (2018 р.). Цей драматичний фільм розповідає про дівчину-підлітка, яка потрапляє до табору перевиховання для ЛГБТ молоді. Фільм розкриває теми прийняття себе і критики суспільних норм;

– «Call Me by Your Name» (2017 р.). Цей фільм про романтику між двома молодими чоловіками в Італії. Фільм розповідає про перше кохання, саморозкриття та дозрівання;

– «Pariah» (2011 р.). Цей фільм зображає життя афроамериканської дівчини-підлітка, яка намагається зрозуміти та прийняти свою сексуальність у середовищі, де це не підтримується. Картина досліджує питання самопошуку і сімейних стосунків.

Представлені фільми не лише демонструють різноманітність досвіду ЛГБТ молоді, але й допомагають глибше зрозуміти важливість прийняття себе та інших.

Другий етап заняття – вправа «Сприйняття сексуальної ідентичності в різних культурах» – полягає у дослідженні сприйняття сексуальної ідентичності в різних культурах. Учасники діляться на групи, кожна з яких обирає певну картку з інформацією для аналізу. Наведемо приклади карток.

Картка 1. У тибетському суспільстві сексуальна ідентичність тісно пов'язана з буддійськими переконаннями та соціальною структурою. Традиційно, сексуальність сприймається як природна частина людського життя, але з акцентом на духовну практику та внутрішнє самовдосконалення. Тибетці часто вважають, що сексуальність може бути шляхом до просвітлення, що контрастує із західними моделями, де сексуальна ідентичність здебільшого визначається через індивідуальні бажання та ідентифікацію. Важливим є також концепція «два духи», яка відображає представлення про людей, що поєднують у собі чоловічі та жіночі якості, що дозволяє таким людям займати особливе місце в суспільстві.

Картка 2. Латинська Америка представляє надзвичайне різноманіття поглядів на сексуальність, під впливом як корінних традицій, так і колоніального минулого. У багатьох регіонах існує явище «machismo», що підкреслює традиційні уявлення про чоловічу силу та домінування. Проте, нові рухи за захист прав ЛГБТ осіб активно змінюють ці стереотипи,

просуваючи прийняття різних форм сексуальної ідентичності, особливо в таких країнах, як Бразилія та Аргентина. Важливими є також афро-латинські культурні елементи, які збагачують погляди на гендерні ролі й сексуальність через релігійні та культурні традиції, такі як вуду та сантерія.

Картка 3. У Японії сексуальна ідентичність та її сприйняття мають складну історію, яка поєднує традиційні та сучасні погляди. В епоху Едо (1603-1868 рр.) існували відкриті взаємини між чоловіками, що підкреслює естетичний аспект кохання між чоловіками. Однак у 20 столітті, Японія почала приймати більш консервативні погляди на сексуальність. Останнім часом суспільство знову відкривається до обговорення гендерної ідентичності, яке стає помітним завдяки розвитку субкультур, таких як кросдресинг і феміністські рухи, які пропагують рівність і прийняття різноманітності.

Ці три картки відображають, як різні культурні контексти формують уявлення про сексуальну ідентичність, спонукаючи до глибшого дослідження і розвитку конструктивної дискусії серед учасників заняття.

На нашу думку, така вправа створює платформу для конструктивної дискусії, що дозволяє учасникам усвідомити, наскільки культурним контекстом можуть бути зумовлені індивідуальні ідентичності.

Після завершення цієї вправи, учасники долучаються до «Розмовного кола», де можуть обговорити власні культурні впливи на свою сексуальну ідентичність. Цей аспект заняття надає підліткам можливість поділитися особистими досвідом та відкриттями, а також сприяє формуванню духу взаємоповаги та розуміння.

Завершальним етапом заняття є творче завдання, яке полягає у створенні плакатів, що відображають культурне розуміння сексуальної ідентичності. Воно не лише сприяє креативному самовираженню учасників, але й стимулює до глибшого усвідомлення теми через візуальне мистецтво. Плакати можуть містити символіку, цитати, кольори та зображення, які позначають унікальні аспекти сексуальної ідентичності в обраних культурах.

Таким чином, інтерактивні заняття дозволяють підліткам активно залучатися до обговорення складних тем, таких як сексуальність. Зазначене не лише підвищує обізнаність молоді, а й сприяє формуванню в них сексуальної ідентичності. Адже, під час таких занять підлітки можуть досліджувати свої почуття, обговорювати стереотипи та розвивати критичне мислення щодо стосунків і сексуальності.

Зважаючи на всі переваги, інтерактивні заняття вимагають ретельного планування від ФСР. Вони повинні враховувати потреби та інтереси підлітків, а також культурні особливості, що впливають на формування їхньої ідентичності. Фахівці соціальної роботи, використовуючи ці методи, повинні вміти створювати безпечне середовище, де молодь буде мати можливість вільно висловлювати свої думки, обмінюватися досвідом і отримувати знання, які необхідні для розвитку їхньої особистості.

Котломанітова Г. О. (Полтава, Україна)
НОВІТНІ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ
У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ

У тезах автор означає новітні арт-терапевтичні технології, які упроваджуються у практику соціальної роботи. Висвітлено їх сутність, особливості й значення.

Kotlomanitova H. (Poltava, Ukraine)
INNOVATIVE ART THERAPEUTIC TECHNOLOGIES
IN SOCIAL WORK

In theses the author describes innovative art therapy technologies that are used in the practice of social work. Their essence, features and significance are highlighted.

Сфера практики соціальної роботи завжди оперативно реагує на виклики в соціумі й максимально застосовує стратегії, форми, методи, технології, доцільні й адекватні вирішенню проблематики. При цьому обирається інструментарій, характерний для галузі соціальної роботи, нерідко запозичений із зарубіжних джерел та адаптований для вітчизняних умов. Водночас поширеним є упровадження технологій із інших сфер діяльності, зокрема із практичної психології. Серед інших – арт-терапія, яка, варто зауважити, зайняла своє «почесне» місце і в освітній, культурно-дозвілльєвій сферах. У соціальній роботі арт-терапевтичні технології виконують свою місію. У роботі з різними соціовіковими групами арт-терапія вирізняється різноманітним функціоналом. Важливими є соціалізаційна, ресоціалізаційна, соціально-комунікативна, реабілітаційна, профілактична, корекційна функції.

У нинішніх умовах арт-терапію суб'єкти соціальної роботи активно впроваджують з особами, постраждалими внаслідок війни. За словами практиків, ключовим призначенням вказаної технології є відволікання, занурення клієнта у творчий процес, що допомагає зняти тривожність, вивільнитися від негативних, болісних думок і почуттів, у безпечний спосіб розрядити напруження, досягти оптимального стану рівноваги, мобілізувати механізми саморегуляції та зцілення, активізувати внутрішні ресурси.

Арт-терапія, як метод зцілення людини з допомогою різних засобів мистецтва, й базується на застосуванні різних видів мистецтва: образотворчого, декоративно-прикладного, музичного, хореографічного, театрального тощо. Поширеною останнім часом є інтермодальна арт-терапія, яка органічно поєднує окремі види художньої творчості.

Класичними лишаються ізотерапевтичні технології, зокрема малювання. Поява новітніх технік зумовлена використанням нових технічних, зображувальних засобів і нестандартних підходів. Так, все більш поширеними стають малювання кавою, у техніці «ебру» – зображення на воді, об'ємне малювання – із застосуванням клею та сипучих матеріалів.

Інноваційними є техніки правопівкульного, інтуїтивного малювання, нейрографіки, монотипії, флюїд-арт. Усе більшої популярності серед дітей та молоді набуває бодіарт.

Художня творчість із застосуванням різних видів декоративно-ужиткового мистецтва як арт-терапевтична технологія займає свою нішу у сфері практичної соціальної роботи. Слід зазначити, що привабливим для учасників арт-терапевтичного процесу стає прикладне значення та результат творчої діяльності. Наразі з'являються нові види декоративно-прикладної творчості, які слугують поставленим фахівцем цілям зцілення й гармонізації зовнішнього й внутрішнього стану особистості клієнта/учасника. Відтворення старовинних національних способів художньої творчості, таких як писанкарство, гончарство, вишивка, художній розпис та ін., вже стало традиційним. Їх доповнюють поки що мало використовувані: створення «різдвяного павука» із соломинок, печворк – клаптикове шиття, скрапбук – нестандартне виготовлення листівки. Новітньою арт-терапевтичною технологією стає фелт-терапія. Остання ґрунтується на використанні у творчому процесі вовни як унікального екоматеріалу, який має підсилювальну тактильну дію. Сама робота може включати розфарбовування, збивання вовни, аплікацію [1, с. 30-33].

Ще одним інноваційним видом арт-терапії, який упроваджується у соціальній роботі, є флористика, фуд-флористика. В їх основі – нетрадиційні способи творчої діяльності з різним матеріалом, рослинами, квітами, овочами, фруктами, загалом з продуктами харчування. Виготовлення ікебани з харчових продуктів і квітів, букетів із цукерок, майстерне вирізання овочевих і фруктових композицій, викладання на посуді творчих зображень їстівного змісту, сервірування страв, а також прикрашання тістечок, декорування пряників, кіпкейків тощо – стимулює окрім іншого й нюхові рецептори людини, що підсилює терапевтичну й реабілітаційну дію [1, с. 34-37]. Останнім часом фуд-арт набуває поширення у соціальній роботі як спосіб реінтеграції, ресоціалізації. Так, центри життєстійкості, заклади соціальної підтримки на базі громадських організацій, благодійних фондів пропонують уразливим категоріям осіб не тільки майстер-класи, окремі заняття, а навіть навчальні сесії з опорою на фуд-флористику задля підвищення економічної спроможності учасників, їх професійної реабілітації, відкриття власної справи, самореалізації в суспільстві [2].

Арт-терапія як метод зцілення завдяки творчості підтверджує цей зміст відходом від стереотипних рішень, креативними моделями, інноваційними підходами до використання різних видів із засобів мистецтва, важливих у кожній сфері людської діяльності. Галузь соціальної роботи послуговується ефективними арт-терапевтичними технологіями як методом навчання, способом оволодіння людського досвіду, задоволення потреб особистості в особистій самореалізації й зростанні, налагодження міжособистісної взаємодії, пізнання себе й інших, соціальної адаптації й інтеграції. Новітні арт-методики є «екологічними», ресурсними, що розширюють ареал

інструментів для відновлення життєвих сил, покращання ментального здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.

2. Глобинська міська територіальна громада. Новини. URL: <http://surl.li/viuksg> (дата звернення 06.11.2024)

Федоров М. В. (*Умань, Україна*)

ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ АСПЕКТІВ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ ЛЮДЕЙ

У тезах розглянуто чинниками, які обумовлюють активізацію волонтерської діяльності в Україні, яка виявляється в багатогранних аспектах суспільного життя.

Fedorov M. (*Uman, Ukraine*)

STUDY OF THEORETICAL ASPECTS OF VOLUNTEER ACTIVITY IN THE SPHERE OF SOCIAL PROTECTION OF PEOPLE

The theses consider the factors that determine the activation of volunteer activity in Ukraine, which manifests itself in multifaceted aspects of social life.

На теперішній час перед Україною стоять зовнішні та внутрішні виклики та загрози національній безпеці, що зумовлюють необхідність проведення реформ державного управління та розвитку системи державного регулювання волонтерської діяльності.

Чинниками, які обумовлюють активізацію волонтерської діяльності є: загострення соціальних проблем у державі; недосконалість системи надання соціальних послуг вразливим верствам населення; неефективна система забезпечення національної безпеки України.

Дослідження, українських науковців, присвячені аналізу основних науково-теоретичних і прикладних аспектів у сфері розвитку волонтерської діяльності в Україні як засобу посилення обороноздатності держави, виявили, що сучасна волонтерська діяльність орієнтується на персональну конкретну допомогу людині, що потребує опікування з боку суспільства. Їй притаманні: характер обслуговування, спрямований на різні версти населення; різновіковий склад соціального середовища; можливості для проведення різних видів і напрямків соціальної роботи; соціально-психологічна і психологічна допомоги людям; соціально-педагогічна робота [2].

Соціальна робота за певних умов може стати центром превентивної роботи, організації дозвілля, консультативної допомоги, соціального втручання.

Переваги волонтерської діяльності в таких умовах очевидні: знайомство з колективами та окремими людьми; вплив на людей при вирішенні складних конфліктних ситуацій; відсутність територіальної відокремленості соціальної роботи від професійної діяльності людей; контроль над ситуацією; підвищення командної ідентичності тощо.

Волонтерська діяльність – це елемент системи недержавних служб соціальної роботи, що надають соціальні послуги людям, які перебувають в складній життєвій ситуації або прагнуть отримати сприяння в особистісному та професійному розвитку, проведенні змістовного дозвілля.

Таким чином, волонтерська робота – це необхідна складова системи служб соціальної роботи; структурний підрозділ підприємства або самостійна організація, які виконують ряд соціально значущих функцій. Серед них ми виділяємо посередницьку, профілактичну, соціально-педагогічну, інформативно-освітню функції.

Звичайно, у кожному суспільстві можуть бути виділені різні вразливі категорії громадян. Люди, задля яких служать соціальні працівники, є різними за віком (від немовлят до літніх людей), національністю, належністю до етнічних груп, соціально-економічних рівнів, релігій тощо.

Останні події змінили свідомість українського народу і законодавчу базу, було внесено зміни та доповнення до Закону України «Про волонтерську діяльність», у якому розширено коло пріоритетних напрямів волонтерської діяльності, а саме:

– надання допомоги громадянам, які постраждали внаслідок надзвичайної ситуації техногенного чи природного характеру, дії особливого періоду, правових режимів надзвичайного чи воєнного стану, проведення антитерористичної операції, у результаті соціальних конфліктів, нещасних випадків, а також жертвам злочинів, біженцям, внутрішньо переміщеним особам;

– надання волонтерської допомоги Збройним Силам України, іншим військовим формуванням, правоохоронним органам, органам державної влади під час дії особливого періоду, правових режимів надзвичайного чи воєнного стану, проведення антитерористичної операції [1].

З'ясовано, що необхідність у волонтерському русі була зумовлена наступними факторами:

– відсутність в армії достатніх ресурсів (одягу, засобів особистого захисту, медикаментів, їжі);

– відсутність організації своєчасного забезпечення цими ресурсами, налаштування логістики;

– відсутність потрібного забезпечення технікою; слабка виробнича база; відсутність достатньої підтримки біженців зі сторони держави тощо.

Отже, волонтерський рух в Україні має свої особливі риси, хоча волонтерська діяльність лише розвивається, проте ми відчули її позитивний вплив.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Гнатовський М. М. Міжнародне гуманітарне право. Довідник для журналістів. 2-ге вид., доп. Одеса: Фенікс, 2015. 92 с.
 2. Волонтерський рух: світовий досвід та українські громадянські практики: аналіт. доп. – Київ: НІСД, 2015. 36 с.
-

Бучка А. В. (Одеса, Україна)

**ІМПЛЕМЕНТАЦІЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПРАКТИК В РОБОТІ
ФАХІВЦЯ ІЗ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ЖІНКАМИ, ЯКІ
ПОСТРАЖДАЛИ ВІД СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА**

У тезах представлено важливість імплементації травматичних практик у роботі фахівців з соціальної роботи з жінками, які постраждали від сексуального насильства. Ці практики спрямовані на забезпечення безпеки, психологічної підтримки і відновлення жінок після травмуючого досвіду.

Buchka A. (Odesa, Ukraine)

**IMPLEMENTATION OF TRAUMA-INFORMED PRACTICE IN THE
WORK OF SOCIAL WORK SPECIALISTS WITH WOMEN WHO HAVE
EXPERIENCED SEXUAL VIOLENCE**

This abstract highlights the importance of implementing trauma-informed practices in the work of social work professionals with women who have experienced sexual violence. These practices aim to ensure safety, provide psychological support, and facilitate the recovery of women after traumatic experiences.

В Україні, як і в багатьох інших країнах, жінки, які стали жертвами цієї форми насильства, стикаються не лише з фізичними, а й з психоемоційними травмами, які вимагають професійного втручання соціальних працівників. У зв'язку з цим імплементація травматичних практик у роботу спеціалістів з соціальної роботи є невід'ємною частиною надання допомоги та підтримки жінкам, які пережили сексуальне насильство.

Фізичні травми, які можуть виникнути унаслідок сексуального насильства, варіюються від легких ушкоджень до серйозних травм, які потребують медичного втручання. Це можуть бути порізи, синці, переломи, а також інфекції, що передаються статевим шляхом. До того ж, насильство може призвести до неочікуваних ускладнень, включаючи проблеми з репродуктивним здоров'ям. Фізичні травми, у свою чергу, можуть мати тривалий ефект на життя жінок, обмежуючи їхню здатність до нормального функціонування.

Психоемоційні травми є не менш серйозними. Вони можуть проявлятися в різних формах, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність і суїцидальні думки. Жінки, які зазнали сексуального насильства, часто відчують почуття сорому, вини та безпорадності, що ускладнює їхній соціальний розвиток і інтеграцію. Це

може призвести до ізоляції, розвитку соціофобії та погіршення відносин з близькими. Такі травми можуть змінити самосприйняття жінки, знизити її самооцінку і призвести до тривалих внутрішніх конфліктів.

Таким чином, сексуальне насильство має руйнівний вплив на фізичний і психоемоційний стан жінок. Розуміння цих травм є першим кроком до їх подолання та наслідків, що від них виникають.

Тому, процес імплементації травматичних практик передбачає застосування підходів і методів, які враховують специфіку травми, викликаної насильством, а також її вплив на психічний стан жінок. На нашу думку, важливість знання та розуміння механізмів травми є основоположною в навчанні фахівців соціальної роботи.

Перше, що варто зазначити, це необхідність спеціалізованої підготовки соціальних працівників у сфері травматичних практик. Це охоплює не лише теоретичні знання про природу травми, її вплив на психіку, а й практичні навички, які можуть бути застосовані під час роботи з жінками в кризових ситуаціях. Навчання фахівців має включати елементи психологічної допомоги, такі як активне слухання, емпатія, безумовне прийняття та створення безпечного простору для клієнток.

Окрім цього, важливо звернути увагу на мультидисциплінарний підхід до проблеми. Робота з жінками, які стали жертвами сексуального насильства, вимагає тісної співпраці фахівців різних спеціальностей (психологів, правозахисників, медичних працівників, соціальних працівників тощо). Такий інтегрований підхід дає змогу забезпечити комплексну допомогу жінкам, враховуючи не тільки їх емоційні потреби, але і юридичні питання, а також необхідність медичного лікування.

Також важливим аспектом є врахування культурних особливостей та індивідуального контексту кожної жінки. Соціальний працівник повинен мати чутливість до культурних і соціальних норм, які можуть впливати на поведінку і ставлення жінок до свого досвіду насильства. Тому важливо проводити інтерв'ю та оцінки, які враховують різноманітність досвідів, аби формувати індивідуальний підхід до кожної клієнтки.

Слід зазначити, що імплементація травматичних практик має також на меті зменшення стигматизації жінок, які пережили сексуальне насильство. Просвітницька робота серед різних верств населення, включаючи фахівців медичної, освітньої та соціальної сфери, сприятиме формуванню більшого розуміння і підтримки для жінок, які переживають насильство. Це, у свою чергу, може зменшити бар'єри, з якими стикаються жінки, коли вони вирішують звернутися за допомогою.

Підсумовуючи, імплементація травматичних практик у роботі соціальних працівників, які допомагають жінкам, постраждалим від сексуального насильства, є важливим аспектом, що потребує системного підходу: підготовка фахівців, мультидисциплінарна співпраця, врахування культурних і індивідуальних контекстів, а також активна просвітницька робота в суспільстві. Лише реалізуючи цей системний підхід, можна сподіватися на створення ефективної системи підтримки, яка реально

допоможе жінкам повернутися до нормального життя і відновити свою гідність.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. The Impacts of Working With Victims of Sexual Violence: A Rapid Evidence Assessment. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/15248380211016024> (дата звернення: 14.10.2024 р.).

2. Trauma-informed approaches: a critical overview of what they offer to social work and social care. URL: <https://www.iriss.org.uk/resources/insights/trauma-informed-approaches-critical-overview-what-they-offer-social-work-and-social-care> (дата звернення: 27.10.2024 р.).

Давиденко Д. Е., Семенкова А. М. (Одеса, Україна)

ЖИВА БІБЛІОТЕКА ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ІНСТРУМЕНТ НАДАННЯ ПОСЛУГИ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ

В тезах проаналізовано метод живої бібліотеки як інноваційного інструменту соціальної профілактики. Розкрито ефективність та можливість використання даного методу в практиці соціальної роботи.

Davydenko D., Semenkova A. (Odesa, Ukraine)

THE LIVING LIBRARY AS AN INNOVATIVE TOOL FOR PROVIDING SOCIAL PREVENTION SERVICES

The thesis analyzes the method of the living library as an innovative tool of social prevention. The effectiveness and possibility of using this method in the practice of social work is revealed.

Стрімкий розвиток суспільства одночасно із прогресом може породжувати певні соціально небезпечні явища, зокрема дискримінацію, ізоляцію, гендерну нерівність, девіантну поведінку тощо. Їх розвиток викликає дисгармонію та дисбаланс у суспільстві. Практика соціальної роботи має на меті зменшити негативний вплив таких процесів, використовуючи соціальну послугу профілактики. За державним стандартом України послуга профілактики передбачає комплекс заходів, що здійснюються суб'єктом, який надає соціальні послуги, спрямовані на попередження, обмеження та зупинення негативних соціальних і особистісних явищ [1]. Сучасна практика соціальної профілактики обмежена переважно стандартними інструментами, але ті проблеми, з якими стикається сучасне суспільство потребують інноваційних підходів до їх вирішення. Одним з таких є метод живої бібліотеки, тому дослідження ефективності та можливостей даного методу у вирішенні соціальних проблем є вкрай актуальним.

Основною функцією методу живої бібліотеки є зменшення кількості стигми та дискримінації у суспільстві. Жива бібліотека – це новаторський метод взаємодії, де «живі книги», тобто люди із складною життєвою історією, діляться своїм досвідом із «читачами», учасниками заходу. Книга –

людина яка через свої релігійні погляди, стан здоров'я або соціальну приналежність є ізольованою у суспільстві. Назвами книг можуть виступати, наприклад, біженець, ВІЛ-позитивна людина, колишній споживач алкоголю або наркотиків, священик тощо. Читач у свою чергу – це будь-який відвідувач живої бібліотеки, який має на меті поглибити знання щодо кожної з «книг», тобто групи що її представляє, та задати «заборонені питання» у сприятливій та дружній атмосфері. Також, тут передбачені, як і у звичайній бібліотеці, посередник між книгою та читачем – бібліотекар. Він виступає організатором заходу, налагоджує взаємодію між людьми, розповідає основні правила, слідує за часом та виконує інші технічні процеси [2].

Реалізація першої живої бібліотеки належить данській молодіжній громадській організації, що отримала назву «Зупини насильство». Метою даної організації було навчити молоде покоління активно протидіяти насильству серед своїх ровесників, а місія засновувалася на жорстокому вбивстві одного з засновників спільноти [3]. Попри переживання молодих організаторів, їх перша реалізація живої бібліотеки мала тріумфальний успіх. До неї залучилися майже 75 живих книг та багато відвідувачів виявили цікавість до них. Така позитивна практика привернула увагу Ради Європи, тому данська громадська організація зв'язалася з організаторами фестивалю «SZIGET» і у партнерстві з нею започаткували Живу бібліотеку у 2001 році, що в подальшому стала проводитися щороку в рамках цього фестивалю. Від 2005 року в Європі було організовано більше ніж 100 Живих бібліотек. З роками методологія поліпшувалася і реалізація відбувалася у будь-якому середовищі: від школи, конференції, фестивалю до великих заходів. Цікавим є запровадження мобільної живої бібліотеки на автобусі. Керуючись своєю легкістю та гнучкістю, концепція живої бібліотеки поширюється у багатьох країнах світу.

Жива бібліотека – це не просто нова форма обміну інформацією, а глибокий і дієвий інструмент соціальної профілактики, що сприяє розвитку суспільства, заснованого на толерантності, взаєморозумінні та емпатії. Зустрічі з «живими книгами» не тільки дозволяють пізнати унікальний досвід, але й дають можливість ставити запитання та долати особисті бар'єри та стереотипи. Формат живої бібліотеки дає можливість створити середовище, де суспільство зможе слухати та розуміти одне одного, незалежно від національних, релігійних, соціальних чи культурних відмінностей. Це сприяє створенню більш здорового суспільства, зниженню ризику соціальної ізоляції для певних груп і створенню середовища, де люди можуть реалізувати свій потенціал, не боячись засудження чи дискримінації. Таким чином, живі бібліотеки мають великий потенціал як інструмент соціальної профілактики, який може суттєво змінити ставлення людей і зробити внесок у побудову більш гармонійного та сталого суспільства.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Наказ «Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги профілактики», Міністерство соціальної політики України (Мінсоцполітик),

10.09.2015, № 912. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1155-15#Text> (дата звернення: 05.11.2024)

2. Жива бібліотека: творчість та інновації: метод. поради / Хмельниц. ОУНБ ім. М. Островського. – Хмельницький, 2012. – 19 с. URL: http://www.ounb.km.ua/vidanya/2012/live_bib.pdf (дата звернення: 05.11.2024)

3. «Не судить за обкладинкою: посібник для тих, хто організовує Живу бібліотеку» Рада Європи – Департамент молоді, Європейський молодіжний центр у Будапешті, Н. Літл, Г. Немутлу, Д. Меджік, Б. Мольнар, 2011 р. URL: <https://rm.coe.int/-/1680a458ad> (дата звернення: 06.11.2024)

Лазарева А. О. (Одеса, Україна)

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ-СИРІТ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

У тезах розглядається іноваційна практика соціальної підтримки дітей сиріт в Україні. На основі отриманих даних в статті автор звертає увагу на проблеми та можливості такої практики соціальної роботи як наставництво, що сприятиме отриманню нового досвіду та застосування технології наставництва у подальшій практичній діяльності, що може стати основою зниження рівня сирітства в Україні.

Lazareva A. (Odessa, Ukraine)

SOCIAL SUPPORT FOR ORPHANED CHILDREN DURING THE MARTIAL LAW IN UKRAINE

The article discusses the innovative practice of social support for orphans in Ukraine. Based on the data obtained, the author draws attention to the problems and opportunities of such social work practice as mentoring, which will contribute to gaining new experience and applying mentoring technology in further practice, which can become the basis for reducing the level of orphanhood in Ukraine.

Сучасний стан практики соціальної роботи в Україні унікальний, адже в таких кризових умовах, коли навантаження на суспільство збільшується, а людей, які потребують соціальної підтримки стає все більше.

Військовий стан вимагає від людей максимальних зусиль у протистоянні та збереженні як внутрішнього самопочуття так і зусиль для підтримки вразливих категорій населення, особливо дітей сиріт.

Сирітство, як соціальне явище – не є новим. Діти сироти були і у мирний час, однак з подовженням військового стану дітей-сиріт стає все більше. Діти-сироти – це соціальна спільнота дітей, що опинилися без батьківського піклування. Статус дитини-сироти визначається судом, адже без батьківського піклування діти опиняються через різні причини: а) батьки померли чи загинули; б) батьки через військові дії опинилися на окупованій території та через певні обставини не можуть повернутися; в) батьки пропали без вісти; в) діти, батьки, яких позбавлені батьківських прав через адиктивну поведінку чи знаходження у місцях позбавлення волі [2]. Законодавство

передбачає цілу низку випадків, через які дитина може бути визнана сиротою.

За науковими дослідженнями діти сироти поділяються на такі групи:

Перша група – це діти, які проживають у власних сім'ях, однак батьки не можуть належним чином виконувати батьківські обов'язки. Вилучити з сім'ї таку дитину неможливо, однак така сім'я стає об'єктом уваги органів соціального захисту населення [2]. Кількість таких сімей збільшується з кожним роком, а основними формами допомоги таким сім'ям є центри соціальної адаптації дітей, куди батьки приводять дітей на певний час. В центрах діти роблять уроки, харчуються, грають, можуть перепочити, а також спілкуються та проводять час з однолітками. Перевагами такої форми соціальної підтримки є те, що дитина зберігає зв'язок з сім'єю та може отримувати підтримку від інших людей на той час, коли батьки не можуть приділяти їй увагу.

Інша група дітей – сиріт – це діти, які проживають поза сім'єю. Такі діти – це діти, які живуть у прийомних сім'ях та діти, які мешкають у спеціалізованих установах тимчасового перебування, де вони мешкають до їх усиновлення чи передачі під опіку [2]. Складність такої форми підтримки міститься в тому, що не зважаючи на популяризацію заходів щодо усиновлення таких дітей чи передачу їх під опіку, небагато є дорослих людей, які б погодилися на усиновлення або опікування такими дітьми навіть при наявності матеріального заохочення.

Багато дорослих не готові до опікування таких дітей, адже діти-сироти мають серйозні психологічні проблеми. У дітей-сиріт спостерігається низка психологічних проблем: зниження пізнавальної активності, погано розвинутий світогляд, незадоволені потреби у безпеці, викривлення спогадів про минуле, загострене відчуття небезпеки, агресивність, ворожість, недовіра, конфліктність, низка хронічних захворювань, тощо. Інституційна форма соціальної підтримки дітей сиріт стає неефективною у соціалізації дітей-сиріт. Більшість дослідників сходяться на тому, що діти-сироти мають проблеми з адаптацією та вибором друзів, а отже, як альтернатива для формування системи взаємодії з дорослими, в Україні вводиться практика соціальної роботи- наставництво дітей-сиріт [2].

Наставництво – це добровільний вибір дорослої людини щодо взаємопідтримки дітей-сиріт, які знаходяться в установах тимчасового перебування. Така форма практики соціальної роботи передбачає виконання двох завдань: з одного боку – дитина отримує можливість спілкуватися з дорослою людиною, отримувати досвід, підтримку, спілкування, а з іншого – це може поліпшити готовність дорослих людей, які б хотіли, але за упередження чи негативного досвіду не можуть наважитися на те, щоб опікуватися дитиною-сиротою [3].

Практика соціальної роботи – наставництво для дітей сиріт є новим досвідом для України, але має певну традицію до застосування у Європі та США. В США вперше практику наставництва запровадила організація «Великі брати та сестри». Основним завданням даної організації є орієнтація

на задоволення потреб дитини [4]. Якщо дитина цікавиться спортом, співробітники організації забезпечують можливості для дітей займатися спортом: наставник веде дитину на гурток, або в команду, дитина хоче займатися танцями – наставник супроводжує її на танці, чи дитина хоче піти в кіно – наставник веде її в кіно.

Організація «Kidsave International», створена у 1997 році спрямовує свою діяльність на підтримку дітей сиріт у пошуку підходящої сім'ї [4]. Наставник супроводжує дитину та надає необхідну підтримку, якщо у дитини виникають труднощі в адаптації до нового середовища.

У Великобританії створена та функціонує організація «Toobox», яка здійснює роботи з безпритульними дітьми [4]. Однак специфіка діяльності наставника – це не безпосередній контакт з дитиною, а група дітей надсилає «представника», а наставник через представника допомагає дітям шляхом залучення їх до певних проєктів.

Організація «Heart of Organs» створена у Вірджинії США, працює з підлітками у кризовій ситуації. Наставник надає психологічну та емоційну підтримку підліткам.

Організація «Oak Tree Projects» працює в Південній Кореї. Завдання наставника допомогти дітям сиротам отримати вищу освіту [4].

В Україні наставництво реалізується з 2015 року під керівництвом Івано-Франківської Архієпархії УГКЦ. Проєкт «Наставництво» передбачає пошук для дитини-сироти друга та наставника. Для того, щоб стати наставником, треба пройти консультацію та спеціальний тренінг, на якому навчають, як спілкуватися з дітьми-сиротами. Наставник підбирається індивідуально [1]. Спочатку дитина заповнює анкету, теж ж саме робить і наставник. Таким чином на основі аналізу відповідей підбирається наставник, щоб йому було легше спілкуватися з дитиною сиротою. Наставництво в цьому проєкті орієнтовано на старших дітей, у яких менше можливостей потрапити до прийомної сім'ї, тому наставник може допомогти такій дитині в отриманні основних навичків: прати, готувати, надавати першу медичну допомогу, допомагає визначитися з вибором професії, тощо [1].

Складність реалізації такого проєкту міститься в тому, що наставництво передбачає багато можливостей і в той же час містить багато проблем, адже не всі заклади позитивно сприймають подібну практику, також така форма важка для маленьких дітей, тому що вони прив'язуються до дорослих людей, а також сподіваються, що дорослий через певний час їх всиновить.

Незважаючи на наявність певних проблем наставництво як форма практики соціальної роботи у забезпеченні соціальної підтримки дітей сиріт є практично виправданою формою для сприяння адаптації дітей сиріт, формування їх світогляду та соціалізації.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Жіночий консорціум України. На Франківщині шукають наставників для дітей з інтернатів. URL: https://wcu-network.org.ua/Zaxist_prav_dtei.

2. Лопатченко І. М. Типологія соціального сирітства в контексті психолого-педагогічних пріоритетів його профілактики. URL: <http://www.kpi.kharkov.ua/archive.pdf>

3. Соціальна послуга наставництва для дитини. URL: <https://nssu.gov.ua/news/sotsialna-posluha-nastavnytstva>

4. Удовенко М. М. Розвиток наставництва для дітей-сиріт в Україні: концептуальні та методологічні засади. URL: <file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/admin,+12-2019-263-279.pdf>

СОЦІАЛЬНА ПОЛІТИКА ТА ПРАВА ЛЮДИНИ SOCIAL POLICY AND HUMAN RIGHTS

Лисенко О. М., Мельничук Н. М. (Одеса, Україна)
**СОЦІАЛЬНА ПОЛІТИКА У СФЕРІ МІЖНАРОДНОГО
ЗАХИСТУ ПРАВ ТА ГІДНОСТІ ЗОВНІШНЬО
ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

У тезах розглянуто захист прав зовнішньо переміщених осіб у контексті міжнародного гуманітарного права. Наведено головні принципи гуманітарного права стосовно захисту прав біженців. Доведено, що діяльність міжнародних організацій у справах біженців базується на основі м'якого права та спрямована на подолання гуманітарних криз.

Lysenko O., Melnychuk N. (Odesa, Ukraine)
**SOCIAL POLICY IN THE SPHERE OF INTERNATIONAL
PROTECTION OF THE RIGHTS AND SUITABILITY OF
EXTERNAL MOVEMENT PEOPLE**

Theses examine the protection of the rights of internally displaced persons in the context of international humanitarian law. The main principles of humanitarian law regarding the protection of the rights of refugees are given. It has been proven that the activities of international organizations in refugee affairs are based on soft law and are aimed at overcoming humanitarian crises.

Зростання кількості зовнішньо переміщених осіб у світі та необхідність забезпечення їх соціальної підтримкою обумовило важливість діяльності міжнародних організацій у житті зовнішньо переміщених осіб щодо їх захисту.

Міжнародне право покликане регулювати поведінку сторін у будь-яких збройних конфліктах, будь-то міжнародного характеру, або внутрішні конфлікти, як громадянські війни чи державні перевороти. Головні принципи міжнародного гуманітарного права передбачають гуманізацію збройних конфліктів, обмеження воюючих сторін у методах і засобах ведення війни, захист цивільних осіб та об'єктів, а також міжнародно-правовий захист жертв війни. Важливо також підкреслити заборону шкоди, яка не відповідає меті війни, тобто знищенню або ослабленню військової потужності противника.

У сучасному світі розрізняють два основні типи збройних конфліктів: міжнародні та неміжнародного характеру. Міжнародні збройні конфлікти охоплюють бойові зіткнення між державами, збройні повстання проти колоніальної влади, а також протистояння між державними силами та повстанцями. Конфлікти неміжнародного характеру включають збройне протистояння між урядовими силами та організованими антиурядовими групами всередині однієї держави.

На сьогодні прийнято більше 350 міжнародних документів, зокрема понад 200 у Європі, що стосуються прав людини. Вони встановлюють рівноправність, забороняють дискримінацію, жорстоке поводження, рабство, і забезпечують право на свободу, особисту недоторканність, свободу думки, совісті та релігії. Вони також гарантують право на участь в управлінні державними справами та на мирні збори.

Захист прав людини здійснюється на універсальному та регіональному рівнях. На регіональному рівні, наприклад, працюють Міжамериканська комісія та суд з прав людини, Африканська комісія, Європейський суд з прав людини тощо. Згідно з Європейською конвенцією про захист прав людини 1950 року, особи, чий права були порушені державою, можуть звернутися до Європейського суду з прав людини. ООН також може бути втягнена в розгляд справи, якщо проти держави буде подано відповідне клопотання.

У ХХ столітті з переходом до інформаційного суспільства суспільство, а разом з ним міжнародні конфлікти, зазнали значних змін. З'явилися нові технології та форми ведення бойових дій, які змінюють природу війни. Коли створювали Гаазькі та Женевські конвенції, війни ще можна було легко класифікувати. Тепер, з появою інформаційних війн, які активно впроваджуються в медіа, міжнародне гуманітарне право стає менш ефективним.

З 1954 року діяльність Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ) регулюється Статутом, прийнятим Генеральною Асамблеєю ООН. У міжнародну систему захисту біженців входять різні організації, що співпрацюють із УВКБ, зокрема регіональні організації, неурядові структури та державні установи. Оскільки кількість біженців зростає, держави – учасниці Конвенції 1951 року та Протоколу 1967 року намагаються справедливо розподілити витрати на їх утримання. Для покращення ефективності діяльності, УВКБ останнім часом налагоджує тіснішу співпрацю з регіональними системами захисту біженців та з іншими міжнародними і неурядовими організаціями. Документи, які приймаються цими інститутами, відносяться до м'якого права, що іноді ускладнює реалізацію їх положень на практиці. У рамках міжнародного співтовариства було прийнято ряд документів, що стосуються захисту прав біженців, які можна поділити на декілька категорій:

1. Універсальні міжнародні угоди, які регулюють правовий статус і захист біженців, наприклад, Конвенція про статус біженців 1951 року.

2. Регіональні угоди та конвенції, які забезпечують захист біженців у певних регіонах.

3. Міжнародні договори, що стосуються конкретних аспектів захисту прав біженців, як-от Гаазька угода про моряків-біженців 1957 року.

4. Угоди, які містять спеціальні норми захисту прав біженців, як-от Женевська конвенція про захист цивільного населення під час війни 1949 року.

5. Міжнародні договори загального характеру, які охоплюють питання, що стосуються біженців.

6. Міжнародні договори, що регулюють правовий статус осіб без громадянства, наприклад, Конвенція про статус апатридів 1951 року.

7. Двосторонні угоди, які регулюють правовий статус біженців між окремими державами, як-от Угода між Австрією і Францією про проживання біженців, 1974 року.

ООН активно займається координацією міжнародних зусиль для подолання гуманітарних криз, підтримуючи миротворчі місії та сприяючи встановленню миру в регіонах, охоплених конфліктами. Організація виступає посередником у переговорах між сторонами конфлікту, допомагаючи досягти домовленостей, що можуть привести до припинення бойових дій та стабілізації ситуації. Крім того, ООН грає ключову роль у забезпеченні дотримання прав людини, моніторингу виконання міжнародних угод та стандартів у цій сфері. Спеціалізовані агенції ООН, такі як Управління Верховного комісара ООН з прав людини (УВКПЛ), активно працюють над запобіганням порушенням прав людини та притягненням винних до відповідальності.

Таким чином, соціальна політика у сфері міжнародного захисту прав та гідності зовнішньо переміщених осіб постійно удосконалюється.

СОЦІАЛЬНА ПЕДАГОГІКА SOCIAL PEDAGOGICS

Моторна М. В. (*Умань, Україна*)

ЕФЕКТИВНІ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ РОБОТИ В СУЧАСНИХ ЗВО

Ефективна організація волонтерської діяльності у закладах вищої освіти (ЗВО) включає різноманітні форми, такі як студентські волонтерські клуби, партнерські програми з громадськими організаціями та інтеграція волонтерства в навчальні плани. Вони сприяють розвитку соціальної відповідальності та активної громадянської позиції у студентів.

Motorna M. (*Uman, Ukraine*)

EFFECTIVE ORGANIZATION OF VOLUNTEER WORK IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Effective organization of volunteer work in higher educational institutions includes various forms such as student volunteer clubs, partnership programs with public organizations, and the integration of volunteerism into curricula. These initiatives promote the development of social responsibility and active citizenship among students.

Волонтерська діяльність у ЗВО відіграє ключову роль у формуванні соціально активних та відповідальних громадян. Для успішного впровадження волонтерства необхідно застосовувати різноманітні організаційні форми, що забезпечують ефективну роботу студентів та стійкий розвиток ініціатив [3, с. 179].

Одним із найефективніших способів є створення студентських волонтерських об'єднань. Ці клуби надають молоді можливість організовувати власні соціальні проекти, брати участь у вирішенні суспільно важливих проблем і розвивати навички лідерства. Така діяльність може бути підтримана як з боку адміністрації університету, так і через студентські профспілки, що сприяє кращій координації та організації заходів.

Співпраця з громадськими організаціями та благодійними фондами є ще однією важливою формою організації волонтерської роботи в ЗВО. Цей формат дозволяє студентам безпосередньо взаємодіяти з професіоналами у сфері волонтерства, отримуючи реальний досвід роботи у соціальних проектах. Спільна діяльність з такими організаціями розширює горизонти студентів і допомагає їм здобути важливі практичні навички, необхідні для подальшої професійної діяльності [1, с. 32].

Важливим напрямом також є інтеграція волонтерської роботи у навчальний процес. Деякі ЗВО пропонують студентам можливість отримати додаткові академічні кредити за участь у волонтерських ініціативах або включають до навчальних програм дисципліни, пов'язані із соціальною

відповідальністю. Це не тільки підвищує мотивацію студентів, але й стимулює їх до активної участі в суспільному житті, сприяючи розвитку їхньої громадянської позиції [2, с. 47].

Таким чином, для забезпечення ефективної волонтерської діяльності в ЗВО важливо поєднувати різні підходи: створення студентських волонтерських клубів, налагодження партнерських зв'язків з громадськими організаціями та інтеграція волонтерства в освітні програми. Це сприятиме всебічному розвитку студентів та посиленню їхньої соціальної відповідальності.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Шманько, О. В. Шляхи підвищення мотивації до волонтерської діяльності в умовах навчання у зво. Перспективи розвитку сучасної науки та освіти (частина II): *матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції* м. Львів, 15-16 червня 2020 року.–Львів: Львівський науковий форум, 2020.–64 с. (2020): 27.

2. Михальчук Ю. О. Стимулювання просоціальної активності здобувачів: Практика реалізації у ЗВО. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права* 5 (2021): 44-48.

3. Мазур, Н. О., Тенденції та мотиви розвитку волонтерства в Україні. *Bulletin National University of Water and Environmental Engineering* 4.92 (2020): 177-185.

Онищенко О. В. (Одеса, Україна)

ПРОФІЛАКТИКА СУЇЦИДУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

У тезах розглянуто основні причини виникнення суїцидальних думок серед підлітків. Описано фактори ризику, що впливають на емоційний стан молоді. Запропоновано прості та дієві методи профілактики суїциду, зокрема через психологічну підтримку, освітні програми та активну участь сім'ї у процесі допомоги підліткам.

Onishchenko O. (Odesa, Ukraine)

PREVENTION OF SUICIDE AMONG TEENAGERS

Theses examine the main causes of suicidal thoughts among teenagers. Risk factors influencing the emotional state of youth are described. Simple and effective methods of suicide prevention are proposed, in particular through psychological support, educational programs and active family participation in the process of helping teenagers.

Сьогодні, суїцид серед підлітків є серйозною проблемою, яка стає дедалі актуальнішою через збільшення кількості випадків. Підлітковий вік – це час, коли підліток проходить через емоційні та психологічні зміни, і часто не має достатнього досвіду або підтримки, щоб впоратися зі складнощами.

Соціальний тиск, проблеми в школі чи вдома, а також психологічні труднощі можуть призвести до суїцидальних думок. Додатковим чинником є

поширення соціальних мереж, де підлітки можуть стикатися з кібербулінгом або негативними впливами. Профілактика повинна включати як психологічну допомогу, так і створення безпечного середовища для відкритого обговорення проблем, з якими стикається молодь.

З розвитком людської спільноти погляди на сутність самогубства та його моральна оцінка суттєво змінювалися. У кожному культурноісторичну епоху в різних етносах воно розцінювалося як гріх чи норма, злочин чи подвиг, прояв героїзму чи слабкості духу. Напевне, найпершою письмовою згадкою про суїцид, яка дійшла до нас із сивої давнини, є стародавньоєгипетський твір «Суперечка людини зі своєю душею». Історія людської цивілізації багата на свідчення, які доводять, що суїцидальна поведінка була властива людині ще з найдавніших часів. Археологічні розкопки гробниць царів Шумера і Аккаде (III тис. до н. е., територія сучасного Іраку) відкрили цікаві й водночас жахливі факти: воїни особистої охорони царів випивали смертельну отруту, щоб супроводжувати своїх повелителів в останню путь і навечно застигнути біля дверей їхніх підземних опочивалень. У стародавніх кельтів (II–I тис. до н. е.), які займали значну частину сучасної Західної і Центральної Європи, вважалося соромом помирати у ліжку. Відчуваючи смерть, кельти влаштовували пишні бенкети, а після свята кидалися у море. У традиційних примітивних культурах смерть оцінювалась як «погана» або «хороша». Греко-римська культура ставилася до суїциду неоднозначно. Він тісно пов'язувався у греків і римлян із розумінням свободи, яка була однією з головних ідей їхньої філософії. З одного боку, самознищення засуджувалося. Наприклад, Сократ вважав, що самогубство неприпустиме, тому що життя людини належить богам; Платон зауважував, що розум дається людині для того, щоб мати мужність жити навіть життям, сповненим страждань; Арістотель стверджував, що, вбиваючи себе, людина переступає закон і тому винна перед собою як перед громадянином і перед державою [3, ст. 492].

Спеціалісти визнають суїцид (suizid – з лат. «себе вбивати»), тобто самогубство, як усвідомлені, навмисні дії, спрямовані на добровільне позбавлення себе життя, що призводять до смерті [1].

Суїцид підлітка – це випадок, коли молоді люди, зазвичай у віці від 12 до 18 років, вирішують завершити своє життя. Це серйозна проблема, яка може виникнути через складні емоційні та психічні переживання, такі як депресія або тривога. Перш за все суїцидальну поведінку можна вирізнити за тим, що тут наміром є самогубство. Ці підлітки не хочуть жити, їх нічого не утримує в житті. Частіше за все має місце хронічне відчуття безнадійності і самотності. Такі дії допомагають їм розслабитись, адже тоді зі своїх проблем вони перемикається на фізичні відчуття, які можуть бути сильнішими. Відповідно до інформації Державної служби статистики України, від навмисного самоушкодження померли протягом: 2017 року – 106 дітей; 2018 року – 82 дитини; 2019 року – 88 дітей; 2020 року – 94 дитини; 2021 року – 94 дитини. За оперативними даними обласних військових адміністрацій, у 2022 році дітьми скоєно 127 спроб самогубства, станом на 15 листопада 2023 за

неповний рік сталися 116 випадків суїцидів серед дітей. Значна частина підлітків відчуває депресію, самотність, невпевненість у завтрашньому дні, має проблеми у стосунках із дорослими та однолітками. Властива періоду становлення особистості самовпевненість у поєднанні зі згаданими рисами породжує відчуття безвиході, фатальності конфлікту, загострює переживання відчаю та самотності. При такому внутрішньому стані навіть незначний стрес може призвести до суїциду дитини або підлітка. Можна визначити такі *фактори ризику* для тих, у кого є схильність до суїциду: сімейні проблеми; попередні спроби самогубства; суїцидальні загрози (прямі й замасковані); суїциди чи суїцидальні спроби у родині; алкоголізм; вживання наркотиків і токсичних препаратів; афективні розлади (особливо – важкі депресії); хронічні або невиліковні захворювання; тяжкі втрати (наприклад, смерть близької людини) [1].

У суїцидальній поведінці підлітків можна умовно виділити 3 фази:

1 фаза – обмірковування, викликане свідомими думками про здійснення суїциду. Ці думки згодом можуть вийти з-під контролю і стати імпульсивними. При цьому підліток замикається в собі, втрачає інтереси до справи сім'ї, роздає цінні для нього речі, змінює свої стосунки з оточенням, стає агресивним. Стає інакшим і зовнішній вигляд: підліток перестає дбати про себе, може змінитися його вага (пов'язано з переїданням або анорексією), через зниження уваги з ним може трапитися нещасний випадок.

2 фаза – амбівалентності, яка настає за умов появи додаткових стресових факторів, – тоді підліток може висловлювати конкретні прогнози або наміри суїциду комусь із найближчого оточення, але цей «крик про допомогу» не завжди буває почутим. Однак саме на цьому етапі підлітку ще можна допомогти.

Якщо ж цього не трапиться, то настає 3 фаза – суїцидальної спроби. Вона минає дуже швидко – для підлітків характерна швидка 2 фаза і перехід до третьої. Як вказує В. Сіяляхіна, більшість суїцидальних підлітків (до 70%) обмірковує і здійснює суїцид упродовж 1-2 тижнів. Але підлітковому віку властива імпульсивність дій, тому інколи тривалість усіх трьох фаз може бути дуже короткою, не більше 1 години. Звісно, це вимагає від оточення, особливо від психологів і лікарів, оперативних дій, надання адекватної допомоги таким підліткам. Як зазначив дніпропетровський психолог В. Мушинський, «суїцидальна поведінка включає усі прояви суїцидальної активності – думки, наміри, висловлювання, загрози, спроби самогубства – і є ланцюгом аутоагресивних дій людини, свідомо чи навмисно спрямованих на позбавлення себе життя через зіткнення з нестерпними життєвими обставинами»[2].

Важливі підходи профілактики серед підлітків :

– уміння помічати сигнали (близькі мають звертати увагу на зміни в поведінці підлітка, наприклад підліток стає замкнутим);

– підтримка через спілкування (важливо створювати атмосферу довіри, де підліток може знати, що з ним можна говорити про його проблеми і що його почують та не засуджуватимуть);

– навчання управляти стресом (маючи вміння справлятися зі стресовими ситуаціями, підлітки стають більш стійкими до труднощів);

– легкий доступ до допомоги (важливо, щоб підлітки знали, де знайти психолога чи зателефонувати на гарячу лінію якщо їм потрібно підтримка).

Профілактика суїциду серед підлітків вимагає комплексного підходу, що включає підтримку родини, школи та фахівців. Головні елементи ефективної профілактики – це раннє розпізнавання тривожних ознак, створення атмосфери довіри, навчання підлітків управляти емоціями і стресом, соціальна підтримка та доступ до професійної допомоги. Активна робота з підлітками допомагає формувати у них позитивні життєві навички та емоційну стійкість, що знижує ризик суїцидальних намірів і сприяє здоровому розвитку особистості.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Суїцидальна поведінка у підлітків: причини виникнення та алгоритми подолання. URL: <https://rotmistrivska-gromada.gov.ua/news/1616741621/> (дата звернення : 24.10.2024)

2. Суїцидальна поведінка в дитини: як батькам і вчителям помітити перші «червоні прапорці» й правильно надати допомогу. URL: <https://nus.org.ua/news/suyitsydalna-povedinka-v-dytyny-yak-batkam-i-vchytelya-m-pomityty-pershi-chervoni-praportsi-j-pravylno-nadaty-dopomogu/> (дата звернення: 24.10.2024)

3. Федоренко Р. П. Психологія суїциду: навч. посіб. Луцьк: Вежа Друк, 2022. 492 с.

Сахарова О. М. (*Миколаїв, Україна*)

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА РОБОТА З НЕБЛАГОПОЛУЧНОЮ СІМ'ЄЮ

У тезах аналізуються основні види, форми соціально-педагогічної роботи, які застосовуються соціальними педагогами з неблагополучною сім'єю. Робиться акцент на одному з основних видів соціально-педагогічної роботи з такими сім'ями, як соціальна профілактика.

Sakharova O. (*Mykolaiv, Ukraine*)

SOCIAL AND PEDAGOGICAL WORK WITH DISADVANTAGED FAMILIES

The theses analyze the main types and forms of socio-pedagogical work used by social pedagogues with dysfunctional families. Emphasis is placed on one of the main types of socio-pedagogical work with such families, such as social prevention.

Соціально-педагогічна робота з неблагополучною сім'єю – це комплекс заходів, спрямованих на відновлення нормальних умов життя в

сім'ї, забезпечення безпеки та благополуччя її членів, особливо дітей. Ця робота є надзвичайно важливою, оскільки вона допомагає запобігти негативним наслідкам для дітей, які зростають у таких сім'ях, а також сприяє зміцненню соціальних зв'язків та створенню сприятливого середовища для розвитку особистості.

Сучасна сім'я, як і все суспільство, зазнала значних змін. Серед причин, які призводять до неблагополуччя в сім'ї, можна виділити низький рівень доходу, безробіття, відсутність житла, міграція, соціальна ізоляція, конфлікти між членами сім'ї, насильство, алкоголізм, наркоманія, психічні захворювання, неправильне виховання дітей, відсутність батьківського контролю, низький рівень освіти батьків.

Аналіз чинного законодавства дозволяє зробити висновок, що неблагополучними є ті сім'ї, в яких порушуються права її членів, права людини, порушуються норми суспільства. Основна мета соціальної роботи з неблагополучною сім'єю – це соціальна профілактика, соціальна допомога, соціальний патронаж, соціальна реабілітація, надання їй соціально-психологічної, психолого-педагогічної, соціально-медичної, юридичної, інформативно-консультативної, психотерапевтичної допомоги.

Психолого-педагогічними, соціологічними дослідженнями доведено, що перебування дітей в таких сім'ях має негативний вплив на фізичний, моральний та психічний розвиток дітей. Проблемами виховання дітей із неблагополучних сімей переймалися М. Буянов, Т. Василькова, А. Іванцова, Н. Кузьміна, Г. Лактіонова, Т. Лях, І. Семигіна, М. Фіцула тощо.

Соціальний педагог, який працює з неблагополучною сім'єю, виконує такі завдання:

- діагностика: збирає інформацію про сім'ю, аналізує ситуацію, виявляє причини неблагополуччя;
- консультація: проводить індивідуальні та сімейні консультації, допомагає членам сім'ї вирішувати проблеми;
- соціальний супровід: надає практичну допомогу сім'ї (у вирішенні побутових проблем, оформленні документів тощо);
- співпраця з іншими фахівцями: залучає до роботи психологів, лікарів, юристів та інших фахівців;
- захист прав дітей: інформує відповідні органи про порушення прав дітей, сприяє їх захисту.

Соціально-педагогічна робота з неблагополучною сім'єю може здійснюватися з кожним членом сім'ї окремо, з усією сім'єю разом або з кількома сім'ями, які мають схожі проблеми. Кожна неблагополучна сім'я має свою специфіку, свій характер сімейного неблагополуччя, а відтак соціально-педагогічна робота з сім'єю носить індивідуальний характер.

Важливе значення має проведення в системі профілактичних заходів, спрямованих на запобігання виникненню неблагополуччя в сім'ї. До традиційних напрямів соціально-педагогічної роботи можемо віднести попередження різного виду відхилень поведінки, психопрофілактику, організацію соціального контролю за умовами виховання, допомогу у

подоланні міжособистісних конфліктів тощо. Отже, соціально-педагогічна робота направлена на позитивні зміни у житті дитини, залежить від етапності, комплексності, послідовності та наступності.

Згідно з Державним стандартом соціальної послуги профілактики, затвердженим Міністерством соціальної політики України, від 10.09.2015 р. № 912, соціальна профілактика – це комплекс заходів, спрямований на попередження, обмеження, зупинення негативних соціальних і особистих (поведінкових) явищ та їх наслідків у соціальному середовищі [2, с. 123]. Даний вид соціальної допомоги передбачає запобігання сімейним проблемам, умовам, які цьому сприяють, рішення проблем, які ще не виникли, але можуть виникнути під впливом різних об'єктивних і суб'єктивних факторів.

Таким чином, важливо розуміти, що робота з неблагополучною сім'єю – це тривалий і складний процес, який вимагає від соціального педагога високого професіоналізму, терпіння та емпатії.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Денисюк О. М. Актуальні питання соціальної роботи: навч. посіб. Ужгород: РІК-У, 2023. 420 с.
2. Купенко О. В. Соціальна робота: від теорії до практики: навч. посіб. Суми: Сумський державний університет, 2020. 192 с.
3. Відомості Верховної Ради України офіційне видання від 03.05.2019. 2019 р., № 18, стор. 5, ст. 73.

Чубук Р. В. (*Миколаїв, Україна*)

АЛЬТЕРНАТИВНІ ПІДХОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ ЄДНОСТІ ЗМІСТУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ

У тезах обґрунтовано особливості основних альтернативних підходів, таких як: філософський, особистісний, клінічний, психологічний, соціокультурний, правовий до дослідження наукових основ (внутрішньої єдності) змісту спеціальної педагогіки.

Chubuk R. (*Mykolaiv, Ukraine*)

ALTERNATIVE APPROACHES OF STUDYING THE CONTENT OF SPECIAL PEDAGOGICS INTERNAL UNITY

The theses substantiate the peculiarities of the main alternative approaches, such as: philosophical, personal, clinical, psychological, sociocultural, legal to the study of the scientific foundations (internal unity) of the content of special pedagogy.

З метою реалізації потреби в інтегрованому знанні, що розкривають загальні закономірності навчання і виховання дітей з обмеженими можливостями здоров'я, розглянемо декілька альтернативних підходів щодо дослідження наукових основ змісту спеціальної педагогіки.

Філософський підхід, будучи теоретичним фундаментом будь-якої науки, сприяє інтеграції знань з різних наук, необхідних для реалізації

завдань спеціальної педагогіки. Цей підхід об'єднує інтегровані знання про людину, а також універсальні принципи і способи вивчення людського буття з точки зору історичного, соціального, онтологічного, гносеологічного, аксіологічного, антропологічного аспектів. Зокрема, онтологічний аспект дозволяє виявити місце спеціальної педагогіки серед інших наук. Натомість, гносеологічний аспект встановлює зв'язок навчання і пізнання. Аксіологічний аспект сприяє виявленню пріоритетів спеціальної освіти, тоді як антропологічний допомагає поглибленому пізнанню розвитку, соціалізації та життєдіяльності дитини з обмеженими можливостями здоров'я. Тоді як відновлення зразків попереднього досвіду спеціальної освіти здійснюється в історико-філософському аспекті. Міждисциплінарний підхід, що лежить в основі філософського дослідження, сприяє вирішенню складних проблем спеціальної освіти; залученню концептуальних схем, моделей вивчення освіти, методів розвитку і соціалізації людини з обмеженими можливостями здоров'я. Розробка філософських проблем спеціальної педагогіки пов'язана з гуманізацією освіти та обумовлена її метою: підготувати дитину з обмеженими можливостями здоров'я до гідного життя в соціумі. Ця мета може бути досягнута через переосмислення базових положень спеціальної педагогіки, таких як: норма та аномалія у розвитку дитини; проблема раннього розпізнавання патології; діагностика аномальності; якісна і кількісна оцінка патології тощо.

Особистісний підхід – сприяє виявленню потенційних можливостей і здібностей у дітей з обмеженими можливостями здоров'я до саморозвитку і самовдосконалення з метою вирішення завдань власної життєдіяльності. Згідно з цим підходом, закріплюється віра особистості в себе, а саме в те, що вона спроможна впоратися зі змінами, які відбуваються у навколишньому середовищі, контролювати і захищати себе, не піддаватися під негативний вплив інших людей, намагатися самостійно вирішувати власні життєві ситуації рефлексивним способом, позитивно сприймати ризики і виклики як нові рушійні сили подальшого розвитку [1].

Клінічний підхід обумовлений тісним зв'язком спеціальної педагогіки з біологією самої людини, медициною та її різними галузями (анатомією, фізіологією, генетикою, психопатологією, невропатологією, психіатрією, офтальмологією, ортопедією, сурдологією та іншими) та необхідністю розуміти біологічні та соціальні причини виникнення відхилень у розвитку дитини. Клінічні висновки вкрай необхідні для організації узгодженої взаємодії психологічного, педагогічного та медичного супроводу дитини з особливими потребами, їхньої реабілітації, оздоровлення, корекції, компенсації, навчання, виховання та соціалізації. Саме тісна взаємодія психології, медицини та педагогіки повинна мати безперервний характер, що дозволяє отримати системне бачення проблеми розвитку дитини з обмеженими можливостями здоров'я внаслідок інтерпретації отриманих фактів з медичної, психологічної та педагогічної точок зору. Це означає, що медицина проводить діагностику, встановлює причину і характер порушення у розвитку дитини, на основі яких спеціальна психологія та спеціальна

педагогіка визначають перспективи для подальшої освітньо-корекційної роботи та педагогічні можливості розумового розвитку дитини, основні напрями її навчання і виховання на основі знання сутності і причин виникнення порушень у конкретних системах організму, що дозволяє працівникам спеціальної педагогіки правильно скласти індивідуальну корекційно-освітню програму, враховуючи особливості кожної такої дитини [2].

Психологічний підхід визначається тим, що на основі даних спеціальної психології про характер відхилення від нормального психічного розвитку дитини, пов'язаного з вродженими або набутими порушеннями нервової системи, створюється спеціальна педагогічна система з конкретним визначенням ефективних прийомів, методів і форм їхнього навчання, виховання та соціальної адаптації, що мають різні типи порушень психічного розвитку. Саме психологічні основи спеціальної педагогіки сприяють вирішенню основної проблеми (як спеціальної психології, так і спеціальної педагогіки), яка полягає у пошуку альтернативних шляхів компенсації порушених функцій, стимулюванні недорозвинених функцій шляхом перебудови частково порушених або використання збережених функцій. Так, внутрішньо-системна компенсація передбачає активізацію збережених нервових елементів постраждалих структур. Водночас, міжсистемна компенсація відбувається за допомогою перебудови функціональних систем шляхом включення в роботу нових елементів з інших структур і виконання ними нових, раніше невластивих їм функцій. У результаті цього компенсація забезпечує як можливість оволодіння знаннями, уміннями, навичками, так і сприяє розвитку особистісно-моральних якостей дитини з обмеженими можливостями здоров'я [1].

Соціокультурний підхід в організації спеціальної освіти полягає в соціокультурному включенні осіб з обмеженими можливостями здоров'я та в подоланні існуючих проблем їх соціальної та культурної інтеграції в суспільство. Розглядається як соціальне явище, обумовлене зовнішніми обставинами і детермінованими проявами особистісних утворень інтеграційного характеру (спрямованості особистості, позиції та стилю професійної діяльності) майбутнього фахівця як суб'єкта культури. Формування необхідних базових умінь і навичок осіб з обмеженими можливостями здоров'я у сферах самообслуговування, комунікації, життєзабезпечення, соціалізації – відбувається в результаті засвоєння соціокультурних основ спеціальної педагогіки. Соціокультурний підхід у спеціальному навчанні передбачає організоване включення, практичне привчання і задіяння до посильної участі дітей, що мають відхилення у різних видах розвитку, до різних форм навчальної та дозвіллевої діяльності, забезпечуючи соціальну реабілітацію дитини з обмеженими можливостями здоров'я. Важливо зробити акцент на тому, що передусім в центрі уваги знаходиться сама людина, її особливі освітні або інші потреби, права та інтереси як члена суспільства [2].

Правовий підхід полягає у визнанні безумовної цінності кожної особистості для соціуму, необхідності дотримання гарантій і прав на її розвиток і реалізацію себе в суспільстві. Становлення правового поля на сучасному етапі характеризується вдосконаленням законодавчої бази України відповідно до рівня економічного і політичного розвитку. Міжнародним співтовариством було прийнято низку актів, що стосуються осіб з обмеженими можливостями здоров'я, а саме: у 1948 р., Загальна декларація прав людини, у 1971 р. Декларація про права розумово-відсталих осіб, у 1975 р. Декларація про права інвалідів, у 1989 р. Конвенція про права дитини, 1993 р. Стандартні правила забезпечення рівних можливостей для інвалідів. Ці документи сприяють забезпеченню рівності прав осіб з обмеженими можливостями здоров'я з правами інших членів суспільства.

Резюмуючи вищезазначене, вважаємо, що неможливо виокремити єдиний правильний альтернативний підхід щодо дослідження наукових основ (внутрішньої єдності) змісту спеціальної педагогіки, тому їх варто розглядати всесторонньо і комплексно, враховуючи різні погляди і точки зору.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Колупаєва А. Соціально-педагогічна підтримка дітей із епілепсією в Україні. *Особлива дитина: навчання і виховання*. №3(75). Київ: Вид-во «Педагогічна преса», 2015. С. 35-39.
2. Романчук О. Гіперактивний розлад з дефіцитом уваги у дітей. *Практичне керівництво*. Львів: Свічадо, 2015. 300 с.

**ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ
У ВИЩІЙ ШКОЛІ
THE PROBLEMS OF TRAINING SPECIALISTS
AT THE UNIVERSITY**

Кравченко О. О., Дзиговський А. (Умань, Україна)

**ПРОЄКТНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ВИМОГА ПРОФЕСІЙНИХ
СТАНДАРТІВ ДО ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «231
СОЦІАЛЬНА РОБОТА»**

Здійснено аналіз професійних стандартів для професій випускників спеціальності «231 Соціальна робота», який дозволив встановити, що компетентності проектної діяльності є складовою професійної підготовки майбутніх соціальних працівників.

Kravchenko O., Dzyhovskiy A. (Uman, Ukraine)

**PROJECT ACTIVITY AS A REQUIREMENT OF PROFESSIONAL
STANDARDS FOR THE TRAINING OF SPECIALISTS IN THE
SPECIALTY «231 SOCIAL WORK»**

An analysis of professional standards for the professions of graduates of the «231 Social Work» specialty was carried out, which made it possible to establish that the competencies of project activities are a component of the professional training of future social workers.

Сталий розвиток країни уможлиблюється шляхом підготовки конкурентоспроможних фахівців, здатних до професійної діяльності. Таке завдання покладається на заклади вищої освіти, які враховують міжнародні і національні нормативні документи, державні стандарти вищої освіти, професійні стандарти, запити роботодавців під час розробки і реалізації освітніх програм.

Відповідно до ст. 9 Закону України «Про вищу освіту» освітня програма має визначену структуру, зокрема в описі обов'язково мають бути визначені можливості працевлаштування за здобутою освітою.

За спеціальністю «231 Соціальна робота» враховується наказ Міністерства соціальної політики України № 518 від 29.03.2017 р. «Про затвердження Випуску 80 «Соціальні послуги» Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників», а також Національний Класифікатор професій ДК 003:2010.

Здійснивши аналіз останнього документу випускник спеціальності «231 Соціальна робота» може обіймати посади: 1210.1 Керівник (директор) установи (закладу) соціального захисту населення; 1229.1 Директор центру соціальних служб для молоді; 1229.6 Завідувач центру (молодіжного); 1229.7 Начальник центру (психологічного забезпечення, соціально-трудової реабілітації дорослих, з надання соціальних послуг тощо); 1483 Менеджер

(управитель) у соціальній сфері; 1483 Соціальний менеджер; 2340 Педагог соціальний; 2359.2 Фахівець з питань молоді (молодіжний працівник); 2446.2 (24768) Фахівець із соціальної роботи; 2446.2 Фахівець із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб; 2446.2 Соціальний працівник; 2490 Фахівець з раннього втручання.

Саме для цих посад розроблені і затверджені професійні стандарти. Професійний стандарт – це документ, розроблений у тому числі роботодавцями, що визначає вимоги до кваліфікації працівників, їх компетентностей. Задачі стандартів професійної діяльності: розвиток конкретних професій та професіоналізму фахівців; визначення критеріїв оцінки результатів їх праці; підвищення якості праці; покращення кадрового менеджменту в певній сфері; створення механізмів стимулювання професійного росту; визначення вимог до вихідних (базових) компетенцій випускників вищих навчальних закладів за різними ступенями вищої освіти (молодший бакалавр, бакалавр, магістр) та напрямками і спеціальностями підготовки для певної сфери економічної діяльності (за професіями).

Цільова аудиторія стандартів професії: персонал (оцінка власного професійного рівня та підвищення кваліфікації, планування подальшого професійного та кар'єрного росту); роботодавці (оцінка нового персоналу при прийомі на роботу, посадові інструкції, програми підвищення кваліфікації, перепідготовки, атестації, планування кадрового резерву); роботодавці (ідентифікувати компетенції при наймі персоналу, оцінюванні й підвищенні рівня кваліфікації, якості праці працівника, отримання підготовлених відповідно до ПС (ОС) фахівців усіх рівнів, мати чітко сформульовані вимоги до окремих професій у середині галузі); сфера освіти (формування Освітні стандарти на основі ПС, оцінювати якість освітніх відповідно до вимог ПС (роботодавців), активно оновлювати зміст ОС відповідно до вимог зміни ПС).

Відтак у процесі підготовки майбутніх фахівців, зокрема соціальних працівників, вмотивовано доцільним є врахування вимог професійних стандартів.

Нами здійснено аналіз розроблених і затверджених професійних стандартів на предмет компетентностей і трудових функцій, що стосуються проектної та інноваційної діяльності у сфері соціальної роботи. Внаслідок чого представимо їхній перелік: здатність проявляти ініціативу, творчість, генерувати нові ідеї; здатність до ініціативності, постійного пошуку нових ідей; здатність демонструвати ініціативу, самостійність, оригінальність, генерувати нові ідеї для розв'язання завдань професійної діяльності та реалізовувати їх. Серед професійних компетентностей вирізняються: здатність професійно прогнозувати, проектувати та моделювати соціальний розвиток громади; здатність до критичного мислення, аналізу, синтезу та прогнозування; здатність ініціювати, планувати та управляти змінами для вдосконалення існуючих та розроблення нових соціальних послуг; здатність генерувати нові ідеї (креативність) та виявляти творчість у професійній діяльності тощо.

Отже, вивчення переліку загальних компетентностей для професій спеціальності «231 Соціальна робота» обов'язковим є, що стосуються інноваційної діяльності, пошуку креативних ідей, що є передумовами провадження проектної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Національна рамка кваліфікацій. *Міністерство освіти і науки України*. URL: <https://mon.gov.ua/tag/natsionalna-ramka-kvalifikatsiy?&type=all&tag=національна%20рамка%20кваліфікацій> (дата звернення: 30.05.2024).

2. Семигіна Т. Глобальні стандарти підготовки соціальних працівників як ідеалістичне бачення розвитку освіти із соціальної роботи. Видавництво «Група УКРЛОГОС», 2021. С. 75–84. URL: <https://doi.org/10.36074/rodmmrfssn.ed-1.07> (дата звернення: 30.05.2024).

Бабій М. Ф. (*Луцьк, Україна*)

ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ У РОБОТІ ВИКЛАДАЧА ЗВО

Емоційна зрілість відіграє важливу роль у роботі педагога вищої школи. Вона допомагає йому у створенні атмосфери емоційної доброзичливості під час роботи зі здобувачами різних курсів, а також відчутти рівень її сприйняття аудиторією. Від такого вміння залежить налаштованість студентів на засвоєння професійних знань.

Babiy M. (*Lutsk, Ukraine*)

EMOTIONAL MATURITY AS AN IMPORTANT COMPONENT IN THE WORK OF A HIGH SCHOOL TEACHER

Emotional maturity plays an important role in the work of a teacher of a higher school. It helps him to create an atmosphere of emotional benevolence when working with applicants of various courses, as well as to feel the level of her perception by the audience. This skill depends on students' willingness to acquire professional knowledge.

Емоційна зрілість – це внутрішній стан, на який особистість може зробити опору у разі переживання приємних чи ні моментів, що мають місце у її житті. Завдячуючи їй ми можемо ідентифікувати чуттєві прояви як власні так й інших осіб; нести відповідальність за їх зміст; керувати емоційним станом; розуміти важливість почуттів у рефлексивній взаємодії.

На думку О.Чебикіна, компонентами емоційної зрілості є: «емоційна саморегуляція, емоційна експресивність та емпатії» [3].

Психічна саморегуляція входить до складу усіх свідомих психічних явищ, забезпечує адекватне психічне відображення власного суб'єктивованого світу».

Емоційна експресивність в нормі має вираз у вербальних та невербальних проявах, таких як: пантоміміка, інтонація та тональності голосу.

Під емпатією розуміється здатність ідентифікувати емоційні переживання та співчувати іншій людині. Вона допомагає правильно вибудувати стратегію спілкування.

Увесь цей перелік є складовими елементами роботи науково-педагогічних працівників (НПП) різних дисциплін у вищій школі. Професійне навчання вимагає від них бути, екстравертивним до набуття такого досвіду, чітко усвідомлювати особливості власних чуттєвих реакції та нести відповідальність за їхній зміст та форму. Педагог вищої школи має майстерно володіти собою, адже взаємодія зі здобувачами різних професій продукує різноманітні ситуації, в яких він має демонструвати автентичність й лабільність у виразах широкого спектру почуттів. Від цього залежить якість професійного навчання та формування його престижу як адекватної в емоційному відношенні людини [1].

Цілком очевидно, що емоційна зрілість НПП формується не відразу, а у процесі професійного навчання. Для науково-педагогічних працівників емоційні реакції здобувачів важливий сигнал, оскільки вони сповіщають йому про налаштованість сприймати матеріал, про особливості уваги, ефективність когнітивних процесів, особливо, якщо це: семінарське, практичне чи лабораторне заняття. Така взаємодія має двосторонній характер, оскільки слухачі теж слідкують за почуттями викладача і зчитують їх для визначення тактики поведінки. За таких обставин емоції відіграють сигнальну та регулятивну функції. Викладач демонструючи їх вказує наскільки він задоволений чи ні діями здобувачів, на якість результатів навчання та на необхідність їх покращення, а студенти на рівень сприйняття й сатисфакції якості викладання.

Професійне навчання у вищій школі постійно супроводжується різноманітними почуттями, оскільки контингент студентів щороку змінюється, а тому змінюється динаміка емоційної взаємодії. Емоційно зрілий викладач розуміє це, а тому змінює тактику своєї поведінки. Від його настрою залежить загальна налаштованість та працездатність здобувачів на академічному занятті. Але, так само, емоційний стан студентів впливає на зміст почуттів педагога, на якість ведення занять та викладання програмного матеріалу. Це очевидний факт, все залежить від того, яка атмосфера була створена в аудиторії та якими емоціями підтримується навчальний процес[3].

У здобувачів різна мотивація та різна активність до навчання, але всі вони усвідомлюють, що здобута спеціальність відкриває шлях до омріяної матеріальної незалежності. Ця диференціація стимулів помітна завдяки емоціям різного гатунку. Їх рефлексивна демонстрація відбувається через невербальні прояви: міміку, інтонацію голосу під час відповіді, жестикуляцію та артикуляцію. Налаштованість здобувачів на професійну підготовку очевидна й тому як вони відвідують заняття та наскільки вони активні під час їх проведення. Викладачі емоційно зрілі, доволі вміло

ідентифікують та чітко розуміють особливості поведінки студента та його індивідуальну зацікавленість у здобутті професійних знань.

Варто зазначити, що емоційна атмосфера на різних курсах має свої особливості. На першому курсі здобувачі проходять період адаптації до нових умов навчання та вимагають дещо іншого відношення до них з боку викладацького складу. Колишні учні поступово починають розуміти, що за своєю організацією навчальний процес у ЗВО відрізняється від того, що був у школі. Процес адаптації має індивідуальний характер, а тому емоційна підтримка з боку НПП має велике значення для швидкого та «безболісного» пристосування до нових реалій.

Емоційна підтримка не втрачає свої ваги і на наступних курсах, коли педагоги вищої школи своїми почуттями сигналізують про підтримку успіхів студента у навчанні, а також дають йому зрозуміти, що очікують від нього ще більше позитивних результатів.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Павлова І. Г. Дослідження провідних ознак емоційної зрілості особистості, що розвивається. *Наука і освіта*. Одеса, 2003. №2-3. С.41-45
2. Павлова І. Г. Типи емоційної зрілості особистості. *Наука і освіта*. Одеса, 2003. №5-6. – С.33-37.
3. Чебикін О. Я. Про основні компоненти та механізми прояву емоційної зрілості. *Науковий вісник ПДПУ ім. К. Д. Ушинського*. 2008 рік. №12. С. 72–80.

Корх М. В. (Одеса, Україна)

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ РІШЕННЯ ПОЗИЦІЙНИХ І МЕТРИЧНИХ ЗАВДАНЬ КУРСУ НАРИСНОЇ ГЕОМЕТРІЇ

У тезах розглянуто викладання дисципліни за новою методикою, яка передбачає одночасне вивчення питань теорії та практичного вирішення завдань з нарисної геометрії без перетворення та з перетворенням креслення.

Korh M. (Odesa, Ukraine)

THEORETICAL AND PRACTICAL SOLUTIONS OF POSITIONAL AND METRIC TASKS OF THE COURSE OF DESCRIPTIVE GEOMETRY

The article examines the teaching of the discipline using a new methodology, which involves simultaneous study of theoretical issues and practical solution of tasks in descriptive geometry without transformations and with transformations of drawings.

Нарисна геометрія має величезне значення у формуванні графічної мови – загальної мови всіх народів світу, якою вони чудово розуміють один одного. Без знання графічної мови не може обійтися жоден творчий працівник у галузі техніки та мистецтва, до якої б нації та народності він не

належав. Сутністю графічної мови є нарисна геометрія, що є широким розділом конструктивної геометрії. Як будь-якої науки, їй притаманні свій предмет та метод. Якщо предмет цієї науки певною мірою може збігатися з предметом інших наук (опис об'єктів та процесів навколишньої дійсності), то метод її унікальний і полягає в конструктивному визначенні взаємної інцидентності просторів різних структур та розмірностей, реалізованому у вигляді комплексу геометричних побудов. Їй притаманні способи формування простору у вигляді послідовних дій, що здійснюються у процесі вирішення серій завдань, система яких визначалася як безліч елементів [1].

Створення структури простору, в основі якого лежить набір елементів різного роду, є неодмінною умовою розвитку просторового уявлення, що є одним з головних завдань для професійної підготовки фахівців.

Збільшення щільності потоку навчального матеріалу, при низькому рівні графічної підготовки вступників до вузів, дає можливість забезпечити значний, досить міцний запас знань з нарисної геометрії, який необхідний для подальшого навчання в технічному вузі та майбутній професійній діяльності. Перелічені обставини змушують шукати ефективніші методи навчання, займатися впровадженням нових інформаційно-комунікаційних технологій навчання нарисної геометрії з метою інтенсифікації навчального процесу.

На перший план при вивченні нарисної геометрії виступають теоретичні питання, на другий – вирішення завдань, які є і основним засобом контролю знань курсантів. У нарисній геометрії всі завдання поділяються на два види:

1) позиційні – завдання, пов'язані з відносним розташуванням геометричних об'єктів (приналежності, паралельності, перетину);

2) метричні – завдання на визначення та використання розмірів довжин.

Практично всі існуючі методики викладання нарисної геометрії розглядають два способи вирішення позиційних та метричних завдань: без перетворення та з перетворенням креслення. Без перетворення вирішуються завдання, де графічні операції виконуються на зображеннях об'єктів без їх просторових положень. Другий спосіб здійснюється на зображеннях об'єктів, де змінено їхнє просторове положення, в такому випадку рішення задачі стає наочнішим, оскільки геометричні об'єкти займають особливе положення щодо площин проекцій [2].

За системою вивчення курсу «Нарисна геометрія» позиційні та метричні завдання мають одну теоретичну основу, але способи їх вирішення без перетворення і з перетворенням просторового положення розділені часом, що створює можливість перегляду методики її викладання і є актуальною проблемою.

В Навчально-науковому інституті інженерії курс «Нарисної геометрії» викладається за новою методикою, яка передбачає одночасне вивчення питань теорії та практичного вирішення завдань без перетворення та з перетворенням креслення. Суть такого підходу полягає в тому, що при початковому вивченні проекцій точки вводиться поняття про «перетворення»:

- точка в системі площин проєкцій П1, П2, П3, об'єкт простору зафіксований нерухомо;
- точка в системі заміни площин проєкцій, об'єкт нерухомий, але вводиться додаткова площина, на якій зображується точка;
- точка в системі обертання, об'єкт змінює просторове положення щодо площин проєкцій.

Далі відбувається знайомство курсантів з іншими способами перетворення у вивченні креслення прямої, її положень у просторі: загальні та окремі випадки. Розглядається суть завдань без перетворення та з перетворенням одночасно. Умови завдань:

- визначити дійсну величину відрізка прямої АВ загального положення, методом прямокутного трикутника;
- визначити дійсну величину відрізка прямої АВ загального положення, методом обертання;
- визначити дійсну величину відрізка прямої АВ загального положення, методом суміщення;
- визначити дійсну величину відрізка прямої АВ загального положення, методом заміни площини проєкцій.

Крім цього, методика викладання практичного матеріалу передбачає варіативність рішень на зображеннях, що є новим, оскільки такий підхід не розглядався викладачами у своїх дослідженнях [3]. Така варіативність дає можливість курсантам творчо та з цікавістю підходити до вирішення завдань.

Аналогічно до вивчення прямої, відбувається перетворення площини. Володіючи способами такого підходу до вирішення завдань, можна використовувати їх у подальшому щодо тем курсу нарисної геометрії: перетин геометричних тіл, побудова розгорток і т. д. Все це і є новизною даного підходу в методиці викладання нарисної геометрії.

Таким чином, перспектива даного підходу показує можливість нового напрямку у викладанні курсу «Нарисна геометрія» та необхідність розробки методичного забезпечення з цього питання. Проблема подальшого вдосконалення у вивченні питань теорії та практики вирішення завдань з нарисної геометрії потребує вирішення теоретичних та експериментальних досліджень у світі нових інформаційних та педагогічних технологій раціонального використання сучасних методів, прийомів та засобів навчання.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Михайленко В. Є. Нарисна геометрія: підручник / В. Є. Михайленко, М. Ф. Євстіфєєв, С. М. Ковальов, О. В. Кащенко. 3-тє вид., переробл. – К.: Видавничий дім «Слово», 2013. – 304 с.
2. Корх М. В. Нарисна геометрія та інженерна графіка: навчальний посібник. – Одеса: НУ «ОМА», 2017. – 128 с.
3. Корх М. В. Творчі завдання з нарисної геометрії як засіб формування узагальненої орієнтовної основи навчання інженерно графічної діяльності / Корх М. В. // Матеріали міжн. наук.-практ. конф. «Актуальні дослідження в соціальній сфері» 17.11. 2022 р. – Одеса: ОНПУ, 2022. – С. 117-120.

Мацько М. В. (Одеса, Україна)

ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНА КОМПЕТЕНТІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ВИМОГА СУЧАСНОСТІ

У тезах обґрунтовано інформаційно-комунікаційну компетентність здобувачів вищої освіти як необхідну складову у підготовці майбутніх конкурентоспроможних фахівців різних галузей.

Matsko M. (Odesa, Ukraine)

INFORMATION AND COMMUNICATION COMPETENCE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS AS A REQUIREMENT OF MODERNITY

The thesis provides a rationale for the indispensable role of information and communication technology competence in higher education, arguing that it is a crucial element in cultivating future professionals, who are capable of competing in a diverse range of fields.

Сучасні цифрові технології зробили революцію в суспільстві, перетворивши його на суспільство знань. Освіта, як невід'ємна частина цього процесу, зазнає значних змін. З одного боку, вона стикається з викликом підготовки нового покоління, яке зможе ефективно функціонувати в цифровому середовищі. З іншого боку, освіта активно використовує зазначені технології для модернізації освітнього процесу, роблячи його більш інтерактивним, наочним та ефективним. Отже, формування інформаційно-комунікаційної (ІК) компетентності сучасних здобувачів вищої освіти є вимогою і потребою сьогодення.

Концепція компетентнісної освіти має глибоке зарубіжне коріння, де її вивчають вже понад півстоліття. В Україні ці ідеї також знайшли свій відгук і стали предметом досліджень багатьох відомих педагогів. Серед українських учених, які зробили вагомий внесок у розвиток компетентнісного підходу, можна назвати С. Гончаренка, Н. Бібік, Г. Овчарук, О. Пометун тощо.

В Рекомендаціях Ради Європейського Союзу визначено цифрову компетентність як одну з восьми ключових сукупностей знань, навичок і психологічних установок) для навчання протягом усього життя [2, с. 10]. Зазначена компетентність розвиває в особистості здатність свідомо та відповідально застосовувати цифрові технології в навчанні, роботі та соціальних взаємодіях, критично оцінюючи їхній вплив. На нашу думку, лише цифрова компетентність виключає комунікаційну складову освітнього процесу, активну природу навчання та потребу спілкування. Отже, для задоволення потреб сучасного суспільства у здобувачів вищої освіти, які пережили виклики пандемії Ковід-19, перебувають в стані постійного психологічного перевантаження від жаху війни, необхідно формувати саме інформаційно-комунікаційну компетентність.

Заслуговує на увагу визначення, яке використовують у своєму дослідженні Н. В. Морзе та А. Б. Кочарян. Учені зазначають, що ІК компетентність, це «підтверджена здатність особистості автономно й

відповідально використовувати на практиці інформаційно-комунікаційні технології для задоволення власних індивідуальних потреб і розв'язування суспільно значущих, зокрема професійних задач, у певній предметній галузі або виді діяльності» [3, с. 21].

Ми поділяємо точку зору Р. С. Гуревича, який підкреслює, що «компетентність є інтегративною за природою, вона містить низку однорідних чи близьких знань і вмінь, що належать до широких сфер культури та діяльності (інформаційної, комунікативної тощо)» [1, с. 3]. Компетентнісний підхід робить акцент не лише на засвоєнні теоретичних знань, а й на формуванні умінь, навичок та цінностей, необхідних для успішного виконання професійних обов'язків та адаптації до змін у суспільстві. Цей підхід передбачає розвиток у людини здатності до самостійного мислення, критичного аналізу інформації та ефективної взаємодії з іншими людьми.

Розвиток інформаційно-комунікаційної компетентності передбачає не лише знання про різноманітні джерела інформації (Інтернет, телебачення, радіо (аудіо-відео запис), телефон, комп'ютер, електронна пошта тощо), а й уміння ефективно використовувати пошукові системи, аналізувати наукові статті, створювати презентації та доповіді, дотримуватись академічної доброчесності під час пошуку, при сортуванні, обробці, передачі, зберіганні, захисту та використанні необхідної інформації; критично оцінювати можливості штучного інтелекту в процесі навчання та дослідження.

Таким чином, для успішної навчальної діяльності сучасному здобувачу необхідні навички пошуку, огляду, обробки, аналізу інформації, розрахунків, виконання інших видів робіт, комунікації та використання комп'ютерної техніки, мережі Інтернет, цифрових ресурсів, штучного інтелекту як в освітньому середовищі, у майбутній професійній діяльності, так і в особистому житті. Тому інформаційно-комунікаційна компетентність тих, хто навчається сьогодні, є запорукою якісної освіти в інформаційному суспільстві та гарної підготовки конкурентоспроможного фахівця в будь якій галузі.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Гуревич Р. С. Інформаційно-комунікаційна компетентність майбутніх магістрів педагогічної освіти. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2012. № 31. С. 3–7.
2. Ключові компетентності для навчання протягом життя. Київ: Представництво ЄС в Україні, 2021. 20 с.
3. Морзе Н. В., Кочарян А. Б. Інформаційно-комунікаційна компетентність науково-педагогічних працівників університету. Історичний розвиток формування понятійного апарату. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка. Зб. наук. праць*. 2015. № 24. С. 20–31.

Подпригорчук О. Ю. (Одеса, Україна)
ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ У
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

У тезах наголошено на необхідності формування професійної толерантності у майбутніх психологів. Зазначено, що толерантність, делікатність, уважність та емпатійність є професійно-значущими якостями особистості психолога. Формування професійної толерантності має бути одним із пріоритетних завдань освітнього процесу у закладах вищої освіти.

Podpryorchuk O. (Odesa, Ukraine,)
PROFESSIONAL TOLERANCE FORMATION IN FUTURE
PSYCHOLOGISTS

In theses, the issue of the need to develop professional tolerance among future psychologists is considered. It is noted that tolerance, delicacy, attentiveness and empathy are professionally significant qualities of a psychologist's personality. The formation of professional tolerance should be one of the priority tasks of the educational process in institutions of higher education.

На даний час професія психолога опинилася в епіцентрі загальної уваги і в суспільній свідомості відбулося якісне переосмислення значущості ролі фахівців-психологів. Сучасні реалії лише підкреслюють потребу у вихованні нового покоління гуманних, альтруїстичних та небайдужих фахівців, які будуть готові впоратися з труднощами сучасного світу та надати якісну психологічну допомогу.

Соціально-культурологічні особливості образу психолога, що склалися внаслідок тривалого історичного розвитку, призначення професії у служінні на благо людей, визначили такі ідеали, як висока моральність, етичність, гуманність. Професійна роль психолога пов'язана як з терапевтичними обов'язками, так й з формуванням ментальності суспільства шляхом власного прикладу, навчання клієнтів усвідомленому ставленню до здоров'я та пропагандою здорового життя – як у психологічному так й у фізичному плані.

Оскільки професія «психолог» належить до групи соціономічних професій, уміння правильно вибудовувати міжособистісні стосунки є невід'ємною компонентою професійної компетентності фахівця. Безпосередній контакт у діаді «психолог-клієнт», зачіпає найважливіші цінності людського буття – життя, фізичне та психічне здоров'я, права людини. Тому толерантність, тактовність, делікатність, уважність, емпатійність є одними з найважливіших професійно значущих якостей у цій професії.

Відомо, що здатність психолога встановлювати та підтримувати хорошу, довірчу взаємодію з клієнтами безпосередньо впливає на точність збору анамнезу, сприяє успішному подоланню психологічного бар'єру, та є важливим фактором у покращенні прогнозу стану клієнта. І, навпаки,

нетактовне, зневажливе чи грубе ставлення, необережна дія, чи недбалість психолога стосовно свого клієнта може спровокувати ятрогенію (погіршення фізичного чи психологічного стану). Тим самим, морально-етичне виховання майбутніх психологів є одним із пріоритетних завдань закладів вищої освіти.

Толерантність є регулюючим механізмом міжособистісних відносин, що визначає успішність взаємодії людей з урахуванням відмінностей соціально-культурних та соціально-демографічних змінних, в умовах розбіжності поглядів, ідеалів, цінностей, суб'єктивної прийнятності чи неприйнятності моделей поведінки тощо.

Встановлення взаємовідносин у діаді «психолог-клієнт» має на увазі спрямованість на діалогічне спілкування, неупередженість фахівця, його стійкість до невизначеності, до різних зовнішніх факторів комунікативної ситуації. Враховуючи психологічну напругу, що супроводжує клієнтів через побоювання за своє здоров'я або через недугу, що переживається, комунікативний контекст передбачає готовність психолога до зміни настрою клієнтів, вміння вислухати, заспокоїти і підбадьорити, висловити розуміння і співчуття, здатність при необхідності вирішити ситуацію конфлікту, вміння справлятися з емоційними навантаженнями. Тим самим толерантність є однією з ключових професійно значущих якостей особистості фахівця-психолога, що визначає не тільки його індивідуальну психологічну стійкість у ситуації безперервного контакту з людьми, але й відіграє найважливішу роль у встановленні комфортної атмосфери. Крім того, розвиток професійної толерантності у студентів-психологів є передумовою протидії стигматизації та дискримінації у їх майбутній професійній діяльності.

Стигматизація, за своєю суттю, є антитезою толерантності, це неприйняття людини іншою людиною або суспільством, з тих чи інших причин, зазвичай викликане різними помилковими і несправедливими уявленнями і, пов'язаним з ними, соціальним несхваленням, що призводять до формування негативних стереотипів і навішування ярликів на людину або групу осіб за якоюсь ознакою. Це, у свою чергу, призводить до того, що вся ідентичність людини оцінюється через призму «стигми», і людина піддається деперсоналізації з боку соціуму, що виражається у несправедливому поводженні та/або соціальному виключенні. Тим самим стигматизація нерозривно пов'язана з дискримінацією – утиском прав і свобод людини. У суспільстві стигматизація найчастіше проявляється по відношенню до осіб з соціально-значущими захворюваннями (наприклад, туберкульоз, ВІЛ-інфекція, ЗПСШ, психічні захворювання, гепатити В і С) та негативно впливає на якість їхнього життя, сприяє їх ізоляції та соціальному виключенню, створює серйозні перешкоди самому лікуванню, а також впливу відповідних профілактичних програм.

Інтерналізація стигми, пов'язаної з хворобою, нерідко викликає в людини почуття провини і страх «бути оціненим» з боку оточуючих, що, у свою чергу, негативно позначається на емоційному статусі і може призвести до розвитку проблем із психічним здоров'ям. Отже, превенція тенденцій до стигматизації має бути одним із пріоритетних завдань освітнього процесу у

зкладах вищої освіти та здійснюватися нерозривно з формуванням професійної толерантності.

Боделан М. В., Азаркіна О. В. (Одеса, Україна)

**ПРОФЕСІЙНИЙ СТАНДАРТ ЯК ПІДРУНТЯ АТЕСТАЦІЇ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

У тезах представлені ключові аспекти, що ілюструють важливість інтеграції теоретичних знань та практичних навичок під час написання та захисту кваліфікаційної роботи здобувачами спеціальності «Соціальна робота». Досліджено, як ці процеси сприяють формуванню загальних компетентностей, які є критично важливими для виконання професійних обов'язків у сфері соціальної роботи.

Bodelan M., Azarkina O. (Odesa, Ukraine)

**PROFESSIONAL STANDARD AS A FOUNDATION FOR THE
CERTIFICATION OF FUTURE SOCIAL WORK PROFESSIONALS**

The theses present key aspects that illustrate the importance of integrating theoretical knowledge and practical skills during the writing and defense of a qualification paper by students specializing in «Social Work». It explores how these processes contribute to the development of general competencies that are critically important for fulfilling professional duties in the field of social work.

Відзначаючи значення вищої освіти в галузі соціальної роботи, слід зазначити, що підготовка молодих фахівців є надзвичайно складним і відповідальним процесом. Одним із ключових етапів якого є атестація – написання та захист кваліфікаційної роботи на здобуття бакалаврського або магістерського рівня освіти.

Важливість цього подвоюється, якщо врахувати, що кваліфікаційна робота є не тільки формою атестації здобувачів, а й важливим кроком у їх професійному становленні. На нашу думку, професійний стандарт «Фахівець із соціальної роботи» є невіддільною системою освіти та підготовки кадрів у цій галузі. Він не тільки визначає обсяг знань та навичок, які повинні опанувати здобувачі, але й формує основи їхньої професійної ідентичності.

Тому, необхідність опори на професійний стандарт «Фахівець із соціальної роботи» під час написання дипломних робіт стає надзвичайно нагальною. Адже, стандарт встановлює конкретні вимоги до підготовки фахівців у цій сфері, зокрема до їхніх знань, умінь і професійних якостей. Зауважимо, що під час захисту кваліфікаційної роботи здобувачі повинні продемонструвати сформовані компетенції, які їм знадобляться у подальшій професійній діяльності. Зазначене розглянемо детальніше.

Перш за все, професійний стандарт є джерелом для визначення актуальних тем кваліфікаційних робіт. Адже, здобувачі можуть звернути свою увагу на проблеми, які є критичними для їхньої майбутньої професії. Наприклад, питання соціальної інтеграції, підтримки вразливих груп

населення або розвитку соціальних послуг можуть стати предметом дипломних досліджень.

Вибір теми, що відповідає професійному стандарту, демонструє не лише розуміння здобувачами сучасних викликів практики соціальної роботи, але й готовність до активного вкладу у розв'язання соціальних проблем, що постають перед суспільством. Оскільки, обираючи тему для дослідження, здобувачі мають враховувати не лише власні інтереси, а й реальні потреби людей, з якими вони працюють. Це демонструє їх здатність аналізувати обставини, ідентифікувати ключові соціальні проблеми та розробляти ефективні стратегії для їх вирішення. Таке усвідомлення, навіть, на етапі вибору теми є важливим показником професійної зрілості.

По-друге, кваліфікаційна робота повинна відображати основні принципи соціальної роботи: етика, захист прав і свобод людини, соціальна справедливість. Адже, використання професійного стандарту у такому контексті засвідчує, що здобувачі опанували не лише теоретичні знання, але й практичні вміння. Наприклад, вони можуть проаналізувати випадки порушення прав людини, що акцентує на необхідності дотримання етичних норм у професійній діяльності.

Аналізуючи конкретні кейси, здобувачі можуть виявити, що певні соціальні групи населення, такі як малозабезпечені або представники національних меншин, часто стикаються з дискримінацією. Це продемонструє їх усвідомлення важливості відстоювання прав зазначених категорій.

Важливість стандарту також поширюється на компетентності, які мають бути сформовані у майбутніх фахівців. Згідно з яким, фахівці з соціальної роботи повинні бути здатні взаємодіяти з різними групами клієнтів, що вимагає від них не лише професійних знань, але й розвитку таких *soft skills*, як емпатія, комунікабельність та здатність до критичного мислення. Отже, написання і захист кваліфікаційної роботи є доказом сформованості цих компетенцій, адже під час досліджень здобувачі розглядають реальні кейси й пропонують шляхи їх розв'язання.

Зазначене розглянемо детальніше відповідно до загальних компетентностей (Z.01, Z.02, Z.03, Z.05, Z.06, Z.07, Z.08, Z.10), які представлено в професійному стандарті «Фахівець із соціальної роботи».

Здатність виконувати професійну діяльність згідно з етичними вимогами соціальної роботи та особливостями фізичного й емоційного стану отримувачів соціальних послуг. Під час написання кваліфікаційної роботи здобувач має не лише дотримуватись загальних етичних норм, але й враховувати індивідуальні особливості отримувачів послуг. Аналізуючи кейси, розробляючи рекомендації та обґрунтовуючи свої думки, він має продемонструвати здатність бачити людину в її цілості, поважати її особистість та враховувати її фізичний і емоційний стан.

Здатність забезпечувати конфіденційність особистої інформації про отримувачів соціальних послуг. У кваліфікаційній роботі здобувач має продемонструвати, як він планує обробляти відомості про отримувачів

соціальних послуг, дотримуючись вимог законодавства та етики. Це важливо, оскільки доступ до особистої інформації може суттєво вплинути на якість надання допомоги.

Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології. Під час написання кваліфікаційної роботи здобувач має продемонструвати здатність використовувати різноманітні технологічні засоби для збору, обробки та аналізу даних, що є необхідним для ухвалення виважених рішень.

Здатність вчитися і бути навченим, до самоосвіти, постійного підвищення кваліфікації. Під час написання та захисту кваліфікаційної роботи здобувач має продемонструвати вміння/навички адаптувати нові знання до своєї практики та власну обізнаність слідкувати за новинами у сфері соціальної роботи, що важливо для професійного зростання.

Здатність працювати в команді. Під час написання кваліфікаційної роботи здобувач має продемонструвати вміння взаємодіяти з іншими фахівцями, працювати у групах, обговорювати ідеї, знаходити компроміси та спільні рішення.

Здатність до критичного мислення, аналізу, синтезу та прогнозування. Під час написання та захисту кваліфікаційної роботи здобувач має продемонструвати здатність аналізувати літературу, наявні дослідження та практичні аспекти соціальної роботи. А також, як він синтезує нові знання та розробляє обґрунтовані прогнози щодо ефективності запропонованих заходів.

Здатність ініціювати, планувати та керувати соціальною роботою на рівні вдосконалення існуючих та розроблення нових соціальних систем. У процесі написання кваліфікаційної роботи здобувач має продемонструвати власні ідеї та стратегії, які можуть вдосконалити практику соціальної роботи. Це є свідченням не лише його ініціативності, а й здатності мислити системно.

Здатність приймати обґрунтовані рішення. На прикінцевому етапі захисту кваліфікаційної роботи здобувач має продемонструвати спроможність приймати рішення на основі аналізу інформації, аргументації та практичного досвіду, що є ключовим у соціальному зважуванні.

Щодо загальної компетентності «*Здатність застосовувати державну мову та мови національних меншин*» (Z.04), хочемо зазначити наступне. Під час написання кваліфікаційної роботи здобувач має продемонструвати етичність та чіткість у вираженні своїх думок, використовуючи відповідну лексику і граматику. Під час захисту, здобувач має продемонструвати вміння комунікувати з різними слухачами та членами атестаційної комісії.

Стосовно «*Налагодження комунікації та розв'язання конфліктних ситуацій*» (Z.09), слід зазначити, що під час захисту, здобувач може потрапити в ситуації, коли його позиція або аргументація підлягають критиці. В таких випадках, вміння слухати, розуміти й коректно відповідати на запитання, а також вести діалог, якнайкраще демонструє цю компетентність.

Відносно компетентності «*Створення позитивного емоційного стану в колективі*» (Z.11), відзначаємо її важливість. Під час написання та захисту кваліфікаційної роботи здобувач має використовувати різноманітні методи/техніки для підтримки себе. Адже, під час захисту, позитивне ставлення та впевненість у своїй кваліфікаційній роботі можуть передаватись аудиторії, сприяючи створенню конструктивної атмосфери.

Таким чином, під час написання та захисту кваліфікаційної роботи здобувач спеціальності «Соціальна робота» імплементує та демонструє набір загальних компетентностей, що є важливими для його професійного становлення. Ці компетентності формують не лише особистість фахівця із соціальної роботи, а і спроможність надання ним соціальних послуг.

На завершення, варто підкреслити, що врахування професійного стандарту «Фахівець із соціальної роботи» є не лише інструментом оцінювання знань і компетенцій, але й необхідністю для формування професійної ідентичності майбутніх фахівців. Таким чином, професійний стандарт виступає важливим орієнтиром, на який здобувачі повинні спиратися, аби успішно інтегрувати свої знання в практику соціальної роботи.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Реєстр Кваліфікації. Професійні стандарти. Фахівець із соціальної роботи. URL: <https://register.nqa.gov.ua/profstandart/fahivec-iz-socialnoi-roboti> (дата звернення: 10.11.2024 р.).

**Гончарова Н. О., Яновська Т. А. (Полтава, Україна)
ФОРМУВАННЯ СКЛАДОВИХ МОТИВАЦІЙНОЇ
ГОТОВНОСТІ ЮРИДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ДО
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

У тезах обґрунтовано необхідність вивчення мотиваційної готовності юриста до діяльності, в якій він може ефективно себе реалізувати. Мотив виступає як фактор, що детермінує рівень активності людини і, відповідно, ефективність і якість виконуваної нею діяльності. Звертається увага на те, що психологія юридичної праці досліджує психічні закономірності правової діяльності і розробляє психологічні основи професіограм юридичних професій; індивідуального стилю і майстерності; формування професійних умінь та навичок; підбір кадрів; стиль та керівництво правоохоронною діяльністю; питання професійної орієнтації, професійного підбору; питання професійної деформації та її попередження. Характеризуються психологічні особливості зовнішніх та внутрішніх факторів, пов'язаних із задоволенням індивіда в тій чи іншій діяльності.

Goncharova N., Yanovska T. (Poltava, Ukraine)

FORMATION OF COMPONENTS OF MOTIVATION READINESS OF LEGAL EMPLOYEES FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

The thesis substantiates the need to study the lawyer's motivational readiness for activities in which he can effectively realize himself. The motive acts as a factor that determines the level of human activity and, accordingly, the efficiency and quality of the activity performed by him. Attention is drawn to the fact that the psychology of legal work examines the mental regularities of legal activity and develops the psychological foundations of professions of legal professions; individual style and skill; formation of professional skills and abilities; recruitment; style and management of law enforcement activities; issues of professional orientation, professional selection; the issue of professional deformation and its prevention. The psychological features of external and internal factors related to an individual's satisfaction in one or another activity are characterized.

Проблема мотивації та мотиваційної готовності особистості до діяльності – одна із фундаментальних у психології праці. У психологічних дослідженнях діяльності питанням мотивації і цілеспрямованості належить провідна роль. У мотивах і цілях найвиразніше виявляється системний характер психічного, вони виступають як інтегральні форми психічного віддзеркалення. Особливе значення проблема мотиваційної готовності має у діяльності, пов'язаній з особливою специфікою та ризиком, а саме у професійній діяльності юристів. [1, с. 167-180].

З проблем та напрямків дослідження мотивації і мотиваційної готовності до професійної діяльності працювали як вітчизняні (Асеев У. Р., Вілюнас В. Д., Ковальов В. І., Леонтьєв О. М., Симонов П. В., Узнадзе Д. Н., Якобсон П. М.), так і зарубіжні психологи (Аткінсон Дж., Мадсен Д., Маслоу А., Холл Р. та ін.) [2, с. 88-90].

Мотиваційна готовність особистості до юридичної діяльності включає в себе складний комплекс потреб, інтересів, ідеалів (почуття обов'язку, ціннісні орієнтації); механізми її формування та фактори, що впливають на активність діяльності.

Психологічні особливості мотиваційної готовності юристів до професійної діяльності пов'язані з ефективністю праці, а саме: дослідження юридичної діяльності на основі комплексного системного аналізу; психологічний аналіз зовнішніх та внутрішніх умов праці; дослідження психологічних закономірностей різних аспектів професійної діяльності; виявлення раціональних співвідношень між особистістю та вимогами, які висуває професія [3, с. 827].

У юридичній праці важливими факторами мотиваційної готовності є професійне середовище, рівень та характер його активності; рівень домагань та характер отриманого зворотного зв'язку; ступінь новизни ситуації; полімотивованість (полімотивація активності може розглядатися як у

середині мотиваційного процесу, так і зовні, стосовно інтегрованих форм активності).

Таким чином, можна зробити висновок, що мотиваційна готовність до юридичної діяльності як інтерес до самої праці, зацікавленість і позитивні переживання від виконання самої діяльності може бути істотно підвищена шляхом введення додаткових зовнішніх стимулів: підсиленні зовнішньої мотивації, матеріальних благ, пов'язаних з певними досягненнями, привабливістю для людини самої діяльності. Тому важливою умовою збереження людиною мотиваційної готовності і активності (особливо у юридичній діяльності) є управління процесами підкріплення: розширення і більш глибоке усвідомлення змісту й особистісної значимості виконуваних дій, підбір завдань оптимальної складності, перехід від зовнішнього підкріплення до самопідкріплення.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Гончарова Н. О. Особливості професійно-психологічної підготовки працівників правоохоронної діяльності. *Психологія і особистість*. 2021. №1(21). С. 165–175.
2. Мілорадова Н. Особливості професійної мотивації слідчих органів досудового розслідування на вузівській стадії професіогенезу. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. №2(50). С. 87–93.
3. Сірко Р. І., Слободяник В. І. Психологічний аналіз особистісних характеристик курсантів різних рівнів успішності у навчанні. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Вип. 11. С. 825–835.

Северинюк Т. О. (Одеса, Україна)

ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ ПРИ ВИКЛАДАННІ ДИСЦИПЛІНИ «ПРОЄКТУВАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА»

У статті надається опис організації та проведення лабораторного заняття за методикою «Мозковий штурм» в умовах дистанційного навчання при викладанні дисципліни «Проектування у професійній діяльності психолога» для студентів спеціальності 053 Психологія.

Severinyuk T. (Odesa, Ukraine)

APPLICATION OF INTERACTIVE METHODS IN TEACHING THE DISCIPLINE «DESIGN IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF A PSYCHOLOGIST»

The article provides a description of the organization and conduct of a laboratory session using the «Brainstorming» method in distance learning conditions when teaching the discipline «Design in the professional activities of a psychologist» for students of the specialty 053 Psychology.

Однією з актуальних завдань сучасного суспільства є підвищення якості освіти. Особливо це має значення в складних умовах сьогодення, при організації дистанційного навчання. Одним з шляхів вирішення даної проблеми – використання інтерактивних методів при організації процесу навчання. На думку Гевко І.В., «...сьогодні основні методичні інновації у вищій школи пов'язані із застосуванням інтерактивних методів навчання, оснований на принципах взаємодії, активності студентів, опорі на колективний досвід, обов'язково зворотного зв'язку» [1, с. 54]. Як показує практика, одним з ефективних методів є метод мозкового штурму.

За освітньо-професійною програмою спеціальності 053 «Психологія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти до складу освітніх компонентів включена дисципліна «Проектування в професійній діяльності психолога». За навчальним планом в рамках дисципліни передбачено 8 лекційних занять, 7 практичних занять та 8 лабораторних занять. Заняття проводяться на платформі гугл класрум у форматі відеозустрічі.

За логікою викладання матеріалу друге лабораторне заняття присвячено опануванню здобувачами методом «Мозковий штурм»/«Мозкова атака»/ «Brainstorming», як одного з методів соціального проектування на рівні з аналогією, асоціацією, синектикою та іншими.

План лабораторного заняття складається з трьох складових: вступної, основної та заключної частин.

Вступна частина заняття починається з виступу викладача, який дає установку на проведення мозкового штурму (МШ). Здобувачі знайомляться зі змістом лабораторного заняття та протоколом, який потрібно заповнити за результатом заняття. Цей матеріал наданий до гуглкласу. Викладач при необхідності відповідає на запитання студентів. Здобувачі самостійно обирають проблему, на вирішення якої направлений мозковий штурм. Запропонована тема «Ідеї без кордонів», пов'язана з пошуком ефективних інтерактивних технологій організації дистанційного навчання.

Основна частина лабораторного заняття змістовно характеризує хід проведення мозкового штурму і відповідна до його процедури та етапам.

Підготовчий етап. За розподілом ролей серед здобувачів обирається модератор, спостерігач та учасники МШ. Для наочності модератором запропоновано використати додаток гугл – jambood. Модератор поділяє учасників МШ на дві підгрупи. Учасники кожної підгрупи обирають свій колір стікеру.

Етап генерації ідей.

Модератор визначає правила проведення МШ, стимулює учасників до активності. Учасники на стікерах кольору своєї команди пишуть варіанти вирішення проблеми та розміщують їх на jambood.

Етап аналізу ідей.

Модератор разом з учасниками МШ аналізують запропоновані ідеї: класифікують, відкидають ті, що повторюються, розподіляють за рангом, визначаючи найбільш оптимальні для використання в дистанційному навчанні. На рисунку представлено скріншот екрана викладача за

результатом роботи підгруп на етапі генерації ідей. Найбільш перспективними на думку здобувачів названі наступні ідеї за рангом: 1) використання VR-технологій; 2) фідбек-системи для моментального зворотнього зв'язку; 3) інтерактивні квізи; 4) позитивне навчальне середовище, марафони.

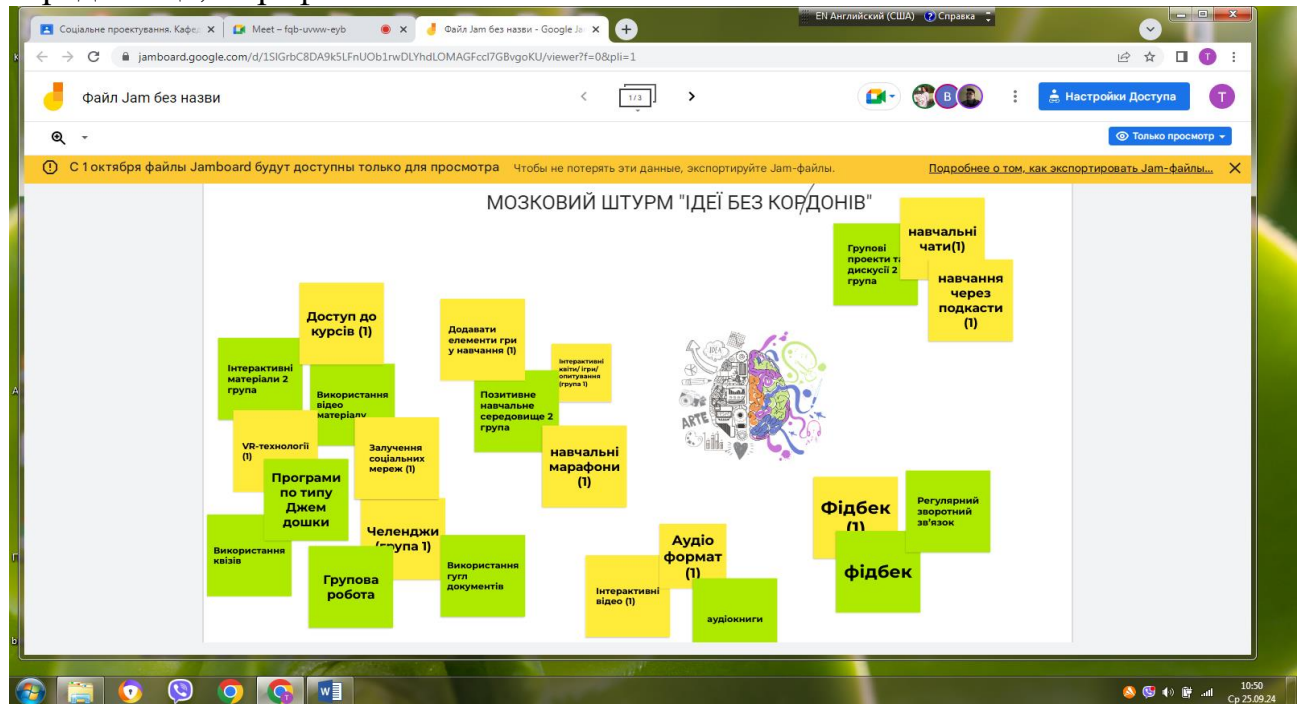


Рис. Результати роботи підгруп на етапі аналізу ідей (скріншот екрану викладача)

Заключна частина проведення заняття. Викладач разом зі студентами обговорюють результати заняття. Викладач одержує зворотній зв'язок від модератора, учасників мозкового штурму та спостерігача. Здобувачі заповнюють протокол лабораторної роботи.

Враховуючи результати заняття, позитивні відгуки здобувачів, що приймали участь у проведенні мозкового штурму, можливим є зазначити, що інтерактивні методи навчання сприяють активному залученню здобувачів до спільної роботи, розвитку критичного мислення та спроможності розв'язувати проблеми. Ефективному впровадженню інтерактивних методів сприяє розробка сценаріїв заняття та завдань, створення позитивного навчального середовища.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Гевко І.В. Використання інтерактивних технологій в освіті. *Педагогічні науки: зб. наук. праць*. 2018. Вип.139. С. 53–60.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

- Азаркіна О. В.** Центр соціальних служб Одеської міської ради (Одеса, Україна), заступник директора – начальник відділу з питань надання соціальних послуг, розвитку альтернативних форм виховання та правового забезпечення; Національний університет «Одеська політехніка», кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи – **32, 157, 211**
- Алієва Хаяла** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **107**
- Андрущенко А. О.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Соціальна робота», студентка – **80**
- Анісімов А. Ю.** Одеський регіональний центр оцінювання якості освіти (Одеса, Україна), кандидат педагогічних наук, доцент, директор – **29**
- Бабій М. Ф.** Луцький національний технічний університет (Луцьк, Україна), кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціогуманітарних технологій – **202**
- Балухтіна О. М.** Національний університет «Запорізька політехніка» (Запоріжжя, Україна), кандидат історичних наук, доцент кафедри соціальної роботи – **55, 168**
- Бахчеван В. Д.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Соціальна робота», магістрантка – **163**
- Белоус С. Л.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістр – **131**
- Боголюк К.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **142**
- Боделан М. В.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи – **170, 211**
- Бутиліна О. В.** Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна (Харків, Україна), кандидат соціологічних наук, доцент кафедри соціології управління та соціальної роботи – **59**

- Бучка А. В.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Соціальна робота», магістрантка – **179**
- Ватан Ю. П.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), доктор філософії з психології, старший викладач кафедри психології та соціальної роботи – **71, 73**
- Венгер Р. О.** Національний університет «Запорізька політехніка» (Запоріжжя, Україна), аспірант кафедри соціальної роботи – **55**
- Виноградова-Лопотан Н. Є.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», студентка – **87**
- Волошенко М. О.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), доктор педагогічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи – **24, 111, 144**
- Георгієвська Н. М.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **146**
- Гладченко Н. О.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **124**
- Головко Г. І.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **111**
- Голота А. В.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрант – **62**
- Гончарова Н. О.** Полтавський національний педагогічний університет ім. В. Г. Короленка (Полтава, Україна), кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології – **148, 214**
- Гузенко В. А.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи – **42, 78, 82, 134**
- Давиденко Д. Е.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Соціальна робота», студентка – **181**
- Давидюк Г. О.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **150**

- Дзиговський А.** Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини (Умань, Україна), аспірант кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи – **200**
- Дурадажи Г. Д.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», студентка – **117**
- Дутка Ю. Р.** Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна), спеціальність «Соціальна робота», студентка – **26**
- Євдокимова І. А.** Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна (Харків, Україна), кандидат соціологічних наук, доцент, завідувачка кафедри соціології управління та соціальної роботи – **59**
- Єрофєєвська К. О.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», студентка – **126**
- Жовтобрух М. О.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», студентка – **155**
- Зіборова В. М.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **140**
- Зірчак Г. П.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), старший викладач кафедри інформаційної діяльності та медіа-комунікацій – **78**
- Зірчак О. П.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **82**
- Калашнікова Л. С.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **67**
- Кармалюк С. П.** Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна), кандидат історичних наук, доцент кафедри педагогіки та соціальної роботи – **26**
- Кернична О. В.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **106**
- Колот С. О.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи – **46**

- Комарницька П. В.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **134**
- Кордюмова В. Р.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», студентка – **84**
- Корнешук В. В.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи – **157**
- Корх М. В.** Національний університет «Одеська морська академія» (Одеса, Україна), кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичної механіки – **204**
- Котломанітова Г. О.** Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка (Полтава, Україна), кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, реабілітації та повоєнної адаптації – **175**
- Кравець Ю. О.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістр – **37**
- Кравченко О. О.** Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини (Умань, Україна), доктор педагогічних наук, професор, декан факультету соціальної та психологічної освіти – **200**
- Крапивченко Н. В.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **99**
- Кубко В. П.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), кандидат філософських наук, доцент кафедри міжнародних відносин та права – **44**
- Кудрявцева О. В.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **24**
- Кузнецова М. О.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **34**
- Купченко Л. О.** Березівський районний територіальний центр комплектування та соціальної підтримки (Одеса, Україна), головний спеціаліст управління, психолог – **152**
- Кушніренко О. В.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрант – **40**

- Кушнірова Е. Л.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Соціальна робота», студентка – **170**
- Лазарева А. О.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), кандидат філософських наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи – **183**
- Лехолетова М. М.** Київський столичний університет імені Бориса Грінченка (Київ, Україна), кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи – **95**
- Лисенко О. М.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), кандидат соціологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи – **18, 34, 124, 187**
- Лобанова Д. А.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», студентка – **144**
- Мартиненко О. В.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), головний бухгалтер – **103**
- Мацько М. В.** Одеський національний університет імені І. І. Мечникова (Одеса, Україна), спеціальність «Освітні та педагогічні науки», магістрантка – **207**
- Мельничук Н. М.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальності «Соціальна робота», «Психологія», магістрантка – **187**
- Мінаков Д. В.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістр – **61**
- Мінакова І. Б.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **65**
- Мінакова М. -В.В.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **69**
- Москалюк У. О.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **109**
- Моторна М. В.** Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини (Умань, Україна), аспірантка кафедри соціальної та психологічної освіти – **190**
- Онищенко О. В.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», студентка – **191**

- Пархоменко В. В.** Національна академія статистики, обліку та аудиту (Київ, Україна), кандидат економічних наук, декан фінансово-економічного факультету, доцент кафедри менеджменту, маркетингу та публічного управління – **97**
- Пащенко О. О.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Соціальна робота», магістрантка – **157**
- Петрусенко І. І.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **128**
- Пец І. М.** Національний університет «Запорізька політехніка» (Запоріжжя, Україна), спеціальність «Соціальна робота», магістрантка – **160**
- Подпригорчук О. Ю.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **209**
- Пономарчук А. Г.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **85**
- Попов О. А.** Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна), кандидат педагогічних наук, асистент кафедри педагогіки та соціальної роботи – **165**
- Порпуліт О. О.** Одеський національний університет імені І. І. Мечникова (Одеса, Україна), кандидат філологічних наук, доцент кафедри соціальної психології – **75**
- Предко Т. І.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», студентка – **114**
- Прокоп'єв А. К.** Національний університет «Запорізька політехніка» (Запоріжжя, Україна), аспірант кафедри соціальної роботи – **168**
- Прокопович Л. В.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), доктор філософських наук, професор кафедри культурології та філософії культури – **20**
- Проценко М. П.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрант – **71**
- Пташинська Н. Ю.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **53**

- Пустовіт І. П.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **138**
- Радішевська О. С.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», студентка – **57**
- Ремез Н. Д.** Одеський регіональний центр оцінювання якості освіти (Одеса, Україна), кандидат педагогічних наук, заступник директора – **29**
- Самко В. В.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», студентка – **136**
- Сахарова О. М.** Відокремлений структурний підрозділ «Фаховий коледж Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського» (Миколаїв, Україна), кандидат педагогічних наук, викладач вищої категорії циклової комісії економіко-гуманітарного та загальноосвітнього напрямку підготовки – **194**
- Северинюк Т. О.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), приват-доцент, старший викладач кафедри психології та соціальної роботи – **216**
- Семенкова А. М.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), старший викладач кафедри психології та соціальної роботи – **80, 155, 181**
- Скрипник Н. А.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), кандидат економічних наук, доцент кафедри міжнародного бізнесу та інновації – **103**
- Степаненко О. В.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **49**
- Сулімовська А. М.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **91**
- Терещенко К. В.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **120**
- Ткаленко Д. О.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрант – **73**
- Ткаченко С. В.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри психології та

- соціальної роботи – **89**
- Узун Т. К.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **18**
- Фандєєва Ю. Є.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **121**
- Феденко М. М.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **46**
- Федоров М. В.** Комунальний заклад «Уманський гуманітарно-педагогічний фаховий коледж ім. Т. Г. Шевченка Черкаської обласної ради» (Умань, Україна), викладач – **177**
- Фурман А. А.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), доктор психологічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту гуманітарних наук – **91**
- Харченко А. С.** Полтавський національний педагогічний університет ім. В. Г. Короленка (Полтава, Україна), кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології – **148**
- Хозраткулова І. А.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи – **49, 107, 128**
- Хоменко К. М.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Соціальна робота», магістрантка – **22**
- Христич А. Л.** Міжнародна організація праці (Неон, Швейцарія), доктор публічного адміністрування, старший менеджер проєктів відділу управління ІТ проєктами – **46**
- Цимарко М. П.** Чорноморський національний університет імені Петра Могили (Миколаїв, Україна), спеціальність «Соціальна робота», магістр – **101**
- Чернявська І. Г.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **89**
- Черушева Г. Б.** Національна академія статистики, обліку та аудиту (Київ, Україна), кандидат педагогічних наук, професор кафедри філософії, права та соціально-гуманітарних дисциплін – **97**

- Чубук Р. В.** Чорноморський національний університет імені Петра Могили (Миколаїв, Україна), кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, управління і педагогіки – **196**
- Шагай А. А.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», студентка – **32**
- Швець Н. М.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **42**
- Шинкаренко В. М.** Одеський національний економічний університет (Одеса, Україна), кандидат фізико-математичних наук, проректор з науково-педагогічної роботи – **51**
- Шинкаренко Л. В.** Міжнародний гуманітарний університет (Одеса, Україна), кандидат педагогічних наук, доцент кафедри менеджменту – **51**
- Яковлева Ю. О.** Національний університет «Одеська політехніка» (Одеса, Україна), спеціальність «Психологія», магістрантка – **133**
- Яновська Т. А.** Полтавський національний педагогічний університет ім. В. Г. Короленка (Полтава, Україна), кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології – **214**

LIST OF AUTHORS

-
- Alieva K.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – *107*
- Andrushchenko A.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Social Work», student – *80*
- Anisimov A.** Odesa Regional Center for education quality assessment (Odesa, Ukraine), Ph.D, the Associate professor, Director – *29*
- Azarkina O.** Center for Social Services of the Odesa City Council (Odesa, Ukraine), Deputy Director – the Head of the Department for Social Services, Development of Alternative Forms of Education and Legal Support; Odesa Polytechnic National University, the Associate professor of the Psychology and Social Work Department – *32, 157, 211*
- Babiy M.** Lutsk National Technical University (Lutsk, Ukraine), Ph.D, the Associate professor of the Socio-Humanitarian Technologies Department – *202*
- Bakhchevan V.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Social Work», magister – *163*
- Balukhtina O.** National University «Zaporizhzhia Polytechnic» (Zaporizhzhia, Ukraine), Ph.D, the Associate professor of the Social Work Department – *55, 168*
- Bielous S.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – *131*
- Bodelan M.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), Ph.D, the Associate professor of the Psychology and Social Work Department – *170, 211*
- Boholiuk K.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – *142*
- Buchka A.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Social Work», magister – *179*
- Butylina O.** Kharkiv National University named after V.N.Karazin (Kharkiv, Ukraine), Ph.D, the Associate professor of the Sociology of Management and Social Work Department – *59*
- Cherniavska I.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – *89*
- Cherusheva G.** National Academy of Statistics, Accounting and Auditing (Kyiv, Ukraine), Ph.D, Associate professor, Professor of the Philosophy, Law and Social and Humanitarian Disciplines Department – *97*

- Chubuk R.** Black Sea National University named after Petro Mohyla (Mykolaiv, Ukraine), Ph.D, the Associate professor of the Social Work, management and pedagogy Department – **196**
- Davydenko D.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Social Work», student – **181**
- Davydiuk H.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **150**
- Duradazhi A.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», student – **117**
- Dutka Y.** Chernivtsi National University named after Yuriy (Chernivtsi, Ukraine), speciality «Social Work», student – **26**
- Dzyhovskiy A.** Uman State Pedagogical University named after Pavlo Tychyna (Uman, Ukraine), Postgraduate student of Social Pedagogy and Social Work Department – **200**
- Erofeevska K.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», student – **126**
- Fandieieva Y.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **121**
- Fedenko M.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **46**
- Fedorov M.** Communal institution «Uman Humanitarian and Pedagogical College named after T.G. Shevchenko of the Cherkasy Regional Council» (Uman, Ukraine), the teacher – **177**
- Furman A.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), Ed.D, Full Professor, the Director of the Institute of Humanities – **91**
- Goncharova N.** Poltava National Pedagogical University named after V. G. Korolenko (Poltava, Ukraine), Ph.D, the Associate professor of the Psychology Department – **148, 214**
- Heorhiievska N.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **146**
- Hladchenko N.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **124**
- Holota A.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **62**
- Holovko H.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **111**
- Huzenko V.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), Ph.D, the Associate professor of the Psychology and Social Work Department – **42, 78, 82, 134**

- Kalashnikova L.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **67**
- Karmaliuk S.** Chernivtsi National University named after Yuriy (Chernivtsi, Ukraine), Ph.D, the Associate professor of the Pedagogy and Social Work Department – **26**
- Kernychna O.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **106**
- Kharchenko A.** Poltava National Pedagogical University named after V. G. Korolenko (Poltava, Ukraine), Ph.D, the Associate professor of the Psychology Department – **148**
- Khomenko K.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Social Work», magister – **22**
- Khozratkulova I.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), Ph.D, the Associate professor of the Psychology and Social Work Department – **49, 107, 128**
- Khristich A.** International Labour Organization (Nyon, Switzerland), Ph.D, ICT Project Manager Specialist – **46**
- Kolot S.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), Ph.D, the Associate professor of the Psychology and Social Work Department – **46**
- Komarnytska P.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **134**
- Kordiumova V.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», student – **84**
- Korh M.** Odesa National Maritime Academy (Odesa, Ukraine), Ph.D, the Associate professor of the Theoretical Mechanics Department – **204**
- Korneshchuk V.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), Ed.D, Full Professor, the Head of the Psychology and Social Work Department – **157**
- Kotlomanitova H.** Poltava National Pedagogical University named after V. G. Korolenko (Poltava, Ukraine), Ph.D, the Associate professor of the Social Work, Rehabilitation and Post-war Adaptation Department – **175**
- Krapyvchenko N.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **99**
- Kravchenko O.** Uman State Pedagogical University named after Pavlo Tychyna (Uman, Ukraine), Ed.D, Full Professor, the Dean of the Social and Psychological Education Faculty – **200**
- Kravets Y.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **37**

- Kubko V.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), Ph.D, the Associate professor of the International Relations and Law Department – **44**
- Kudriavtseva O.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **24**
- Kupchenko L.** Berezivsky District Territorial Center of Recruitment and Social Support (Odesa, Ukraine), the Chief management specialist, Psychologist – **152**
- Kushnirenko O.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **40**
- Kushnirova E.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Social Work», student – **170**
- Kuznetsova M.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **34**
- Lazareva A.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), Ph.D, the Associate professor of the Psychology and Social Work Department – **183**
- Lekholetova M.** Kyiv Metropolitan University named after Borys Grinchenko (Kyiv, Ukraine), Ph.D, the Senior lecturer of the Social Pedagogy and Social Work Department – **95**
- Lobanova D.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», student – **144**
- Lysenko O.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), Ph.D, the Associate professor of the Psychology and Social Work Department – **18, 34, 124, 187**
- Martynenko O.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), Associate chief accountant – **103**
- Matsko M.** Odesa National University named after I. I. Mechnikov National University (Odesa, Ukraine), Ph.D, speciality «Educational and pedagogical sciences», magister – **207**
- Melnychuk N.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), specialities «Social Work», «Psychology», magister – **187**
- Minakov D.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **61**
- Minakova I.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **65**
- Minakova M.-V.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **69**
- Moskalyuk U.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **109**

- Motorna M.** Uman State Pedagogical University named after Pavlo Tychyna (Uman, Ukraine), Postgraduate student of Social and Psychological Education Department – **190**
- Onishchenko O.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», student – **191**
- Parkhomenko V.** National Academy of Statistics, Accounting and Auditing (Kyiv, Ukraine), Ph.D, Dean of Finance and Economics Faculty, Associate Professor of the Management, Marketing and Public Administration Department – **97**
- Pashchenko O.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Social Work», magister – **157**
- Petrusenko I.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **128**
- Pets I.** National University «Zaporizhzhia Polytechnic» (Zaporizhzhia, Ukraine), speciality «Social Work», magister – **160**
- Podpryhorchuk O.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **209**
- Ponomarchuk A.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **85**
- Popov O.** Chernivtsi National University named after Yuriy (Chernivtsi, Ukraine), Ph.D, the Assistant of the Pedagogy and Social Work Department – **165**
- Porpulit O.** Odesa National University named after I.I.Mechnikov (Odesa, Ukraine), Ph.D, the Assistant of the Social Psychology Department – **75**
- Predko T.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», student – **114**
- Prokopiev A.** National University «Zaporizhzhia Polytechnic» (Zaporizhzhia, Ukraine), Postgraduate student of the Social Work Department – **168**
- Prokopovych L.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), Ed.D, Full Professor, the Professor of the Cultural Studies and Philosophy of Culture Department – **20**
- Protsenko M.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **71**
- Ptashynska N.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **53**
- Pustovit I.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **138**
- Radishevskya O.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», student – **57**

- Remez N.** Odesa Regional Center for education quality assessment (Odesa, Ukraine), Ph.D, the Deputy Director – *29*
- Sakharova O.** Separated Structural Subdivision «Professional college named after V. O. Sukhomlynskyi Mykolaiv National University» (Mykolaiv, Ukraine), Ph.D, the Teacher the highest category cycle commission of Economic and Humanitarian and General Education Programs – *194*
- Samko V.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», student – *136*
- Semenkova A.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), the Senior lecturer of the Psychology and Social Work Department – *80, 155, 181*
- Severinyuk T.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), the Senior lecturer of the Psychology and Social Work Department – *216*
- Shagay A.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», student – *32*
- Shinkarenko V.** Odesa National Economic University (Odesa, Ukraine), Ph.D, the Associate professor, Vice-Rector for Science and Education – *51*
- Shvets N.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – *42*
- Shynkarenko L.** International Humanitarian University (Odesa, Ukraine), Ph.D, the Associate professor of the Management Department – *51*
- Skrypnyk N.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), Ph.D, the Associate professor of the International Business and Innovation Department – *103*
- Stepanenko O.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – *49*
- Sulimovska A.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – *91*
- Tereshchenko K.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – *120*
- Tkachenko S.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), Ph.D, the Senior lecturer of the Psychology and Social Work Department – *89*
- Tkalenko D.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – *73*
- Tsymarko M.** Black Sea National University named after Petro Mohyla (Mykolaiv, Ukraine), speciality «Social Work», magister – *101*

- Uzun T.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **18**
- Vatan Y.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), Ph.D, the Senior lecturer of the Psychology and Social Work Department – **71, 73**
- Venher R.** National University «Zaporizhzhia Polytechnic» (Zaporizhzhia, Ukraine), Postgraduate student of the Social Work Department – **55**
- Voloshenko M.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), Ed.D, the Associate professor, Professor of the Psychology and Social Work Department – **24, 111, 144**
- Vynogradova-Lopotan N.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», student – **87**
- Yakovleva Y.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **133**
- Yanovska T.** Poltava National Pedagogical University named after V. G. Korolenko (Poltava, Ukraine), Ph.D, the Associate professor of the Psychology Department – **214**
- Yevdokymova I.** Kharkiv National University named after V.N.Karazin (Kharkiv, Ukraine), Ph.D, the Associate professor, the Head of the Sociology of Management and Social Work Department – **59**
- Zhovtobruk M.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», student – **155**
- Ziborova V.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **140**
- Zirchak H.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), the Senior lecturer of the Information Activities and Media Communications Department – **78**
- Zirchak O.** Odesa Polytechnic National University (Odesa, Ukraine), speciality «Psychology», magister – **82**

Наукове видання

**МАТЕРІАЛИ
ДВАДЦЯТЬ ЧЕТВЕРТОЇ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«АКТУАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В СОЦІАЛЬНІЙ СФЕРІ»
м. Одеса, 18 листопада 2024 р.**

Головний редактор В. В. Корнєщук

Підписано до друку 15.11.2024.
Формат 60×90/16. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Друк цифровий. Ум. друк. арк. 13,67.
Наклад 100 прим.

Надруковано у ФОП Бондаренко М.О.
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців ДК № 4684 від 13.02.2014 р.
м. Одеса, вул. В.Арнаутська, 60
т. +38 0482 35 79 76
info@aprel.od.ua

